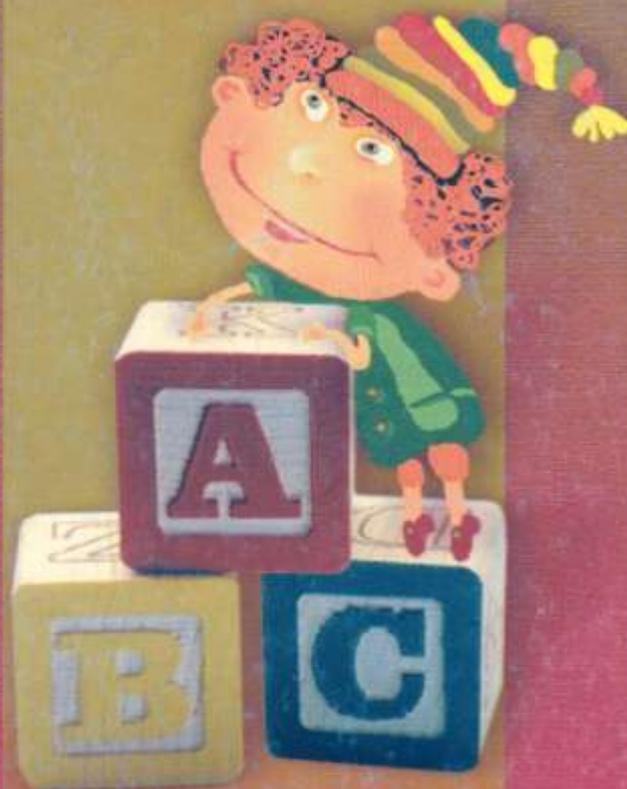


И. А. Поварова

КОРРЕКЦИЯ ЗАЙКАНИИЯ

в играх
и тренингах

2-е издание



 ПИТЕР®

Поварова И.А.
Коррекция заикания в играх и тренингах
СПб.: Питер, 2004

Оглавление

Предисловие.....	6
От автора.....	8
Глава 1 Работаем над проблемой.....	12
Общие представления о заикании.....	12
Причины и проявления заикания.....	14
Современные методы коррекции заикания.....	18
Как достичь цели.....	34
Глава 2 Секреты общения.....	36
Способы передачи информации в речевой деятельности. Языки общения.....	36
Коммуникативные качества речи.....	45
Предварительная подготовка и начало общения.....	47
Проблема контакта.....	49
Стиль ведения беседы.....	51
«До свидания, было приятно побеседовать...».....	58
Что такое умение слушать и что оно может вам дать?.....	62
Мы слышим то, что хотим услышать.....	62
Полезные советы и рекомендации.....	67
Путь в никуда.....	69
Когда у страха глаза велики.....	69
Как разговаривать по телефону?.....	75
Верить — не верить?.....	77
Я выбираю ключ к успеху!.....	82
Я знаю, как нужно!.....	85
Проверьте себя.....	87
Глава 3 Дышим правильно — говорим легко.....	91
Общие сведения.....	91
Дыхательная гимнастика.....	92

Статические упражнения.....	94
Дыхательные упражнения с движениями.....	103
Упражнения для удлинения продолжительности фонационного (речевого) выдоха	106
Глава 4 Разминка между делом.....	113
Речь и осанка.....	113
Мышечное расслабление	114
Комплексная релаксационная гимнастика	117
Глава 5 Тренируем речевые мышцы.....	124
Общие сведения	124
Тренировка мышц нижней челюсти	125
Тренировка губ	127
Тренировка мышц языка	128
Тренировка мышц глотки и мягкого нёба	130
Упражнения для мимических мышц.....	131
Глава 6 Приемы самомассажа в устранении заикания	134
Общие сведения	134
Расслабление мышц шеи	135
Расслабление лицевой и губной мускулатуры методом поглаживания.....	135
Расслабление мышц языка	136
Вибрационный (постукивающий) массаж со звуком.....	136
Глава 7 Скрытые сообщения: что стоит за нашими жестами и движениями.....	138
Общие сведения	138
Упражнения для совершенствования невербальных способов общения.....	139
Глава 8 Волшебный мир звуков.....	150
Общие сведения	150
Интонационные упражнения.....	152
Глава 9 Речь, ритм, движение	177
Общие сведения	177
Упражнения на совершенствование темпа и ритма речи	179
Глава 10 Тайны голоса	189
Общие сведения	189

Изолированное произношение гласных звуков	190
Сочетание гласных звуков	191
Работа над словами.....	194
Работа над предложениями	199
Глава 11 Верный путь к хорошей речи.....	210
Стихотворения	210
Басни.....	229
Проза	233
Глава 12 Больше говорим друг с другом	252
Тренинг навыков конструктивного взаимодействия с собеседником	252
Глава 13 «Позвольте мне свое суждение иметь...»	262
Упражнения для совершенствования психологических, логических и этических умений, необходимых в общении.....	263
Глава 14 Неумение слушать — серьезная ошибка.....	270
Упражнения на развитие творческих слуховых восприятий.....	271
Глава 15 Простые словесные игры	275
Заключение	288
Словарь-справочник	294
Приложение 1 Список слов с разной длиной и разной ритмической структурой	305
Приложение 2 Чистоговорки и пословицы для отработки навыков голосоведения	308
Приложение 3 Тренинговые тексты для удлинения продолжительности речевого выдоха.....	315
Приложение 4 Тексты на совершенствование чувства ритма и выразительности речи	318
Диалоги	329
Приложение 5 Тексты песен	341
Приложение 6 О курсе лечения в условиях стационара и при амбулаторных занятиях.....	347
Приложение 7 Ориентировочное содержание самостоятельных занятий на этапах логопедической коррекции	351

Подготовительный этап.....	351
Основной этап.....	352
Заключительный этап	353
Приложение 8 Интерпретация тестов.....	355
Тест 1. Приятно ли с вами общаться?.....	355
Тест 2. Коммуникабельны ли вы?.....	355
Тест 3. Какое ваш уровень владения невербальными компонентами в процессе общения?	357

Предисловие

Заикание относится к одному из самых распространенных расстройств речи. Известно, что заикающихся в нашей стране от 1,5 до 2,2 процента. Во всем мире признается, что заикание является сложной проблемой как в теоретическом, так и в практическом аспектах.

Книга «Коррекция заикания в играх и тренингах» предназначена для взрослых и подростков, страдающих заиканием, а также специалистов-логопедов, занимающихся реабилитацией таких пациентов.

Книга написана на высоком научном уровне и в то же время — популярно, доступно, интересно. Четкие рекомендации позволяют заикающемуся самостоятельно работать над совершенствованием своей речи, не допуская ошибок.

Книга включает комплекс рекомендаций и упражнений по тренировке различных речевых навыков: фонационного дыхания, контроля темпа и ритма речи, правильной артикуляции, голосоведения.

В книгу вошли упражнения, направленные на развитие навыков эффективного общения, игры и задания для совершенствования психологических и логических умений, навыков конструктивного взаимодействия.

Значительную ценность представляет обширный речевой материал, который может быть использован заикающимися при самостоятельной работе, а также специалистами в процессе групповых и индивидуальных занятий. Это крайне важно для заикающихся с длительным течением заболевания, когда пациент не может регулярно посещать логопеда.

В книге разъясняется возможность коррекции речи при консультативных занятиях со специалистом, изложены основные этапы и принципы логокоррекционной работы. Приведен комплекс рекомендаций и упражнений по тренировке различных речевых навыков. Представлен речевой материал, который может быть использован как на занятиях со специалистом, так и в самостоятельной работе.

Безусловно, данное практическое руководство может быть востребовано не только самими заикающимися, но и окружающими их заинтересованными лицами, а также специалистами, работающими в области заикания, — логопедами, педагогами, психологами, врачами.

*Р.И. Лалаева, доктор педагогических наук,
профессор, лауреат премии правительства РФ*

От автора

Перед вами книга для тех, кто страдает заиканием и хочет избавиться от него. Цель данной книги — **в простой и доступной форме описать последовательность упражнений, которые надо выполнять для коррекции заикания.**

Психологически трудным моментом является начало работы по преодолению заикания (начало занятий с логопедом или самостоятельных занятий).

У заикающихся до начала занятий возникают простые житейские вопросы:

- Каковы причины возникновения заикания?
- Распространено ли заикание среди населения?
- Кто чаще страдает заиканием — мужчины или женщины?

И наконец, самый главный вопрос: сможет ли заикающийся человек, начав заниматься, преодолеть заикание и достичь стабильности в речи?

Эти вопросы, действительно волнующие людей, показались мне настолько важными, что я посвятила ответам на них первые главы книги.

В первой главе изложены общие представления о заикании и намечены пути его преодоления.

Во второй главе рассматривается психологический аспект общения, поскольку для борьбы с заиканием мало выработать правильную технику речи, надо перестать бояться языкового общения с людьми.

Как писал И. Бабель, «перестаньте скандалить за вашим письменным столом и заикаться на людях. Представьте, что вы скандалите на площадях и заикаетесь на бумаге».

Исходя из многолетнего опыта работы и достигнутых результатов, я могу сказать, что преодоление заикания — дело нелегкое, но цель — достижима!

Специалистами разработана методика реабилитации лиц, страдающих заиканием. Эта методика хорошо отработана и может быть использована не только на занятиях под наблюдением логопеда, но и при самостоятельных занятиях.

Методика занятий основывается на принципе целостного функционирования как речевого аппарата, так и нервной системы человека.

При этом осуществляется следующее:

- организация фонационного дыхания;
- формирование навыков четкой артикуляции и произнесения;
- формирование интонационной выразительности речи;
- стабилизация темпа и ритма речи;
- преодоление логофобии.

В процессе занятий необходимо контролировать себя и выработать навыки самоконтроля дыхания, артикуляции, темпа, ритма движения и речи и пр. в повседневной жизни.

Занимающиеся осваивают критерии хорошей речи, способы и направления работы по улучшению собственной речи и голоса.

В данной книге вы найдете необходимые рекомендации.

Материал скомпонован не поэтапно, а по видам работы и состоит из нескольких разделов. Каждому виду работы отводится определенное время. Оно зависит от индивидуальных особенностей занимающихся и тяжести нарушения речи.

В соответствующих разделах книги даны методические пояснения, указания к работе. Основным правилом является соблюдение постепенного перехода от легкого к трудному, от сохраняемых компонентов речи к нарушенным. Все разделы одинаково важны в работе над речью, и все они тесно взаимосвязаны.

Первые четыре вида упражнений — дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика, мышечное расслабление и самомассаж (главы 3—6) — подготовительные. Их можно считать базой, на которой в дальнейшем

формируются навыки свободной речи в разнообразных условиях общения. Четкость движения органов артикуляции, умение контролировать мышечный тонус и правильное речевое дыхание — основа для свободного звуко- и сло-гопроизнесения, а в последующем и естественной речи.

Далее начинается освоение навыков фонации с произнесения гласных звуков и их сочетаний. Затем тренируется произнесение слогов, слов, фраз. В тяжелых случаях нарушений (преобладание голосовой судороги) все указанные упражнения достаточно долго проводятся на беззвучной артикуляции или шепоте. При развитии фонации тренируются стабильность звучания, сила и высота голоса, темп и слитность речи.

В книгу включен материал, отражающий сведения об интонации, о та-ких ее составных частях, как пауза, логическое ударение, темп, ритм, мело-дика.

Весь материал излагается в популярной и доступной форме, приводят-ся практические советы и упражнения по улучшению собственной речи.

Предлагаемый литературный материал не является обязательным. Ка-ждый логопед может брать статьи, рассказы, стихи по своему усмотрению, принимая во внимание запросы пациентов и их возраст.

В книгу вошли упражнения, направленные на развитие навыков эффек-тивного общения.

Задания предлагаются в форме занимательных игр (лингвистических, сюжетно-ролевых, пантомимических), игровых упражнений и тренингов. В рамках игры возможно сочетание речевых и неречевых средств общения, со-вершенствование речевой активности.

Лингвистические (словесные) игры позволяют каждому проявить ин-теллектуальные и творческие способности.

В ролевых играх формируется интонационная выразительность речи, умение четко формулировать свою мысль, чтобы быть понятым другими. Участие в них стимулирует собственно речевую активность, а также позво-ляет участникам игры обогатить социальный опыт взаимодействия с людьми.

Книга содержит словарь-справочник, который поможет легче ориентироваться в значении терминов.

Желательно, чтобы лица, занимающиеся самостоятельно, имели возможность периодически консультироваться у логопеда, который может дать им советы и рекомендации по преодолению трудностей, возникающих в процессе выполнения тех или иных заданий.

Глава 1

Работаем над проблемой

*Какой бы ни был длинный путь,
всегда он начинается с первого шага.*

Восточная мудрость

Общие представления о заикании

Заикание известно человеку, по-видимому, столько же времени, сколько существует человеческая речь. Заикание относится к одному из самых распространенных расстройств речи. Обычно оно возникает в раннем детстве и при отсутствии необходимой помощи может сохраняться долгие годы. Заикание проявляется в нарушении ритма и плавности речи, которые возникают из-за различного рода прерывания, продлевания или повторения отдельных звуков и слогов. Такие задержки и повторения при произнесении слов возникают вследствие судорог мышц речевого аппарата, сопровождаются нарушением дыхания, изменениями в просодике высказывания: высоте и силе звука, темпе речи. Помимо этого, отмечаются приспособительные изменения позы, мимики, артикуляции.

Течение заикания бывает постоянным или волнообразным, но чаще всего запинки появляются в наиболее ответственных, «трудных» ситуациях. Это, как правило, официальная обстановка, необходимость выступить перед аудиторией, ответить на уроке, экзамене, поговорить по телефону, ответить на неожиданный вопрос незнакомого человека или задать ему вопрос и многое другое.

Заикание в целом и его отдельные признаки отличаются непостоянством: они то усиливаются, то ослабевают на несколько дней, недель и даже месяцев.

Часто возникающие речевые затруднения и неудачи приводят к повышенным затратам нервной энергии, а порой и к серьезным психическим

травмам, которые могут вызвать чувство неполноценности, досады, беспомощности и другие отрицательные эмоции.

У взрослых заикающихся появляется большое количество установок, ограничивающих их возможности («меня не понимают», «мне даже не стоит пробовать» и др.), и, как следствие — ограничение социальных контактов, уход в собственный мир, снижение социальной активности. Многие перестают видеть свои профессиональные и личные достижения, считая, что, если бы не заикание, все могло бы быть лучше. В результате у большинства заикающихся возникает логоневроз, что усиливает заикание и еще больше затрудняет речевое общение (Л.Я. Миссуловин, 1988).

Столь ли распространено заикание, чтобы говорить о существовании проблемы?

Во всем мире заикаются 1 процент взрослых и 2—3 процента детей. Количество заикающихся в нашей стране колеблется в среднем от 1,5 до 2,2 процента (В.М. Шкловский, 1994).

Наиболее часто заикание возникает у детей в возрасте от 2 до 5 лет и совпадает с периодом активного развития фразовой речи. Речь в этот период является наиболее уязвимой и ранимой областью высшей нервной деятельности ребенка. Нарушения в функционировании нервной системы маленького ребенка могут вызвать «срыв» речи — заикание. Возникший недостаток речи при неблагоприятном течении фиксируется по механизму условно-рефлекторной связи.

Усиление заикания обычно наблюдается в период школьного обучения, особенно в первый год, а затем в подростковом возрасте. В большом числе случаев заикание приобретает хроническое течение. Усиливаясь с годами, недостаток речи начинает особенно проявляться в эмоционально значимых ситуациях.

Заикание у мальчиков встречается чаще, чем у девочек, примерно в три-четыре раза. По мнению И.А. Сикорского (1889), доминантное речевое полушарие головного мозга у женщин развито несколько лучше, чем у муж-

чин. Видимо, это мнение основано на общеизвестном факте, говорящем о некотором «опережении» девочками мальчиков в развитии речи при отсутствии каких-либо заболеваний.

Причины и проявления заикания

Проблема заикания занимает умы не одного поколения людей. Отражением этого являются многочисленные теории, претендующие на объяснение его механизмов.

Бытует мнение о том, что заикание возникает от испуга, то есть в результате психотравмы. Но можно ли считать психотравматизацию единственной и ведущей причиной заикания?

Всем известно, что подавляющее большинство детей, особенно в раннем возрасте, пугаются, но далеко не все после этого начинают заикаться. Следовательно, у ребенка, начавшего заикаться, имелись определенные предпосылки, предрасполагающие причины, на которые наслоились различного рода психотравмы (например, сильный испуг, конфликты в семье и др.).

Каковы же эти предпосылки? Неблагоприятные условия жизни и работы матери, а также различные заболевания в период беременности могут явиться причиной ослабленности новорожденного. Предрасполагать к возникновению заболевания могут черепно-мозговые травмы, соматические или инфекционные заболевания, протекавшие с высокой температурой, различного рода эмоциональное напряжение.

Для понимания структуры речевого расстройства при заикании исследователи в разное время и разными методами (физиологическими, медицинскими, психологическими) изучали механизм заикания, причины его возникновения, особенности проявления. Однако механизм заикания до сих пор остается недостаточно ясным.

Среди разных взглядов на сущность заикания можно выделить следующие: заикание — это речевое недоразвитие либо это невроз или неврозоподобное состояние.

Большинство отечественных ученых относят заикание к неврозам. При этом часть исследователей склонны рассматривать заикание как симптом невроза (Ю.А. Флоренская, Ю.А. Поворинский), другая часть — как особую форму общего невроза (В.А. Гиляровский, М.Е. Хватцев, И.П. Тягугин, С.С. Ляпидевский, А.И. Поварнин, Н.И. Жинкин, В.С. Кочергина).

Таким образом, в возникновении заикания первостепенную роль играют нарушенные взаимоотношения нервных процессов в коре головного мозга. Нервный срыв в деятельности коры больших полушарий может быть обусловлен, с одной стороны, состоянием нервной системы, ее «готовностью» к отклонениям от нормы. В этом немаловажное значение имеет тип высшей нервной деятельности человека. С другой стороны, нервный срыв может быть обусловлен биологическими предпосылками, неблагоприятными внешними факторами.

Предрасполагающие причины для возникновения заикания разнообразны. Может быть сочетание нескольких причин: наследственная предрасположенность, невропатическая конституция, органическое поражение центральной нервной системы, соматическая ослабленность вследствие заболеваний, семейная отягощенность патологией речи и др. Непосредственным толчком для появления судорожных запинок может послужить психотравма, инфекционное заболевание, возросшие интеллектуальные нагрузки. Заикание может начаться и без видимой причины.

Отражением нервного срыва является расстройство особо уязвимой и ранимой у ребенка области высшей нервной деятельности — его речи, что проявляется в нарушении координации речевых движений с явлениями судорожности. Фиксированность внимания на речевых затруднениях усугубляет и усложняет расстройство нормального механизма образования речевого потока.

Видимо, возможны и другие варианты объяснения механизмов заикания, в частности на основе органических изменений центральной нервной системы.

Особенности проявления (симптомы) заикания изучены к настоящему времени достаточно полно. По своим проявлениям заикание — крайне неоднородное расстройство. Многообразие проявлений заикания, отмеченное исследователями, позволяет утверждать, что заикание — это не только расстройство речевой функции. В проявлениях заикания обращают на себя внимание в разной степени выраженные расстройства нервной системы, физического здоровья, общей и речевой моторики, собственно речевой функции, а также наличие психологических особенностей.

Перечисленные отклонения в психофизическом состоянии заикающихся проявляются по-разному. У них часто наблюдается общее мышечное напряжение, скованность движений или двигательное беспокойство. Понимание своего речевого недостатка, неудачные попытки замаскировать его нередко порождают у заикающихся определенные психологические особенности: речебоязнь, чувство угнетенности, раздражительности и постоянные переживания из-за своей речи, поэтому расстройство речи еще более усиливается.

Первые реакции на дефект у ребенка неосознанны, не носят эмоциональной окраски. Но в результате многократного повторения случаев записок в речи ребенка их восприятие сопровождается у него развитием понимания, что он говорит не так, как все (неплавно, прерывисто, с запинками), что ему что-то мешает свободно говорить (двигать языком, губами и т. д.). Запинки возникают внезапно, необъяснимо от чего, являются предметом внимания окружающих, не поддаются сразу преодолению, не исчезают самостоятельно и постепенно входят в патологическую условно-рефлекторную цепочку (Н.И. Жинкин, 1958).

Длительное действие раздражителя в одних случаях приводит к понижению чувствительности (адаптации), а в других — к ее обострению (сенсбилизации).

Отсутствие фиксации на речевых запинках у ребенка происходит, прежде всего, под влиянием благоприятных окружающих условий, доброжела-

тельного и спокойного отношения к проявлению этих запинок. В этом случае запинки не мешают общению ребенка с окружающими. Такая картина преимущественно характерна для детей с запинками несудорожного характера, которые, по мнению ряда авторов (М. Зеeman, 1962; Л.И. Белякова, Е.А. Дьякова, 1998; В.И. Селиверстов, 2000, и др.), встречаются у детей довольно часто (в 80% от общего числа всех детей от 2 до 4 лет) и легко проходят, если нет осложнений.

Иная картина наблюдается в случаях обострения чувствительности к восприятию своих речевых нарушений. Возникшие представления о речевых запинках у заикающегося могут опережать само их появление и выступать в данном случае уже как их предвидение и ожидание. Понятия о своей неправильной речи складываются у заикающихся по-разному и постепенно, с накоплением опыта.

Осознанное внимание к своим речевым проблемам побуждает к волевым действиям по преодолению речевого дефекта. Причем невозможность самостоятельно справиться с этой задачей усугубляется ощущениями собственной неполноценности. Состояние яркого переживания способствует фиксированности на своем дефекте, которая увеличивается с возрастом. Со временем у каждого заикающегося складывается своя иерархия коммуникативных трудностей. Например, школьник, свободно говорящий на перемене, тяжело заикается на уроке, а человек, только что не испытывавший затруднений при разговоре с приятелем, не может двух слов сказать без запинки в ответ прохожему.

Неблагоприятный опыт прошлого порождает не только определенные представления о своей неправильной речи, о самом себе и своем положении в обществе, но и формирует неуверенность в своих речевых возможностях. Предвидение и ожидание речевых запинок в совокупности с отрицательными эмоциями во многих случаях приводит к навязчивым страхам речи (логофобии, звукофобии), снижению речевой активности. Переживания, связанные у заикающихся с нереализованной потребностью свободного речевого обще-

ния с окружающими, могут сопровождаться состоянием эмоциональной угнетенности, раздражительности, отчаяния, физического напряжения во время речи, повышенной психической истощаемостью. В зависимости от благоприятных или неблагоприятных условий названные явления могут или проявляться кратковременно, или перерасти в стойкие патохарактерологические особенности.

Часто у детей формируется робость, застенчивость, тревожность, агрессия и другие расстройства. Все они могут затруднять формирование других форм общения, которые соответствуют последующим этапам развития человека. Заикание, наложившее отпечаток на развитие личности подростка, на его общение, часто неблагоприятно сказывается на всей деятельности заикающегося, на его эмоциональной сфере и ведет к психологическим, социальным и педагогическим проблемам.

Таким образом, принимая точку зрения Л.Я. Миссуловина (1988) и В.М. Шкловского (1994), можно полагать, что заикание — это состояние речи, обладающее отрицательной, а в некоторых случаях и положительной динамикой, при котором в периферическом речевом аппарате человека, страдающего заиканием, наблюдаются судороги различной тяжести, продолжительности и частоты, возникающие вследствие невротических, неврозоподобных состояний либо органических заболеваний нервной системы и в свою очередь вызывающие у значительной группы больных вторичные реактивные наслоения. Эти наслоения могут обуславливать определенные изменения личности и приводить к нарушениям системы общения заикающегося с окружающими.

Итак, можно сделать вывод, что заикание — сложное комплексное заболевание, требующее разностороннего подхода к лечению.

Современные методы коррекции заикания

Становлению современного комплексного подхода к коррекции заикания предшествовала разработка различных методов и путей преодоления это-

го заболевания. Несмотря на многовековую историю изучения и лечения нарушений речи, заикание — одно из заболеваний, механизмы которого к настоящему времени не до конца изучены и объяснены. Следует отметить, что механизмы заикания неоднородны.

В одних случаях заикание трактуется как сложное невротическое расстройство, которое является результатом «сшибки» нервных процессов в коре головного мозга, нарушения корково-подкоркового взаимодействия, расстройства единого авторегулируемого темпа речевых движений (голоса, дыхания, артикуляции).

В других случаях — как сложное невротическое расстройство, явившееся результатом зафиксированного рефлекса неправильной речи, первоначально возникшей вследствие речевых затруднений разного генеза.

В-третьих — как сложное, преимущественно функциональное расстройство речи, появившееся вследствие общего и речевого дизонтогенеза и дисгармоничного развития личности.

В-четвертых — механизм заикания можно объяснить органическими поражениями центральной нервной системы.

Методики преодоления заикания разрабатывались авторами на основе различного понимания ими этого нарушения речи. Многочисленность методических подходов к преодолению этой патологии объясняется сложностью ее структурных проявлений и недостаточным уровнем знаний о ее природе.

На необходимость комплексного воздействия при коррекции заикания указывали И.А. Сикорский (1889) и И.К. Хмелевский (1897). Ими высказывались взгляды, не утратившие своего значения в настоящее время. Так, И.А. Сикорский в лечение заикания включал гимнастику речи, психотерапевтическое, фармацевтическое лечение и двигательные упражнения.

Опираясь на учение отечественных физиологов И.М. Сеченова и И.П. Павлова и их последователей, ученые и специалисты-практики определили современный комплексный подход к преодолению заикания. Л.З. Андропова (1993), Н.М. Ассатиани (1980), В.А. Гиляровский (1932), К.М. Данилов и

И.В. Черепанов (1970), В.С. Кочергина (1960), В.А. Куршев (1973), сотрудники лаборатории НИИ дефектологии под руководством Р.Е. Левиной (1963), С.С. Ляпидевский (1960, 1963), Л.Я. Миссуловин (1988), Ю.Б. Некрасова (1984), В.И. Селиверстов (2000), М.В. Серебровская (1925), Н.П. Тяпугин (1966), Ю.А. Флоренская (1949), М.Е. Хватцев (1959), В.М. Шкловский (1994), А.В. Ястребова (1963) и др. своими исследованиями способствовали развитию лечебно-педагогического подхода к преодолению заикания.

В трудах многих авторов встречаются указания по некоторым частным вопросам устранения заикания (Г.И. Ангушев, 1974; С.Ю. Бенилова, Т.С. Резниченко, 2001; Т.Г. Визель, 1997; В.А. Ковшиков, 1976; Ю.И. Кузьмин, 2000; В. *Adamczyk*, 1969; G. *Andrews et al*, 1982; С. *Van Riper*, 1982 и др.). В ряде зарубежных работ мы находим интересные наблюдения и рекомендации по поводу коррекции заикания. Многие исследователи-клиницисты приходят к выводу о необходимости комплексного всестороннего лечения этого дефекта речи, которое предусматривает логопедические упражнения, лекарственную терапию, а также целенаправленное психотерапевтическое воздействие на личность больного, помогающее ему адаптироваться к условиям социальной среды (К.Р. *Bekker*, М. *Sovak*, 1984; О.А. *Bloodstein*, 1995; М. *Onslow et al.*, 1997; М. *Seeman*, 1962).

