Искусство публичного выступления.

Хрипко Ангелина Олеговна

Россия, Краснодарский край, Ленинградский район, ст. Ленинградская, муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1

им. З. Я. Лавровского муниципального образования Ленинградский район, 5 класс

Введение

*Актуальность* данной работы заключается в том, что многие школьники не умеют красиво и правильно говорить, боятся публичного выступления, не пользуются красотой и богатством русского языка.

*Целью исследования* данной работы является убеждение школьников в необходимости овладения основами искусства красноречия.

*Гипотеза*: существование у школьников барьеров публичного выступления.

*Задачи исследования:*

1. выяснить, когда и как зародилось ораторское искусство;
2. узнать правила успешного выступления;
3. понять структуру выступления.

*Объект исследовани*я – устная речь учащихся школы.

*Методика исследования*: изучение книг об ораторском искусстве и культуре речи, соответствующих статей в глобальной компьютерной сети Интернет; наблюдение за собой и своими одноклассниками во время устных выступлений; проведение тестирований учащихся 5-го и 10-го класса; вывод о степени владения устной речью между разными возрастными группами; сравнительный анализ чтения биографического эпизода из жизни А.С. Пушкина в момент написания поэмы «Руслан и Людмила» с использованием и без использования правил ораторского искусства.

1. *Как все начиналось - ораторское искусство*

Слово - могучее средство самовыражения, этой насущной потребности каждого из людей. Но как пользоваться им? Как научиться говорить так, чтобы заинтересовать слушателей?

Термин ораторское искусство античного происхождения. Его синонимами являются греческое слово риторика и русское красноречие.

Древняя Греция по праву считается родиной ораторского искусства. Наиболее яркие ораторы античности - Демосфен, Цицерон, Сократ, Платон, Аристотель.

На пути к достижению вершин ораторского мастерства им пришлось преодолеть много трудностей. Например, Демосфен, свою первую речь не сумел произнести до конца. Его освистали, люди не захотели его слушать. Это его жестоко уязвило. Тогда он сбрил с головы половину волос и бороды – так он не мог показаться среди людей, и заперся в доме. Он набрал камней в рот, делал и упражнения. Для развития дыхания он поднимался в гору, декламируя стихи. Цицерон также в совершенстве овладел ораторским искусством. К нему прислушивалась не только толпы людей, но и правители. Ораторское мастерство помогло Цицерону добиться высот в карьере.

Труды Аристотеля по риторике оказали огромное влияние на все дальнейшее развитие теории красноречия. (4) Риторика Аристотеля затрагивает не только область ораторского искусства, она посвящена искусству убедительной речи и останавливается на способах воздействия на человека с помощью речи.

Еще в III в. до н. э. в Греции, а позже в Риме стали формироваться риторские школы. Античные риторы владели не только искусством убеждения, но и умели своей речью призывать людей к добру, справедливости, выполнению гражданского долга.

В V - VI вв. появилось христианство, а позднее ислам. Это дало новый толчок возрождению искусства. Церковь выдвинула немало крупных ораторов, среди них Иоанн Златоуст – лучший церковный оратор, и монах Фома Аквинский, причисленный к лику святых

Ораторское искусство в России гордится яркими представителями судебного красноречия: Н.П. Карабчевским, А.Ф. Кони, Ф.Н. Плевако, А.И. Урусовым. Речь судебного оратора особенно ответственна, так как его слова часто решают судьбу человека.

