Ролик 1 <https://www.youtube.com/watch?v=5QNRNKpMPfI>

# Транскрибация:

# ЧТО ТЫ НЕСЕШЬ? | КРАСИВАЯ РЕЧЬ

Всем привет, меня зовут Диана Элиас и меня постоянно спрашивают почему я так быстро разговариваю и куда я вообще тороплюсь. На самом деле, сейчас я пытаюсь это исправить, возможно вы это заметили, но это выходит у меня абсолютно не нарочно, дело в том, что я разговариваю так, как мне хотелось бы слышать других людей. Сейчас процентов 80 % блогеров постоянно что-то мямлют в своих видео, говорят минут 12 о том, что можно сказать за минуту, и я на самом деле не понимаю зачем отнимать время зрителя своими «ааа… ну как бы ммм, ну вот как бы, ааа, т.е., я как бы, ну знаете, подумала что все-таки, нуу что все таки как бы дааа, но это не точно».

Ведь порой они это даже не вырезают и подобные проблемы безусловно касаются не только блогеров, но и обычных людей в жизни. У меня как-то был такой момент, когда я поссорилась со своим приятелем который 30 секунд или 40, я уже не помню, в осе (или вовсе) рассказывал что-то занудное как он отвез куда то свою маму, причем делал это с огромной кучей пауз, очень неинтересно, я сидела так \*вздох, «мат», когда же это закончится?

И вот тут стоит вопрос, почему сначала нельзя продумать предложение в голове, да, так можно, а потом уже сказать его, раз ты не можешь делать это на ходу. Отнимать время своего собеседника и понижать уровень его интереса совсем не клево. Это кстати одна из причин почему не люблю голосовые сообщения, люди медленны, не интересно что-то рассказывают, с какой-то информацией которая мне вовсе не нужна, именно поэтому я их не включаю, недослушиваю или перематываю, например.

Поверьте мне, никому неинтересно вести диалог с тем, кто не может говорить без слов паразитов что постоянно тормозят речь, многие действительно не понимают, как важно сохранять темп в разговоре, ведь именно это может стать определяющим фактором того как к вам будут относиться.

Да, я прекрасно понимаю, что говорить так как я, т.е. очень быстро, тоже не нужно, и я работаю над своей ошибкой, и я ее пытаюсь исправить, так что, можете не писать об этом в комментарии, я знаю.

Есть очень много людей которые не отличаются какими-то выдающимися внешними данными, но при этом все равно не имеют огромный авторитет и постоянно светятся в медиа пространстве, и зачастую это связано с тем что они умеют красиво разговаривать, ведь харизма она действительно может творить чудеса, а манипуляции с голосом только этому способствуют.

Взять даже эффект от нейролингвистического программирования, и пусть даже академического общества не хочет признавать технологию НЛП (сказала ЛНП, правильно НЛП), тем не менее существуют очень много исследований, который доказывают эффективность данной методики. Поэтому если интересуетесь способами манипуляции, то, советую вам более подробно изучить. Кстати говоря, наш мозг работает на весьма высоких скоростях, многие ученые даже заявляют, что эта скорость достигает 250 км/ч. В связи с этим нам приятно слышать то, что помогает нашему мозгу, и звучит так же быстро как он работает.

Далеко ходить не будем, простой пример: включили вы какую-то динамичную музыку, ваша продуктивность увеличивается, а если будет что-то такое грустное, приунывальческое, ну знаете типа «пласибо» то всё, уже делать то особо ничего не хочется. Поэтому в реальной жизни нам намного комфортнее общаться с тем, кто говорит четко и быстро и не спотыкается об собственные фразы.

И тут встает вопрос, как же овладеть техникой устной речи? Из банального, делать упражнения для речевого дыхания, развивать свою дикцию и побольше читать. Я это все уже неоднократно говорила, но именно так вы можете побороть свое косноязычие.