Научные исследования, основанные на экспериментальном и клинико-психологическом изучении заикающихся, позволили сформулировать ценные теоретические и практические положения, определить место логопедии и различных лечебных мероприятий в комплексной системе лечения.

В настоящее время не вызывает сомнений целесообразность дифференцированного и индивидуального подхода к заикающимся разных возрастных категорий с учетом сложной структуры и этиопатогенеза речевого нарушения.

Необходимо отметить, что до настоящего времени исследователями высказываются различные, а иногда и прямо противоположные точки зрения на эту речевую патологию. Большинство исследователей и практиков, рабо-

тающих над данной проблемой, все же придерживаются мнения о необходимости комплексного изучения и лечения этого нарушения речи, выбора тех или иных приемов комплексной терапии. В этих условиях возникает необходимость поиска единых концептуальных основ взаимодействия специалистов, координация их деятельности.

При реабилитации заикающихся в настоящее время используется комплексный подход, поскольку нарушение плавности речи связано с целым рядом причин как биологического, так и социально-психологического характера.

Во-первых, это сочетание коррекционно-педагогической и лечебно-оздоровительной работы, которая направляется на нормализацию всех сторон речи, моторики, психических процессов, воспитание личности заикающегося и оздоровление организма в целом.

Во-вторых, комплексный подход включает систему четко разграниченных, но согласованных между собой средств воздействия разных специалистов. Это предусматривает совместную работу врача, логопеда, психолога, ритмиста, специалиста по функциональной диагностике, физиотерапевта и социального работника.

В настоящее время в специальной литературе представлены как некоторые приемы логопедической работы с заикающимися (освещающие только отдельные стороны интересующей нас проблемы), так и ряд комплексных реабилитационных систем, концептуальной базой которых является учет особенностей психофизического развития пациента, этиологии, механизмов и симптоматики нарушения, включающих речевые, психологические, моторные, возрастные особенности данного контингента больных.

По мнению Л.И. Беляковой, Е.А. Дьяковой (1998); В.А. Ковшикова (1976); М.И. Лохова, Ю.А. Фесенко (2000); В.М. Шкловского (1994) и др., при разработке реабилитационных мер следует учитывать характер первичного поражения нервной системы при различных формах заикания.

При невротической форме заикания терапевтические воздействия должны быть направлены на снижение возбудимости эмоциогенных структур мозга, что может достигаться с помощью сочетания медикаментов и различных психотерапевтических приемов (стресс-терапия, гипноз, аутогенная тренировка). Логопедические занятия на этом фоне проходят значительно эффективнее.

Заикающиеся с невротоподобной формой речевого дефекта нуждаются в длительных коррекционно-педагогических воздействиях, способствующих развитию регулирующих функций мозга (стимуляция внимания, памяти и других психических процессов), в специальном медикаментозном лечении, направленном на редукцию последствий раннего органического поражения мозга. Логопедические занятия для этой группы заикающихся должны быть регулярными в течение значительного времени. В комплекс лечебных и психологических воздействий обязательно включают методы, направленные на ритмизацию движений.

Таким образом, согласно представлению авторов, в тех случаях, когда нервные механизмы заикания связаны с органо-функциональным поражением моторных структур мозга, нормализация в функциональной системе речи должна идти за счет выработки новых речедвигательных рефлексов, в то время как при невротическом заикании лечение направляется на восстановление и укрепление имеющихся речевых моторных автоматизмов, приобретенных в раннем речевом онтогенезе.

В связи с задачами диагностики и патогенетического обоснования комплексной логотерапии В.М. Шкловским (1994) предложена классификация больных с заиканием, в которой наряду с проявлением собственно речевой патологии принимается во внимание степень дезорганизации отношений личности. Указанный дифференцированный подход к взрослым заикающимся позволил четко определить место логопедии и различных психотерапевтических мероприятий в комплексной системе лечения заикания. Разработанная автором комплексная медико-педагогическая система лечения заикания

наиболее полно учитывает различные стороны клинико-психологической картины заикания.

Такая оценка этиопатогенетической основы заикания во многом раскрывает сущность проблемы, нацеливает специалистов на комплексное воздействие при коррекции нарушений речи.

На наш взгляд, исходя из направленности настоящего пособия несколько подробнее следует остановиться на особенностях коррекционно-педагогической работы при лечении заикания.

Поскольку у заикающихся имеются специфические нарушения плавности речи, особенности темпоритмической ее организации, а также изменения в моторной сфере, касающиеся динамического праксиса и музыкально-ритмических способностей, это обуславливает необходимость формирования ритмоинтонационной организации устной речи, являющейся одним из важных звеньев в комплексном методе коррекции заикания.

Исследователями и практиками было обращено внимание, что ритмизация движений приводит к нормализации плавности речи. Для выработки слитности речи у заикающихся используются различные методы, ритмизирующие речь: проговаривание слов, фраз под музыку, метроном, пение, тренировка речи в процессе логопедической ритмики, синхронизация речи с движениями пальцев ведущей руки и т.д. Занятия под музыкальное сопровождение с ритмическими движениями рук, ног, туловища, а в дальнейшем сочетание этих движений с пением, мелодекламацией, чтением стихотворных и прозаических текстов оптимизируют протекание речевого высказывания (Л.З. Андропова, 1993; Л.И. Белякова и др., 1992; Г.А. Волкова, 2003; Е.В. Оганесян, 1981; Н.А. Рычкова, 1999).

По мнению Н.А. Власовой (1959), преодоление заикания наиболее эффективно в процессе постепенного воспитания речи от сопряженного произношения до нормальной речи. В.И. Рождественская (1960) предлагает систему расслабляющих, дыхательных, голосовых упражнений в игровой форме, а также задания для воспитания координации речи с различными движениями,

направленными на коррекцию темпа речи. Этому аспекту работы автор придает ведущее значение.

Развивая приведенные выше положения, Е.Ю. Рау (1994) рассматривает зависимость выраженности заикания от условий общения и пути адаптации заикающихся к трудным коммуникативным ситуациям.

Г.А. Волкова (1979, 1994) считает, что, работая с детьми дошкольного возраста, посещающими логопедический детский сад, заикание необходимо преодолевать в игровой деятельности. Автор подчеркивает, что игровая деятельность позволяет создать различные ситуации, отражающие реальные события и взаимоотношения между людьми. Участие в разнообразных игровых ситуациях, выполнение ролей от второстепенных до ведущих воспитывает у заикающихся необходимые качества личности. В процессе дифференцированного использования игровой деятельности происходит коррекция личностных отклонений заикающихся детей и на этой основе воспитание их речи.

Несколько на иных теоретических позициях построена методика Н.А. Чевелевой (1978). Автор считает, что у заикающихся необходимо воспитывать только самостоятельную речь (ситуативную и контекстную) в процессе ручной деятельности. Автором не признается необходимым использование дыхательных, голосовых и других упражнений, направленных на коррекцию темпа речи. Н.А. Чевелева подчеркивает, что спокойный, несколько замедленный темп изготовления поделок нормализует темп речи дошкольников и школьников. Воспитание речи по этой методике проходит в несколько этапов: пропедевтический этап, сопровождающая речь с опорой на наглядные предметы и действия, завершающая речь о выполненном действии, предваряющая речь, без опоры на прошедшее действие, закрепление активной речи или контекстная речь.

М.И. Геркина (1972), так же как в дальнейшем Е.М. Пеллингер с соавторами (1995), учитывая ситуативный характер заикания и нарушение у детей коммуникативной функции речи, предлагает методику сюжетных игр. Начинается коррекция с разыгрывания сюжетов с мнимым собеседником, что

дает, по мнению автора, установку правильного речевого поведения в реальных ситуациях общения со сверстниками. На следующем этапе разыгрываются бытовые темы, в конце курса переходят к ролевым играм. Логопед предлагает сюжет игры, направляет на выполнение действия, стимулирует речевую активность.

А.В. Ястребова (1999) разработала систему коррекционного обучения заикающихся школьников, предусматривающую в процессе логопедических занятий формирование у них навыков свободного общения, развитие наблюдательности, устойчивого внимания, умения достаточно легко и быстро переключаться от одного вида деятельности к другому.

А.И. Богомолова (1977) утверждает, что значение невротических проявлений у заикающихся преувеличено. По мнению автора, по мере того как наступает улучшение речи в процессе логопедических занятий, исчезают вторичные невротические наслоения. Отсюда и вытекает направленность логопедических приемов, основанных на упражнениях в скандированной речи, которые должны сопровождаться дирижирующими движениями руки пациента. Трудно согласиться с утверждением автора о том, что особенности течения болезни у дошкольников и подростков основываются только на большом стаже заикания у детей старшего школьного возраста.

T. Berendes (1963) в своей методике преодоления заикания предлагает использовать «сценотест» Г. Стаабс. В сценках (играх), которые ребенок выстраивает с помощью кукол, выясняется скрытая конфликтная обстановка и одновременно происходит разрядка психической напряженности. Для усиления воздействия, снятия психофизического напряжения автор предлагает включать упражнения аутогенной тренировки и раскрывать подсознательные переживания в гипнозе.

Методика В.И. Селиверстова (2000) преимущественно рассчитана на работу с детьми в медицинских учреждениях. В предложенной автором схеме занятий речевые упражнения усложняются в зависимости от разной сте-

пени самостоятельности речи, ее подготовленности, структурной сложности, от видов деятельности, в процессе которых происходит речевое общение.

И.Ю. Абелева (1969), так же как и В.И. Селиверстов (2000), рекомендует начинать работу с подготовительных упражнений по технике речи: дыхательных, голосовых, артикуляционных. Речевые упражнения по коррекции заикания строятся по принципу постепенного усложнения компонентов речи.

В литературе, посвященной проблеме заикания у подростков и взрослых, приводятся программы, в которых отмечаются наиболее общие взгляды на устранение заикания. Все современные системы логопедических занятий с заикающимися подростками и взрослыми объединяются наличием в них (помимо последовательно усложняемых речевых упражнений) различных методов психотерапии, физиотерапии, медикаментозного вмешательства.

Вопрос применения аутотренинга при лечении заикания разрабатывался С.М. Любинской (1970), Л.Я. Миссуловиным (1988), Ю.Б. Некрасовой, С.Ф. Орловской (1966), В.М. Шкловским (1979, 1994). Общим в работах указанных авторов является то, что аутогенную тренировку рекомендуется использовать в комплексе лечебно-коррекционных мероприятий наряду с другими методами психотерапевтического воздействия.

Специально вопросу применения различных методов групповой психотерапии при лечении взрослых заикающихся (дискуссия, невербальная коммуникация, проективное рисование, социометрия и др.) посвящена работа В.М. Шкловского, Л.М. Кроля, Е.Л. Михайловой (1985).

Одним из наиболее известных в 50—70-х годах методов психотерапии, как указывает Б.Д. Карвасарский (1990), является групповой сеанс эмоционально-стрессовой терапии с элементами императивного внушения по К.М. Дубровскому (1966). В ходе сеанса отрицательные эмоции больных, связанные со страхом речи, противопоставляются жизнеутверждающим эмоциям новых психологических установок. Применительно к заиканию методика изучена Ю.Б. Некрасовой (1984), которая указывает на возможность за короткий промежуток времени изменить отношение больного к страданию. По

ее мнению, совокупность психических состояний, вызываемых во время сеанса эмоционально-стрессовой психотерапии, вызывает у заикающихся новые стенические состояния: активность, готовность преодолеть психологический барьер и говорить в экстремальных условиях.

В.М. Шкловским (1994) сеанс внушения в бодрствующем состоянии был введен в курс комплексного лечения заикания как мощный психотерапевтический прием, направленный на устранение у больных страха речи в эмоционально значимых ситуациях. Им же подробно описана методика проведения сеансов, предусматривающая длительное закрепление достигнутых на сеансе результатов.

Речевые упражнения в системах логопсихотерапевтических занятий с заикающимися строятся на основе общепринятых в логопедии методов с учетом возрастных особенностей пациентов.

Многие исследователи, изучавшие темпоритмические нарушения речи (в частности, заикание), отмечают важную роль изменений просодической стороны речи в структуре речевого нарушения (*Max L., Caruso A., 1997; Onslow M., et al., 1997*). Исследователи указывают, что эти характеристики могут меняться под влиянием обучения.

По мнению *M. Zeeman* (1962), сознательное замедление темпа речи является основным принципом всех коррекционных мероприятий, несмотря на видимое их разнообразие. При замедлении речи у заикающихся устанавливается правильная согласованность дыхательных, голосовых и артикуляционных движений, в значительной мере уменьшается мышечная напряженность и судороги.

Статистический анализ различных лечебных программ, проведенный *G. Andrews et al.* (1982, 1983), вполне согласуется с этим мнением. Авторы полагают, что наиболее благоприятные результаты дают те программы коррекции заикания, которые предусматривают обучение замедленной речи. Некоторые исследователи считают замедление темпа речи не только необходи-

мым, но и достаточным лечебным воздействием (*P. A. Resick, P. Wendiggensen, S. Ates, V. Meyer, 1975*).

И.А. Поварова (2000, 2001, 2002) полагает, что нарушение темпоритмических параметров речи является одним из ведущих компонентов в структуре заикания, характеризуется полиморфностью, стойкостью и вариабельностью проявления. Особенности темпоритмических характеристик речи у заикающихся зависят от формы речи, степени выраженности нарушения и индивидуального психологического статуса и проявляются в изменении длительности структурных сегментов речевого сигнала и коэффициента их вариации. Динамика этих показателей позволяет прогнозировать результат логопедического воздействия и выбор методов коррекции.

Следует отметить, что неотъемлемой частью каждой логопедической методики коррекции заикания является работа над интонацией. Одни авторы считают необходимым уже с первых занятий воспитывать у заикающихся эмоциональную, выразительную речь. Этому подхода придерживается *M. Zeeman* (1962), который отрицательно относится к монотонной и монодинамичной речи.

А.Я. Ястребова (1962, 1999) предлагает направлять работу над интонацией на развитие умения вслушиваться в чужую речь и передавать в своей речи соответствующую интонацию. Выразительная речь требует от заикающегося умения владеть разным речевым темпом и модуляциями голоса. На начальных этапах коррекции обучающиеся затрудняются в переносе сформированного на занятиях навыка в условиях естественной коммуникации, поэтому необходим постепенный путь овладения заикающимися различным темпом речи.

Некоторые специалисты предлагают уделять внимание работе над интонацией в конце курса логопедических занятий (*А.Г. Шембель, 1961*), что противоречит целостному формированию функциональной системы речи в процессе логопедической работы.

Другие авторы рекомендуют заикающимся монотонную, монодинамичную речь, способствующую преодолению речевых судорог и обеспечивающую слитность речи. В этом случае трудно не согласиться с *A. Liebmann* (1901), который отмечал, что искусственная речь обращает на себя внимание окружающих может «ухудшить» речевое расстройство. Однако если рассматривать монотонность как средство, уменьшающее судороги, то, вероятно, необходимо применять ее на первом этапе логопедических занятий. На положительные свойства монотонности указывал еще *И.А. Сикорский* (1889). Автор установил, что монотонная речь лишена естественных повышений и понижений тона голоса. Такая речь принадлежит к числу средств, уменьшающих заикание весьма значительно, превращение естественной речи в монотонную упрощает речь и облегчает задачу артикулирования для заикающегося.

Противоречивы рекомендации по воспитанию темпа речи как заикающихся детей, так и взрослых.

Н.П. Тяпугин (1966) указывает на то, что лечение заикания в любом возрасте и в любом периоде начинается с перевоспитания речи заикающегося на основе обучения его несколько замедленной и плавной речи, которая имеет регулирующее значение. По мнению *J. Brady* (1969), при некотором замедлении темпа речи судороги могут быть устранены практически у любого заикающегося. Эффективность приемов замедления речи отмечается также в работе *P. Resick* (1975).

Однако существует и другое мнение относительно формирования темпа речи у заикающихся. Например, *Л.Н. Мещерская* (1982) считает, что все известные способы устранения заикания основаны на замедлении темпа речи. Неестественность замедленного темпа речи, боязнь насмешек со стороны окружающих являются причинами нарушения рекомендованного речевого режима, что приводит к рецидивам заикания. Автор предлагает проводить работу по преодолению заикания, формируя нормальный или близкий к нормальному темп речи.

Представляет интерес мнение отдельных авторов относительно тактики формирования темпа речи у заикающихся. Их рекомендации сводятся к тому, что после отработки речевых навыков при использовании замедленного темпа речи следует проводить работу по его ускорению. *M. Zeeman* (1962) указывал на то, что все лечебные упражнения при заикании основаны на едином принципе — сознательном изменении акцента и темпа речи в первом периоде лечения и постепенном переходе к нормальной речи.

Наиболее подробно настоящий подход к преодолению заикания у взрослых заикающихся описан в работе *G. Andrews, P. Howie* (1981). Первоначальное обучение осуществляется при скорости речи, равной 50 слогам в минуту, что составляет, по мнению авторов, примерно четвертую часть нормативного темпа и является оптимальной скоростью, при которой заикание проявляется редко. Затем постепенно (в течение недели) скорость речи заикающихся увеличивается до нормативной.

Т.Г. Визель (1997) полагает, что при всех видах работы по коррекции плавности фразовой речи ее темп должен быть нормальным и учитывать индивидуальные особенности скорости проговаривания. При этом автор отмечает необходимость постепенного усложнения ритмико-смысловой структуры отрабатываемых фраз в соответствии с лингвистическими закономерностями.

Л.З. Андропова (1993), принимая во внимание необходимость замедления скорости речи заикающихся, полагает, что ее нельзя навязывать насильственно. Поэтому на начальной стадии лечения она считает целесообразным введение послоговой речи с внешней опорой (ритмизация речи с движениями пальцев ведущей руки).

В ряде работ было показано, что аппаратные воздействия, применяемые при коррекции заикания, влияют на скорость речи по-разному. Заглушение речи шумом незначительно влияет на временные характеристики речи заикающихся (О.В. Вессарт, 1983). Задержка акустической обратной связи приводит к значительному замедлению речи и значительному сниже-

нию числа запинок (Н.И. Жинкин, 1958; Ю.И. Кузьмин и др., 1991). Л.Я. Миссуловиным (1988) были определены показания к применению аппарата «АИР», основанного на использовании эффекта задержанной акустической обратной связи, и предложена методика коррекции темпа и ритма речи в курсе комплексного лечения заикания, уровень задержки сигнала определяется в каждом конкретном случае индивидуально.

И.В. Данилов и И.М. Черепанов (1970) исследовали влияние различных ритмов метронома на речь заикающихся и установили, что при «тонической форме заикания» максимальное увеличение скорости речи (на 83%) происходит при частоте 1 Гц (60 ударов метронома в минуту), а при «клонической форме заикания» — при частоте 2,17 Гц (130 уд./мин). По данным М.И. Лохова и Ю.А. Фесенко (2000) при смешанном типе заикания максимальная слитность речи достигается на частотах 1,3—1,5 Гц (80—90 уд./мин), что согласуется с данными других авторов (*Demuth et al.* 1981).

Л.З. Андропова, М.И. Лохов (1983) понимают заикание в соответствии с концепцией Н.П. Бехтеревой (1988) как устойчивое патологическое состояние. Ими разработан способ лечения заикания, который предусматривает дестабилизацию устойчивой патологической речевой системы путем фотостимуляции на фоне введения в субклинических дозах этимизола, формирование на этом фоне новых стабильных ритмически управляемых связей и использование нового функционального состояния мозга с целью усвоения логопедических (в частности, суггестивных) воздействий для формирования новой речевой системы. Частота фотостимуляции сочетается с частотой фотостимуляции, которую выбирают на основании данных ЭЭГ-реакции усвоения ритма данного больного.

Исследователи изучали воздействие ритмической фотостимуляции на речь заикающихся, которая значительно улучшалась на фоне фотостимуляции при низких частотах (1,2—2,3 Гц). Указанные данные были получены при исследовании взрослых заикающихся (Л.З. Андропова, М.И. Лохов, 1983; М. И. Лохов, 1994).

Искусственные управляющие связи, сформированные при сочетании световых и звуковых воздействий, поддерживаются при помощи портативных метрономов «Ритм» или «Темп». По утверждению авторов, использование метронома в кодовой частоте предохраняет речь от срывов и обеспечивает снижение числа рецидивов. В процессе овладения новыми речевыми стереотипами осуществляется развитие артикуляционного аппарата, овладение ритмизированной слоговой речью, релаксацией мышц тела и артикуляционного аппарата, устранение сопутствующих движений, освоение упражнений по психотренингу, включающему элементы аутогенной тренировки на фоне заданного ритма.

Некоторые исследователи отмечают, что введение простой метрономной обратной связи на определенной частоте, без сложной аппаратуры по анализу ЭЭГ-ритмов также дает значительный положительный эффект (*Armson et al., 1997; Christenfeld, 1996*).

Г.И. Ангушев (1974), изучая роль произвольного управления выполняемой деятельностью, получил экспериментальные данные, указывающие на иерархию уровней саморегуляции. Автор указал, что различие между заикающимися и лицами без речевой патологии заключается в характере соотношения двух уровней регуляции: произвольного (сознательно контролируемого) и непроизвольного (бессознательно контролируемого). У заикающихся регуляция осуществляется с привлечением более высокого уровня, чем у здоровых. В результате этого затруднен процесс автоматизации деятельности, что обуславливает нестойкость сформированных в ходе коррекционно-педагогического процесса динамических стереотипов и требует проведения регулярных упражнений.

В процессе коррекции заикания ведущая роль принадлежит тренировкам, направленным на выработку нового стереотипа речеобразования. Работа проводится с использованием различных технических средств. В педагогической практике с 60-х годов XX века начал применяться метод биологической обратной связи (БОС). Метод БОС, базирующийся на основе механизмов са-

морегуляции организма, ведет к установлению в центральной нервной системе новых, необходимых для получения желаемого эффекта функциональных связей, закрепляемых в процессе обучения. С помощью этого метода заикающиеся получают возможность самостоятельно контролировать и регулировать отдельные параметры своих функций (дыхания, голосообразования и др.). БОС, основанная на преобразовании речевого сигнала в зрительный образ, эффективно применяется в процессе комплексной реабилитации заикающихся и оказывает положительное влияние на процесс речеобразования (Т.К. Королевская, 1996; О.С. Орлова, 2003; И.А. Поварова, 1995, 2003; А.А. Сметанкин, 1999, 2002 и др.).

Вопрос эффективности комплексного лечения заикания освещается в работах Г.А. Волковой (1983); Л.С. Волковой, С.Н. Шаховской (2002); Н.А. Власовой, К.П. Беккер (1983); В.Г. Казакова (1973); В.А. Ковшикова (1972); В.А. Куршева (1973); М.И. Лохова (1994, 2000); В.И. Селиверстова (2000); В.М. Шкловского (1967, 1994) и многих других исследованиях.

Неоднозначность взглядов исследователей на результаты лечения обусловлена различными подходами к определению оценок и критериев эффективности коррекции этого нарушения речи.

Эффективность коррекции заикания определяется рядом факторов:

- характером дефекта и степенью выраженности его симптоматики (речевых, моторных и нервно-психических особенностей);
- сроками начала коррекционного воздействия и его продолжительностью;
- комплексностью воздействия;
- адекватностью выбранных методик коррекционного воздействия, учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся и др.; установкой на учение.

Высокая пластичность центральной нервной системы, выбор правильных средств и методов воздействия и другие факторы определяют в основном благоприятную перспективу процесса коррекции заикания.

Таким образом, в вопросах преодоления заикания исследователи до сих пор высказывают различные точки зрения, из которых, на наш взгляд, наиболее правильной представляется та, которая предусматривает комплексный медико-педагогический и психологический подход к проблеме реабилитации заикающихся.

Как достичь цели

Лечение заикания — это сложный и трудоемкий процесс. Он потребует от вас умения сделать над собой усилие. Зато если есть цель, достичь ее — это большое счастье.

Прежде чем приступить к чтению следующих глав и выполнению описанных в них упражнений, послушайте несколько советов.

Методический комментарий

◆ Комплекс занятий (набор упражнений, их последовательность, время и частоту повторения и др.) применительно к каждому конкретному случаю может квалифицированно подобрать только логопед.

◆ Выполнять описанные в книге упражнения можно самостоятельно.

◆ Очень важно точно и последовательно выполнять все упражнения и рекомендации. Это поможет достигнуть хороших результатов.

◆ Желательно периодически контролировать ход занятий у логопеда.

◆ В процессе занятий необходимо выработать навыки самоконтроля дыхания, артикуляции, темпа, ритма речи и контролировать себя в повседневной жизни.

◆ Помните: очень многое зависит от вас самих, вашего упорства и старания.

Приступая к лечению заикания, учтите следующие рекомендации и старайтесь постоянно им следовать.

Рекомендации

◆ Проанализируйте причины ваших жизненных трудностей и связанных с этим волнений. Обсудите сложные проблемы с профессионалом (пси-

хотерапевтом или психологом). Это можно сделать в ходе комплексного лечения заикания.

◆ Не упускайте из виду того, что при желании всегда можно найти выход из трудного положения, отделив несущественное от существенного,

◆ В ходе основного курса и дальнейшего поддерживающего лечения стремитесь к тому, чтобы в повседневной жизни чувствовать себя спокойно, уверенно и уравновешенно.

◆ Не считайте заикание основной причиной ваших жизненных трудностей.

◆ Не пытайтесь сделать секретом свои речевые особенности, не скрывайте, что лечитесь от заикания.

◆ Идите по жизненному пути «без оглядки» на заикание — не изменяйте своих жизненных планов и стремлений из-за заикания.

◆ Во время лечения будьте активными, терпеливыми, собранными и целеустремленными: только упорная работа в соответствии с рекомендациями специалиста приводит к нормальной речи.

◆ Не отчаивайтесь при неудачах, снова и снова повторяйте упражнения. Помните, что вы осваиваете произвольный, сознательный метод регулирования речевой деятельности.

Обратите внимание!

При лечении заикания наряду с коррекцией речи логопедическими приемами возникает необходимость избавить пациента от целого ряда невротических проявлений: от речевой неуверенности и «страха речи». Это осуществляют психотерапевтическими и медико-психологическими средствами, а на определенных этапах — с помощью фармакологических препаратов.

Лечение невротических проявлений может быть успешным только в условиях постоянного взаимодействия пациента со специалистом-логотерапевтом, так как для достижения успеха необходимо видоизменить в благоприятном направлении ряд особенностей характера, сформировавшихся на фоне трудностей речевого общения и препятствующих нормализации речи.

Глава 2

Секреты общения

*Знать необходимо не затем, чтобы только знать,
но и для того, чтобы научиться делать.*

М. Горький

Способы передачи информации в речевой деятельности. Языки общения

Хорошо известна та роль, которую играет устная речь как средство общения и взаимопонимания людей. В процессе коллективного труда создавалась сложная коммуникативная система речи. Речевая деятельность для любого человека является жизненно необходимой потребностью — без нее невозможно активное общение. Благодаря речи человек приобретает знания, передает их.

Коммуникация — процесс, в который включены по меньшей мере два взаимопонимающих человека (партнера) — говорящий и слушающий.