1. *Реализация практических действий.*

Для достижения поставленной цели запланированы и проведены следующие мероприятия:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тест №1**«Как я владею устной речью» | **5 класс** | **10 класс** | **Разница** |
| 10,8 балла | 12,4 балла | 1,6 баллов |
| **Тест №2**«Что мне мешает правильно говорить» | 11,7 балла | 12,1 балла | 0,4 балла |
| Максимально возможный результат | 20 баллов | |  |

1.Тестирование учеников 5 и 10 класса на темы «Как я владею устной речью» и «Что мне мешает правильно говорить». Результаты отражены в следующей таблице:

10 класс превысил уровень 5 класса в тесте №1 «Как я владею устной речью» на 1,6 баллов, а в тесте №2 «Что мне мешает правильно говорить» на 0,4 балла. Следовательно, уровень устной речи десятиклассников значительно выше, чем у пятиклассников, что объясняется объемом изученного материала. Однако столь незначительный разрыв во втором тесте подтверждает гипотезу о том, что существует множество барьеров публичного выступления у школьников разных возрастов. Учитывая, что максимально высокий балл в обоих тестах равен 20, а средний балл учащихся колеблется от 10,8 до 12,1, подтверждается идея о необходимости работы в данном направлении.

2. Сравнительный анализ чтения биографического эпизода из жизни А.С. Пушкина в момент написания поэмы «Руслан и Людмила» с использованием и без использования правил ораторского искусства. Один и тот же отрывок прочли две ученицы 5 класса, одна из которых использовала правила ораторского искусства, а вторая - нет. Слушателям было предложено анкетирование с целью выяснения, в чьем исполнении эпизод понравился больше. Результат показал, что:

3.Проведение лекций и презентаций с учениками 5 и 10 классов на тему «Искусство публичного выступления».

4. Изготовление памяток о правилах публичного выступления для вклеивания учащимися на внутреннюю обложку дневника для практического руководства.

5. Размещение на официальном сайте МОУ СОШ №1 и на информационном стенде правил публичного выступления.

6. После проведения с учащимися работы, указанной в пп.2-5, было повторно проведено тестирование по тем же вопросам с целью выявления положительной динамики в осознании ими необходимости изучения правил красноречия.

Результаты следующие:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тест №1**«Как я владею устной речью» | **5 класс** | **10 класс** | **Разница** |
|  |  |  |
| **Тест №2**«Что мне мешает правильно говорить» |  |  |  |
| Максимально возможный результат | 20 баллов | |  |

1. *Правила успешного выступления*

*Правило 1. Будьте искренними***.**

Аудитория чувствует все, что касается настроения оратора и его самочувствия. Если вы начнете говорить «Здравствуйте, как я рад вас всех видеть....» дрожащим неуверенным голосом, нервно теребя край одежды - то у слушателей моментально появится недоверие. Поэтому вместо «Я рад...» - нужно радоваться на самом деле! Необходимо передать ваше позитивное настроение слушателям. Это важно - люди в хорошем настроении легче воспринимают информацию, им хочется продолжать контакт. Если же вы не испытываете радости, не стоит лгать. Лучше честно признаться: «Сегодня великий день, поэтому я волнуюсь...» Тогда вы, по крайней мере, произведете впечатление честного человека, говорящего правдивые вещи.

*Правило 2. Не извиняйтесь.*

Публике все равно, волнуетесь вы или нет, как долго вы готовили свой доклад и какой у вас опыт публичных выступлений. Поэтому не нужно перед ней оправдываться в стиле «Я плохой оратор, редко говорю перед публикой, поэтому сильно волнуюсь и могу выступить неудачно...» Признание честное, но оно приводит к тому, что слушатели недоумевают: «Зачем мы сюда пришли, если даже сам выступающий признает, что выступление будет плохим?».

Публика эгоистична. В ее центре внимания стоит, прежде всего, она сама. Поэтому с самого начала выступления на первое место поставьте её, любимую: мысли, желания и чувства вашей аудитории. Нужно говорить так, чтобы большая часть слушателей почувствовала: вы понимаете их стремления и желания, говорите для них и обращаетесь к каждому из них. Если вы будете действовать именно так, тогда:

а) гораздо больше слушателей, чем вы думаете, просто не обратят внимание на ваше волнение или же снисходительно отнесутся к нему, потому что интересуются, прежде всего, собой и своими делами.

