

26.11.14 р. психолог гімназії Чухілевич О.П. провела тренінг ораторського мистецтва з учнями – учасниками конкурсів-захистів наукових робіт. Учасниками тренінгу під керівництвом психолога була укладена пам'ятка з порадами щодо технології вдалого виступу :

1. Дихання під час мовлення.

- виголошуючи промову, дихайте рівномірно, вдихаючи перед тим, як почати говорити, а також після кожної паузи;
- зробіть глибокий вдих і видих перед початком захисту;
- груди тримайте рівно, ледь-ледь випнувши їх уперед.

2. Голос

- пристосовуйте свій голос до середовища, в якому ви говорите;
- хто говорить надто тихо, справляє враження людини, яка не вірить у свої сили;
- хто говорить надто голосно, справляє враження агресивної людини;
- найзручніший спосіб тренування голосу – читання вголос, під час якого постійно контролюється правильність вимови;

Підготовка до інтелектуальних змагань

Написав Чухілевич О.П., практичний психолог НВК
Четвер, 27 листопада 2014, 10:53 -

- спробуйте виявити хиби своєї мови, записавши свій голос (за допомогою мобільного з відеокамерою, де можна виявити ще й дефекти зовнішності, постави тощо);

3. Вибір слів

- Для збагачення словникового запасу читайте твори авторитетних людей, слухайте виступи інших учасників і принагідно записуйте слова та вирази, які ви хотіли б вживати у своїй мові;

- Виявіть, які слова ви вживаєте надто часто, і намагайтеся їх замінити іншими словами та виразами;

- Навчіться точності висловлювання. Вибирайте точні і однозначні слова;

- Пам`ятайте: часте вживання абстрактних понять вимагає від слухачів великого напруження (наприклад, афоризми не можна вживати без пауз).

4. Конструкція речень

- Чергуйте довгі речення з короткими. Довгі речення важко сприймати і розуміти. Нагромадження коротких речень робить мову монотонною;

- Часте вживання особових займенників замість імен осіб може призвести до неправильного тлумачення сказаного;

- Основна думка повинна завжди висловлюватися головним реченням, а не підрядним;

Підготовка до інтелектуальних змагань

Написав Чухілевич О.П., практичний психолог НВК
Четвер, 27 листопада 2014, 10:53 -

- Речення, в яких кілька іменників стоять підряд, сприймається важко;
- Виклад ведіть від простого до складного, від невідомого до відомого.

5. Жести

- Не робіть незвичних жестів, які привертають до себе надмірну увагу. Жести мають доповнювати і супроводжувати усне слово;
- Не починайте і не закінчуйте промову несподіваним жестом.

6. Уміння переконувати

- зумійте справляти на слухачів приємне враження своїм зовнішнім виглядом, поведінкою та манерами;
- Для того, щоб переконати когось, треба знайти необхідні аргументи. Їх можна впорядкувати і сформулювати;
- Якщо промовець сповнений натхнення, то він неодмінно викличе інтерес у слухачів;
- Добираючи аргументи, потрібно враховувати освітній рівень слухачів, їх поінформованість щодо теми, можливі контраргументи;
- Переконувати людину легше під час дискусії, а не на лекції;

- Промовець повинен справляти враження переконаної і впевненої в своїх силах людини, що добре знає свій предмет.

7. Підготовка і початок виступу

- Напишіть повний текст виступу і кілька разів прочитайте його;
- Розкладіть на столі всі записи та інформаційні матеріали, згрупуйте їх відповідно до виступу;
- Підготуйте наочність (графіки, схеми, таблиці) і продумайте, як краще її подати слухачам, щоб не робити метушливих рухів до записів і до дошки;
- Починаючи виступ, не думайте про своє хвилювання, а думайте про контакт зі слухачами, про зміст виступу;
- Пам'ятайте, що найменш цікавою формою викладу є опис, найцікавішою – розповідь;
- Нотатки для виступу робіть на аркушах однакового формату. З лівого боку залишіть поля для окремих позначок, а також для відмітки приблизної витрати часу на кожен пункт;
- Починайте виклад у зручній позі в повільному темпі, звертанням: "Шановні слухачі..." і т.д.

8. Виклад

Підготовка до інтелектуальних змагань

Написав Чухілевич О.П., практичний психолог НВК
Четвер, 27 листопада 2014, 10:53 -

- Самого висловлювання думок замало. Думки треба донести до слухачів. Вживайте для цього метафори, афоризми, цитати;
- Різні незвичайні пригоди та випадки дуже пожвавлюють виступ;
- Незнайомі, незрозумілі для слухачів терміни, абстрактні поняття треба пояснити;
- Один з найвідоміших способів пожвавлення уваги – паузи та риторичні запитання під час виступу;
- Коли треба заглянути в рукопис виступу, опустіть очі, але голову не схиляйте;
- Намагаючись запам'ятати текст, зосереджуйтесь передусім на змісті, а не на стилі;
- Не бійтеся дивитися прямо на слухачів;
- Намагайтеся не заповнювати паузи різними звуками, як-то: “е-е-е”, “ну...” та інші;
- Після закінчення виступу не показуйте, як вам полегшало через те, що виступ позаду;
- Дякуйте за кожне запитання та зауваження навіть тоді, коли ви з ним не згодні.

Підготовка до інтелектуальних змагань

Написав Чухілевич О.П., практичний психолог НВК
Четвер, 27 листопада 2014, 10:53 -