В процессе общения предполагается обмен информацией, ее осмысление, налаживание совместной деятельности партнеров, осуществляется взаимовлияние людей друг на друга, достигается общность чувств, мыслей, взглядов. При этом у общающихся должно быть одинаковое понимание ситуации общения, основанное на взаимопонимании. Чем ближе социальный опыт, тем легче люди понимают друг друга. Обычно идеальное взаимопонимание с полуслова бывает у хороших, давно знающих друг друга товарищей, у супругов с многолетним стажем совместной жизни.

Получая информацию о результативности своего обращения друг к другу, они корректируют свое поведение и средства общения для достижения определенного результата. При этом реализуют попеременно то роль говорящего, то роль слушающего. Для этого люди обладают целым набором элементов знаковой системы.

Существует несколько способов передачи информации. Различают вербальную (словесную) и невербальную (несловесную) формы коммуникации.

Вербальная коммуникация обозначает деятельность общения между людьми в форме говорения или письма, то есть посредством языка, речи. Язык в этой деятельности (и речь как система знаков) выполняет функцию средства воздействия говорящего (пишущего) на собеседника, аудиторию (адресата). Человек во время беседы или переговоров убеждает, объясняет, просвещает, побуждает к действиям слушателей. Нет никаких сомнений в том, что речь является самым универсальным средством коммуникации, поскольку при передаче информации с помощью речи менее всего теряется смысл сообщения. Именно с помощью языка мы создаем многообразные речевые произведения — устные и письменные, именно он позволяет нам оформлять наши мысли, идеи в тексты, накопление, хранение и передача которых от одного поколения людей другому — важнейшая предпосылка существования культуры. Речь органически включается в деятельность человека и подчиняется ее общей цели. Ни одно из средств общения не может сравниться по совершенству, гибкости, экономичности с нашей обычной человеческой речью. Мы говорим легко, просто и так же естественно, как ходим, едим, дышим и думаем. Но наша речь на самом деле чрезвычайно сложный и таинственный феномен.

Письменная и устная формы речи имеют свои особенности. Устная речь богата интонационными проявлениями, которые часто сопровождаются невербальными средствами коммуникации. Они могут выражать значения, заполнять или объяснять периоды молчания, заменять отдельные слова, фразы, акцентировать ту или иную вербальную часть.

Использование неречевых знаков (жестов, мимики, пантомимики и др.) относится к **невербальным** средствам общения. По мнению некоторых авторов, до двух третей сообщений, полученных участниками беседы, поступает по невербальным каналам. Общая моторика различных частей тела (рук, ли-

ца, позы) отображает различные эмоциональные реакции человека. Использование неречевых знаков усиливает или ослабляет воздействие словом. Эмоциональное воздействие повышается, если говорящий уместно и правильно использует неречевые средства общения. Точные, соответствующие обстановке выразительные движения оживляют речь.

Выразительные движения. Любой эмоциональной реакции, любому эмоциональному состоянию присущи характерные моторные проявления (мимика, жесты, пантомимика, вокальная мимика).

Мимика — выразительные движения лица. Мимика без слов говорит об определенных чувствах и настроениях человека. Бытует мнение о том, что эмоции, отражающиеся на лице, слышны лучше, чем речь. Улыбка сообщает о том, что человек радуется, сдвинутые брови и вертикальные складки на лбу — о том, что сердится. О многом говорит взгляд. Он может быть прямой, потупленный, доверчивый, хмурый, вопрошающий, испуганный, невыразительный. Общее выражение лица может быть осмысленное, грустное, угрюмое, безразличное, самодовольное. Мимика бывает живой, вялой, бедной, маловыразительной, напряженной, спокойной.

Большую долю информации об эмоциональном состоянии человека мы получаем именно при взгляде на его лицо. Американские исследователи Пол Экман и Уоллес Фризен установили, что существует шесть основных типов выражения лица, которые присущи человеку, когда он испытывает радость, печаль, отвращение, гнев, страх, интерес. Ими же было выяснено, что это практически все чувства, которые большинство из нас способны безошибочно идентифицировать при их отражении на лице других людей. Возможности мимики позволяют передать наши чувства, когда слова неуместны.

Как известно, глаза являются мощным средством самовыражения, порой взглядом можно объяснить лучше всяких слов. В наибольшей степени это проявляется, когда люди смотрят в глаза друг друга. Такой контакт называется **зрительным контактом**. Наша готовность ответить взглядом на взгляд инстинктивна и является элементом жизненно важных моделей пове-

дения. Значение зрительного контакта осознается человеком с приобретением определенного жизненного опыта, так без труда мы в глазах других читаем симпатию или антипатию к себе.

Зрительный контакт может быть долгим или мимолетным, прямым или поверхностным, периодическим или неотрывным.

Существуют свои правила относительно того, что в другом человеке может стать предметом нашего зрительного внимания и сколь долго это внимание будет уместно проявлять. У большинства людей частый или продолжительный взгляд вызывает неприятные ощущения. Единственные, кому дозволено откровенно разглядывать других, — дети. Их неприкрытый интерес к людям может рассматриваться как проявление любознательности и интереса к окружающему.

Существуют значительные индивидуальные различия в длительности и типах присущего отдельным людям характера поддержания зрительного контакта например, между мужчинами и женщинами, интровертами и экстравертами), которые следует учитывать при интерпретации действительного значения взглядов. Не стоит забывать и о том, что часто мы можем выяснить чувства и мысли людей по тому, как и куда они смотрят, хотя словами они никогда бы не осмелились этого выразить. При разговоре люди не смотрят друг на друга постоянно, а лишь время от времени обмениваются взглядами. Как правило, чаще и более продолжительное время смотрят друг на друга те, кто занят душевной беседой. Сидящие друг против друга больше смотрят в глаза собеседнику, чем те, кто разместился рядом. Если сидящим бок о бок требуется более активный визуальный контакт, они располагаются вполоборота к собеседнику. Чем напряженнее для интеллекта беседа, тем реже будут взгляды на собеседника. При нормальных отношениях (без выраженной личной симпатии или антипатии) партнер чаще направляет взгляд на собеседника в те моменты диалога, когда его внимание привлекают слова-обращения собеседника.

И еще о диалоге и взгляде. Поскольку диалог — это все-таки попеременные микродиалоги, то естественен вопрос, когда чаще партнер смотрит на собеседника — во время слушания или когда сам говорит. Ответ один — в зависимости от того, что в данный момент человеку легче делать — слушать или высказываться. Когда трудно, надо сосредоточиваться — взгляд, как правило, уходит в себя.

Если вы понаблюдаете за двумя разговаривающими друг с другом людьми, то заметите, что в дополнение к мимическим экспрессиям их головы совершают периодические движения, характер которых представляется случайным и хаотичным. Однако это не так.

Движения головы играют важную роль не только в ходе собственного высказывания, но и тогда, когда человек внимает другому. Поворотом головы предлагают обратить взгляд в другую сторону, приглашают человека к тому или иному действию в ситуациях, когда оклик или взмах рукой будут неуместны. Наклоны головы (кивки, повороты) служат средством смыслового выделения отдельных слов и фраз, когда возникает необходимость представлять четкие акценты. Когда мы внимаем другим людям, то невольно копируем положение и движения их головы, словно пытаемся продемонстрировать сходство, общность интересов. В зависимости от контекста, кивок выражает согласие, одобрение, понимание, внимание. Таким образом, положение головы, не контролируемое в большинстве случаев, отражает установку собеседников на разговор, на окружающую их ситуацию. При анализе положения головы собеседника учитываются два аспекта — наклоны и повороты головы.

С помощью мимических экспрессии мы естественно и спонтанно выражаем свое эмоциональное состояние. Мы можем скрыть или изменить свою эмоциональную реакцию. Актуальный социальный контекст диктует, когда и какие эмоции демонстрировать. Нам не составляет труда передать мимикой совсем не ту эмоцию, которую мы в действительности испытываем. Мы можем вежливо посмеяться над шуткой, которая вовсе не кажется нам

смешной; можем казаться невозмутимыми, хотя в действительности очень встревожены или оскорблены. Гамлет, без сомнения, был не первым, кто заметил, что можно быть преступником и при этом улыбаться. Но в общем и целом, когда мы счастливы — смеемся, когда нам грустно — плачем.

При умелом использовании всего многообразия человеческих жестов наш язык тела может стать действительно красноречивым. Как ни существенна та роль, что играют при общении зрительный контакт, мимика или движения головы, их возможности все же ограничены. Именно жесты позволяют достичь той степени выразительности и передать оттенки эмоций, которые неподвластны другим элементам невербальной коммуникации. Многие исследователи не раз предпринимали попытки подвергнуть четкой классификации всю гамму человеческих жестов. Так, Майкл Арджиль полагает, что жесты выполняют пять основных функций: иллюстративные, сопровождающие речь; специальные символы или языки жестов; эмоциональные жесты; жесты, выражающие особенности личности; жесты и движения как атрибуты религиозных культур.

Жесты бывают условными, указывающими, подчеркивающими, ритмичными, показывающими и эмоциональными. Жестикуляция может отличаться живостью, вялостью, бедностью, маловыразительностью, естественностью, спокойствием, порывистостью, робостью, энергичностью.

Преимущества жестов состоят в том, что они помогают объясниться быстро и предельно лаконично, а также способны привнести в процесс человеческого взаимодействия своеобразный элемент дополнительной экспрессии.

В ходе высказывания тело человека не остается неподвижным, а движения совершаются в определенном ритме, динамика которого совпадает с ритмом речи. Определенный ритм движений присущ не только тому, кто говорит, но и тому, кто слушает. В частности, динамика зрительного контакта, кивков, движений тела и жестов имеет характер, весьма далекий от хаотичного. Их синхронизация с действиями собеседника формирует ту ритмиче-

скую общность, без которой вообще невозможно сколько-нибудь успешное взаимодействие и взаимопонимание собеседников. Именно таким малозаметным ритмическим акцентам подчиняется весь процесс межличностного общения.

Пантомимика — это осанка и поза, которые играют важную роль в облике человека. Осанка формируется из положения головы и туловища. Голова может быть поставлена прямо, быть склоненной набок, втянутой в плечи, откинутой назад. Позы бывают естественными, свободными, скованными. Важная роль отводится позе при утверждении статуса, демонстрации угрозы и агрессии. Равенство положения часто бывает отмечено идентичностью поз, то есть люди рядом друг с другом подсознательно принимают сходные положения тела и конечностей. Общий вид человека может характеризоваться как напряженный, скованный, расслабленный, естественный. Люди с бедной пантомимикой не в состоянии четко выразить свое эмоциональное состояние, они, возможно, и сами полностью не улавливают, что им сообщается бессловесным образом. Это затрудняет процесс коммуникации.

То, насколько близко мы располагаемся к собеседнику и как ориентировано наше тело, во многом определяет характер нашего с ним взаимодействия. Чем прямее ориентирован корпус собеседника, тем, как правило, большее внимание уделяется общению с вами. Соответственно, чем сильнее корпус повернут в сторону от вас, тем меньше ваш визави увлечен разговором. Стоит вам повернуться к кому-то спиной, и общение будет безнадежно нарушено. Тот же аффект производит отворот головы или взгляды на других присутствующих, бросаемые через плечо собеседника. Следует заметить, что ориентацией корпуса можно как пригласить кого-либо к общению, так и избежать нежелательной беседы.

Не вызывает сомнений, что языком тела человек может не только акцентировать выражение любых эмоций, но и передавать всю гамму оттенков своих ощущений, сколь бы тонкими они ни были. Перед внимательным наблюдателем открываются широкие возможности использования особенно-

стей языка тела для понимания того, что люди в действительности думают и чувствуют.

При разговоре люди нуждаются в получении обратной реакции на свои действия. Говорящий хочет получать подтверждение того, что его слушают. Слушателям же необходимо ощущать, что их внимание ценится и что собеседник говорит не перед ним, а с ним.

Важную роль в процессе общения играет умение внешне выразить свои эмоции и правильно понимать эмоциональное состояние собеседника. Исследователи утверждают, что большую часть (от 55 до 75 процентов) сведений человек получает через невербальные каналы восприятия. Известно, что некоторые люди обладают природным даром говорить без слов, пользуясь им как для передачи собственных сообщений, так и для безошибочного понимания окружающих. Владение выразительными движениями предполагает тонкое понимание всех нюансов в выражении лица, жестов и пантомимики другого человека. Неумение правильно выразить свои чувства, скованность, неловкость или неадекватность мимико-жестовой речи затрудняют общение собеседников. Тем не менее язык жестов может изучить любой, вовсе не обязательно владеть им от рождения.

Жест, выразительные движения дают дополнительную возможность усилить воздействие нашей речи на собеседника, ярче и образнее донести наши мысли и чувства.

Возможность выражать свои мысли и чувства посредством мимики способна заменить нам обычную речь. Использование и постоянное развитие мимических средств позволит не только лучше понять своего собеседника, но и привнести подлинную радость в общение друг с другом.

Жестовая коммуникация — такой же национальный феномен, как и вербальные языки. Правда, есть жесты, которые сами по себе являются «сигналами» и не требуют слов. Люди, говорящие на разных языках, часто пытаются объясниться при помощи жестов.

Почему же язык жестов не стал международным? Практически каждый жест имеет национальную окраску. К тому же сфера и частота употребления жестов диктуется национальным характером и традициями народа. Например, одно и то же понятие у различных народов изображается по-разному: жест японцев «иди сюда» воспринимается русскими как «до свидания». Почему так? Да потому, что у русских принято, подзывая кого-то к себе, ладонь поворачивать к себе, а прощаясь — поворачивать ладонь от себя. А вот японский жест «уволен с работы» (жест рукой у горла) русские понимают как «я сыт». Высунуть язык — у русских жест поддразнивания, в Индии — гнев, в Китае — угроза, а у народов майя — мудрость.

Попробуйте по-новому взглянуть на своего собеседника. Будьте внимательны ко всем проявлениям его чувств. При выражении собственного эмоционального состояния важно научиться использовать все доступные выразительные средства. Здесь все имеет значение: определенный наклон и поворот головы, выразительная поза, характерные движения рук, ног и туловища, походка, мимика.

Следует помнить, что мимика, жесты, пантомимика — наши первые помощники в общении. Понимание и владение языком жестов и движений нашего тела помогут нам не только стать интересными в общении, но и познавать людей.

В книге о своей жизни среди папуасов Н.Н. Миклухо-Маклай рассказывает, как он впервые вступил на берег Новой Гвинеи и встретился с молодым папуасом. Тот, конечно, не владел русским языком, а ученый не приступал к изучению папуасских языков. Тем не менее оба немедленно представились друг другу: они приложили руки к груди и назвали свои имена. Туй (как звали папуаса) встревоженно заговорил о чем-то (о чем, русский, разумеется, не мог понять), а затем представил выразительную пантомимику, которая общала: когда корабль, доставивший ученого, скроется из виду, люди из соседней деревни придут и убьют Маклая. Поэтому Маклаю надо спрятаться, и Туй ему в этом поможет.

Так сама жизненная практика опровергает мнение о том, что невербальные средства общения играют якобы только второстепенную роль, только «дополняют» (не могут заменить) вербальное сообщение. Как видим — смогли.

В целом, чтобы облегчить другим общение с вами, следует умело соблюдать разумный баланс использования всех аспектов языка тела. Невербальные средства взаимодействия — мощный инструмент межличностной коммуникации, пренебрегать которым ни в коем случае не следует.

Коммуникативные качества речи

*Берегите наш язык, наш прекрасный русский язык, —
это клад, это достояние, переданное нам
нашими предшественниками!*

*Обращайтесь почтительно с этим могущественным
орудием: в руках умелых оно в состоянии совершить чудеса.*

И. Тургенев

Среди множества качеств, характеризующих человека во всех его проявлениях, есть такие, которые относят к качествам, крайне необходимым и важным для эффективного общения.

Главными коммуникативными качествами речи принято считать: правильность, чистоту, точность, логичность, выразительность и уместность.

Уместность речи — это ее соответствие ситуации общения. Вряд ли есть необходимость уточнять это положение. А вот характеристика остальных качеств речи, на наш взгляд, нужна в той мере, в какой она будет способствовать предупреждению речевых ошибок. Именно практической направленностью данной книги обусловлена необходимость более детального разговора о правильности речи.

Правильной речью называется та, в которой соблюдаются нормы литературного языка. Нарушение литературной нормы — речевая ошибка.

Точность речи может нарушаться неправильным выбором слова или неоднозначностью речевого сообщения. В подобных случаях понимание сказанного слушателем может оказаться неточным или ошибочным.

Логичность речи — это последовательность, непротиворечивость высказывания. Нарушение логичности — нарушение порядка слов в предложении, связи частей предложения, внутрифразовой и межфразовой связи — приводит к возможной неточности понимания сказанного.

Чистота речи — отсутствие в речи слов-сорняков, чужеродных литературному языку (*короче, это самое, вот, ну* и др.). Самоконтроль, внимание к своей речи — важнейшее условие взаимопонимания между говорящим и слушающим. Значит, говорящий должен в процессе высказывания заботиться о том, чтобы каждая фраза и все сообщение были правильно поняты слушающим. Такое понимание можно и нужно контролировать, организовывать: здесь важны повторы, перефразировка сказанного, паузы, замедление темпа речи, повышение голоса и др. Наконец, в восприятии устной речи большую роль играют невербальные средства (мимика, жесты, пантомимика). Тогда слушающий поймет сказанное адекватно.

Многочисленные неоправданные заимствования иноязычных слов и выражений, увлечение неформальной лексикой, вольное обращение с литературными и грамматическими нормами языка — все это приводит к неясности, путаности, нелогичности высказываний.

Отсутствие контроля в ходе общения приводит к речевым недочетам в использовании лексических и грамматических ресурсов родного языка. Иногда подобные недочеты приобретают характер «ляпов».

Нелепость употребления неформальной лексики в повседневном общении хорошо показана в пародийном тексте, написанном двумя видными учеными — Н.А. Ипполитовой и М.Ю. Федосюком, специалистами в области культуры общения.

Улетная тусовка

На прошлой неделе в Московском универе прошла крутая тусовка о проблемах риторики и клевого трепа. Несмотря на то что во многих конторах без мазы не получить бабки на командировочные расходы, в Москву приехали препсы риторики и культуры базара из разных городов страны. В докладах тусовщиков прозвучала куча хиповых приколов, которые по жизни заинтересовали слушателей и вызвали как классную дискуссию, так и отдельные наезды на докладчиков. Почти никто из выступавших в натуре не грузил аудиторию и не тормозил в ходе дискуссии. Участники тусовки тащились и торчали не только от докладов, но и от четкого трепа в кулуарах. Короче, все было ништяк. В результате тусовки все привалившие в универ пришли к единодушному выводу о хреновом, блин, уровне культуры базара у наших соотечественников.

Итак, чтобы возникло «чудо слова», мало только «рот открыть». Построение речи, организуемой из языковых единиц в соответствии с законами языка и задачами общения, дело непростое. Во-первых, необходимо знать законы языка, возможности языковой системы, во-вторых, уметь пользоваться богатством и разнообразием языковых единиц, в-третьих, обладать высокой культурой речи и поведения.

Умение хорошо, красноречиво и убедительно говорить, грамотно излагать свои мысли, по меньшей мере, никому не мешает и, конечно, очень нужно всем тем, чья деятельность складывается из общения с людьми.

Предварительная подготовка и начало общения

Многие считают, что общение начинается со знакомства, приветствия. Но никакого знакомства не произойдет, если человек не будет к нему готов. Без потребности в другом человеке, без определенного настроения общение не состоится. Таким образом, собственно общению предшествует этап формирования потребности в общении. Это кажется настолько очевидным, что оказывается вне поля нашего зрения.

В некотором смысле общение начинается еще до личной встречи, в процессе предварительной подготовки. Это может быть психологическая настройка на разговор, подбор и анализ необходимой документации. Конечно, далеко не все деловые встречи планируются заранее, многие из них происходят внезапно.

То, как мы начинаем общение с человеком (беседу с сотрудником, разговор с продавцом), во многом определяет характер и результаты нашего взаимодействия.

Рекомендации

◆ Обязательно готовьтесь к каждому серьезному разговору. Продумывайте, какие благоприятные условия можно создать для коммуникации, включая выбор места, времени, предварительную договоренность. Последовательно реализовывайте намеченное.

◆ Перед началом разговора нужно четко сформулировать, какого результата вы стремитесь достигнуть при встрече:

— проинформировать (описать, рассказать, отчитаться) конкретно и беспристрастно;

— убедить — склонить собеседника к своему мнению, используя нужные аргументы и доказательства;

— внушить — обратиться не только к разуму, но и к чувствам собеседника;

— побудить к действию — убедить собеседника в необходимости действия.

◆ Следует помнить, что ошибки в определении целей общения могут приводить к непредсказуемым результатам. Все речевое поведение говорящего строится в расчете на определенную реакцию собеседника.

◆ Важно предвидеть:

— отношение собеседника к себе самому;

— отношение к той информации, которая станет предметом обсуждения;

— эффект, который может оказать сообщение на слушателя.

Деловое общение, несомненно, должно быть целенаправленным и результативным. Его успешность во многом зависит от того, как сложатся отношения собеседников. В выигрышном положении оказывается тот, у кого четкое понимание собственного намерения сочетается со стремлением к пониманию партнера. Этим предопределяется эффективность взаимодействия.

Проблема контакта

Чтобы беседа была продуктивной, с самого начала необходимо:

- установить контакт с собеседником;
- создать благоприятную атмосферу для беседы;
- привлечь внимание партнера;
- пробудить интерес к беседе.

Установление контакта с собеседником составляет главное содержание первой фазы общения.

Впрочем, в определенной степени фундамент первого впечатления закладывается еще до момента встречи с помощью тех сведений, которые мы предварительно получаем. Если нам сообщили, что собеседник дружелюбен, мы заранее готовы проявить при встрече расположение.

Под контактом понимается наличие симпатии между собеседниками, желание взаимодействовать, доверие и искренность.

Контакт означает взаимную направленность собеседников, взаимное внимание. Наблюдая за первыми моментами встречи, можно отметить следующие особенности невербального поведения: частый и долгий взгляд в глаза собеседника, с помощью которого люди пытаются получить первое впечатление о визави, а также преимущественно позитивное выражение лица. Если его нет — нет полноценного общения. Если вам не удалось привлечь внимание собеседника, следует либо добиться этого, либо отказаться от общения, так как вы не сможете достичь желаемых целей. Лучше подготовить следующую встречу с учетом состояния и интересов партнера.

Контакт чаще всего является первым видимым этапом общения. В нем активная сторона пытается привлечь внимание другой стороны, которая может быть в этот момент либо нейтральной, либо также стремящейся к общению, либо враждебной. Очевидно, что возможность установления контакта в этих случаях неодинакова. Переключение внимания на себя может оказаться очень непростой задачей. Для первоначального привлечения внимания используются различные приемы. Можно просто толкнуть потенциального партнера общения, можно улыбнуться ему, что-то спросить. Одним словом, существует великое множество способов наладить контакт, но, увы, для полноценного общения его надо еще и удержать.

Удержание контакта с другим человеком в процессе общения достигается различными способами. Самым простым, но не самым надежным является прямой призыв к вниманию. Можно просто начать говорить громче или немного тише, но эти приемы помогают привлечь внимание только на короткий срок.

Существуют ли более надежные приемы удержания внимания собеседника, поддержания контакта? Да, существуют.

Рекомендации

◆ Самым надежным приемом удержания внимания собеседника является интерес вашего партнера к предлагаемой ему теме разговора. Можно привлечь внимание партнера какой-то необычной информацией, особенно если она относится к сфере его интересов. Знаменитый Дейл Карнеги многократно подчеркивает, что, желая привлечь внимание другого человека, следует исходить из его интересов. Постарайтесь предугадать, что заинтересует слушателя в ваших словах, а затем говорите в русле этой темы. Большинство людей симпатизируют тем, кто кажется им открытым и благожелательным и искренне интересуется их делами.

◆ Беседу лучше начинать с приветливого взгляда и доброжелательного тона, говорить простым, ясным, четким языком. Пространное изложение информации усложняет восприятие партнером сути высказывания.

◆ Собеседники, как правило, наиболее внимательно выслушивают начало разговора. Поэтому первые фразы, которые вы адресуете собеседнику, лучше готовить заранее, чтобы они своей нестандартностью привлекли внимание к вам и вашей идее. Привлечь и удержать внимание слушателя можно с помощью интонации и скорости речи. Снять напряженность, которая очень часто присутствует в начале беседы, можно, сказав несколько теплых, приятных фраз. Для создания благоприятной атмосферы выражайте собеседнику одобрение, избегайте критических высказываний и оценок его поведения. Следует избегать категоричности суждений, корректно излагать суть дела, контролируя собственное речевое поведение. Доброжелательный тон, спокойная, уверенная манера держаться, эмоциональная уравновешенность произведут благоприятное впечатление. Успешному взаимодействию помогает способность понимать и чувствовать эмоциональное состояние другого человека, сопереживать ему. Такой человек вызывает у собеседника доверие, симпатию, что способствует плодотворному контакту.

◆ Если вы умеете «встроиться» в интересы другого человека, то контакт с ним в значительной мере вам обеспечен.

Стиль ведения беседы

Нередко даже при самом искреннем желании собеседников достичь договоренности их беседа не складывается. Причиной этого часто является различие стилей ведения беседы у партнеров.

Стиль ведения беседы — комплексное понятие, включающее «технические» компоненты речи, такие как:

- высота тона, громкость и тембр голоса;
- интонация;
- скорость речи;
- длительность, частота пауз;
- повторения;
- наличие и характер жестов.

Стиль общения с другим человеком зависит от многих факторов: национальности, профессии, семейных традиций, жизненного опыта, особенностей ситуации и т.д.

При коммуникации могут возникать барьеры, которые в ряде случаев носят психологический характер: чрезмерная застенчивость, скрытность, неприязнь или недоверие друг к другу. Несомненно, иногда трудно добиться взаимопонимания, в то же время не стоит забывать, что общение — это искусство.

Рекомендации

◆ Важно, чтобы собеседник сразу почувствовал, что вы уважаете его мнение, жизненный и профессиональный опыт, интересы, особенности мышления и речи. Доброжелательное отношение к партнеру, стремление увидеть проблему с его точки зрения, вовлечь в соразмышление, умение выслушать, неподдельный интерес к его суждениям — залог успешности беседы.

◆ По утверждению психологов, 17—20 процентов информации слушателю дает интонация говорящего. Как утверждают специалисты, тембр речи (окраска звука) — это такое качество голоса, с помощью которого может быть передана разнообразная информация о самом говорящем (пол, возраст, уровень его образования и др.) и о предмете речи. По тембральной окраске голоса слушающий, не видя говорящего, может понять его эмоциональное состояние. Древний мудрец Аристотель сказал: «Мы слушаем не речь, а человека, который говорит». А как учиться речи, в которой гармонично сливаются чувство и мысль? Ведь не менее мудрый Гельвеций говорил: «Мысль входит вратами чувств» — значит, мысль должна будить в собеседниках сначала чувства, эмоции, а потом ответную мысль.