б) ваше волнение улетучивается тем скорее, чем больше внимания вы уделяете другим людям, а не собственным ощущениям.

Начинающие ораторы любят извиняться, предлагая снять с них вину за плохое качество доклада. Публике не нужны ваши извинения. Если действительно есть нечто, о чем вы сожалеете, просто скажите: «Я сожалею!».

*Правило3..**Уверенная походка, мимика и жесты.*

Любое публичное выступление начинается тогда, когда оратор впервые попадает в поле зрения публики, а это происходит гораздо раньше, чем он скажет первое слово. Очень важно, как оратор идет к месту выступления. Чем увереннее и спокойнее походка, тем лучшее впечатление выступающий производит на публику. Идите своей обычной походкой, этим вы убедите присутствующих, что вы не волнуетесь и никуда не спешите.

Чтобы походка была увереннее, можно представить, что у вас к макушке привязана серебряная нить, которая мягко, но настойчиво тянет вас вверх. Плечи при этом автоматически опускаются, голова поднимается, позвоночник вытягивается.

Обязательно займите место в центре или же хотя бы направляйте в центр свой взгляд время от времени. Расправьте плечи, поднимите голову.

Когда вы приблизились к месту выступления, не спешите сразу же начинать говорить. Обязательно сделайте паузу - разложите бумаги, что-то передвиньте.

Ваша мимика и жесты дают человеку куда больше впечатлений, чем все, что вы произносите. Жестами вы сконцентрируете внимание на важности информации. При жестикулировании существует три правила: первое - не кладите руки в карманы; второе - не прячьте их за спину; третье - не занимайте их посторонними предметами. Руки - это помощники, которые всегда должны быть свободными и готовыми объединиться в единое целое с вашими мыслями.

Нельзя применять «оборонительные» или «защитные» движения тела, например, скрещивание рук на груди, закладывание их за спину. Скрещивание рук демонстрирует неуверенность в том, что человек говорит. Лучше всего занять открытую позу и время от времени демонстрировать улыбку. Постоянно контролируйте свою осанку, спину держите прямой, голову поднятой, двигайтесь естественно.

Отвлекаясь от страха перед публикой, начинающий оратор может торопливо ходить от стены к стене туда-сюда, словно, постоянно вертеть в руках предметы и делать прочие ненужные движения. В итоге публика начинает следить за его перемещениями и перестает следить за темой выступления. Найдите подходящее место и займите позицию, «пустите корни». Вы можете сидеть или стоять, главное, чтобы со своего места вы могли установить зрительный контакт со всей аудиторией. Перемещайтесь, но перемещайтесь осознанно, контролируя пространство. Например, вы меняете позицию при переходе от введения к основной части выступления, при выделении его ключевых частей, а потом при переходе к заключению. Когда заканчиваете доклад и начинаете отвечать на вопросы слушателей, вы снова спокойно и неторопливо перемещаетесь в пространстве в следующую точку и т.п. Таким образом, вы вселяете уверенность в слушателей.

Области глаз оратора публика уделяет в 10-15 раз больше внимания, чем любой другой части лица (5). Брови - главный элемент вашей мимики, они не только указывают на эмоции, но и управляют ими. Высоко поднятые брови - признак неуверенности и некомпетентности. Обращайте внимание на свои глаза и брови. Если они будут говорить то же, что и ваши слова, публика вас полюбит. Смеющиеся глаза и прямые брови - это как раз то, что нужно

*Правило 4. Установите зрительный контакт с аудиторией.*

Правильно устремленный взгляд оратора - непременное условие достижения чувства аудитории, поэтому необходимо во время выступления научиться контролировать свой взгляд, чтобы не смотреть на потолок, или в пространство «невидящим взглядом». «Постарайтесь смотреть в глаза слушателям, переводя взгляд с одного на другого, но так, чтобы не казалось, что глаза «бегают»: задерживать взгляд нужно настолько, чтобы вы ощутили зрительный контакт с тем, на кого смотрите, его ответный взгляд». «Бегающий» взгляд производит неприятное впечатление. Люди не доверяют человеку, который не может посмотреть прямо в глаза.

