Защита выпускной квалификационной работы (ВКР) – это ответственный шаг в студенчестве. Если отнестись к защите ВКР, как к еще одному ответственному мероприятию, то можно представить, какие мысли и чувства одолевают в ожидании такого события. Это паника, страх, чувство неопределенности, волнение. Непосредственно перед защитой ВКР многие студенты любят сгущать краски, драматизировать, проявлять небольшую слабость в характере. Но, как показывают примеры, волноваться непосредственно перед защитой уже бесполезно.

Если вы готовы к защите ВКР, то некоторые рекомендации помогут вам справиться с волнением:

• Если вас одолевает паника, все валится из рук, вы не можете ни на чем сосредоточиться, то необходимо разделить большой объем работы на части, не хвататься за все сразу, распланировать, что учить и в какое время. Нужно начать с первого шага и двигаться постепенно, стараясь не выбиваться из составленного графика.

• Разберитесь, чего вы боитесь на самом деле: что о вас подумают члены экзаменационной комиссии, опозориться перед однокурсниками или получить диплом не того цвета, на какой вы рассчитывали? Важно выявить свой страх и подавить его. Представьте, самое страшное, что может случиться, если все пойдет не так, как вы рассчитываете. Например, боишься позора, если не сможешь ответить на вопрос. Как следствие, переживаешь – не можешь ответить, а раз не можешь ответить, боишься опозориться еще больше. Часто студенты реагируют на то, что их будут оценивать лично. На самом деле на защите оценивают какими компетенциями вы овладели, что вы знаете и умеете. Прежде всего, нужно себя успокоить, что «тройка» или «четверка» - это не оценка личности человека, а лишь показатель его знаний по определенной теме на данный момент.

• Полезно соизмерять свою подготовку с подготовкой других людей. Порепетируйте перед однокурсниками, задавайте друг другу вопросы по теме ВКР. Так вы поймете, что знаете свою работу не хуже, чем другие. И нужно помнить, что у всех есть право на ошибку. Не ошибается тот, кто ничего не делает.

• Если кто-то из членов государственной аттестационной комиссии вас все-таки пугает, то стоит использовать специальный психологический прием – отстранение или дистанцирование. Вы как бы смотрите на все со стороны. Потом отстраняетесь еще дальше и наблюдаете со стороны за смотрящими. Доведите свой страх до абсурда, представьте самое-самое кошмарное, что

может сделать вам преподаватель. На самом деле – ничего, ничего из того, что повлияло бы на вашу жизнь и здоровье.

• Не пытайтесь зубрить. Зубрежка – это механическое заучивание текстов или формул. Если вы писали выпускную квалификационную работу самостоятельно, то вы сможете рассказать о ней и без подготовки. Опытные преподаватели и работодатели часто выше заученных знаний ценят умение рассуждать, мыслить самостоятельно и говорить на заданную тему.

Правила выступления на защите выпускной квалификационной работы

1. Не торопитесь. Быстрая речь способствует поверхностному дыханию и усиливает волнение.

2. Избегайте слишком высокого тона. Чем ниже голос, тем убедительнее он звучит.

3. Не говорите слишком тихо. Перед выступлением в незнакомом помещении проверьте, как вас слышно в конце аудитории.

4. Дышите животом, чтобы воздух глубже проникал в легкие.

5. Варьируйте своим голосом. Меняйте темп, тональность и громкость речи. Избегайте монотонности.

6. Замедляйте темп речи, сигнализируя о том, что собираетесь сказать нечто важное и интересное.

7. В вашей речи должен присутствовать энтузиазм. Чтобы убедить других, нужно продемонстрировать собственную убежденность.

8. Старайтесь не читать текст – только если нет иного выхода. Ваше внимание должно быть приковано к аудитории, а не к лежащему перед вами тексту. Если вы вынуждены читать по бумаге, отпечатайте свою речь крупным шрифтом с тройным интервалом.

9. Не переворачивайте страницы, аккуратно сдвигайте их в сторону.

Использование невербальных средств общения на защите выпускной квалификационной работы

1. Обязательно поддерживайте визуальный контакт со всей аудиторией.

2. Избегайте суетливых движений, это отвлекает слушателей.

3. Помните, что человек выглядит более уверенным, чем ему кажется.

4. Выступайте стоя. Стоящих ораторов слушают внимательнее, чем сидящих.

5. В начале выступления слегка наклоните голову, улыбнитесь, медленно обведите взглядом присутствующих.

6. Займите устойчивое положение, равномерно распределив вес тела на обе ноги.

7. Спина должна быть прямой, но не напряженной, чтобы воздух свободно поступал в легкие.

8. Чуть приподнимите подбородок, чтобы звук вашего голоса уходил в сторону слушателей, а не в пол.

9. Не отказывайтесь от жестов, если вы к ним привыкли.

Некоторые приемы, которые помогают справиться с волнением на защите ВКР

1. «Переинтерпретируйте» симптомы тревожности. Многих людей деморализуют первые признаки страха. Вы должны понимать, что это – признаки готовности человека действовать (признаки активации), их испытывают большинство людей, и они помогают представить презентацию как можно лучше.

2. Настройтесь на определенное эмоциональное состояние. Мысленно свяжите взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с одной мелодией, цветом, пейзажем, каким-либо характерным жестом; спокойное, расслабленное - с другим, а уверенное, «побеждающее» - с третьим. При сильном волнении сначала вспомнить первое, затем второе, затем переходить к третьему, повторяя последнее несколько раз.

3. Приятное воспоминание. Представьте себе ситуацию, в которой вы испытывали полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представьте эту ситуацию.

4. Использование роли. Ярко представьте себе образ для подражания (например, любимого киногероя), войдите в эту роль и действуйте на защите как бы «в его образе».

5. Контроль голоса и жестов. По голосу и жестам легко определить эмоциональное состояние человека, наоборот, уверенный голос и спокойные жесты могут иметь обратное влияние – успокаивать, придавать уверенность. Необходимо тренироваться перед зеркалом и «зрителями».

6. Улыбка. Учитесь целенаправленно управлять мышцами лица. Улыбка ничего не стоит, но много дает. Делайте упражнения для расслабления мышц

лица. Естественная улыбка способствует снятию нервномышечного напряжения.

7. Дыхание. Используйте дыхание для снятия напряжения. Например, делайте выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделайте вдох вдвое длиннее. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание на 20-30 секунд.

8. «Репетиция». Необходимо проиграть ситуации, вызывающие тревогу: вход в аудитории, организация своего места, выступление, ответы на вопросы9. «Переформулировка задачи». Известно, что одной из причин, мешающих результативной деятельности волнующихся людей, является то, что они сосредоточены не только на ее выполнении, но и в большей степени на том, как они выглядят со стороны. Поэтому необходимо тренировать умение формулировать цель своего поведения в той или иной ситуации, полностью отвлекаясь от себя. Например, при сдаче экзамена: «Я должен продемонстрировать свои знания и умения», а не «Я должен сдать экзамен, во что бы то ни стало». Меньше всего волнуются те, кто готов к защите на 100%. Уверенность в себе нередко просто творит чудеса. Именно такую уверенность нам дает качественная подготовка.