◆ Задача говорящего — научиться пользоваться этим инструментом для эффективного воздействия на своих собеседников. Следует обратить внимание на те моменты, которые способствуют или препятствуют взаимопониманию. Речь, в частности, идет о том, что в общении каждый из участников несет ответственность за результат. Тот, кто передает информацию,

должен делать это четко, ясно, понятно для другого, то есть затрачивать определенные усилия для обдумывания того, как используемые им жесты, движения, интонация могут быть восприняты, поняты тем человеком, кому они предназначены. С другой стороны, слушатель должен прежде всего подумать над тем, какой смысл мог вложить в тот или иной жест его партнер, и не спешить с интерпретацией.

◆ Не менее важное значение для процесса коммуникации имеет акустическая система, к которой относят качество голоса (тембр, высоту, силу звучания), интонации, темп и ритм речи, словесное и логическое ударение и др. Тон речи — это окраска голоса, с которой произносится высказывание и которая помогает человеку лучше передать свои чувства и мысли. Тон может изменить содержание речи, придать высказыванию противоположный смысл. Известный французский писатель как-то заметил, что есть всего один способ написать слово «нет» и один-единственный способ — слово «да». Но существует тысяча способов произнести слово «нет» и столько же — слово «да». От темпа и громкости речи может зависеть то, как будут слушать вас окружающие. «Пустое слово сыплется, как горох из решета, — насыщенное слово поворачивается медленно, точно шар, наполненный ртутью» — так говорил о темпе известный режиссер К.С. Станиславский. Чтобы общение было эффективным, важно выбрать оптимальный темп и громкость речи. Должное внимание следует уделить интонации, тональности звучащей речи. Необходимо стремиться к тому, чтобы ваша речь была ритмичной, размеренной, с правильными, законченными фразами.

◆ Главное богатство и трудность использования языка состоят в том, что, помимо послания, формально зафиксированного в словах, существует скрытый смысл сказанного, который может пониматься или не пониматься тем, кому это послание адресовано. Смысл сказанного во многом определяется его «рамками», то есть контекстом, установкой на понимание. В ходе реального общения «рамки» подразумеваются, но не называются. Игнориро-

вание такого контекста часто ведет к коммуникативным затруднениям, которые хорошо иллюстрирует анекдот:

Встречаются два кандидата наук. Один, указывая с завистью на пухлый портфель другого:

— У тебя там, небось, докторская?

— Нет, к сожалению, всего лишь ливерная.

◆ Несомненно, во многих случаях невозможно добиться идеальной коммуникации, но очень часто можно сделать ее значительно более эффективной за счет более гибкого приспособления к ситуации. Богатейшие возможности для понимания ситуации предоставляет неречевое (невербальное) поведение и выражение чувств, которые нередко оказываются правдивее слов. Сюда относятся жесты, мимика, выбор межличностного расстояния, позы, манера смотреть, тон и т. д.

◆ Внимание к жестам и мимике партнера помогает понять его эмоциональную реакцию и правильно спланировать собственное речевое поведение: смягчить напряжение шуткой или, наоборот, усилить воздействие. Если вы осознанно сумеете предугадать реакцию собеседников, наблюдая за их невербальными сообщениями, это поможет вам избежать многих недоразумений.

◆ Улыбка, пожалуй, наиболее универсальное средство невербального общения, один из наиболее надежных способов снятия напряжения. Она делает общение открытым, искренним. Улыбка выражает множество оттенков переживаний: она может быть дружелюбной, ироничной, насмешливой, презрительной, заискивающей. Впрочем, сейчас речь идет об улыбке, выражающей дружеское расположение. В целом же, следуя американскому принципу улыбаться почаще, не стоит забывать о том, что улыбка должна быть адекватна ситуации и не должна вызывать раздражения собеседника.

◆ Эмоциональное воздействие говорящего повышается, если он уместно использует жесты. Точные, соответствующие обстановке выразительные движения и жестикуляция дают дополнительную возможность ярче и образ-

нее донести мысли и чувства. Их использование позволяет более верно понимать других людей, контролировать и изменять впечатление, которое вы производите на партнера. Легче и приятнее беседовать с тем, у кого оживленное, динамичное выражение лица, активная жестикуляция. Необходимо отметить, что порой бывают ненужные жесты. Соизмеряйте свою жестикуляцию с конкретными обстоятельствами общения. Слишком частые, однообразные, суетливые движения надоедают и раздражают. Есть такая поговорка: «Коль словами не расскажешь, то и пальцами не растычешь». Жесты уместны, когда они отражают смысл речи. Больше пользуйтесь открытыми выразительными жестами и движениями: не скрещивайте руки на груди, раскрывайте ладони, позвольте рукам следовать в русле движения тела и вашей речи. Прибегая к тому или иному жесту, вы должны тонко чувствовать ситуацию и быть уверенным, что жест в полной мере ей соответствует. Не забывайте о том, что люди разных стран и культур могут увидеть в вашем жесте нечто такое, что ни в коей мере не соответствует тому смыслу, который вы в него вкладывали. Избегайте жестов, которые могут быть неверно истолкованы.

◆ Старайтесь внимательно присматриваться к чужим жестам. Подобно другим элементам языка тела, они являются весьма информативным сопровождением устных высказываний. По активности жестикуляции можно многое выяснить для себя о личности и настроении другого человека. Отмечайте про себя признаки отсутствия синхронности в ритме речи и движений человека. Это поможет вам судить о степени его эмоциональной устойчивости.

◆ Прикосновения уместны во всех случаях, не вызывающих ощущений неловкости. Начать их использовать лучше с таких традиционных видов контакта, как рукопожатие, прикосновение или похлопывание по руке или плечу, обнимание за плечи. Следует быть предельно деликатным и внимательно наблюдать за реакциями собеседника. В данном случае лучше следовать привычкам других, чем брать на себя излишнюю инициативу.

◆ Общению активно помогает зрительный контакт (манера смотреть). Общение между людьми будет активным и продуктивным, если характер зрительного контакта, установившегося между ними, соответствует потребностям каждого из собеседников в данной конкретной ситуации. Оптимальным в большинстве случаев оказывается такой «режим», при котором беседующие то смотрят друг на друга, то отводят взгляд. При этом взгляды собеседников встречаются на меньшее время, чем каждый из них смотрит на другого. Приятным партнерам зрительный контакт позволяет выразить и почувствовать внимание, одобрение, произвести благоприятное впечатление. Оптимальному зрительному контакту способствует расположение людей под некоторым углом друг к другу (по диагонали). Такое расположение не провоцирует прямого, упорного взгляда и не стесняет движений.

◆ Следует помнить, что:

— назойливое разглядывание обычно воспринимается как стремление подчеркнуть свое превосходство, угроза, скрытая агрессивность;

— недостаточный зрительный контакт расценивается как свидетельство невнимания, неискренности собеседника или проявление застенчивости;

— уклонение от зрительного контакта, при котором человек опускает глаза, обычно воспринимается как признание чужого превосходства (М. Арджиль, 1975).

◆ Необходимо обращать внимание не только на длительность, но и на направление взгляда. Взгляд «свысока» (собеседники сильно различаются по росту; один из них сидит, а другой стоит) создает дискомфорт в общении. Поэтому партнерам лучше находиться в равных условиях (или сидеть, или стоять).

◆ Во время разговора желательно повернуться лицом к собеседнику, несколько наклонить корпус в его сторону и руки держать открытыми перед собой.

◆ При контактах с людьми старайтесь чаще выражать свой интерес наклоном головы. Вы наверняка обнаружите, что в вашем присутствии люди начнут высказываться более охотно.

◆ Большое значение имеет взаимное расположение собеседников и расстояние между ними. Разным видам общения соответствует разное пространственное положение участников. Например, эмоционально близким отношениям (между родными, друзьями) благоприятствует расстояние до полуметра. Наиболее подходящим для делового общения является расстояние между собеседниками около метра. Необходимо учитывать, что существуют значительные индивидуальные, национальные и другие различия в комфортном расстоянии при общении. Расстояние при общении должно быть достаточным для того, чтобы хорошо слышать партнера, и таким, чтобы собеседник не чувствовал напряжения от слишком большой близости. Это расстояние индивидуально и зависит от пола, возраста и других особенностей собеседника. Наилучшим способом для налаживания отношений с партнером является переход на то расстояние, которое, как вы обнаружили, удобно ему. Несоблюдение этих правил, нарушение границ личного пространства создает психологическую напряженность в отношениях. Если вы стремитесь к тому, чтобы люди чувствовали себя в вашем обществе комфортно, соблюдайте главное правило дистанции общения: выбирайте удобное и привычное для собеседников пространство и дистанцию.

◆ В налаживании контакта имеют значение условия беседы — место, время, наличие помех (присутствие посторонних, телефонные звонки, шум и т.д.). Старайтесь обеспечить максимальный комфорт собеседнику. Предпочтите беседу с партнером посторонним разговорам. Это подчеркнет его значимость, покажет ваше уважительное отношение к нему.

«До свидания, было приятно побеседовать...»

Ведение беседы

Невозможно представить себе развитие человека, его жизнь, связь с обществом вне общения с другими людьми. А. де Сент-Экзюпери: «Единственная настоящая роскошь — это роскошь человеческого общения», которое, по праву, можно назвать потребностью человека. Справедливо по этому поводу заметил польский психолог Е. Мелибруда: «...Межличностные отношения имеют для нас значение не меньше, чем воздух, которым мы дышим».

Не правда ли, наша жизнь была бы намного легче, если бы мы всегда могли заставить других с нами соглашаться или поступать так, как мы того захотим. К сожалению, поскольку окружающие нас люди таковы, какие они есть, не похоже, чтобы этот идеальный сценарий когда-либо воплотился в жизнь.

Необходимо понимать, что человеку трудно отказаться от своей точки зрения и признать правоту другого. Нам приходится принимать факт, что люди, которых мы пытались убедить, уверены, что правы они. Именно поэтому в ходе беседы особенно важно сохранить доброжелательное отношение к собеседнику, учитывать его интересы и быть максимально объективным. Постарайтесь уделять как можно больше внимания контакту с партнером и постоянно демонстрируйте уважение к нему. Лучше всего сначала выяснить позицию собеседника, а потом уже излагать свою точку зрения. Дайте партнеру возможность высказаться, ощутить ценность своих суждений и мнений. Необходимо внимательно выслушать все сказанное, не прерывая его с самого начала словами «нет, все не так». Выслушав собеседника, обратите внимание на то, что вас объединяет, на общее в ваших позициях. И вы обретете верного союзника в его лице.

Если в ходе обсуждения собеседник сам (или с вашей тактичной помощью) пришел к решению, аналогичному вашему, дайте ему возможность

почувствовать, что эта идея принадлежит ему, не отстаивайте свое первенство.

С помощью голосовых модуляций (изменения силы и высоты звучания, темпа речи) необходимо выделять отдельные слова и фразы, обращая на них особое внимание собеседника. Акцент может быть выражен путем повторения слов при сходных, но несколько усиленных характеристиках голоса (его повышения или понижения, усиления или ослабления). Эффект выделения может быть достигнут ускорением или замедлением темпа речи. Между отдельными речевыми тактами (смысловыми отрезками высказывания) обычно делается пауза. Паузы могут также возникать перед отдельными словами и фразами, которые говорящий хочет выделить особо, или после них.

Смысловое ударение, интонация, высота и громкость голоса, темп речи и время высказывания варьируются в зависимости от ситуации.

Речевые ошибки и погрешности должны быть сведены к минимуму, а паузы должны применяться для удержания внимания, выделения мысли и приглашения собеседника к диалогу.

Ваши аргументы должны быть понятны собеседнику — излагайте факты ясно, точно, убедительно. Если вы поняли, что какие-то доводы не убеждают партнера, не пытайтесь повторять их снова и снова.

Большую роль при доказательстве имеет построение фраз. Полезно избегать слов и формулировок, выражающих недоверие и неуважение к собеседнику: «Все как раз наоборот», «Это не имеет под собой никакой почвы», «Будь я на вашем месте...».

Не будьте многословны, старайтесь в равной мере говорить сами и слушать других, соблюдайте разумный баланс. Демонстрируйте уважение к собеседнику: внимательно выслушивайте ответы, обдумывайте их, не перебивайте без необходимости. Стремитесь уточнить истинные причины ответных реакций и высказываний собеседника и в соответствии с ними корректируйте свою речь, последовательно ведя ее к намеченному результату. В этом

и состоит содержание целенаправленного общения (разговора или выступления).

Наивысшая степень эффективности разговора или выступления достигается, когда вы четко представляете конечный результат и наблюдаете за собеседником непосредственно в процессе общения.

Фактор субъективного восприятия речевой ситуации оказывается существенным при развертывании диалога. Эмоциональное состояние говорящего или собеседника, находящее отражение в речевых действиях, может влиять на структуру диалога. Так бывает обычно в тех случаях, когда один из собеседников не разделяет тона (и вообще эмоционального настроя) другого лица. Например:

Руководитель повышенным тоном обращается к секретарю:

— Прошу вас немедленно напечатать мои материалы!

— Но вы мне дали другое срочное задание! И почему вы кричите?

— Извините, если я сказал резким тоном. Я вас прошу напечатать, если вы сможете.

Эмоциональное состояние говорящего или собеседника может формироваться не только под влиянием эмоциональной окраски речевого действия одного из собеседников; на него может воздействовать содержательная сторона этого действия.

Для иллюстрации обратимся к речевой ситуации.

Встретил одного приятеля. Давно не виделся с ним!..

— Как живешь? — спрашиваю.

— Нормально, — отвечает.

— Ас учебой как?

— Нормально.

— Хорошо, значит?

— Ну я же говорю — нормально.

— Странно ты говоришь...

— Почему? Нормально.

— Ты считаешь — нормально?

— Нормально.

Да-а, — грустно подумал я, простившись с приятелем.

— Странно... А ведь когда то был вполне нормальный человек!

(А. Шибеев)

Особое внимание должно быть уделено невербальным аспектам речи и синхронизации реплик и высказываний, которые в совокупности служат регулятором длительной беседы. Открытые выразительные жесты, кивки, выражающие интерес к делам и событиям в жизни другого, наклон корпуса вперед, одобряющие интонации — все это способствует созданию комфортной атмосферы во время общения. Язык тела будет непосредственно поддерживать или препятствовать, корректировать или контролировать взаимное общение. Исход всякой беседы во многом определяется поведением и поступками собеседников во время общения. Вот где должно проявиться ваше мастерство в общении!

Мы назвали наиболее существенные факторы, которые обуславливают направления развертывания диалога и влияют на его структуру. Следует, однако, заметить, что не все они постоянно реализуются. Основным фактором, бесспорно, является характер, которым порождается диалог, определяется задача говорящего в акте общения и создаются необходимые предпосылки для реализации этой цели.

Завершение общения

Для перехода к завершению общения используйте моменты, когда атмосфера беседы наиболее благоприятна — например, при достижении хорошего контакта или согласия собеседника по ряду важных вопросов.

Когда вы сказали все, что хотели, когда время, которым вы располагаете, истекло, следует признаться, что вам пора идти. Это сообщение должно включать три компонента:

- вам надо вскоре уйти («К сожалению, надо идти»);

- вам была очень приятна беседа («Было очень приятно поговорить с вами»);

- вы надеетесь, что в дальнейшем ваше общение будет иметь продолжение.

Закончить беседу можно и с помощью невербальных знаков: отведя глаза, кивнув, улыбнувшись, протянув руку для пожатия.

Решите, какие знаки прощания будут наиболее удобны для вас, а у другого человека оставят приятные впечатления о беседе. То, как вы восприняли уход собеседника, манера, в которой подвели разговор к завершению, — все это способно облегчить следующую встречу или же перечеркнуть все ваши усилия. Завершите встречу на положительной ноте.

После каждого разговора *анализируйте, что получилось удачно, а что не получилось и почему.*

Что такое умение слушать и что оно может вам дать?

*Слово принадлежит наполовину тому, кто говорит,
и наполовину тому, кто слушает.*

М. Монтень

Мы слышим то, что хотим услышать

Как уже отмечалось, при обмене информацией нас подстерегают многие трудности. Наверное, вы неоднократно сталкивались со случаями, когда вы или ваш собеседник неправильно поняли сказанное. К сожалению, часто это выясняется слишком поздно, когда уже невозможно что-либо исправить. Причинами являются неверная интерпретация сообщения, объективная сложность или искажение информации, различия в стилях ведения беседы разными людьми. Барьер непонимания порождает также невыразительная быстрая речь, речь-скороговорка и речь с большим количеством искажений звуков. В психологии давно известен тот факт, что человек непроизвольно склонен не слышать того, что ему неприятно, или интерпретировать это в более благоприятном для себя смысле.

П.П. Блонский выделяет отношение собеседников к содержанию происходящего разговора: «Там, где разговаривают, есть не только говорящий, но и слушающий. Разговор есть общение. В данный момент разговора, рассказа и т.д. и говорящий, и действительно слушающие думают одно и то же, быть может, только иначе относясь к нему, например один положительно, другой отрицательно». Отношение к словам собеседника, приходящее на смену непосредственному ответу действием, характеризуют общение как более сложный двухсторонний акт. Появление отношения к содержанию общения представляет в коммуникативной ситуации начало все усложняющегося взаимодействия интеллектуального и аффективно-волевого компонентов речевого акта.

До сих пор вы могли просто не представлять себе, насколько важен процесс слушания, недооценивать его или просто не обращать на него особого внимания, даже учитывая тот факт, что 70 процентов своего времени (без учета сна) мы проводим в вербальном общении.

Многие люди гораздо больше склонны говорить, чем слушать. Это часто приводит к неудовлетворенности общением, к ложным выводам, высказыванию людям того, что их не интересует, игнорированию действительно важных моментов.

Когда мы начинаем размышлять об умении слушать, то поневоле предполагаем его тождественность умению слышать, однако это опасное заблуждение. Часто слушание понимается как пассивное поведение в разговоре. В такой ситуации, пока один из партнеров говорит, другой в лучшем случае молча ожидает перерыва в его речи и, как только тот замолкает, начинает говорить о своих проблемах. В худшем случае он начинает это делать, не дожидаясь перерыва, то есть перебивая партнера.

Вспомните ситуации из своей жизни, когда общение происходило именно по этой схеме, и чувства, которые возникали у вас при этом. Хотелось ли вам продолжать разговор о своих проблемах, особенно если эти про-

блемы были для вас важны и значимы? Возникало ли у вас ощущение доверительности общения?

Вспомните и другие случаи, когда кто-то вас слушал таким образом, что вам хотелось говорить с этим человеком снова и снова, когда у вас после разговора с ним возникало чувство своей значимости, нужности.

Все дело в том, что умение слушать подразумевает гораздо более утонченный мыслительный процесс, чем просто умение слышать. Прежде всего следует осознать, что умение слушать эффективно — это процесс активный, а не пассивный.

Умение слушать — это правильное восприятие информации и понимание услышанного. Одним из наиболее важных моментов в любом слушании является также момент обратной связи, благодаря которому у собеседника создается ощущение, что он говорит не в пустоту. Умение слушать содержит в себе умение показать другому человеку, что его слушают и понимают. Это проявляется в следующем:

- поощряющее отношение к говорящему, «подталкивающее» продолжать общение;
- незначительное воздействие на говорящего, способствующее развитию его мысли «на один шаг вперед».

Такое отношение вызывает у говорящего положительные эмоции, ощущение сопричастности.

Для большинства из нас особенную ценность представляют люди, умеющие выслушать с пониманием. Поэтому важно не только научиться хорошо воспринимать собеседника, но и показывать ему это.

Научиться эффективно слушать можно при условии, если:

- хорошо знаешь свои недостатки и достоинства как человека слушающего;
- знаешь правила слушания и стараешься им следовать.

Техники слушания

Психология общения различает несколько видов слушания.

Большими возможностями обладает **нерефлексивное** (пассивное) **слушание**. Под ним понимается умение слушать внимательно, почти не давая собственных речевых реакций, особенно таких, которые содержат оценку сказанного и наши соображения по поводу беседы. Целью пассивного слушания является вывод партнера по общению из состояния аффекта, его эмоциональная разрядка.

Этот вид слушания предполагает невмешательство и минимизацию наших ответов. Это могут быть нейтральные простейшие фразы, позволяющие выразить одобрение, интерес и понимание, например: «да?», «это интересно», «понимаю», «это приятно слышать», «можно ли подробнее?», «угу».

Внимательное молчание — это слушание с активным использованием невербальных средств: кивков, мимических реакций, контакта глаз и поз и других проявлений поддержки и желания слушать дальше.

Нейтральные реакции снимают напряжение, вдохновляют говорящего, стимулируют его к высказыванию. Такое реагирование гораздо эффективнее, чем простое молчание, даже внимательное, так как говорящий может принять его за незаинтересованность и несогласие.

Если вы видите, что человек находится в возбужденном, взволнованном состоянии, то ему можно помочь высказаться такими фразами: «Вас что-нибудь беспокоит?», «Вы чем-то встревожены?», «Что-то случилось?».

Нерефлексивное слушание способствует взаимопониманию, устраняя ненужные вмешательства в разговор и субъективные замечания.

Эмпатическое слушание — это наиболее интимный вид слушания, используемый прежде всего при решении личностных проблем. Умение вести беседу сводится, собственно, к «слушанию сердцем», сопереживанию мыслям и чувствам говорящего, выражению заботы, сочувствия, искреннего интереса к его проблемам.

Рефлексивное (активное) слушание — это объективная обратная связь с говорящим, используемая в ситуациях, когда говорящий нуждается не столько в эмоциональной поддержке, сколько в помощи при решении определенных проблем. Активное слушание особенно эффективно, когда беседа носит деловой, информационный характер, в ситуациях, когда партнер по общению равен вам, а также в конфликтных ситуациях. Целью активного слушания является адекватная обратная связь, уверенность в том, что передаваемая собеседником информация вами правильно понята. В данном случае обратная связь осуществляется слушающим в речевой форме с помощью вопросов по теме разговора, перефразирования слов собеседника, резюмирования.

Как слушать активно

Активное слушание, способствующее взаимопониманию партнеров, предполагает использование следующих приемов.

- **Безмолвное слушание** — выжидающая, наклоненная к собеседнику поза, поддерживающее выражение лица, кивание в знак готовности слушать дальше.

- **Уточнение** — обращение с просьбой к собеседнику дополнить, разъяснить что-то из того, что он говорил, для того чтобы более точно понять его.

- **Перефразирование** — изложение своими словами того, что сказал собеседник. Для этого выбираются наиболее существенные, важные моменты сообщения. Перефразируя, мы помогаем собеседнику услышать его высказывание со стороны, возможно, заметить в нем ошибки, более четко сформулировать свои мысли. Это побуждает его к более подробному и откровенному рассказу о своих делах и намерениях.

- **Дальнейшее развитие мыслей, идей собеседника** — проговаривание подтекста высказывания собеседника. Это позволяет уточнить смысл сказанного, быстро продвинуться вперед в беседе, дает возможность получить информацию без прямых вопросов.

- **Резюме** — собеседник воспроизводит высказывания партнера в сокращенном, обобщенном виде. Резюмирование может быть действенным и необходимым способом закончить разговор со слишком словоохотливым собеседником (в том числе и по телефону).

Полезные советы и рекомендации

Мы часто не осознаем своих привычек слушателя, нас не учат слушать или говорить так, чтобы помочь человеку, слушающему нас, воспринимать информацию более эффективно. Умение слушать говорящего, обращая внимание на его манеру устанавливать контакт, необходимо для приятного и продуктивного общения. Слушающий должен приложить максимум усилий, чтобы понять, что говорится, как говорится и почему. Чтобы лучше понимать партнера, слушающий должен попытаться поставить себя на его место, стать на его точку зрения и оценить высказывание с этих позиций.

Установление гармонии и соответствия с позой, тоном голоса и темпом речи партнера, с его поведением — лучший путь к установлению доверия с собеседником. Успешность общения зависит от того, понятно или нет наше сообщение, причем понято ли оно так, как мы того хотели. Важно осознавать цель своего сообщения и ясно представлять, какую информацию вы хотите донести до слушателей.

Каждому человеку присущ свой уровень понимания. Поэтому очень важно выбрать правильный «язык» для общения. Главное здесь — выбор соответствующих слов и невербальных элементов сообщения. Необходимо подбирать выражения в соответствии с тем, в какой ситуации и с кем вы разговариваете.

В очередной раз обратимся для иллюстрации к речевой ситуации, изображенной в анекдоте:

Шестилетний сын ест яблоко и задумчиво спрашивает отца:

— Папа, а почему, когда яблоко откусишь, оно делается коричневым?

— Дело в том, — отвечает отец, — что в яблоке есть разные химические вещества. В том числе железо. Так вот, когда железо вступает с кислородом, который есть в воздухе, в химическую реакцию, то получается окисление. В результате образуется вещество, которое окрашивает яблоко в коричневый цвет.

Некоторое время царит тишина. Потом ребенок робко спрашивает:

— Пап, а ты сейчас с кем разговаривал?

Анекдот иллюстрирует типичную коммуникативную неудачу, которая возникла вследствие разницы социального опыта говорящих.

Важный шаг в формировании позитивного общения — уверенность в том, что вы говорите. Излагайте свои мысли простым, ясным, четким языком. Для слушателя трудно понять сказанное, если говорящий формулирует свои мысли пространно, расплывчато. Это нарушает взаимопонимание между собеседниками — оба они думают, что понимают друг друга, хотя это не так, и в результате мы сталкиваемся с недопониманием и спорами.

Очень важно также выражать свои идеи так, чтобы они имели смысл и для слушателя, а не только для вас. Следите, чтобы информации не было слишком много! Когда слушатель получает чрезмерное количество информации в единицу времени, это уменьшает вероятность ее эффективного понимания. Давая больше информации, чем может быть воспринято, мы часто удовлетворяем свои собственные потребности, а не помогаем слушателю.

Осознание реакций партнера в ответ на произнесенное нами чрезвычайно важно для эффективного общения. Реакция собеседника на то, что мы говорим, является обратной связью, на основе которой мы можем узнать, как идет процесс общения и как интерпретируется наше сообщение. Обратная связь позволяет нам видеть себя со стороны и правильно судить о том, как партнер воспринимает нас в общении, а также корректировать сказанное и исправлять любые возможные недоразумения. Ущербное общение возникает именно тогда, когда мы выступаем в роли ничего не замечающих наблюдателей.

Путь в никуда

Беседуя, стоит всегда помнить, что некоторые действия **не способствуют взаимопониманию**.

- Негативная оценка, принижение партнера, например: «Какие глупости вы говорите», «Ничего ты не понимаешь...», «Разве тебе можно это объяснить:...».
- Указание: «Не пользуйтесь слухами», «Не нервничайте».
- Псевдокомплимент: «Ну наконец-то на вас нормальное платье, а то ходите черт знает в чем!»
- Юмор, направленный против собеседника. Гоголь верно заметил, что даже тот, кто ничего не боится, боится насмешки.
- Уход от темы разговора, предложенной собеседником.
- Отсутствие реакции на высказывание партнера, которое не находит никакого ответа (словесного или несловесного).
- Перебивание, нетерпеливое предложение нового вопроса (пусть вам даже и кажется, что вы уже поняли, о чем идет речь).
- Забегание вперед (недослушивание собеседника, обдумывание следующего вопроса во время его ответа на предыдущий).
- Отсутствие сосредоточенности, нежелание думать над сказанным.
- Противоречивость между собственными высказываниями (или поведением) и чувствами.
- Излишняя эмоциональность.

