Как говорить ясно?

Каждый сталкивался с тем, что когда меняется обстановка или коллектив нужно заново заводить друзей и налаживать социальные связи, к счастью это очень просто для тех, кого по праву можно назвать «душой компании». Однако, что же делать тем, кому сложно выступать на публике и говорить твердо, уверенно и ясно?

1. Скороговорки. Классическим советом для тех, кому сложно ясно выговаривать все звуки является разучивание скороговорок и попевок. В этом нет совершенно ничего постыдного, поскольку многие дикторы телевидения часто рассказывают прессе о том, что перед каждым выпуском они проговаривают специально придуманный для них набор скороговорок. Они помогают настроиться и не теряться при произношении сложных слов.
2. Гимнастика. Альтернативой разучивания скороговорок является гимнастика для мышц лица, действительно иногда от сильного волнения возникает такое чувство, что все лицо онемело и невозможно выговорить ни слова. Для выполнения этой гимнастики нужно встать перед зеркалом и построить самому себе забавные рожицы, таким образом улучшиться и речь и настроение.
3. Слово не воробей. Самым простым способом говорить ясно является подготовка речи. Если известно, что придется выступать на публике, набросайте в голове план своей речи, составьте ассоциативный ряд, чтобы не запутаться. Когда человек знает, что ему не придется «лезть за словом в карман» он чувствует себя уверенно и его речь превращается в песню.

Безусловно, можно воспользоваться любым из предложенных советов и они непременно помогут говорить более ясно, но только использование всех трех принципов одновременно сможет гарантировать успех. Вначале всегда тяжело, но если тщательно использовать предложенные рекомендации совсем скоро можно будет заметить, что говорить ясно и уверенно уже не составляет никакого труда.