

## **Rozmowa z dr Konradem Majem, psychologiem społecznym z Uniwersytetu Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej.**

Dr Konrad Maj oprócz zajęć dydaktycznych w SWPS prowadzi rozmaite szkolenia łączące teoretyczną i praktyczną stronę psychologii społecznej. Współpracuje z Centrum Kształcenia Praktycznego SWPS.

### **- Jak w atrakcyjny sposób przedstawić temat podczas ustnej matury ?**

- Ważna jest dobra prezentacja, ale nie chodzi tylko o to, aby było to multimedialne show. Maturzysta nie może stanowić jedynie dodatku do tematu, który przedstawia. Sam też powinien za pomocą słów i gestów "malować obrazy" w głowach słuchaczy. Ale, aby to osiągnąć, powinien mówić wyraźnie, głośno, powoli i spokojnie. Atrakcyjność wypowiedzi zwiększa delikatny uśmiech i wyważona pewność siebie.

### **- Jakich zwrotów używać?**

- Warto pamiętać, aby wywód był logiczny i uporządkowany, czyli czytelny dla odbiorców. Nie można mrużyć coś pod nosem, zwiększać tempo wypowiedzi, aby prześlizgać się po jakimś wątku. Dobrze jest czasami podsumować, czy stosować określone "drogowskazy", które ułatwią odbiorcom zrozumienie prezentacji – np. "teraz przejdę do...", "kolejna część dotyczy będzie...".

### **- A co z gestykulacją? Gdzie znaleźć złoty środek między nadmierną ekspresją a nudną biernością?**

- Jak mawia prof. Jerzy Bralczyk prawdziwa sztuka polega na ukryciu tej sztuki. Bardzo popularna tzw. postawa otwarta, czyli niekrzyżowanie rąk na klatce piersiowej jest ważna. Nie należy jednak robić z siebie prezentera telewizyjnego i sprawozdawcy pogody. To powinny być naturalne gesty, ale odrobinę bardziej ekspresyjne – chodzi o podkreślanie ważnych fragmentów, delikatne obrazowanie ich gestem. Dobrze jest wystąpić "na próbę" przed innymi.

### **- Jak zapanować nad nerwami?**

- Może to banalne, ale naprawdę działa: dobrze się przygotować. Jeśli nawet są pewne niedociągnięcia, to stojąc przed komisją egzaminacyjną, lepiej już o nich nie myśleć, raczej skupić na swoim potencjale, na tym, co jest dobre w prezentacji, co zapewne zostanie dobrze przyjęte. Nie ma sensu zadawać sobie pytań w stylu: "co będzie jeśli zapytają mnie o...". Badania pokazują, że gdy mówca zachowuje się w sposób idealny, paradoksalnie jest gorzej oceniany niż ten, który popełni jakiś błąd podczas wystąpienia. Nie bójmy się więc drobnych pomyłek, one mogą wręcz działać na naszą korzyść.

### **- Czy są jakieś ćwiczenia, które można zastosować przed ustną prezentacją maturalną?**

- Nie ma lepszego sposobu, niż przeciwieństwo tego, co się będzie mówiło. Najlepiej stworzyć "komisję" złożoną ze znajomych, czy rodziny i przed takim gronem wypróbować przygotowanie. Wtedy można poczuć atmosferę takiego egzaminu, stres i emocje. Trening może pozwolić na oswojenie się z czekającą maturzystów sytuacją. "Komisja" powinna spróbować jak najlepiej odegrać swoją rolę – zadawać pytania, być wymagająca i dociekliwa.

Ocenić, co się podobało, a co wymaga dalszej pracy. Warto też np. nagrać wystąpienie kamerą i je przeanalizować. Podobnie postępują amerykańscy prezydenci, którzy przed ważnymi konferencjami spotykają się na symulowanej konferencji ze swoimi doradcami.