Когда у страха глаза велики

Возможно, публичные выступления для вас еще внове и вы не научились относиться к этому как к части своей жизни. У вас может быть негативный опыт публичного выступления в прошлом, который теперь не дает вам покоя. Возможно, вы всегда избегали выступлений перед аудиторией и теперь вам просто не хватает опыта. Вы можете беспокоиться из-за того, что на вас смотрит множество глаз, посторонние люди будут вас оценивать.

Вы не одиноки! Это явление очень и очень распространенное. Победа над страхом требует предварительной методичной работы. Выслушайте несколько простых, но действенных советов, которые могут устранить дискомфорт.

Рекомендации

◆ Примените систему эффективных упражнений для снятия напряжения. *Научитесь расслабляться и успокаиваться.*

◆ *Потренируйтесь дома перед выступлением.* Представьте себе любое состояние, в котором вы максимально спокойны и контролируете ситуацию. Вспомните какой-нибудь эпизод или ситуацию из своей жизни, когда продуманное и уверенное речевое поведение помогло вам решить важный вопрос или достойно выйти из острой ситуации. Вызовите это состояние в памяти и постарайтесь вызвать снова и снова. То же самое упражнение сделайте перед началом доклада.

◆ Сконцентрируйтесь на достижении положительной цели и ни одной-единственной мысли не расходуйте на прошлые неудачи.

◆ Не бойтесь заранее негативных последствий своего выступления. *Выработайте правильное отношение к своим страхам.* Твердо знайте: аудитория редко бывает враждебно настроенной. Вместо этого постарайтесь представить максимально неправдоподобную ситуацию, доведенную до абсурда: вас выгоняют из зала под свист окружающих, а в спину вам летит текст злополучного доклада. Поскольку этого точно не случится, вам уже станет легче. Остальное не так уж и страшно.

◆ *Если волнение не проходит, постарайтесь выступить первым:* чем меньше время ожидания, тем меньше страха.

◆ *Представьте свой успех,* внимательную аудиторию, улыбку на своем лице, себя, уверенно и убежденно говорящего. Сосредоточьтесь на том, чтобы выглядеть раскованно.

◆ Перед выступлением представьте, что вы уже закончили доклад и спускаетесь с трибуны, — вам станет спокойнее. Скажите себе: «Через двадцать минут все закончится». Вы почувствуете облегчение. Расслабьтесь, избегайте любого возбуждения. Не расходуйте энергию до выступления.

◆ *Ознакомьтесь с помещением, где вам предстоит выступить.* Необходимо знать заранее, будете ли вы выступать на сцене, у специального столика или просто среди публики.

◆ Если вы уверены в себе, то лучше выступать стоя, тогда доклад воспринимается более зрелищно и значительно. Но если контроль над собой дается вам с трудом, лучше присесть за стол: тело обретет твердую опору, а доклад примет немного камерный характер. *Примите свободную, ненапряженную позу.*

◆ Анализируйте своего предполагаемого собеседника или аудиторию. Чувствуйте его настроение. *Определите, что ожидает от вас аудитория и что вы хотите до нее донести* (предмет и цель выступления). Соотнесите отбираемую для разговора, выступления информацию с уже имеющейся в сознании собеседника, слушателей. Если почувствуете, что идет повторение, корректируйте речь, иначе она не будет вызывать интереса. Чем точнее вы составите информационно-социальный портрет собеседника, тем полнее будет взаимопонимание.

◆ *Выясните, насколько продолжительная речь от вас ожидается.* Уточните, будет ли после сообщения отведено время для ответов на вопросы слушателей и входит ли это время в общее время вашего выступления.

◆ *Перед выступлением сосредоточьтесь.* Определите конкретную тему сообщения, подберите информацию по интересующей вас проблеме, работайте ее, обдумайте план выступления, основные положения и выводы.

◆ *Выстраивайте свои идеи в логической последовательности,* причем каждая мысль должна естественным образом вытекать из предыдущей и подчеркивать общий смысл речи.

◆ *Строго придерживайтесь темы выступления.* Речь должна быть как можно более короткой. Выражайте свои мысли простыми словами и короткими предложениями, чтобы текст речи был ясным, сжатым и соответствовал теме. Когда вы пишете речь, попробуйте произносить предложения вслух, чтобы проверить, как они звучат.

◆ *Разделите свое выступление на три части: вступление, основная часть и заключение.* В порядке важности первым идет вступление, вторым — заключение, а третьим — основная часть.

◆ *Говорите о том, что волнует слушателей.* Отбрасывайте материал, который не подходит для данной аудитории.

◆ *Используйте в речи неожиданную и неизвестную слушателям информацию, а также факты, которые заставили бы аудиторию сопереживать, сочувствовать.*

◆ *Выбирайте яркие формулировки,* которые заметно отличаются от привычного стиля (яркие сравнения, меткие словосочетания).

◆ *При необходимости используйте ссылки на известных аудитории специалистов.*

◆ *Вовлекайте слушателей в обсуждение проблемы, обдумывание идей, предложений.* Наиболее важные мысли выделяйте изменением темпа речи и тона голоса.

◆ *Периодически используйте в речи выражения:* «Обратите внимание на...», «Представьте себе, что...», «В прошлый раз мы пришли к выводу, что...».

◆ *Чаще формулируйте вопросы, обращенные к слушателям.* Лучше начинать вопросы словами «почему?», «в чем причина?», «согласны ли вы?».

◆ *Используйте жесты для придания словам большей эмоциональности.* Избегайте резких движений, суетливых взмахов руками и однообразия.

◆ *Установите контакт глаз с дружелюбными лицами, и в те моменты, когда вам будет необходима моральная поддержка, взглядом обращайтесь именно к ним.*

◆ Помните, что тон голоса иногда важнее, чем слова. *Говорите эмоционально*, даже если вы не хотите выразить больше, чем сказано словами. Никто не ждет от вас, чтобы вы драматически расцвечивали свое выступление, достаточно того, чтобы интонации, скорость и тон вашей речи соответствовали ее смыслу.

◆ Следует говорить достаточно громко, чтобы быть услышанным. Однако относительно негромкая речь, когда публика должна прислушиваться, чтобы уловить каждое ваше слово, может стать приемом, обеспечивающим максимальное внимание аудитории. Но не говорите слишком тихо — слушатели воспримут это как признак нервозности.

◆ *Стремитесь излагать свои аргументы четко*, сведя до минимума паузы и междометия («хм», «э-э-э»). Это сделает вашу речь более убедительной.

◆ Вам задали вопрос? Не впадайте в панику. На секунду расслабьтесь и скажите себе, что вы справитесь с ответом. *Не стесняйтесь честно признать, что не знаете ответа на трудный или неуместный вопрос*. Мягко выразите несогласие с ложным утверждением. В подходящее время прекратите прием вопросов — вежливо, но решительно, поблагодарив аудиторию улыбкой.

◆ *Будьте восприимчивы к реакции на ваше выступление*. Прислушайтесь к мнению окружающих и вникайте в то, что они говорят.

◆ *Окидывайте взглядом зал во время выступления*. Полезно следить за тем, какое впечатление производит ваше сообщение. Слушатели пристально наблюдают за выступающим и, если они увлечены выступлением, непрерывно подают сигналы, показывающие это (кивки, междометия, легкие наклоны корпуса вперед и т.д.). Если вы почувствовали, что слушатели с каким-то положением не соглашаются, имеют уже сложившееся мнение, готовьтесь к тому, что ваши слова вызовут активную речевую обратную связь. Продумайте дополнительную аргументацию и излагайте эту информацию дискуссионно. Приводите примеры, аналогии, цитаты. Это облегчит слушателям пони-

мание ваших слов. Следовательно, чтобы понять, как воспринимает информацию ваш собеседник(и), проявляйте проницательность: фиксируйте внешние признаки и делайте соответствующие выводы, корректируйте взаимодействие и *достигайте того, к чему стремитесь*.

◆ Практикуйтесь, но не в день своего выступления. *Важно заранее отрепетировать свою речь*, чтобы чувствовать себя уверенным в том, что совершенно освоили ее содержание. Отшлифуйте фразы, выделяя голосом смысловые акценты. Запишите речь на магнитофон. Самостоятельно и критически оцените выступление.

◆ Представьте себя слушателем своей же речи, взгляните как бы со стороны на излагаемый материал. И по каждому положению, факту, примеру придирчиво определяйте, что бы вы сами спросили у выступающего. Заранее подготовьте краткие ответы на прогнозируемые вопросы, реплики, суждения. На остальные отвечайте импровизированно или мотивированно уклонитесь от ответа. *Держитесь спокойно, отвечайте лаконично и уверенно*.

◆ Смелее *отстаивайте свою точку зрения*, вступайте в дискуссию, спор, но без ущерба изложению основного материала.

◆ Работайте над своей речью до тех пор, пока не будете убеждены в том, что речь хороша и вы знаете ее наизубок. Репетируйте многократно.

◆ Планируйте, как вы будете выглядеть. *Оденьтесь так, чтобы ваш костюм способствовал успеху*.

Обратите внимание!

Уверенность в себе вырабатывается за счет успешного выполнения трудных задач.

Постарайтесь войти в роль уверенного человека, которыми вы восхищались или восхищаетесь теперь. Можно создать свободный образ идеального героя — такого, каким бы вы хотели быть в жизни. Представьте его ярко, вживитесь в его характер, привычки.

Отрабатывайте навыки публичного выступления последовательно. Начните с небольших, неформальных выступлений перед друзьями, постепенно обретая уверенность в себе, поднимая планку.

Не избегайте любой возможности публичного выступления и рассматривайте это как благоприятную возможность еще раз поупражняться. Помните, что наиболее преуспевшие ораторы и дикторы изучали искусство речи годами и, тем не менее, продолжали упражняться. В большинстве случаев хорошая речь — это не случайность, а результат большой работы и практики.

Как разговаривать по телефону?

В нашей жизни телефон занимает все большее место. Связь становится более доступной и совершенной. Теперь мы можем вести деловой разговор в любом месте и в любое время. Телефон необходим, чтобы быстро войти в речевой контакт с нужным нам человеком. Мы звоним друг другу, чтобы получить или передать нужную информацию, договориться о встрече, попросить о чем-либо, проконтролировать выполнение просьбы (приказа), узнать мнение или сообщить свое по какому-либо вопросу. Мы звоним, чтобы просто поддержать контакт с кем-либо, поздравить, предупредить, посоветовать. Наши телефонные беседы так же важны и насущны, как и встречи с глазу на глаз. Переговоры по телефону — наиболее распространенный вид устного общения, неотъемлемая часть нашего повседневного быта. Поэтому умение вести беседу на расстоянии необходимо.

Дистантность собеседников в пространстве исключает важные средства невербального общения (мимика, жест), предполагает наличие фраз, передающих эмоциональное состояние партнеров: «целую», «я удивлена», «жму руку». Необходимость поддержания обратной связи, установления эмоциональных реакций собеседника приводит к уточняющим вопросам: «Ты что, рассердился?», «Не пойму, ты радуешься или нет?». К тому же телефонные разговоры нередко ограничены во времени, следовательно, требуют особых этикетных норм взаимодействия с собеседником.

Эффективность дистантного общения зависит от того, насколько мы представляем себе реально существующие условия общения, его цель, особенности своего партнера и в соответствии с этим выстраиваем беседу. Естественно, во многом это происходит интуитивно.

Важно осознавать, что пространственная дистанция между собеседниками требует особого внимания и к собственной речи, и к восприятию речи партнера. Здесь особенно важны звуковые характеристики голоса (дикция, тембр, степень громкости) и соблюдение правил этикета. Кроме того, степень информационной насыщенности сообщения, вопроса, ответа должна быть достаточной для понимания сказанного (излишняя краткость может быть не менее опасной, чем многословие).

Вот несколько простых правил, которые вам помогут.

Правило 1. Обдумайте (если нужно — подготовьте краткую запись основных положений) текст сообщения, прежде чем поднимать телефонную трубку.

Правило 2. Знайте, кто ваш возможный собеседник (лицо, которое может принять и передать информацию по назначению).

Правило 3. Максимально эффективно используйте время разговора по телефону, будьте внимательны и предупредительны к собеседнику.

Разговор не должен быть долгим (по правилам этикета не более 3—5 минут). Говорить надо коротко и ясно, убежденно и осмысленно. Для говорящего это означает, что после краткого приветствия следует объяснить суть проблемы; сообщить ровно столько информации, сколько для этого необходимо. Слушающему нужно краткими нейтральными репликами поддерживать разговор («да», «я вас понял»); внимательно выслушав собеседника, кратко изложить свое мнение; если проблема требует обсуждения, предложить встречные вопросы. Окончить разговор должен тот человек, который позвонил.

Правило 4. Умейте вежливо отказаться от переговоров в неудобное для вас время, назначив более подходящий для этого час.

В том случае, если у вас нет возможности не торопясь выслушать собеседника, лучше предупредить его об этом, нежели проявить нетерпеливость, скомкать разговор («К сожалению, я очень спешу. Не могли бы вы перезвонить через...», «Нельзя ли перенести наш разговор?»).

Правило 5. Будьте готовы записать сообщаемую информацию.

Правило 6. Звонить надо в удобное для собеседника время.

Обратите внимание!

В том случае, если вы звоните незнакомому или малознакомому человеку, вы в первую очередь должны объяснить, кто вы и почему звоните, а затем назвать свою фамилию, имя и отчество.

Представляясь в телефонном разговоре незнакомому или малознакомому человеку, лучше сначала назвать свою фамилию, а затем имя и отчество. Это облегчает запоминание имени и отчества, которые являются основной формой обращения в русском языке.

Верить — не верить?

Итак, вы не уверены, что ваш собеседник действительно говорит то, что думает... Ваш партнер ведет с вами беседу, говорит вам одно, а, допустим, на самом деле его реальное отношение к проблеме совершенно другое. Значит, вы нуждаетесь в дополнительной информации о данном человеке: о том, что у него на уме, и о том, каков он по характеру. Каковы его истинные взгляды, жизненные установки?

Мы узнаем о намерениях партнера, «читая» его поведенческие акты (оценивая их, анализируя). Любая активная деятельность человека вызывает различную реакцию окружающих: терпимость, поощрение, осуждение. Представьте, что собеседник пытается скрыть от нас свое истинное отношение (например, стремясь заменить программу «неприятная беседа» программой «радостная встреча»). Возможно ли это?

Если возможно, то мы так и не узнаем его истинное отношение. Если невозможно, то тогда обнаружим рассогласование между тем, что он нам го-

ворит («О! Это очень интересно!») и теми поведенческими актами, которые отражают его искренние намерения («Какая же все-таки это ерунда!»). Прочитать мысли собеседника — это и есть попытка обнаружить это рассогласование между преднамеренными и непреднамеренными действиями.

Обычно человек может волевыми усилиями заставить себя, допустим, разомкнуть скрещенные в замок на груди руки или запретить себе недовольное высказывание. Но все это лишь на короткое время, ибо в эти моменты он не способен продуктивно общаться, формулировать новые идеи или анализировать доводы собеседника.

Попытка скрыть естественные поведенческие акты с помощью постоянного контроля сознанием за их проявлением значительно затрудняет осознанную переработку поступающей извне информации, что проявляется в «скованности», неестественности поведения.

Итак, мы преднамеренно управляем поведением в ситуациях нестандартных, нетипичных. И тогда возникает вопрос: в нашей обычной жизни каких ситуаций больше — типичных или необычных. Ответ очевиден: в жизни люди зачастую строят свое поведение на неосознаваемом уровне. И если мы научимся читать эти движения, действия, поступки, то сможем узнать, что на душе нашего собеседника, а не то, что у него на языке. Где она — граница между преднамеренным и случайным в поведении человека? На что обращать внимание при беседе? Ответ на этот вопрос зависит от того, что вы хотите узнать.

Как правило, собеседника интересует, что за человек их партнер (это раз); как он реагирует на данную ситуацию, что он хочет (на самом деле!), что он думает (а не что говорит), как он к этому относится (это два). Итак, вы хотите выяснить некоторые свойства личности (характер, потребности, установки, мировоззренческие позиции, интеллект) и некоторые его состояния (настроение сейчас и здесь...). Вы хотите узнать, как все это есть на самом деле, а не как хотел бы показать вам ваш партнер. Вот здесь-то и пригодятся ваши знания.

Язык слов (вербальный) и язык телодвижений, жестов (кинестетический) несут информацию. Но какой из них более подвержен контролю сознания — вербальный язык или кинестетический язык? Ответ очевиден: кинестетические знаки почти не контролируются сознанием (за редким исключением). Вербальный же язык более подвержен контролю. Впрочем, всегда ли мы сначала думаем, а потом говорим? «Думаем», значит, предварительно перебираем возможные варианты ответной словесной реакции, а потом уже формулируем ее в виде ответной фразы. Но это наблюдается не всегда.

Психологи установили, что в любом сообщении, передаваемом одним человеком другому, всегда присутствует два вида информации. Первый вид они назвали текстовой информацией — это та информация, которую человек вполне осознанно намеревался передать другому (свои мысли, идею и т.п.). Второй вид информации, содержащейся в каждом сообщении, получивший название персонифицированной информации, раскрывает независимо от желания говорящего установки на партнера, на саму беседу, на общение вообще. Эта персонифицированная информация передается как вербальными сигналами (речь), паравербальными сигналами (тональность голоса, темп речи, смысловые паузы, громкость, направленность звука и т.п.), так и кинестетическими знаками. Эти два языка при передаче сообщения работают параллельно. Параллельно потому, что они не всегда дополняют друг друга, а нередко сообщают прямо противоположное друг другу, поскольку слова говорящего не всегда могут совпадать с состоянием его души.

Сбои (неточности) в посланиях на языке тела возникают, когда мы пользуемся знаками, относящимися к одной определенной роли, а «играем» другую. В таком случае наш собеседник оказывается либо не в состоянии однозначно интерпретировать эти знаки, либо находит их смешными или непонятными. Сигналы, подаваемые одновременно и взаимно противоречащие друг другу, производят впечатление неискренности. Это вызывает замешательство и неуверенность. Противоречивые сигналы подает, например, тот, кто, смеясь, сжимает кулаки.

Как представляется, невербальные средства коммуникации дадут нам не только информацию о степени внутреннего напряжения собеседника, но и более детальные сведения о состоянии его психики в тот или иной момент беседы. Поэтому им можно довериться больше, чем словам.

Нередко бывает трудно установить, какая из демонстрируемых противоречивых манер поведения истинна. Принято считать, что те части тела, которые расположены ближе к голове, скорее могут давать ложную информацию. Это связано с тем, что их легче контролировать. В соответствии с этим более удаленные от головы части тела выражают действительные эмоции, а части тела, расположенные ближе к голове, — симулируемые.

Появление пота, бледности, румянца, учащение темпа дыхания нередко выдают испытываемые в действительности чувства.

У многих людей есть потребность знать своего партнера по общению: его отношение к взаимодействию, общий настрой на данную проблему и т. п.

Из диалога двух приятелей:

— Зачем тебе к нему ехать? Позвони и узнаешь, как он к этому относится.

— Нет, понимаешь, мне нужно увидеть его истинное отношение!

— Ты что, будешь читать его мысли по лицу?!

— Конечно! И даже не только по лицу...

— Ой, мудришь ты что-то, Иван.

Всеми этому можно научиться, если знать, что скрывается за тем или иным действием, за тем или иным сказанным словом (и за несказанным). Чтобы узнать человека, научиться понимать его, следует получить о нем достаточную информацию. Действительно, тому, кто владеет информацией о партнере, будет значительно легче с ним общаться, строить отношения. Итак, вот логическая цепочка рассуждений: я сомневаюсь в искренности слов и поступков этого человека, следовательно, необходимо получить о нем достоверную информацию. И это возможно, если вы знаете, чем обусловлены те

или иные поведенческие акты (слова, мимические экспрессии, жесты, выразительные движения).

Для тренировки вашей способности понимать людей постоянно спрашивайте себя: «По каким причинам мой собеседник реагирует в данный момент именно так? Что могло явиться причиной такой реакции? Что хотел выразить он этим движением?»

К сожалению, большинство людей неохотно берутся за труд обстоятельно подумать о поведении другого человека. Они склонны к поспешным суждениям. Но путь к глубоко осознанному знанию людей и свободной от эмоциональной окраски способности выносить суждения о них лежит только через обстоятельное наблюдение поведения другого человека.

Язык телодвижений в принципе более правдив, чем язык слов. Мы научились говорить на табуированные темы, соблюдая определенный контроль, а в запутанных ситуациях пренебрегать во имя спасения ко лжи. Используя имеющиеся у нас в запасе слова, нам это более или менее удастся. Словесные формулировки представляют собой самый простой способ исказить существо дела. Нередко правду трудно бывает сказать по той причине, что она, как правило, бывает малоприятной, суровой. Поэтому ложь возникает из-за жизненных обстоятельств.

Язык тела может служить весьма ценной информацией о подлинной правдоподобности сказанного. Зачастую мы осознаем эти сигналы с поразительной точностью. Если эти сигналы не гармонируют с сопроводительными словами или с иными нашими сведениями об этом человеке, мы испытываем недоверие и сомнение. Если смысл той или иной манеры поведения не выражается непосредственно в произносимых словах, то часто его можно уловить по способу, с помощью которого расставляются ударения, подбираются слова и место для них в высказывании, а также по сопроводительным проявлениям языка тела.

Другими словами, используя язык телодвижений, человек дает понять окружающим, как бы он хотел быть воспринят ими, или «выдает», что происходит с ним самим.

Способность воспринимать и понимать эти послания языка тела, их значение облегчает нам процесс понимания собеседника и ведения разговора с ним. Можно наблюдать, как собеседник при словесных раздражителях еще до вербального ответа «выдает» своими невербальными сигналами, как он ответит — позитивно или негативно. Этой незначительной опережающей информации порой достаточно для того, чтобы придать разговору еще до ответа дополнительный корректирующий импульс или прореагировать на ответ более сдержанно. Анализ поведения не может быть успешным, если не учитывать при этом язык тела.

Позитивные послания на языке телодвижений могут ослаблять воздействие негативных по своему содержанию высказываний, а негативный язык поз может обеспечить позитивные высказывания.

Наблюдайте за окружающими! Не спешите с выводами: то, что выражено языком телодвижений, чаще всего зависит от каждой конкретной ситуации, окружения, настроения, самочувствия человека и его роли.

Я выбираю ключ к успеху!

Коммуникация (общение) — это обмен информацией и идеями между людьми. Эффективное общение подразумевает, что вас слушают и понимают. Информацию можно передать устно, письменно, через невербальные сигналы (мимика, жест и др.) или через комбинацию этих приемов.

При этом важно, **как** и **что** вы говорите: выбор слов, интонации, жестов оказывает влияние на слушателя.

Если вы уважаете собеседника и хотите достичь делового, честного партнерского взаимодействия, выслушайте следующие полезные советы и рекомендации.

Рекомендации

◆ *Перед началом разговора нужно четко сформулировать его цель.*

Чтобы беседа была эффективной с самого начала, необходимо:

- установить контакт с собеседником;
- создать благоприятную атмосферу для беседы;
- привлечь внимание партнера;
- пробудить интерес к беседе;
- перехватить инициативу, если это необходимо.

◆ *Успешному ведению беседы способствует понимание эмоционального состояния собеседника, сопереживание ему.*

◆ *Большое значение имеет стиль ведения беседы.*

- высота, громкость и тембр голоса;
- интонация;
- скорость речи;
- длительность, частота пауз;
- наличие и характер жестов и т.д.

◆ *Тон высказываний должен быть ровным и спокойным, темп и ритм речи — умеренным, паузы — в зависимости от логики высказывания (в конце предложения или между его смысловыми отрезками).*

◆ *Высказывание, в котором смысловой акцент делается на позитивных одобряющих словах, звучит более убедительно. Впрочем, злоупотребление ударением придает речи излишне назидательный характер, что может быть воспринято собеседником как стремление к доминированию.*

◆ *Лучше начинать беседу с приветливого взгляда и дружеского тона, говорить простым, ясным, четким языком. Пространное изложение информации усложняет восприятие партнером сути высказывания.*

◆ *Собеседники, как правило, наиболее внимательно выслушивают начало разговора. Для создания благоприятной атмосферы выражайте собеседнику одобрение, избегайте критических высказываний и оценок его поведения.*

◆ Снимите напряженность, которая часто присутствует в начале беседы, сказав несколько теплых, приятных фраз.

◆ Первые фразы, которые вы адресуете собеседнику, лучше готовить заранее, чтобы они своей нестандартностью привлекли внимание к вам и вашей идее.

◆ Настраивайтесь на собеседника, учитывая его профессиональный уровень, жизненный и трудовой опыт, интересы, особенности мышления и речи.

◆ Расстояние между собеседниками при общении должно быть таким, чтобы хорошо слышать друг друга, но в то же время не испытывать напряжения от слишком большой близости. Это расстояние индивидуально и зависит от пола, возраста и других особенностей собеседников.

◆ *Разным видам общения соответствует разное пространственное положение участников.* Наиболее подходящим для делового общения является расстояние около метра между собеседниками. Эмоционально близким отношениям благоприятствует расстояние до полуметра.

◆ *Выразительные движения лица (мимика) и жестикуляция дают дополнительную возможность ярче и образнее донести свои мысли и чувства.* Их использование позволяет более верно понимать других людей, контролировать и изменять впечатление, которое вы производите на партнера. Легче и приятнее беседовать с тем, у кого оживленное, динамичное выражение лица, активная жестикуляция.

◆ *Эффективность беседы зависит также от умения слушать партнера,* которое заключается в соблюдении следующих правил:

— недопустимо прерывать собеседника на полуслове;

— полезно кивать или наклонять голову для проявления поддержки, демонстрируя тем самым желание слушать дальше;

— желательно показать собеседнику ощущение сопереживания, уловить эмоциональную окраску и значение его проблем;

— необходимо учиться «читать» неречевую информацию: понимание жестов и поз партнера позволит осуществить более устойчивую обратную связь и точнее увидеть позицию собеседника.

◆ *В налаживании контакта большую роль играют условия беседы* — место, время, наличие помех (присутствие посторонних, телефонные звонки, шум и т. д.). Старайтесь обеспечить максимальный комфорт собеседнику.

◆ Важны условия зрительного контакта (манера смотреть). Оптимальным в большинстве случаев оказывается такой «режим», при котором беседующие то смотрят друг на друга, то отводят взгляд. Причем взгляды собеседников встречаются на более короткое время, чем каждый из них смотрит на другого.

◆ Приятный партнерам зрительный контакт позволяет выразить и почувствовать внимание, одобрение, произвести благоприятное впечатление.

◆ Следующие действия не способствуют взаимопониманию партнеров:

- уход от темы разговора, предложенной собеседником;
- отсутствие реакции на высказывание партнера;
- забегание вперед во время разговора (недослушивание, обдумывание следующего вопроса во время ответа собеседника на предыдущий);
- перебивание партнера, нетерпеливое предложение ему нового вопроса;
- отсутствие сосредоточенности, нежелание думать над сказанным;
- излишняя эмоциональность;
- противоречивость между собственными высказываниями (или поведением) и чувствами.

Я знаю, как нужно!

Правило 1. При разговоре необходимо придать телу удобную и свободную позу (мышцы шеи и плеч не напряжены, плечи отведены назад и располагаются на одном уровне).

