



Устные экзамены — двойной стресс для абитуриента: к понятному волнению на вступительных испытаниях прибавляется страх публично отвечать. Как научиться правильно говорить и справляться с негативными эмоциями?

Не тушеваться на публике, говорить уверенно и грамотно учат на специальных курсах по ораторскому искусству. Программа подготовки строится на основе речевых упражнений, ролевых игр и выступлений. Конечно, под руководством опытных педагогов вы быстрее достигнете результатов, но и занимаясь дома можно добиться чистого и четкого произношения, избавиться от слов-паразитов и обрести уверенность в себе.

Многие считают, что страх перед выступлением на публике испытывают только люди, робкие и стеснительные от природы. На самом деле через такие переживания проходит практически каждый. Не у вас одного от волнения путаются мысли, потеют ладони, слабеют колени, учащается пульс и срывается голос.

Спокойствие, только спокойствие

Даже волнуясь, можно произвести хорошее впечатление на приемную комиссию. Как выглядеть спокойным и уверенным:

- отвечая по конспекту, время от времени смотрите в глаза экзаменатору
- жесты должны быть свободными
- говорите убежденно громким голосом, а не еле слышным шепотом
- избегайте долгих и лишних пауз, частых запинок.

Все это придаст вам внутренней уверенности, которую почувствуют и педагоги: раз уверен - значит, знает.

Упражняйтесь и в непрерывности речи, например, 10 мин говорите о каком-либо предмете или явлении.

Что делать, если сбились с мысли:

- проговорите про себя слова "потому что", "поэтому" - они помогают найти нужные слова и мысли
- задайте про себя вопрос, связанный с темой ответа (например, какой ученый стоял у истоков данного направления? каким размером написано стихотворение?)
- перейдите к смежной, родственной теме, с нее вы быстрее сможете вернуться к главному предмету обсуждения
- возникла заминка - развейте последнюю мысль.

Сам себе диктор

Сначала определите свои речевые недостатки. Со многими из них можно справиться самостоятельно, без логопеда. Например, невнятная артикуляция - часто всего лишь небрежность произношения. Запишите свою речь на магнитофон и объективно оцените: вы скомкано произносите звуки, бубните, спотыкаетесь на трудных и длинных словах, говорите монотонно или немного шепелявите? С каждым из дефектов лучше разбираться по отдельности, а затем переходить к следующему. Сохраните первую запись - так вы сможете наблюдать прогресс и корректировать систему занятий.

Одно из самых эффективных упражнений - чтение вслух с выражением в размеренном темпе.

Достаточно читать по 15-20 мин ежедневно, чтобы устранить:

- нечеткую дикцию
- проглатывание звуков при слишком быстром темпе речи
- монотонность, невыразительность речи
- небольшой словарный запас.

Добиться чистого произношения, ясной и четкой речи помогут и другие упражнения:

- Откройте словарь на тех буквах, которые вам сложно произносить (часто это бывают "л", "р" или "с"). Читайте слова каждый день по странице.
- Произносите глубокий звук "аааааааа", чтобы расслабить горло.
- Перед тем, как начать говорить, опустите челюсть немного вниз. Это поможет создать небольшой промежуток между зубами, чтобы свободно произносить звуки.
- Заведите словарик труднопроизносимых слов. Проговаривайте длинное и сложное слово по пять-шесть раз, пока не освоите его. Так вы пополните свой словарный запас и устранили общий недостаток всех абитуриентов - слабое владение русским литературным языком.
- С помощью секундомера замерьте скорость речи. В среднем человек произносит 120-160 слов в минуту. Если вы говорите быстрее, наверняка "срезаете" часть звуков, вот почему ваша речь становится непонятной. Замедлить речь просто - нужно четко произносить все звуки и слоги.
- Монотонная речь утомительна для слуха. Чтобы говорить выразительно, учитесь интонировать - произносить одно и то же предложение, выделяя голосом разные слова и меняя его смысл:
Я буду читать книгу - буду делать то, что сказано.
Я буду читать книгу - то есть читать буду именно я, а не кто-то другой.
Я буду читать книгу - то есть сделаю это в будущем.

Я буду читать книгу - не пролистывать, а читать.

Я буду читать книгу - именно книгу, а не журнал или газету.

Негативное впечатление на экзаменаторов оказывает и употребление сленга, слов-паразитов. Если сами вы их не замечаете, попросите родителей или друзей оценить вашу речь и делать замечания всякий раз, как вы произнесете "как бы", "типа", "э-э-э-э" и т.д. Точно так же поступают педагоги на курсах мастерства общения: они копируют вредные речевые привычки слушателей, обращая на них внимание, и со временем человек начинает замечать свои недостатки без посторонней помощи, старается их избегать, а затем совсем от них избавляется.

Полезно не только услышать, но и увидеть себя со стороны, свою мимику и жестикуляцию, сделав запись на видеокамеру. Чтобы не отвлекаться на устном экзамене, не беспокоиться, что делать с руками, куда поставить ноги, порепетируйте перед зеркалом, в какой позе вам удобно сидеть и стоять.

На зарядку становись!

Бороться с волнением можно не только на психологическом, но и на физическом уровне.

Упражнения для осанки, дыхания и голоса:

- Встаньте так, чтобы лопатки, задняя сторона плеч, ягодицы, икры слегка касались стены. Не пытайтесь "вдавливать" в стену шею и поясницу - это естественные изгибы позвоночника. Мышцы спины и груди максимально расслаблены. Представьте, что голова подобна воздушному шару, наполненному гелием, поэтому она стремится вверх, увлекая за собой позвоночник. Вообразите, что воздушный шар словно "витают" в воздухе от легкого дуновения ветерка. Сохраняйте это ощущение "плавающей" головы во время речи.

- Чтобы расправить плечи - не напрягайте мышцы! Уравновесьте плечи. Для этого чуть приподнимите их вверх, слегка отведите назад и расслабьте. Пусть плечи пассивно упадут вниз. Повторите это упражнение несколько раз. Ощущайте легкость в плечах.

- Зевок поможет снять напряжение с мышц, участвующих в формировании голоса. Зевок должен быть круглым, мягким, "сладким". Язык лежит расслабленный, "распластанный", не торчит "колом". Мягкое небо высоко поднято "куполом". Это упражнение растягивает мышцы глотки, позволяет говорить свободно.

- После зева произнесите несколько фраз. А теперь, уже не зевая, но сохраняя это ощущение, повторите те же фразы.

- Вспомните, какой вздох облегчения вырывался у вас в детстве, когда ручка учителя скользила по списку учеников в классном журнале и останавливалась не на вашей фамилии. А теперь на таком же вздохе облегчения (на выдохе) произнесите гласный звук "а" или "о". Это освобождает дыхание и голос.

Чтобы перестроить диафрагму, перевести дыхание с грудного в глубокое, выполняйте вот такие упражнения:

- выдыхая, произносите "ой-ой-ой", как будто испугались, сокращая мышцы живота
- через нос бесшумно вдохните и через рот (губы слегка сжаты, как на "ф") шумно выдыхайте на счет 10 (постепенно увеличивайте количество выдохов, но вдох - только один)
 - надувайте шарики, контролируя подачу воздуха через диафрагму
 - тренируйте речевое дыхание: короткий вдох и ровный, а не затухающий долгий выдох (очередную порцию воздуха надо добирать во время ближайшей паузы в речи, когда возникло желание сделать вдох).

Источник: osvita.work.ua