Нельзя выбирать только одного слушателя, смотреть только на него. Остальные в это время могут почувствовать себя лишними. И это вызовет либо потерю интереса, либо агрессивные вопросы.

К слушателям нужно мягко «прикасаться» взглядом, а не «сверлить» им. Если помещение очень большое и много слушателей, можно разделить зал на несколько секторов и периодически переводить взгляд с одного сектора на другой.

*Правило 5. Управляйте своим голосом.*

Голос-это визитная карточка человека. Ничто не утомляет так, как доклад на интересную тему, читаемый скучным монотонным голосом. Все слова сливаются в однообразный поток и по тональности речи нельзя понять, где заканчивается одно предложение и начинается другое. Монотонно бубнящие зануды быстро вызывают раздражение и усталость аудитории, слушатели еле сдерживаются, чтобы не начать зевать. Напротив, искусный оратор мастерски владеет своей речью. Чтобы держать публику «в тонусе» он постоянно варьирует громкость и силу своего голоса, придавая ему живости. Когда хочет вызвать напряженность и интерес, он заговорщически затихает и произносит слова чуть медленнее. Говоря громче, он выделяет главное в своем публичном выступлении. Когда нужно, он добавляет голосу значительности и драматизма.

«Оптимальное звучание голоса должно быть свободным и естественным, и в то же время гибким и подвижным, чтобы выразить эмоции, которые вы хотите передать»(6).

Обратите внимание на звучание своей речи. Выделяете ли вы голосом ключевые моменты публичного выступления, цитаты, утверждения? Повышаете ли высоту звука в конце вопроса? Изменяется ли темп речи в зависимости от ее содержания? Выражайте голосом свои чувства, и вы завоюете публику.

Новички в ораторском ремесле панически боятся пауз, неизбежно возникающих во время публичного выступления. Как правило, они спешат заполнить их разной словесной чепухой и словами-паразитами («Ээээ... Значит так....Короче… Ну, что еще сказать...»). В результате публика думает: «Когда же он закончит мычать?» Кто-то начинает считать, сколько раз вы скажете «Ээээ.. », кто-то погружается в свои мысли и начинает смотреть в окно, не обращая на вас внимания, остальные мучаются и считают минуты до конца лекции.

Если возникает ситуация, когда нечего сказать - лучше помолчите, пока придут нужные слова. Иногда оратору необходимо время, чтобы подумать, сверится со своими записями. А публике нужны паузы, чтобы осмыслить сказанное вами.

*Правило 6. Не забывайте про юмор.*

Воспринимайте легко любые неожиданности и неловкости - поломку микрофона, падение на пол стакана с водой, внезапную паузу и т.п. Нельзя выдавать своей растерянности и проявлять негативное отношение к отрицательным моментам, которые возникли случайно или же оказались «домашними заготовками» ваших недоброжелателей. Лучше всего реагировать на это с юмором, обыграть в выгодном для себя ключе. Оратор должен контролировать ситуацию, показывать, что все это не препятствует ему, а неприятности не выбивают его из колеи.

Добавьте в свою серьезную речь улыбку, разбавьте шутками, расскажите забавную историю. Можно посмеяться и над собой, если вы допустили какую-то оплошность - слушатели воспримут это как признак вашей уверенности в себе и чувства собственного достоинства.

Смех - это живительная среда для работы мозга. Юмор и хорошее настроение только прибавляют желания учиться и делают процесс более эффективным. (3)

1. *Структура выступления*

Как известно, все хорошие выступления тщательно готовятся заранее. Выступление без предварительной подготовки, особенно начинающего оратора, почти наверняка будет провальным. Вначале сделайте «скелет» будущего публичного выступления:

Определите, для чего слушателям нужно ваше выступление? Что полезного или интересного они узнают для себя?