Правило 2. Во время речи следует держаться естественно, желательно смотреть на собеседника.

Правило 3. Перед началом речи сделайте вдох (при вдохе не поднимайте плечи) и сразу же начинайте говорить на *плавном* выдохе, не торопясь, слитно.

Правило 4. Четко артикулируйте, произносите гласные протяжно, делайте на них голосовую опору.

Правило 5. Согласные произносите легко, свободно, без напряжения.

Правило 6. В каждом слове выделяйте ударный гласный звук, произносите его громче и длительнее остальных гласных в этом слове.

Правило 7. Первое слово во фразе говорите тихо, низким голосом, немного медленнее обычного.

Правило 8. Длинные предложения делите на смысловые отрезки. Все слова внутри отрезка и короткие предложения произносите слитно, как одно длинное слово.

Правило 9. Четко выдерживайте паузу в конце предложения и между его смысловыми отрезками.

Правило 10. Избегайте монотонности, говорите выразительно.

Правило 11. Выдерживайте ровный, умеренный темп и ритм речи. Говорите уверенно и спокойно.

Правило 12. Не спешите с ответом, сначала обдумайте высказывание.

Правило 13. При неудачах остановитесь, успокойтесь и продолжайте говорить более медленно, пока не почувствуете уверенность в речи.

Правило 14. Постоянно контролируйте себя: не делайте лишних движений руками, ногами, головой, туловищем.

Правило 15. Не преодолевайте напряжение дополнительным напряжением. При возникновении запинки не следует преодолевать ее еще большим напряжением мускулатуры, так как это ведет к увеличению длительности запинки и затрудняет процесс дальнейшего произношения.

Проверьте себя

Если человек общителен, то это не всегда означает, что с ним приятно разговаривать. Есть люди, которые своей общительностью надоедают буквально с первых минут разговора. Посмотрите внимательно: разве таких людей мало вокруг вас? А вы приятный собеседник?

Найдите время немного подумать над вопросами, которые приводятся ниже. Ответив на них, вы в какой-то мере сможете оценить, хорошо ли вы владеете средствами общения. Для этого вам необходимо сказать «да» или «нет».

Тест 1. Приятно ли с вами общаться?

1. Вы больше любите слушать, чем говорить?
2. Вы всегда можете найти тему для разговора даже с незнакомым человеком?
3. Вы всегда внимательно слушаете собеседника?
4. Любите ли вы давать советы?
5. Если тема разговора вам неинтересна, станете ли вы показывать это собеседнику?
6. Вы раздражаетесь, когда вас не слушают?
7. У вас есть собственное мнение по любому вопросу?
8. Если тема разговора вам незнакома, станете ли ее развивать?
9. Вы любите быть в центре внимания?
10. Есть ли хотя бы три предмета, по которым вы обладаете достаточными знаниями?
11. Вы хороший оратор?

Определите уровень вашей общительности. Ответьте на следующие вопросы однозначно — «да», «нет», «иногда».

Тест 2. Коммуникабельны ли вы?

1. Вам предстоит ординарная деловая встреча. Выбивает ли вас из колеи ее ожидание?

2. Не откладываете ли вы визит к врачу до тех пор, пока не станет уже совсем невмоготу?

3. Вызывает ли у вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на какую-либо тему на совещании, собрании или другом мероприятии?

4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где вы никогда не бывали. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?

5. Любите ли вы делиться переживаниями с кем бы то ни было?

6. Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратится к вам с просьбой (показать дорогу, спросить, который час, и т.д.)?

7. Верите ли вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?

8. Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вам вернуть 30 рублей, которые занял несколько месяцев назад?

9. В ресторане или в столовой вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?

10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?

11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, театральной кассе). Предпочтительнее ли для вас отказаться от своего намерения, нежели встать в очередь и томиться в ожидании?

12. Бойтесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?

13. У вас есть собственные, сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры и никаких чужих мнений на этот счет вы не приемлете. Это так?

14. Услышав где-нибудь в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочтете ли вы промолчать и не вступать в спор?

15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?

16. Охотнее ли вы излагаете свою точку зрения (мнение) в письменном виде, чем а устном?

Хорошо ли вы владеете невербальными компонентами в процессе общения? Ответьте на приведенные ниже вопросы «да» или «нет».

Тест 3. Каков ваш уровень владения невербальными компонентами в процессе общения?

1. Собеседники часто обращают мое внимание на то, что я говорю слишком громко или слишком тихо.

2. Во время разговора я порой не знаю, куда деть руки.

3. Я чувствую неловкость в первые минуты знакомства.

4. Почти всегда предстоящее общение с незнакомым человеком вызывает у меня тревогу.

5. Я часто бываю скован в движениях.

6. В течение 10-минутной беседы я не могу обойтись без того, чтобы к чему-либо не прислониться или на что-то не облокотиться.

7. Я обычно не обращаю внимания на мимику и движения партнера, сосредоточиваясь на его речи.

8. Я стараюсь ограничить круг своего общения несколькими хорошо знакомыми мне людьми.

9. При разговоре я часто верчу что-нибудь в руках.

10. Мне трудно скрывать внезапно возникшие эмоции.

11. Во время деловых бесед я стараюсь полностью исключить мимику и жестикуляцию.

Обратите внимание!

Внимательно наблюдая за собой и собеседниками, можно овладеть выразительными и эффективными приемами, которые значительно облегчат общение. Умение общаться — это первый шаг к профессиональному и личностному росту. Совершенствуйте ваши навыки.

Что, по вашему мнению, должен помнить человек, вступая в речевое общение? Дайте рекомендации, запишите их.

Интерпретацию тестов смотрите в приложении 8.

Глава 3

Дышим правильно — говорим легко

Дыхание — это жизнь.

Аристотель

Общие сведения

Важнейшие условия правильной речи — это плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция.

Речевое дыхание отличается от обычного жизненного дыхания. Речевое дыхание — это управляемый процесс. Количество выдыхаемого воздуха и сила выдоха зависят от цели и условия общения.

Установлено, что наиболее правильным, удобным для речи является диафрагмально-реберное дыхание, когда вдох и выдох совершаются при участии диафрагмы и межреберных мышц. Активна нижняя, самая емкая часть легких. Верхние отделы грудной клетки, а также плечи практически остаются неподвижными.

Контролировать правильное речевое дыхание поможет собственная ладонь, если ее положить на область диафрагмы, то есть между грудной клеткой и животом. При вдохе стенка живота приподнимается, нижняя часть грудной клетки расширяется. При выдохе мышцы живота и грудной клетки сокращаются. Вдох при речи короткий, легкий. Выдох — длительный, плавный (в соотношении 1:10; 1:15).

В процессе речи существенно увеличивается функциональное значение фазы выдоха. Перед началом речи обычно делается быстрый и более глубокий, чем в покое, вдох. Речевой вдох осуществляется через рот и нос, а в процессе речевого выдоха поток воздуха идет только через рот. Большое значение для озвучивания высказывания имеет рациональный способ расходования воздушной струи. Время выдоха удлиняется настолько, насколько необходимо звучание голоса при непрерывном произнесении интонационно-логически завершенного отрезка высказывания (то есть синтагмы).

Правильное речевое дыхание, четкая ненапряженная артикуляция являются основой для звучания голоса. Неправильное дыхание приводит к форсированности и неустойчивости голоса.

У заикающихся в момент эмоционального возбуждения речевое дыхание и четкость речи обычно нарушаются. Дыхание становится поверхностным, аритмичным. Объем выдыхаемого воздуха настолько уменьшается, что его не хватает для произнесения целой фразы, речь порой неожиданно прерывается, а в середине слова делается судорожный вдох. Часто заикающиеся вообще говорят на вдохе или на задержанном дыхании. Бывает «утечка воздуха» — речевой вдох делается носом, сразу же следует выдох, и речь становится «задавленной», так как используется только остаточный воздух. Наиболее частая ошибка — преимущественное использование во время речи верхнереберного или грудного дыхания, сопровождающегося сильным подъемом плечевого пояса, грудной клетки, напряжением шейной мускулатуры, в результате чего дыхание становится шумным и напряженным. Поэтому при устранении заикания возникает необходимость специально организовывать и развивать речевое дыхание.

Речевое дыхание считается *неправильным*, если выявляются следующие ошибки:

- подъем грудной клетки вверх и втягивание живота на вдохе;
- слишком большой вдох;
- учащенность дыхания;
- укороченность выдоха;
- неумение делать незаметный для окружающих добор воздуха;
- неправильная осанка.

Дыхательная гимнастика

Поскольку дыхание, голосообразование и артикуляция — это единые взаимообусловленные процессы, тренировка дыхания, улучшение голоса и уточнение артикуляции проводятся одновременно. Задания усложняются по-

степенно: тренировка длительного речевого выдоха сначала проводится на отдельных звуках, потом — на словах, затем — на короткой фразе, при чтении стихов и прозы.

Комплекс упражнений для воспитания навыков речевого дыхания рекомендуется выполнять в состоянии покоя (лежа, сидя, стоя) и во время движения.

Задачи гимнастики — освоить технику смешанно-диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса; сознательно регулировать его ритм, а также правильное соотношение вдоха и выдоха, распределение выдоха на определенные речевые отрезки, диктуемые логикой.

Воспитание и развитие темпа и ритма дыхания реализуется через систему целенаправленных тренировок. Темп и ритм дыхания формируется в процессе упражнений (статических и динамических), которые выполняют сначала без речи, затем с вербальным сопровождением (при произнесении изолированных звуков, звукосочетаний, слов, фраз).

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине речевых отрезков.

Обратите внимание!

При занятиях дыхательной гимнастикой необходимо соблюдать следующие условия:

- ◆ не заниматься в пыльной, непроветренной или сырой комнате;
- ◆ не заниматься после еды;
- ◆ занятия проводить в свободной одежде, не стесняющей движений;
- ◆ не переутомляться, при недомогании отложить занятия;
- ◆ дозировать количество и темп проведения упражнений.

При выполнении дыхательных упражнений целесообразно придерживаться следующих рекомендаций.

Рекомендации

◆ Технику дыхательных упражнений следует осваивать в положении лежа, сидя на стуле, стоя, в движении. Начинать заниматься диафрагмальным дыханием надо лежа на спине — это наиболее удобное положение. После достаточной практики в течение нескольких дней лежа необходимо продолжить тренировки сидя или стоя. Проводить тренировки следует до тех пор, пока не будет полного контроля за дыханием и оно не станет привычным.

◆ Вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать — через рот. Вдох от выдоха нельзя отделять паузой, вдох сразу переходит в выдох.

◆ Вдыхать бесшумно. При вдохе не набирать слишком много воздуха, вдохнуть надо столько, чтобы можно было еще немного добрать. Не выдыхать весь воздух полностью, а сохранить небольшой запас в легких. Выдох должен быть естественным, экономным, без усилий.

◆ Выдыхаемый воздух расходовать в основном на гласные звуки (в первую очередь на ударные).

◆ На одном выдохе произносить не больше 3—4 слов. Слова произносить слитно, не отделяя одно от другого.

◆ В длинных предложениях между смысловыми отрезками делать остановку для добора воздуха и продолжать фразу после вдоха.

◆ Следить за тем, чтобы во время упражнений не было напряжения мышц шеи, рук, груди; чтобы плечи и ключицы не поднимались при вдохе, а при выдохе не опускались.

◆ Необходимо дышать свободно, избегая судорожности и толчков в дыхании.

Статические упражнения

Общие сведения

Правильное речевое дыхание, четкая артикуляция являются основой для формирования речевого выдоха имеет принципиальное значение для ор-

ганизации плавной речи. Известно, что плавность речи обусловлена целостным непрерывным артикулированием логически и интонационно завершенного отрезка высказывания в процессе одного непрерывного выдоха.

Вначале проводятся дыхательные упражнения, направленные на координацию ротового и носового дыхания, на выработку нижнереберного типа дыхания при активном участии диафрагмы. Некоторое время они проводятся без речи. Постепенно в эти упражнения включается речевой материал.

Упражнения приводятся в порядке освоения.

В процессе систематических ежедневных тренировок следует добиваться правильности, легкости, непринужденности их выполнения. Каждое упражнение повторять 3—5 раз.

Необходимо сочетать дыхательные упражнения с другими видами артикуляционной и релаксационной гимнастики, а также чередовать различные виды упражнений.

Упражнения для воспитания навыков правильного полного вдоха

Упражнение 1

Лечь на спину, положить ладонь одной руки на грудь, а ладонь другой руки на подвздошную область живота между пупком и нижней границей грудной клетки.

Сделав предварительно глубокий выдох, плавно и неторопливо вдохнуть носом так, чтобы верхняя передняя стенка живота выпятилась вперед, поднимая вашу руку. Грудная клетка при этом, контролируемая другой рукой, должна оставаться в покое. Выдох производить плавно, через рот и по возможности полнее. При этом живот опускается и в конце выдоха втягивается.

Проделать 3—5 таких плавных ритмических дыханий.

Научитесь произвольно владеть этим типом вдоха и выдоха.

Впоследствии необходимо делать упражнение сидя и стоя.

Упражнение 2. Полный вдох

Это упражнение тоже сначала лучше делать в положении лежа на спине, а впоследствии сидя и стоя.

После «предварительного выдоха» сделать плавный вдох носом, поднять прямые руки вперед и развести их вверх и в стороны. Благодаря этому движению рук одновременно с сокращением диафрагмы и выпячиванием верхней передней стенки живота грудная клетка приподнимается и расширяется в своем нижнем и среднем отделе. Произойдет полный вдох.

Положить ладони на переднебоковые нижние края грудной клетки и сделать выдох, стараясь как можно дольше сохранить нижнюю часть грудной клетки в расширенном состоянии вдоха. Длину выдоха в процессе тренировки необходимо постепенно увеличивать.

Повторить упражнение 3—6 раз.

Упражнение 3

Упражнение следует делать в исходном положении лежа 5—6 раз подряд.

Для выполнения упражнения использовать мешочек с песком весом максимум полтора-два килограмма и размером 50 x 20 сантиметров. Мешочек положить на живот (область правого и левого подреберья).

Сделать глубокий вдох носом и развести руки в стороны, как в предыдущем упражнении. Движением передней стенки живота необходимо поднять мешочек с песком как можно выше. На медленном выдохе мешочек опустить.

Упражнения для воспитания навыков правильного выдоха

При выполнении упражнений для воспитания правильного выдоха целесообразно придерживаться следующих рекомендаций.

Рекомендации

◆ Правильный выдох должен:

— происходить без толчков, ровной длительной струей;

— производиться с одинаковой легкостью в различных положениях тела;

— сочетаться с работой артикуляционного и голосового аппарата.

◆ Упражнения следует выполнять в исходном положении лежа, сидя и стоя, а также делая одновременно различные движения (подъем рук вверх или разведение их в стороны, полуприседания с прямой спиной, наклоны корпуса и т.д.) как во время вдоха, так и во время выдоха, координируя эти движения с дыханием.

Упражнение 1. Фиксированный выдох

После спокойного вдоха сделать плавный выдох через рот, периодически изменяя величину раствора губ (слегка увеличивая и уменьшая отверстие между губами, регулируя тем самым интенсивность выдоха). Щеки не наддувать. Следить за правильной осанкой и свободой мышц плечевого пояса, шеи, лица.

Упражнение 2

Проделать упражнение «фиксированный выдох» с мысленным счетом. Распределить продолжительность выдоха на 10—12—15 и более секунд.

Упражнение 3

Распределить продолжительность фиксированного выдоха до 15 секунд. Мысленно считать до 10 или до 12, затем закончить счет вслух.

Длину выдоха в процессе тренировки необходимо постепенно увеличивать. Вместо счета можно мысленно произносить таблицу гласных: *и, э, а, о, у, ы* или какой-либо текст (поговорку, скороговорку, стихи).

Упражнение 4. Форсированный выдох

Вдохнуть носом, сделать быстрый, резкий выдох через рот (мысленно произносить сочетание «ху»).

Следить за тем, чтобы во время выдоха передняя стенка живота быстро подбиралась по направлению внутрь и вверх, как это делается при кашлевом толчке. Повторить 7—10 раз.

Упражнение 5

Проделать предыдущее упражнение, выдыхая воздух тремя толчками, следующими один за другим. Не добирать воздух во время секундных остановок в процессе тройного выдоха. Повторить упражнение.

Упражнение 6. Теплый выдох

Сделать вдох через нос, поднести руки ко рту, медленно выдохнуть через открытый рот. Затем, вдохнув через нос, продолжить выдох. Проделать упражнение 5—6 раз подряд, непрерывно ощущая на руках тепло выдыхаемого воздуха.

Вдох полезно делать с полуприседанием или с полупоклоном, разводя руки в стороны, поднимая их вверх, закладывая ладони на затылок и сохраняя прямую линию спины, а также прохаживаясь по комнате, быстро поднимая во время вдоха колено согнутой ноги до уровня пояса.

Проделать на «теплом выдохе» упражнения с мысленным счетом.

Упражнение 7. Свисток

Вдохнуть носом, на плавном выдохе воспроизводить тихий, длительный, монотонный свист. Свистеть легко, свободно. Губы не напрягать. Выдыхать экономно.

После того как будут освоены все упражнения, можно приступить к освоению специальных дыхательных упражнений. Эти упражнения направлены на тренировку дыхания уже непосредственно в процессе фонации.

Упражнения для воспитания навыков фиксированного выдоха со звуком и слогом

Упражнение 1

Проделать упражнение «фиксированный выдох», сочетая с произнесением звуков *с-с-с*, *х-х-х*, *ф-ф-ф*, *ш-ш-ш*. Необходимо протянуть звук как можно дольше, контролируя длительность выдоха секундомером. Особое внимание обратить на ровность звучания.

Упражнение 2

Проделать предыдущее упражнение, периодически изменяя величину раствора губ (слегка увеличивая или уменьшая отверстие между губами), тем самым регулируя интенсивность выдоха. Постепенно переходить от очень тихого к громкому звучанию. Необходимо сохранять плавность выдоха.

Упражнение 3

Проделать упражнение 1, мысленно (затем вслух) произнося основную табличку гласных: *и, э, а, о, у, ы*. Делать это не торопясь, распределить произнесение этих шести гласных на всю длину выдоха.

Упражнение 4

Вдохнув носом, на выдохе протяжно произносить звук *м*, негромко, на удобной для вас высоте звучания голоса. Следить за тем, чтобы выдох был плавным, звук не «качался» (не изменялся ни по высоте, ни по силе). При этом исключить мышечное напряжение в области плеч, шеи, гортани, глотки, языка и нижней челюсти. Ощущение легкости, свободы, приятности и «удобности» звучания — один из основных показателей правильности выполнения упражнения.

Проделать подобное упражнение со звуками *н, л, р, з, ж, в*. Необходимо протянуть произносимый звук как можно дольше, не изменяя при этом качества звучания.

То же самое делать, чередуя на выдохе звуки *с-з, ш-ж, ф-в*.

Упражнение 5

Вдохнув ртом и носом, на выдохе протяжно произносить слоговые цепочки сначала с глухими звуками, затем со звонкими. Для удлинения выдоха постепенно увеличить количество слогов на выдохе.

Образец:

а) фаф

фаф фоф

фаф фоф фуф

фаф фоф фуф фыф

фаф фоф фуф фыф фиф

фаф фоф фуф фыф фиф феф

Варианты сочетаний: *фас, фаи, фах, саф, шах, шас, хах, рам, рур, мом, лам* и т.д.;

б) полунапевно произносить на выдохе:

ммаммоммуммэммиммымм

ннанноннуннэнниннынн

ллаллолллуллэллиллылл

лляллеллюллеллиль

ммнаммноммнуммнэмнуммниммны

в) разговорно произносить на выдохе:

мму! ммо! мма!

ммэ! мми! ммы!

Упражнение 6

Положите ладони на область диафрагмы (для контроля за движениями мышц брюшного пресса), вдохнув носом, на выдохе произносите текст, имитируя смех:

ХА-ХА-ХА

ХИ-ХИ-ХИ

ХО-ХО-ХО

Хохлатые хохотушки хохотом хохотали —

ха-ха-ха

хо-хо-хо

хи-хи-хи

хэ-хэ-хэ...

Рекомендации

◆ Звуки следует произносить легко, свободно, естественно, без напряжения.

◆ Предлагаемые упражнения рекомендуется делать с разными согласными.

◆ При отработке слоговых последовательностей вначале следует все слоги произносить равноударно, а затем последовательно перемещать ударения с первого слога на второй, третий и т. д.

◆ Например:

ММАммоммуммэммииммымм

ммаММОммуммэммииммымм

ммаммоММУммэммииммымм

Упражнения для формирования навыков носового дыхания

Одним из важных компонентов речевой гимнастики являются специальные упражнения для воспитания привычки дышать через нос.

Упражнение 1

Поглаживать нос от кончика вверх средними пальцами — вдох; похлопывать средними пальцами по ноздрям — выдох.

Упражнение 2

Широко открыть рот и подышать носом.

Упражнение 3

Закрывать одну ноздрю средним пальцем — вдох, выдох. Упражнение выполнять, чередуя левую и правую ноздрю.

Упражнение 4

Закрывать одну ноздрю средним пальцем — вдох; выдох через другую ноздрю (ноздри чередовать).

Упражнение 5

Вдох носом, выдох через одну ноздрю, другую закрыть средним пальцем (ноздри чередовать).

Упражнение 6

Вдох широко открытым ртом, выдох — носом: через две ноздри; через одну ноздрю, вторую закрыть средним пальцем (ноздри чередовать).

Упражнение 7

Вдох между сомкнутыми губами, выдох — как в упражнении 6.

Упражнение 8

Вдох носом, удлиненный выдох носом с усилением в конце (как в упражнении 6).

Упражнение 9

Вдох носом, выдох через нос толчками: через две ноздри; через одну ноздрю, вторую закрыть средним пальцем (ноздри чередовать).

Упражнение 10

Вдох носом: через две ноздри; через одну ноздрю, другую закрыть средним пальцем (ноздри чередовать), выдох ртом (рот широко открыть, язык на нижних зубах — «греем руки»).

Упражнение 11

Вдох так же, как в упражнении 10, выдох через неплотно сомкнутые губы:

а) плавно;

б) толчкообразно, прерывисто, делая короткие промежутки
(*ф! ф! в! в! ф! ф!*);

в) с усилением в конце.

Щеки не надувать.

Упражнение 12

Рот широко открыть, высунуть язык, вдох и выдох ртом (как дышит собака).

Упражнение 13

Широко открыть рот и глубоко вдохнуть (зевание), выдох длительный, можно сочетать со звуком *а-а-а-а*.

Упражнение 14

Вдох через нос, выдох через углы рта, через правый угол рта, через левый:

а) плавно;

б) прерывисто.

Упражнение 15

Вдох через нос, выдох — высунуть широкий язык, обнять верхнюю губу, подуть на нос («сдуть ватку с носа»):

- а) плавно;
- б) прерывисто.

Упражнение 16

Вдохнуть через нос и рот одновременно; постепенно, толчкообразно выдохнуть через рот.

Дыхательные упражнения с движениями

Делать все эти упражнения можно в различных исходных положениях: лежа, сидя, стоя, прохаживаясь по комнате, а также выполняя несложные движения.

К ним относятся: различные движения рук (поднимание их вверх, закладывание на затылок или за спину, разведение прямых рук в стороны и т.д.), полуприседания, полупоклоны в сочетании с различным положением рук, а также всевозможные движения ног или корпуса, способствующие укреплению дыхательного аппарата, организации правильного вдоха и выдоха, развитию силы и подвижности дыхательной мускулатуры.

Упражнение 1

Быстрым, плавным движением развести прямые руки в стороны, развернув их ладонями вверх на уровне плеч, слегка прогнувшись назад. Одновременно сделать быстрый глубокий вдох носом.

Медленно и плавно выдохнуть через рот. На выдохе сдавить ладонями грудную клетку в среднем и нижнем отделе, одновременно опустить голову вниз, слегка наклонить туловище вперед. Произносить *с-с-с*.

Упражнение 2

Сделать вдох носом, как в предыдущем упражнении, разводя руки в стороны и прогибаясь немного назад.

Наклонить туловище вперед, стараясь достать руками пальцы ног. На медленном выдохе через рот произносить *ф-ф-ф-у-у-у*.

Упражнение 3

Вдохнуть через нос, наклонить туловище вправо, правой рукой дотянуться до пола. При этом ладонью левой руки скользить вдоль туловища вверх до подмышечной впадины. На выдохе через рот медленно произносить *ш-ш-ш*.

Принять исходное положение, сделать глубокий вдох носом и повторить упражнение в противоположную сторону.

Упражнение 4

Вдох носом, наклонить туловище вперед, правой рукой достать пальцы левой ноги. В этом положении на медленном выдохе произносить *ха-хо-ху*.

Выпрямиться, вдохнуть, наклонить туловище, пытаясь левой рукой достать ступню правой ноги. На выдохе произносить *фа-фо-фу*.

Упражнение 5

Левая рука на поясе. Вдох носом, сделать 3 пружинящих наклона корпуса влево, подняв правую руку над головой. Выдохнуть через рот. Затем, выпрямляясь, быстро вдохнуть носом, сменить руки (правую — на пояс, левую — над головой) и повторить движение в правую сторону.

Упражнение 6

Исходное положение: сидя на стуле, руки согнуть в локтях, кисти около плеч.

На выдохе через рот осуществлять поочередно вращательное движение локтями (вперед и назад). При движении локтей вниз слегка наклоняться вперед и опускать голову. При движении локтей в стороны и вверх — голову вверх и легкий прогиб назад.

Вдох делать носом в верхнем положении рук, затем медленный выдох на 2—3 вращательных движения руками, после чего новый вдох и выдох с движением рук в противоположном направлении.

Упражнение 7

Поворачивать голову вправо-влево и одновременно с каждым поворотом делать вдох носом равными порциями. Медленно и плавно выдохнуть через рот, произнося *пффф*.

Выполнить это упражнение, покачивая головой из стороны в сторону, вперед-назад.

Упражнение 8

Исходное положение — основная стойка. Вдохнуть. На выдохе ходьба на месте с фиксированным выдохом через сближенные губы (мысленно считать до 30).

Упражнение 9. Насос

Упражнение выполнять стоя. Ноги на ширине плеч. Мысленно смоделировать рукоятку насоса и, резко наклоняясь, нажимать на нее, как при накачивании шины. На выдохе произносить звук *с* (*ш*, *ф*). Каждый звук соответствует одному вдоху и выдоху:

с-с-с-с-с-с.

Выполнить упражнение 5 раз.

Упражнение 10. Лыжник

Встать в позу бегущего лыжника, имитировать движения лыжника, отталкивающегося палками. Это упражнение выполнять более интенсивно, чем «насос». Каждый следующий слог должен соответствовать одному вдоху и выдоху:

су-со-са-сэ-си-сы.

Выполнить упражнение 5 раз.

Упражнение 11. Китайский болванчик

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Вдохнуть, запрокинуть голову назад, на выдохе четко произнести:

ба-бо-бэ.

Принять исходное положение, вдохнуть, медленно наклонить голову, соприкоснувшись подбородком с грудью, на выдохе произнести:

на-но-нэ.

Принять исходное положение, вдохнуть и, наклонив голову влево, на выдохе произнести:

ма-мо-мэ.