В моем же случае на меня влияние оказали книги и как бы это ни было странно, видеоблогинг, потому что каждый раз, когда ты говоришь на камеру ты стараешься делать это лучше. Поэтому если у вас есть время, ставьте перед собой телефон и просто разговаривайте, делайте это без пауз и максимально четко. Сразу предупреждаю, будет немного сложно, потому что первые полгода для меня были просто адом, у меня краснели щеки, я задыхалась и даже казалось, что немеет челюсть, весьма забавно.

Все что вы будете делать для речи, обязательно поможет вам в будущем, начиная от публичных выступлений, заканчивая банальным желанием произвести на кого-то впечатление, ведь сейчас так мало красиво говорящих людей, поэтому приводите в порядок не только свой внешний облик, но еще и речь.

Ролик 2: <https://www.youtube.com/watch?v=heEHPmRDKGE>

Четкость дикции

Наталья Козелкова

Преподователь The Orator Club,

Тренер по коммуникации и постановке голоса,

Диктор и телеведущая

Случалось у вас такое что вы написали себе очень интересную речь, вам она кажется жутко остроумной, а публика не реагирует, шутки проходят в тишине и вдруг вы слышите как люди переспрашивают друг у друга «что он сказал?» или «ты понял?». Кто-то называет это «каша во рту», но более точная формулировка «плохая дикция», очень распространенное явление. Ведь нам ошибочно кажется, что надо говорить вот так «аккуратненько, деликатненько». Не надо «деликатненько»! Это инструмент донесения информации.

Даже хорошая информация нуждается в хорошей упаковке, дикция — это упаковка информации (дикция – это упаковка информации), либо вы ее преподнесете в «засаленной газетке», либо в хорошей дорогой обертке как подарок. Для четкой, правильной, красивой дикции у нас должны работать все действующие артикуляторы, а их всего 3 – язык, губы и нижняя челюсть (артикуляторы: язык, губы, нижняя челюсть)

Если отключается язык, говорить об убедительности и внятности человеку просто не приходится. Теперь я включила язык, но отключила верхнюю губу она у меня просто упала, получается надменное, бездушное звучание, вся та энергия, направленная на собеседника, вместо того чтобы зацепить, тут же отбивается шторкой (опущенная верхняя губа создает эффект надменной речи)

Как только я ее снова включила, мой голос изменился, в нем снова появилась заинтересованность, правда? Теперь челюсть, невозможно выстроить роскошное, объемное звучание, вот таким вот образом (нижняя челюсть участвует в работе объёмного звучания) либо вы звучите, что дает вам работающая челюсть, которая высвобождает вам купол нёба, либо вы звучите как через смотровую щель танка, вот так.

Разработать наши артикуляторы и сделать дикцию чёткой может помочь комплекс упражнений, всего 5 минут с утра перед зеркалом, вы должны проделывать следующее, итак губы, челюстью не ходим, только губы! В каждую сторону мы упражнение проделываем ровно 10 раз, после этого расслабили мышцы. Дальше растягиваем и собираем мышцы не расслабляя при этом губы, не на секунду, это очень хорошее лифтинговое упражнение для девушек. Дальше челюсть, да, жевачное животное, 10 раз в каждую сторону, расслабили мышцы и язык, язык делает круг между губами и зубами, 10 раз в каждую сторону, расслабили мышцы. И конечно же не забываем о скороговорках, при этом не растягиваем губы, они всегда должны быть трубочкой чтобы артикуляторы работали. На мели мы лениво налима ловили и меняли налива вы мне на линя, о любви не меня ли так мило молили и в туман и налима вы манили меня (дикция зависит от артикуляторов:

* язык – четкость, внятность;
* губы – искренность, звучность;
* нижняя челюсть – уверенность, объем звука

Помните, даже если у вас 3 университетских образования, нечеткая вялая дикция будет восприниматься как низкая культура или неуважительное отношение к собеседнику, как следствие – неэффективная коммуникация.