Определите ключевые слова, которые вы повторите несколько раз, чтобы присутствующие лучше запомнили, о чем вы им рассказываете.

Тщательно продумайте план и структуру будущей речи. Она должна включать введение, основную часть и заключение.

Введение должно включать в себя краткое содержание той идеи, правильность которой будет доказана во второй части речи. Особенностью введения является то, что аудитория по нему очень быстро составит впечатление о вас, и это впечатление будет доминировать на протяжении всего выступления. Если во вступительной части допустить ошибки, их тяжело будет исправить. Важно с самого начала заинтересовать публику удачностью вашего первого выстрела. Для этого во вступительной части можно использовать какую-либо остроумную шутку, рассказать интересный факт или вспомнить выдающееся историческое событие, обязательно связывая их с темой выступления.(2)

Основная часть выступления - доказательство. Оно может быть логическим, когда оратор логически доказывает аудитории правильность идеи. Информационное доказательство опирается на фактический и справочный материал. Эмоциональное доказательство требует от оратора большой самоотдачи и актерского мастерства.

В заключении оратор подводит итог, кратко повторяет ключевые мысли своей речи, еще раз излагает главную идею выступления.

Заключительная часть публичного выступления предусматривает подведение итогов. В окончании нужно напомнить ключевые проблемы, затронутые в речи, обязательно повторить все основные идеи. Подготовьте необходимые схемы, иллюстрации, графики для зрительного закрепления информации.

Определите момент в ходе выступления, когда вы обратитесь к аудитории с каким-то вопросом, с просьбой что-то назвать, пересчитать - это поможет присутствующим сконцентрировать свое внимание на обсуждении темы и значительно повысит эффективность восприятия вашего материала.

Главный ваш контролер - время. Внимательно слушать и воспринимать ваши идеи публика может только ограниченный срок (обычно не более 15-20 минут, потом внимание аудитории начинает слабеть). От вас ожидают коротких, четких, понятных, убедительных и доступных фраз. Самая благоприятная скорость для восприятия - приблизительно 100 слов за минуту.

Читать текст не рекомендуется, желательно выучить его наизусть и произносить по памяти, лишь время от времени заглядывая в свои заметки.

Завершая речь, необходимо посмотреть в глаза слушателям и сказать что-нибудь приятное, продемонстрировав свое удовлетворение от общения с аудиторией. Такой позитивный информационный импульс в финале останется в памяти людей, в их восприятии вашего публичного выступления.

Вывод

На основе полученных результатов тестирования, анкетирования учащихся, наблюдения за их устной речью, было выяснено, что школьники, независимо от возраста, испытывают барьеры публичного выступления, а также не обладают необходимым уровнем устной речи.

Однако учащиеся отдают себе отчет в том, что обладать навыками красноречия необходимо как в школьной жизни, так и в дальнейшей. Повторное тестирование школьников наглядный тому пример. Проведенная работа способствовала появлению желания у учащихся применять правила публичного выступления в своей жизни, следовательно, цель данной работы оправдана.

Для закрепления полученных сведений учащиеся всегда могут обратиться к памяткам в своих дневниках.

*Библиографи*я

1. Баев О.А. Ораторское искусство и деловое общение. М., 2002
2. Введенская Л.А. Русский язык и культура речи. Ростов-на-Дону, 2005
3. Козлов Н.И. Как относиться к себе и людям, или практическая психология на каждый день. М.,2000
4. Лосев А.Ф. История античной эстетики. Аристотель и поздняя классика. М., 1976
5. Михальская А. К. Основы риторики. Мысль и слово. - М., 1996
6. Тюхтина О., Справочник секретаря и офис-менеджера, ст. Приемы привлечения и удержания внимания, -М., 2009.