Принять исходное положение, вдохнуть и, наклонив голову вправо, на выдохе произнести:

ка-ко-кэ.

Упражнения для удлинения продолжительности фонационного (речевого) выдоха

К освоению этих упражнений следует перейти на более поздних этапах занятий.

Рекомендации

♦ При выполнении упражнений следует обращать внимание на ровное распределение выдоха на протяжении всего высказывания.

♦ Необходимо придерживаться умеренного темпа речи с четким договариванием слова в полном его объеме.

Упражнение 1

Обучитесь умению делать добор дыхания (неполный вдох). Добор воздуха важно производить быстро и незаметно, он ощущается лишь говорящим.

Произнесите небольшие речевые отрезки на выдохе:

На дворе трава (*добор*), на траве дрова (*добор*), раз дрова (*добор*), два дрова (*добор*), три дрова (*добор*) — не вместит дров двор (*добор*), дрова выдворить.

Черемуха душистая (*добор*)

С весною расцвела (*добор*)

И ветки золотистые (*добор*)

Что кудри завила.

(С. Есенин)

В дальнейшем произносите возрастающее количество слов на одном выдохе.

Упражнение 2. Трубач

Глубоко вдохнуть и прижать к губам воображаемый мундштук горна или трубы. Без звука одним воздухом нужно «выдышать» мелодию на одном выдохе:

Закаляйся! Если хочешь быть здоров,
Постарайся обойтись без докторов,
Водой холодной обливайся,
Если хочешь быть здоров!

Упражнение 3

Произносить скороговорку-считалку «Тридцать три Егорки» в умеренном темпе, равномерно распределяя выдох на 3—4 слова:

Как на горке, на пригорке (*вдох*)

Стоят тридцать три Егорки:

(*сделать вдох и продолжить*)

Раз — Егорка, два — Егорка, три — Егорка и т.д.

Для упражнений используйте долгоговорку:

Шли семеро стариков,

Говорили старики про горох,

Первый говорит: «Горох хорош!»

Второй говорит: «Горох хорош!»

Третий говорит: «Горох хорош!» и т.д.

Упражнение 4

Сделав полный вдох, посчитать на выдохе. Счет прямой, обратный, порядковый, десятками и т.д.

Числовые последовательности тщательно проговаривать, следить за равномерностью и длительностью выдоха. По аналогии: перечисление дней недели, названий месяцев.

Рекомендации

◆ После освоения этих упражнений (см. также приложение 3) следует перейти к чтению стихотворений. Во время чтения сначала произносите на выдохе две строки текста, затем четыре (и более) с четким и выразительным проговариванием.

◆ В дальнейшем произносите возрастающее количество строк стихотворения на одном выдохе, соизмеряя расход воздуха с величиной текста, читаемого от одного вдоха до другого.

Лодорский водопад

Кипя,

Шипя,

Журча,

Ворча,

Струясь,

Крутясь,

Сливаясь,

Вздымаясь,

Вздуваясь,

Мелькая, шурша,

Резвясь и спеша,

Скользя, обнимаясь,

Делясь и встречаясь,

Ласкаясь, бунтуя, летя,

Играя, дробясь, шелестя,

Блистая, взлетая, шатаясь,

Сплетаясь, звеня, клопоча,

Взвиваясь, вертясь, грохоча,

Морщинаясь, волнуясь, катаясь,

Бросаясь, меняясь, воркуя, шумя,

Взметаясь и пенясь, смеясь и болтая,

Катясь, извиваясь, стремясь, вырастая,
Вперед и вперед убегая в свободлюбивом
задоре, —

Так падают бурные воды в сверкающем,
быстром Лодоре!

(Р. Саути, перевод А. Шмутьяна)

Дом, который построил Джек

Вот дом,

Который построил Джек,

А это пшеница,

Которая в темном чулане хранится

в доме,

Который построил Джек.

А это веселая птица-синица,

Которая часто ворует пшеницу,

Которая в темном чулане хранится

в доме,

Который построил Джек.

Вот кот,

Который пугает и ловит синицу,

Которая часто ворует пшеницу,

Которая в темном чулане хранится

в доме,

Который построил Джек.

Вот пес без хвоста,

Который за шиворот треплет кота,

Который пугает и ловит синицу,

Которая часто ворует пшеницу,

Которая в темном чулане хранится

в доме,

Который построил Джек.
А вот корова безрогая,
Лягнувшая старого пса без хвоста,
Который за шиворот треплет кота,
Который пугает и ловит синицу,
Которая часто ворует пшеницу,
Которая в темном чулане хранится
в доме,

Который построил Джек.
А это старуха седая и строгая,
Которая доит корову безрогую,
Лягнувшую старого пса без хвоста,
Который за шиворот треплет кота,
Который пугает и ловит синицу,
Которая часто ворует пшеницу,
Которая в темном чулане хранится
в доме,

Который построил Джек.
А это ленивый и толстый пастух,
Который бранится с коровницей
строгую,
Которая доит корову безрогую,
Лягнувшую старого пса без хвоста,
Который за шиворот треплет кота,
Который пугает и ловит синицу,
Которая часто ворует пшеницу,
Которая в темном чулане хранится
в доме,

Который построил Джек.
Вот два петуха,

Которые будят того пастуха,
Который бранится с коровницей строгою,
Которая доит корову безрогую,
Лягнувшую старого пса без хвоста,
Который за шиворот треплет кота,
Который пугает и ловит синицу,
Которая часто ворует пшеницу,
Которая в темном чулане хранится
в доме,
Который построил Джек.

(Р. Бернс, перевод С. Маршака)

Ревность Барбулье

«...Так знай же, мой друг,
Что дай ты мне кошелек, заполненный
червонцами,
И находишь этот кошелек в богатом ящичке,
Этот ящичек — в драгоценном футляре,
Этот футляр — в чудном сундучке,
Этот сундучок — в замечательном шкафчике,
Этот шкафчик — в великолепной комнате,
Эта комната — в приятном помещении,
Это помещение — в роскошном замке,
Этот замок — в несравненной крепости,
Эта крепость — в знаменитом городе,
Этот городок — на плодоносном острове,
Этот остров — в богатой провинции,
Эта провинция — в процветающей монархии,
Эта монархия — во всем свете, —
То и тогда весь свет, где находилась бы
Эта процветающая монархия,

Эта большая провинция,
Этот плодоносный остров,
Этот знаменитый город,
Эта несравненная крепость,
Этот роскошный замок,
Это приятное помещение,
Эта великолепная комната,
Этот замечательный шкафчик,
Этот чудный сундучок,
Этот драгоценный футляр,
Этот богатый ящичек,
В котором был бы заперт кошелек,
наполненный червонцами, —
Интересовали бы меня так же мало,
Как **твои деньги и ты сам**».

(Ж. Мольер)

Глава 4

Разминка между делом

*У вас большая власть, если
вы владеете собой.*

Сенека

Речь и осанка

Во время речи необходимо сохранять ощущение внешней и внутренней подтянутости.

Добивайтесь правильной *осанки*. Для этого сидеть или стоять нужно прямо, с расправленными плечами, не напрягая корпус, мышцы рук и шеи. Голову следует держать прямо, без особого напряжения, не опуская вперед и не запрокидывая назад. Такое положение тела должно стать естественным и привычным в момент работы над дыханием и голосом. Одним словом, нужна *осанка раскрепощенного, свободного человека* (кстати, она не имеет ничего общего с осанкой балетной).

Недостатки в осанке приобретаются в результате частого и длительного принятия неправильных поз и положений тела. Неправильная осанка, усиливая напряжение мышц, может привести к искажению звучания голоса.

Для улучшения осанки выполняйте следующие упражнения.

Упражнение 1

Сидя (стоя). Вообразить, что к вашей макушке прикреплена нить, и она мягко тянет вас вверх. Вчувствоваться в то, что происходит с вашим телом: спина прямая, голова поднята, грудь немного выступает вперед, низ живота подтянут.

Упражнение 2

Стоя, выпрямив спину, мысленно соединить мочки ушей и плечи воображаемым шнуром. Пройтись по комнате так, чтобы шнур сохранял свое натянутое положение.

Упражнение 3

Стоя вплотную спиной к стене. Руки опустить, стопы сомкнуть, смотреть прямо вперед. Найти точки соприкосновения корпуса со стеной. Мысленно посчитать до 20. Отойти от стены, сохранив осанку. Пройтись по комнате с хорошей осанкой (как будто стоите у стены).

Упражнение 4

Стоя (сидя). Плечи отвести назад, руки сомкнуть за спиной, соединив пальцы рук в замке. Оставаться в этой позе 10—30 секунд. Выполнить упражнение 2—3 раза подряд.

Мышечное расслабление

Как известно, мышечная и эмоциональная раскованность — главное условие для естественной речи.

Большинство заикающихся в процессе речевого общения испытывают чувство тревоги, неуверенность, страх. Им свойственна нарушение равновесия и подвижности между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации становятся избыточными для их нервной системы, вызывают нервное напряжение и усиливают внешние проявления заикания. Известно, что многие заикающиеся говорят свободно, когда они спокойны. А состояние спокойствия в основном обеспечивается общим мышечным расслаблением. И наоборот, чем больше расслаблены мышцы, тем глубже состояние общего покоя. Эмоциональное возбуждение ослабевает при достаточно полном расслаблении мышц.

Научиться произвольно расслаблять мышцы, освободиться от избыточного напряжения можно только благодаря постоянному сознательному контролю за их деятельностью. Умение расслабить мышцы называется *релаксацией* — мышечным освобождением.

Навык произвольно расслаблять мускулатуру отрабатывается путем применения специальных упражнений, которые приучают чувствовать сильное напряжение мышц и затем расслабленное их состояние.

Расслабление, как физическое, так и психическое, является основной целью релаксационных упражнений.

Многие из вас уже настолько привыкли к физическому напряжению, что воспринимают его как естественное состояние. Следует четко уяснить, что, освоив релаксацию, вы научитесь регулировать напряжение, то есть расслабляться тогда, когда вам это будет необходимо.

Прежде чем выполнять упражнения, внимательно прочтите методические рекомендации. Читая описание каждого упражнения, старайтесь представить, как вы будете его выполнять. По мере его освоения особое внимание уделяйте накоплению практического опыта. Не спешите! Релаксационный метод предполагает постепенность освоения упражнений, основными условиями выполнения которых являются терпение и упорство.

Опытом доказано, что расслабления можно достичь лишь с помощью регулярного и систематического выполнения приведенного комплекса упражнений в течение длительного времени.

Помните, что благоприятное действие релаксации во всей полноте будет достигнуто не сразу. Со временем вы станете выполнять релаксационные упражнения в более быстром темпе, чем вначале. Позднее вы сможете расслабляться, когда понадобится. Это дается нелегко, но и этому вы обязательно научитесь. На каком-то этапе вам уже не нужно будет выполнять упражнения по элементам, как в самом начале занятий. И наконец, вы сможете (в случае необходимости) по команде сбрасывать с себя внутреннее напряжение.

Итак, теперь вы уже знаете — и это чрезвычайно важно — о своих возможностях преодоления внутреннего напряжения. И в состоянии сделать это сами — без какого бы то ни было вмешательства извне.

Комплексом релаксационных упражнений нужно овладеть настолько хорошо, чтобы довести выполнение каждого из них до автоматизма. Это основа «минутной» релаксации, которой вы должны уметь пользоваться в течение дня неоднократно. Например, перед серьезной дискуссией, перед ответственным экзаменом, в конфликтной ситуации дома или на работе. Иными словами, когда нужно расслабиться, сбросить напряжение.

Когда вы по-настоящему овладеете релаксацией, она станет неотъемлемой частью вашего образа жизни, и это, в свою очередь, будет способствовать улучшению речи.

Рекомендации

◆ Необходимо как можно сильнее произвольно напрячь и затем фазу же максимально расслабить какую-либо группу мышц (язык, шею, руку и т. д.). При этом важно создать ощущение контраста между напряженным и свободным их состоянием.

◆ Силу напряжения мышц полезно контролировать как с помощью телесных ощущений во время выполнения упражнений, так и визуально, обращая внимание на область плечевого пояса, шеи, мимических мышц лица. Такой контроль позволяет легче осуществить переход к глубокому расслаблению, в результате чего вырабатывается свобода действий и умение управлять мышцами.

◆ Следует помнить, что нерациональное расслабление — такое же препятствие для свободных движений, как и скованность.

◆ В ходе ежедневных упражнений длительностью 5—7 минут вырабатывается способность пользоваться мускулатурой речевого аппарата без его перенапряжения.

Обратите внимание!

Для получения оптимального результата необходимо:

◆ снижать тонус мускулатуры в области плеч, шеи, груди, рук, органов артикуляции;

◆ ощутить и проконтролировать плавность перехода от напряженного к расслабленному состоянию;

◆ запомнить ощущение комфорта и осознанно расслаблять мышцы;

◆ снижать мышечное напряжение с использованием самовнушения;

◆ выполнять движения неторопливо, ритмично, не переутомляясь;

◆ свободно дышать во время проведения упражнений.

Упражнения выполняются беззвучно и со звуком. Начало фонации необходимо приурочить к расслаблению. При этом сначала произносятся протяжно и плавно гласные звуки и их сочетания, а затем слоги, слова.

Комплексная релаксационная гимнастика

Упражнения для рук

Упражнение 1

Стоя (сидя). Руки с напряжением вытянуть вперед, пальцы сжать в кулак, напрягая кисти, предплечья, плечи. Поочередно расслабить кисти, затем предплечья и полностью мышцы рук.

Упражнение 2

Стоя (сидя). Руки с напряжением медленно развести в стороны, пальцы растопырить. Поочередно расслабить кисти, предплечья и полностью мышцы рук. Руки свободно уронить вниз, выполнить ими маятникообразные движения, постепенно то увеличивая, то уменьшая амплитуду качания.

Упражнение 3

Стоя (сидя). Поднять прямые руки с напряжением вверх, затем бросить их свободно вниз с наклоном корпуса вперед.

Упражнение 4

Сидя. Опереться руками на сиденье с усилием, постепенно увеличивая напряжение в плечевом поясе, расслабиться с наклоном корпуса вперед. Затем мягко выпрямиться на стуле.

Упражнение 5

Стоя. Отведя руку в сторону или вперед, упереться ладонью в стену с усилием. Расслабиться. Вернуться в исходное положение.

Упражнение 6

Сидя. Свободно положить руки на колени, ноги слегка расставить. Сжать пальцы в кулак, руки прижать к туловищу, с напряжением поднять голову. Затем уронить голову и руки с одновременным наклоном туловища вперед. Выпрямиться на стуле.

Упражнение 7

Стоя. Ноги врозь, руки опущены, пальцы переплетены в замок. Руки с переплетенными пальцами поднять и занести за голову, напрячься. Резко опустить руки с одновременным расслаблением.

Упражнение 8

Стоя. Имитировать руками движения пловца, чередуя попеременное напряжение и расслабление рук.

Упражнение 9

Стоя (сидя). Медленно, с напряжением поднять одновременно голову и плечи вверх, затем уронить плечи и голову, расслабиться.

Упражнение 10

Стоя. Свести плечи вперед, медленно увеличивая напряжение, затем развести в стороны до соприкосновения лопаток с одновременным расслаблением рук.

Упражнение 11

Стоя (сидя). Пальцы сжать в кулаки. Напрягая мышцы кисти, предплечья, плеча, согнуть руки в локтях на уровне плеч. Опустить руки. Расслабиться.

Упражнение 12

Стоя (сидя). Поджать с напряжением подушечки пальцев к верхней части ладони, затем быстро выпрямить и растопырить пальцы. Расслабить кисть, покачивая ею на весу с упором на локоть. Добиться, чтобы она висела

свободно как плеть. Выполнять попеременно левой и правой рукой или одновременно обеими руками.

Упражнение 13

Стоя, руки на поясе (или сидя, руки на бедрах). Поднять с усилием правое плечо вверх — уронить его вниз, то же — левым плечом. Потрясти плечами, имитируя «цыганочку».

Упражнение 14

Сидя, руки на бедрах. Растягивание за счет выпрямления рук в локтевых суставах (эффективнее в положении рук пальцами внутрь). Расслабиться, вернуться в исходное положение.

Упражнение 15

Выполнить танцевальные движения, свободно потряхивая руками, ногами.

Упражнение 16

Сидя (стоя). Вытягивание пальцев с помощью другой руки («снятие перчатки»). Выполнять попеременно левой и правой рукой.

Упражнение 17

Сидя (стоя). Максимальное разгибание всех пальцев с помощью другой руки и последующим потряхиванием.

Упражнение 18

Сидя (стоя). Разведение ладоней в стороны при соединенных пальцах на обеих руках с последующим потряхиванием.

Упражнение 19

Сидя (стоя). «Аплодисменты» с последующим растиранием и потряхиванием рук.

Упражнение 20

Сидя (стоя). Веерообразное движение выпрямленными пальцами руки.

Упражнения для туловища

Упражнение 1

Сидя прямо, локти на бедрах. Свободно наклониться вперед, голова опущена, расслабиться. Руки свободно падают вниз. В расслабленном положении выполнить легкие покачивания корпуса из стороны в сторону.

Упражнение 2

Повороты туловища с круговыми вращениями руками («мельница»).

Упражнение 3

Сидя на краю стула (стоя). Туловище немного наклонить вперед. Свободно размахивать опущенными вниз руками, корпусом, плечами.

Упражнение 4

Стоя. Замирание в позе навывтяжку. Полное расслабление всего тела, «провисание» («тряпичная кукла»).

Упражнение 5

Стоя. Имитация поднимания штанги с напряжением и расслаблением всего тела после ее опускания.

Упражнение 6

Сидя, корпус прямой. На вдохе напрячь мышцы живота и задержать в этом положении несколько секунд. Выдыхая, максимально расслабиться.

Упражнение 7

Стоя. Скрестить руки, обнять себя за плечи, сжимая их как можно сильнее, затем расслабиться.

Упражнение 8. Тянуть канат

Стоя, ноги на ширине плеч. Подняться на носки и вытянуть руки вверх, захватив воображаемый канат. Напрячь мышцы рук и ног (слегка приседая), «тянуть канат» вниз с усилием. Вернуться в исходное положение, расслабиться. Повторить упражнение 2—3 раза.

Упражнение 9. Поза фараона

Сесть на край стула, скрестив ноги. Опереться на пальцы ног, как при поднимании на носки. Руки развести в стороны ладонями вверх, пальцы сжать в кулаки. Вытянуть шею. Напрячь мышцы рук, ног, туловища. Затем максимально расслабиться. Повторить упражнение 2—3 раза.

Упражнения для ног

Упражнение 1

Лечь на спину. Ногами с усилием упереться в стену, затем расслабиться.

Упражнение 2

Сидя. Выпрямить ноги с напряжением (потягивание), затем расслабить.

Упражнение 3

Сидя. Выпрямить напряженные ноги, развести в стороны, затем, расслабив их, уронить.

Упражнение 4

Стоя. Пальцами стопы надавливать на пол, чередуя напряжение с расслаблением.

Упражнение 5

Ходьба с высоким подниманием коленей и вытягиванием вниз ступней ног при напряженных мышцах с последующим расслаблением мышц при опускании то левой, то правой ноги.

Упражнение 6

Сидя. Попеременно напряженно вращать по 30—40 секунд ступнями ног. Расслабиться.

Упражнение 7

Сидя на краю стула, приподнять руками полусогнутые ноги и затем, расслабив их, уронить.

Упражнения для шеи

Упражнение 1

Сидя. Опереться на стол согнутыми в локтях руками. Опустить голову на руки и полностью расслабиться.

Упражнение 2

Сидя. Медленно поворачивать голову, не поднимая ее, справа налево и слева направо (с максимальной амплитудой).

Упражнение 3

Стоя (сидя). Руки поднять. Пальцы соединить в замок на затылке, локти и плечи развести в стороны. Плавно, без рывков отвести голову назад, преодолевая сопротивление рук. Ощутить напряжение, бросить руки вниз и расслабиться. Вернуться в исходное положение.

Упражнение 4

Стоя (сидя). Голову отвести максимально назад, ладони зафиксировать на лбу, локти развести в стороны. Медленно произвести наклон головы вперед, преодолевая сопротивление рук, напрячься. Вернуться в исходное положение, расслабиться.

Упражнение 5

Сидя (стоя). Медленно произвести наклон головы вперед (так, чтобы подбородок уперся в грудь) и назад до отказа.

Упражнения для органов артикуляции

Упражнение 1

Попеременно высовывать узкий напряженный язык («жалом») и широкий расслабленный («лопатой»).

Упражнение 2

С усилием упереть кончик языка в верхние зубы, затем расслабить, уложив на дно полости рта. Губы и зубы разжать, рот приоткрыть.

Упражнение 3

Улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий расслабленный язык на нижнюю губу. Удерживать позу на счет 1—5.

Упражнение 4

Растянуть губы в улыбку с напряжением, затем расслабить губы и вернуть в прежнее положение.

Упражнение 5

Попеременно сжимать с усилием и разжимать челюсти и губы. Расслабиться, свободно опустив нижнюю челюсть.

Упражнение 6

Медленно опускать и поднимать расслабленную нижнюю челюсть без напряжения и утомления, широко открывая рот.

Упражнение 7

Оттянуть язык назад с усилием. Ощутить напряжение корня языка. Затем расслабить язык, уложив его на дно полости рта.

Упражнения для голосового аппарата

Зевок — это безусловный рефлекс, произвольный дыхательный акт, который состоит из медленного вдоха и быстрого энергичного выдоха. Зевание уменьшает напряженность, скованность голосового аппарата.

Упражнение 1

Раскрыть широко рот, глубоко зевнуть. Повторить упражнение.

Упражнение 2

Зевнуть и, перебивая зевание, протяжно произнести звук *м-м-м*. Повторить 10—15 раз.

Упражнение 3

Зевнуть, на выдохе произнести слоги *ах, ух, ох* сначала беззвучно, а затем озвучив их.

Упражнение 4

Зевание с произношением слогов *мумми, момми, мамми* на выдохе. Повторить 10—15 раз.

Обратите внимание!

При выполнении упражнений следует улавливать контраст между напряжением и расслаблением мышц. Ежедневно мысленно воспроизводите во всех деталях приятное ощущение расслабленности.

Овладев релаксацией, вы научитесь снимать напряжение и усталость, почувствуете себя спокойнее и раскрепощенное.

Глава 5

Тренируем речевые мышцы

*Работающие мускулы — крепнут,
неработающие — засыпают, неправильно
работающие — разрушаются.*

К. Лунк

Общие сведения

Хорошая дикция — основа четкости и разборчивости речи. Ясность и чистота произношения зависят от активной и правильной работы артикуляционного (речевого) аппарата, особенно от подвижных его частей — языка, губ, неба, нижней челюсти и глотки.

Чтобы добиться четкости произношения, необходимо развивать артикуляционный аппарат при помощи специальных упражнений (артикуляционной гимнастики).

Эти упражнения помогают создать нервно-мышечный фон для выработки точных и координированных движений, необходимых для звучания полноценного голоса, ясной и четкой дикции, предотвратить патологическое развитие движений артикуляции, а также снять излишнюю напряженность артикуляционной и мимической мускулатуры, выработать необходимые мышечные движения для свободного владения и управления частями артикуляционного аппарата.

Рекомендации

◆ При выполнении артикуляционных упражнений соблюдайте следующие правила:

◆ выполняйте упражнения только перед зеркалом с опорой как на визуальный контроль, так и на двигательные ощущения;

◆ избегайте сопутствующих (дополнительных) движений;

- ◆ выполняйте упражнения в спокойном темпе, без усилий, стремясь к плавному и ритмическому выполнению движений;
- ◆ переходите к следующему упражнению только после того, как усвоено предыдущее;
- ◆ тренируйтесь 2—3 раза в день по 7—10 минут.

Тренировка мышц нижней челюсти

Напряженные мышцы нижней челюсти приводят к зажатости звука. Для речи необходимо их расслабить. В упражнениях следует добиваться эластического расслабления мышц, в результате которого нижняя челюсть свободно и легко опускается вниз, как бы под собственной тяжестью, и не препятствует произнесению звуков.

Рекомендации

- ◆ При выполнении упражнений:
 - голову держать прямо, не опуская и резко не поднимая ее;
 - челюсть опускать без рывков и избыточного напряжения;
 - каждое упражнение проводить ритмично, фиксировать в положении на счет 1—5.

Исходное положение: рот закрыт, мышцы нижней челюсти не напряжены.

Упражнение 1

Открыть рот и закрыть. (Рот следует открывать так, чтобы в него могли поместиться 3 пальца, поставленные на ребро между верхними и нижними зубами.)

Упражнение 2

Выдвинуть нижнюю челюсть вперед, вернуть в исходное положение.

Упражнение 3

Выполнить боковые движения нижней челюстью, принять исходное положение. Повторить.

Упражнение 4

Круговые движения нижней челюстью.

Упражнение 5

Открыть рот с одновременным выдвиганием нижней челюсти вперед, вернуться в исходное положение.

Упражнение 6

Нижними зубами закусить верхнюю губу, затем верхними зубами — нижнюю, подержать на счет 1—5, расслабиться.

Упражнение 7

Рот открыт. Представить, что на подбородке подвешен груз, который надо поднять вверх, поднимая при этом подбородок и напрягая мускулы под ним. Расслабиться. Принять исходное положение.

Упражнение 8

Сжать с усилием челюсти, напрячь мышцы шеи и челюсти (запомнить это ощущение), расслабить их и открыть рот.

Упражнение 9

Имитировать жевание с закрытым и открытым ртом.

Упражнение 10

Выполнять движения нижней челюстью вперед-назад с одновременными наклонами головы вперед-назад.

Упражнение 11

Выполнять движения нижней челюстью попеременно вправо и влево с одновременным поворотом головы в ту же сторону.

Упражнение 12

Коснуться подбородком поочередно правого и левого плеча.

Упражнение 13

Коснуться подбородком груди.

Упражнение 14

Запрокинуть голову назад, выдвигать и убирать подбородок. Темп движений медленный.

Упражнение 15

Поставить локти рук на стол, сложить ладони одна на другую, упереться подбородком в ладони. Давить подбородком, открывая рот, на сопротивляющиеся ладони. Расслабиться.

Тренировка губ

Излишняя суетливость или неподвижность губ приводит к смазанности и невнятности речи. Напротив, правильная работа губ обеспечивает точное произнесение и влияет на формирование речевого звучания.

Исходное положение: рот закрыт, мышцы нижней челюсти не напряжены.

Упражнение 1

Поочередно поднимать и опускать верхнюю и нижнюю губу, максимально обнажая верхние и нижние зубы.

Упражнение 2

Оттягивать уголки рта в стороны, вниз, затем вытягивать губы вперед хоботком. Сначала имитация, затем произнесение звуков *и-у-о-а*.

Упражнение 3

Утрированно имитировать произнесение звуков *п-б*.

Упражнение 4

Многократно произносить сочетания губных согласных *мб, бм, пм, мп* и губно-зубных — *вм, мв, бв, вб* и др.

Упражнение 5

Легкое массажирование верхними зубами нижней губы, затем нижними зубами — верхней губы.

Упражнение 6

Движение вытянутых губ влево-вправо.

Упражнение 7

Присасывающее движение губ.

Упражнение 8

Вытягивание губ вперед воронкой.

Упражнение 9

Рот закрыть, напрячь губы на счет 1—5, расслабить губы, открыть рот.

Упражнение 10

Натягивать губы на зубы при слегка открытом рте.

Упражнение 11

Произносить сочетания *гл, гн, кл, кн, дл, дн, тл, тн, вл, вн* с длительным звучанием второго согласного звука, в течение которого верхняя губа должна подниматься все выше и выше.

Упражнение 12

Аналогично произносить звуко сочетания *кс, гз, бз, дз, в з*, но с оттягиванием нижней губы вниз.

Упражнение 13

Произносить звуко сочетание *мвз-мвз-мвз*, обратить внимание на более длительную протяженность звуков *в, з*.

Упражнение 14

Произносить звуко сочетания с энергичной работой губ: *птка-птка-птка, бдга-бдго-бдгу-бдгэ-бдги*.

Упражнение 15

Вибрация губ (подражание фырканию лошади). Поток выдыхаемого воздуха легко и активно посылать к губам, пока они не начнут вибрировать. Сначала выполнять беззвучно, потом произносить *тпр*.

Тренировка мышц языка

Язык часто бывает малоподвижным и вялым, что приводит к потере разборчивости речи, ее невнятности. При выполнении упражнений следует добиваться свободных и целенаправленных движений языка, губы и челюсти при этом должны быть неподвижными.

Упражнение 1

Расслабление и распластывание языка в форме лопаты, при этом язык лежит на нижней губе.

Упражнение 2

Выполнение предыдущего упражнения с поднятием языка к верхней губе.

Упражнение 3

Поднять боковые края языка к верхним коренным зубам так, чтобы по центру его образовался желобок.

Упражнение 4

Поднимание узкого (широкого) языка вверх, опускание его вниз, крестообразные движения языком, скольжение кончика языка по твердому небу в форме крючка. Губы и челюсти неподвижны.

Упражнение 5

Быстро высовывать язык наружу, затем подтягивать за нижние зубы. Губы и челюсти неподвижны.

Упражнение 6

Движение широким языком вперед-назад по верхней губе, а затем по верхним зубам с голосом (болтушка).

Упражнение 7

Удерживать широкий и узкий язык на нижней и верхней губе, за верхними и нижними зубами.

Упражнение 8

Сильно надавливать кончиком языка на нижнюю десну, твердое небо.

Упражнение 9

Пощелкивать языком (присасывать язык к небу и оттягивать вниз, чтобы получился щелчок).

Упражнение 10

Покусывать кончик языка по всей поверхности.

Упражнение 11

Произносить звуки *и-е* (фиксировать кончик языка у нижних зубов), *о-у-ы* (оттянуть язык глубоко в рот).

Упражнение 12

Частое постукивание кончиком языка о верхние зубы и десну наподобие выстукивания текста телеграфным ключом: *ло-ло-лолл, лу-лу-лулл, ла-ла-лалл; ро-ро-рорр, ру-ру-рурр, ра-ра-рарр*.

Упражнение 13

Многократно произносить сочетания согласных звуков, в артикуляции которых принимает участие язык: *ркт, крт, ртк, дрт, ткр, клт, глт, лгм, лри, рли, ждр, штр, фкт, гбд, кпт, бгд, тчк, кчт, кшт*.

Упражнение 14

Круговое движение языком между губами и зубами с закрытым ртом. То же в противоположном направлении.

Тренировка мышц глотки и мягкого нёба

Упражнение 1

Позевывать с открытым и закрытым ртом.

Упражнение 2

Произвольно покашливать.

Упражнение 3

Имитировать полоскание горла с запрокинутой головой.

Упражнение 4

Надувать щеки при зажатом носе.

Упражнение 5

Произносить звуки *и, е, я, ю* с позевыванием.

Упражнение 6

Активный выдох с «выкашливанием» гласных *э, о, о, у*.

Упражнение 7

Произносить звукосочетания *кп, гб, птк, бдг*.

Упражнение 8

Медленно произносить звуки *к, г, т, д*.

Упражнение 9

Глотать воду маленькими порциями.

Упражнение 10

Пение в высоком регистре гласных звуков и их сочетаний с постепенным затуханием и усилением звука.

Упражнение 11

Распластывание языка при широко открытом рте так, чтобы передняя часть его прилежала к нижним резцам, а корень и задняя часть были опущены («показать горло врачу»).

Упражнения для мимических мышц

Мимика выражает чувства и мысли движением лицевых мышц. Она должна быть естественной, подвижной, разнообразной и динамичной. Поэтому требуется некоторая дополнительная работа по тренировке лицевых мышц. «Актерское» лицо вовсе не нужно — будьте естественны.

Упражнение 1

Опустить углы рта вниз при закрытом рте.

Упражнение 2

Растянуть углы рта в стороны (в улыбку) и расслабить. Улыбаться с закрытым и открытым ртом.

Упражнение 3

Нахмурить брови, расслабить.

Упражнение 4

Поднять брови, расслабить.

Упражнение 5

Прищурить один глаз, затем другой.

Упражнение 6

Зажмурить глаза, расслабить.

Упражнение 7

Надуть щеки, втянуть щеки, перекачивать воздух из одной щеки в другую, как при полоскании.

Упражнение 8

Набрать воздух под нижнюю губу, под верхнюю губу.

Упражнение 9

Воспроизвести свист.

Упражнение 10

Максимально оскалить зубы.

Упражнение 11

Опустить верхнюю губу на нижнюю.

Упражнение 12

Натянуть нижнюю губу на верхнюю.

Упражнение 13

Опустить и оттопырить (вывернуть) нижнюю губу, обнажив десны.

Упражнение 14

Попеременно максимально обнажать верхние и нижние зубы.

Упражнение 15

Втянуть углы рта и почмокать губами.

Упражнение 16

Открыть рот, собрать губы в тугий кружочек, расслабить.

Упражнение 17

Пошевелить ноздрями, как бы раздувая их.

Упражнение 18 Наморщить лоб, расслабить.

Упражнение 19

Следить глазами за двигающимся по кругу пальцем.

Упражнение 20

Посмотреть прямо — вправо — прямо — влево — прямо — вправо и

т.д.

Упражнение 21

Посмотреть по диагонали из левого верхнего угла в правый нижний, а затем из правого верхнего — в левый нижний.

Упражнение 22

Посмотреть прямо — вверх — прямо — вниз — прямо — вверх и т.д.

Глава 6

Приемы самомассажа в устранении заикания

Общие сведения

Массаж выполняется для снятия напряжения и скованности речевых и мимических мышц и, наоборот, для повышения тонуса слабых и вялых мышц.

Чтобы снять напряжение с лица, расслабить его, можно использовать так называемый самомассаж. Здесь мы познакомимся с двумя его видами: гигиеническим и вибрационным.

Гигиенический массаж выполняется поглаживанием, при этом активизируются расположенные близко к коже нервные окончания. Этот массаж выполняет двойную роль: он снимает напряженность и скованность лицевых и мимических мышц и усиливает тонус этих мышц, если они слабые.

Вибрационный массаж делается энергичным постукиванием, при этом активизируется работа нервных окончаний, расположенных глубже в толще кожного покрова.

Самомассаж вызывает умеренное расширение кровеносных сосудов и оказывает благотворное влияние на нервную систему.

При выраженном напряжении мышц артикуляционного аппарата (спастические состояния) нужно использовать приемы массажа, направленные на его расслабление.

Расслабление мышц шеи, лица и губ производится путем поверхностного поглаживания.

Рекомендации

- ◆ Кожа массируемых частей тела и руки должны быть чистыми.
- ◆ Все движения следует проводить по рекомендуемым направлениям.
- ◆ Массируемые мышцы должны быть расслаблены.
- ◆ Массаж делается медленно, плавно.
- ◆ Массаж следует комбинировать с миогимнастикой.

◆ Продолжительность массажа не должна превышать 2—3 минут в один прием.

◆ Движения осуществляются выпрямленной кистью, первый палец отведен, остальные согнуты. Прилагаемое усилие не должно вызывать смещения кожи.

◆ Каждое движение повторяется 4—6 раз.

◆ Массаж не рекомендуется проводить при респираторных заболеваниях, высокой температуре, высыпаниях на коже.

Расслабление мышц шеи

Расслабление мышц шеи рефлекторно расслабляет мышцы корня языка.

Упражнение 1

Медленно поглаживать шею сверху вниз в области горла ладонью то правой, то левой руки.

Упражнение 2

Медленно поглаживать шею одновременно ладонями обеих рук сверху от околоушной области лица по боковым поверхностям шеи до подмышечных впадин.

Упражнение 3

Положить обе руки на область шеи, близкую к затылку (кончики пальцев рук касаются друг друга). Руки медленно скользят по боковым поверхностям шеи до подмышечных впадин.

Расслабление лицевой и губной мускулатуры методом поглаживания

Движения выполняются в замедленном темпе. Направление движений:

- от середины лба к вискам;
- от середины лба до ушных раковин;
- от бровей до волосистой части головы;
- от спинки носа к ушным раковинам;

- от середины верхней губы до ушных раковин;
- от линии лба вниз через лицо к шее;
- от мочек ушей по щекам к крыльям носа;
- от середины верхней губы на подбородок;
- поглаживание кончиками пальцев вокруг глаз (расходящимися движениями от середины лба — и снова к середине);
- по верхней губе от углов рта к середине;
- по нижней губе от углов рта к середине;
- поглаживание носогубных складок от крыльев носа к углам рта;
- легкое постукивание губ.

Расслабление мышц языка

Упражнение 1

Вибрация двумя указательными пальцами обеих рук под углами челюсти (в течение 15 секунд).

Упражнение 2

Похлопывание, поглаживание, вибрация (в течение 15 секунд) языка деревянным шпателем, который накладывается на кончик языка.

Вибрационный (постукивающий) массаж со звуком

Упражнение 1

Постукивать лоб кончиками пальцев обеих рук от середины лба к ушам и одновременно вслух тянуть на выдохе сонорный согласный *м*. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 2

Постукивать кончиками пальцев обеих рук верхнюю часть лица от спинки носа к ушам и одновременно вслух тянуть на выдохе поочередно сонорные *м* и *н*. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 3

Постукивать кончиками пальцев одной руки верхнее надгубное пространство и одновременно тянуть вслух на выдохе щелевой согласный *в*. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 4

Постукивать кончиками пальцев одной руки пространство под нижней губой и одновременно тянуть вслух на выдохе согласный *з*. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 5

Постукивать кончиками пальцев одной или обеих рук по верхней части грудной клетки и одновременно тянуть вслух на выдохе щелевой согласный *ж* или сонорный *м*. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 6

Постукивать ребрами ладоней обеих рук боковую часть грудной клетки, начиная с нижней части и вверх, и одновременно тянуть вслух на выдохе сонорный согласной *м*. Повторить 4—6 раз.

Упражнение 7

Постукивать кончиками пальцев одной руки область нижнебрюшных мышц одновременно с постукиванием другой рукой области поясницы. Во время постукивания тянуть на выдохе сонорный *м*. Повторить 4—6 раз.

Глава 7

Скрытые сообщения: что стоит за нашими жестами и движениями

*Не пренебрегайте мелочами, поскольку
от мелочей зависит совершенство,
а совершенство — это не мелочи.*

Микеланджело Буонарроти

Общие сведения

Может ли человек разговаривать, оставаясь неподвижным, совсем не жестикулируя и не меняя выражения лица? Полностью вряд ли, хотя, как известно, разные народы используют жест и мимику в разной степени.

Одна и та же фраза, произнесенная с различной интонацией и сопровождаемая разными жестами, может приобретать значения прямо противоположные. Жесты весьма информативны. Есть жесты и выразительные движения, которые сами по себе являются сигналами и не требуют слов. Наверное, каждый может вспомнить, как он сам прибегал к красноречивым взглядам и жестам и читал ответ на лице собеседника.

Люди, говорящие на разных языках, часто пытаются объясниться друг с другом при помощи выразительных движений, и, как правило, им это удается.

Интерпретация жестов, поз и других компонентов невербального общения не всегда бывает однозначной. В процессе общения необходимо учитывать общую атмосферу беседы, ее содержание. Кроме того, сфера и частота употребления жестов диктуются традициями и национальными особенностями — знание этих особенностей содействует взаимопониманию.

Ниже приводится комплекс упражнений для совершенствования невербальных способов общения.

Упражнения для совершенствования невербальных способов общения

Задачи упражнений: по особенностям выразительных движений и жестов научиться понимать определенные эмоциональные состояния окружающих, адекватно использовать невербальные способы общения для эффективного взаимодействия с людьми.

Рекомендации

- ◆ Вовлекайте в игровое общение окружающих.
- ◆ Выполняйте упражнения перед зеркалом с опорой как на визуальный контроль, так и на двигательные ощущения.
- ◆ Упражнения рассчитаны на полное внутреннее раскрепощение.

Упражнение 1

Выразите с помощью мимики различные отношения к вопросу «Как поживаете?» (возможно использование жестов).

- «Спасибо, хорошо».
- «Неважно».
- «Не могу даже ответить».
- «Очень хорошо живу».
- «Мерзко».
- «Больше хорошо, чем плохо».

Упражнение 2

Состройте гримасу, которая рассмешит вас самих.

Упражнение 3. Неожиданный гость

Покажите свое отношение (без учета жестких правил этикета) к появлению неожиданного гостя.

Упражнение 4

Выполняйте в паре. Задавайте друг другу вопросы, при ответе на вопрос пользуйтесь только мимикой.

Упражнение 5

«Примерьте» перед зеркалом самые разные улыбки. Изобразите мимически, какой может быть улыбка (застенчивая, холодная, добрая, насмешливая, вымученная и др.).

Упражнение 6

- Нарисуйте взглядом разные фигуры (на стене, на небосводе).
- Не поворачивая головы, проведите взглядом по периметру своего зрения: сверху вниз, вправо, снизу вверх, влево и т.д.
- Быстро концентрируйте взгляд на любой точке предмета перед собой.
- Удержите взгляд на отдаленном предмете в течение нескольких минут.

Упражнение 7. Наблюдатель

- ИСПОДВОЛЬ приглядитесь к чьему-то лицу. Вообразите изучаемое лицо улыбающимся, гневным, опечаленным, насмешливым, испуганным.
- Наблюдайте за позами, жестами, движениями и мимикой двух общающихся людей.

Упражнение 8

Изобразите перед зеркалом разные эмоциональные состояния: радость, гнев, страх, нежность, удовольствие, изумление, интерес, отчаяние, возбуждение, стыд. Меняйте позы и маски.

Упражнение 9. Вылепить скульптуру

Изобразите перед зеркалом следующие позы: мыслителя, скрипача, спящего кучера, боксера, пациента зубного врача, водителя, стрелка, землекопа, штангиста, оратора, лыжника, пассажира, стоящего в транспорте, и др.

Упражнение 10

Примите позу общения: корпус слегка наклонен в сторону собеседника, руки открыты и развернуты к нему, приветливый взгляд и доброжелательное выражение лица.

Упражнение 11

Пройдите строевым и прогулочным шагом, семенящей, грациозной, бодрой походкой, пританцовывая, вприпрыжку, понутив голову, стремительно, озираясь по сторонам, осторожно переступая. Изобразите походку мечтателя, заносчивого человека, кокетки, моряка, стилиаги, хромого, старца. Придумайте и изобразите как можно больше вариантов.

Упражнение 12. Я — не я!

Превратитесь в какое-нибудь животное, птицу, насекомое (медведя, кенгуру, лису, слона, черепаху, дятла, бегемота, цаплю, муху, гуся и др.). Обыграйте в позах и движениях повадки животного. Упражнение рассчитано на полное внутреннее раскрепощение.

Упражнение 13

Изобразите с помощью жестов и движений ряд действий какой-либо деятельности (приготовление пищи» глажение, пение, рисование, осмотр выставки, художественная вышивка, танец и др.).

Упражнение 14

Внимательно наблюдайте за выполнением действий другим человеком, стараясь уловить его чувства. Затем повторите все движения, в точности имитируя скорость жестов, положение тела, мимику.

Упражнение 15

Воспроизведите характерные для той или иной ситуации жесты, походку, позу. Осознайте состояния и чувства, которые в данной ситуации возникают:

- идете по лесу, где много комаров (по узкой тропинке а горах, по болоту, по берегу моря, по битому стеклу, по уступу скалы, по шаткому мостику, по канату);
- в магазине пробираетесь в толпе к прилавку;
- болеете на стадионе во время футбольного матча;
- спешите на поезд;
- играете в снежки;

- уступаете свое удобное место кому-то другому;
- лепите из глины;
- делаете прическу, бреетесь;
- растапливаете печь;
- собираете яблоки в саду;
- натираете под мастикой;
- поднимаете гирию;
- ищете что-либо в темной комнате;
- распутываете клубок ниток;
- перед зеркалом любуетесь на себя в новом костюме;
- играете в куклы;
- едете верхом на лошади.

Действуйте в вымышленных обстоятельствах с мысленной речью про себя, пока не завершите действие.

Упражнение 16

Представьте, что вы входите в комнату, где сидят несколько человек. Вам необходимо проскользнуть на место незаметно. А теперь наоборот — на вас все должны обратить внимание. Как вы пройдете по комнате?

Упражнение 17

Разыграйте этюд. Вам надо что-то взять из ящика письменного стола, а в углу комнаты лежит собака. Пройдите по комнате так, будто собака вас совсем не знает.

Упражнение 18. Разговор по телефону

Посмотрите на себя в зеркало, когда вы говорите по телефону. Собеседник вас не видит, а вы все равно жестикулируете. А теперь — внимание) Никаких жестов. Вместо лица - маска. Только с помощью голоса разозлите, насмешите, напугайте, убедите воображаемого собеседника.

Упражнение 19. Игра с облаком

Представьте, что вам на ладони вытянутых рук село пушистое облако, подбросьте его и поймайте, перебросьте из одной руки в другую, осторожно отпустите вверх, попрощайтесь.

Упражнение 20

Выполняйте в паре. Задумайте предмет и пантомимически покажите его. Подарите воображаемый подарок партнеру. В свою очередь примите и поблагодарите, используя выразительные движения.

Упражнение 21. Безмолвный разговор

Выполняйте в паре. Вы стоите перед воображаемым звуконепроницаемым стеклом. Передайте информацию (договоритесь о чем-то) без слов и получите ответ.

Упражнение 22. Говорящие руки

Выразительными движениями рук изобразите различные эмоциональные состояния (ласку, беспокойство, стыд, угрозу, напряжение, указ, восторг, мольбу, благодарность, доверие, отчаяние, недовольство, безволие, нежелание, готовность приступить к делу, отказ от сопротивления, привлечение внимания, клятву, категоричность, искренность, удивление, надменность, бахвальство, нежелание слушать, предвкушение удовольствия).

Упражнение 23

Заготовьте набор карточек, на которых отметьте эмоции (состояния) и части тела человека, при помощи которых следует эти эмоции выразить. Например: «Горе. Лицо», «Радость. Губы», «Гордость. Спина», «Страх. Ноги», «Отрицание. Голова», «Испуг. Плечи», «Высокомерие. Голова», «Согласие с мнением собеседника. Голова», «Презрение. Глаза», «Застенчивость. Глаза», «Подбадривание. Глаза», «Удивление. Брови», «Сосредоточенность. Борода, усы», «Кокетство. Брови», «Гнев. Рука», «Желание найти защиту. Корпус», «Глубокая благодарность. Корпус», «Ярость. Зубы», «Удовольствие. Живот», «Недовольство. Губы», «Стремление что-либо вспомнить, понять. Лоб»,

«Досада. Лоб», «Озадаченность. Затылок», «Дружеское приветствие при встрече. Спина».

Выполните упражнение перед зеркалом с опорой на конкретные проявления мимики, пантомимики, жестикуляции.

Упражнение 24

Выполняйте в паре. Поочередно подходите друг к другу, протягивая ладони навстречу, в момент соприкосновения ладоней пошлите добрые пожелания другому.

Упражнение 25

Выполняйте в паре. Поздоровайтесь (попрощайтесь), глядя в глаза друг другу. Изобразите жестом, движением, словами приветствие (прощание), дружеское, официальное, на расстоянии.

Упражнение 26

Выполняйте в паре. Встаньте друг против друга, поднимите руки на уровень груди и слегка прикоснитесь ладонями друг к другу. Реализуйте совместные действия обращенными друг к другу ладонями так, чтобы тактильно выразить и понять «авторитарный», «демократический», дружеский стиль общения, паритет, прессинг. Поменяйтесь ролями. Естественный процесс взаимодействия партнеров возможен только при тесной взаимосвязи и взаимозависимости между ними.

Упражнение 27. Синхронный перевод

Выполняйте в паре. Один из партнеров рассказывает с помощью жестов историю с законченным сюжетом. Другой внимательно «слушает» и одновременно озвучивает полученную информацию (как при синхронном переводе с иностранного языка). Перевод должен быть адекватным и логичным.

Упражнение 28. Неозвученная беседа

Выполняйте в паре. Говорите без слов по воображаемому телефону (с ребенком, с начальником, с любимым человеком, с другом). Задача партнера — понять, с кем и о чем идет разговор.

Упражнение 29

Посмотрите какую-нибудь телепрограмму (интервью, фрагмент спектакля) с выключенным звуком. Фиксируйте свое внимание на жестах и мимике, установите по ним содержание высказываний наблюдаемых лиц. Минут через 5—10 включите звук, выясните, насколько точной была ваша интерпретация увиденного.

Упражнение 30

Вариант 1. «Зеркало». Выполняйте в паре. Встаньте лицом друг к другу и договоритесь о своих ролях: один — ведущий, другой — «зеркало». Поднимите руки на уровень груди и поверните ладонями навстречу друг другу. Ведущий осуществляет произвольные движения руками, головой, глазами, а другой («зеркало») — отражает их в том же ритме.

Вариант 2. «Перехват». Ведущий начинает действовать с воображаемыми предметами (действие должно быть достаточно сложным), партнер продолжает движение, на котором остановился ведущий. Оба они выполняют одно действие и время от времени «перехватывают» движения друг у друга.

Упражнение 31. Согласованные действия

Выполняйте согласованно в паре воображаемые физические действия:

- пилка дров;
- гребля;
- кузница;
- перетягивание каната;
- спарринг.

Упражнение 32

Выполняйте в паре. Встаньте спиной к партнеру. Изобразите какое-либо эмоциональное состояние. Это могут быть жесты, позы, мимические экспрессии. Партнер, не видя вашего лица, должен определить, что изображено.

Упражнение 33. Дирижер

Представьте, что вы дирижер оркестра. Что вы будете делать, если звучание оркестра вас не устраивает (оно должно быть более или менее мощным)? Каким должно быть выражение лица дирижера, если в партитуре указано «страстно», «сдержанно»? Обыграйте мимически.

Упражнение 34

Подойдите к стулу и рассмотрите его, как будто это королевский трон, неизвестный, но очень красивый цветок, стог сена, аквариум с рыбками, костер, огромное дерево, новый цветной телевизор и т.п.

Упражнение 35

Разыграйте этюд. Возьмите со стола нитку, как будто это змея, бисерные бусы, горячая печеная картошка, пирожное безе, кузнечик.

Упражнение 36

Выполняйте в паре. Передайте друг другу книгу, как будто это бомба, кирпич, кусок вкусного пирога, хрустальная ваза, цветок созревшего одуванчика. Воспроизведите характерные для каждой ситуации жесты, позу. Осознайте состояния и чувства, которые при этом возникают.

Упражнение 37. Тихий разговор

Выполняйте в паре. Передайте информацию партнеру пантомимически, без слов. Варианты фраз:

- «Не расстраивайся, все будет хорошо...»
- «Меня возмущает твое поведение!»
- «Неужели?! Этого не может быть!»
- «Этого я от тебя не ожидал!»
- «Как я рад!»
- «Как вы все мне надоели!»
- «Поторопись, а то мы опоздаем...»
- «Ты сегодня прекрасно выглядишь!»
- «Я очень сожалею, что так случилось, прости меня...»
- «Это мне так не нравится!»

- «Я очень рад тебя видеть!»

Упражнение 38

Выберите место, где вы могли бы наблюдать за людьми, лишенными возможности общаться голосом из-за слишком большого расстояния, шума, необходимости соблюдать тишину. Это может быть ресторан, больница, стройплощадка, библиотека, экзаменационная аудитория. Проследите за жестами, которые используются в таких условиях для привлечения внимания, указания направления, сообщения о необходимости подойти к телефону, приветствия и прощания, указания на время, призыва к спокойствию, а также для передачи других сообщений.

Упражнение 39

Понаблюдайте за жестикуляцией своих друзей, определите их жестикуляционные предпочтения. Какими жестами они чаще всего пользуются? Почесывание головы? Касание пальцем носа? Скрещивание рук? А знаете ли вы свой характерный жест?

Упражнение 40

Во время разговора с кем-либо примите закрытую позу — скрестите на груди руки, встаньте вполборота к собеседнику и всем своим видом демонстрируйте нежелание коммуникации. В другой раз ведите себя прямо противоположным образом: стойте лицом к собеседнику с легким наклоном вперед, руки держите открытыми перед собой. Отметьте, насколько отличается реакция людей на вашу открытую позу.

Упражнение 41

Мысленно создайте образ своей удачи. Вызовите в себе состояние удачливого человека и постарайтесь удержать его максимально долго.

Упражнение 42

Некто, протягивая вам навстречу руки, говорит, что он рад вас видеть. Вы обратили внимание на положение его ладоней при этом — они были повернуты чуть книзу. Значит, вы заключили: а) его жест сопрягается со словом

и следует верить, что он действительно рад меня видеть; б) этот жест противоречит его словам и следует воздержаться от доверия к этим словам.

Упражнение 43

С какими из следующих высказываний диссонирует «передний большой замок» (руки, сложенные на груди):

- «Я не желаю с вами больше разговаривать»!
- «То, что вы говорите, чрезвычайно интересно»!
- «Пожалуйста, подпишите мне эту справку»!
- «Мне не нравятся такие вещи»!
- «Не приставайте ко мне с такими пустяками».

(Выберите два ответа.)

Упражнение 44

В пустом вагоне метро вы сели рядом с одиноким пассажиром (примерно такого же возраста и пола). Вероятнее всего, пассажир как минимум удивится такому вашему действию, а чаще — будет испытывать некоторый дискомфорт. Почему? Выберите один ответ.

- Я нарушил правила поведения, нормы, этики.
- Я нарушил психологическое пространство пассажира.
- Думаю, что так реагируют редко, обычно это закомплексованные личности.
- Думаю, что это естественная реакция любого человека, поскольку я же его физически стеснил.

Упражнение 45

Если ваш собеседник при разговоре с вами почти непрерывно смотрит на вас, это значит:

- вы ему симпатичны;
- он негативно настроен к вам;
- он равнодушен к вам;
- вы его интересуете.

Исключите неверный ответ.

Обратите внимание!

Игры позволяют подойти к осмыслению самых разнообразных связей и отношений в окружающем мире. Они развивают воображение, способность действовать в различных вымышленных и реальных жизненных ситуациях. Фантазируйте, экспериментируйте, придумывайте и обыгрывайте различные истории.

Глава 8

Волшебный мир звуков

В устную речь можно вложить еще более тонкий смысл, чем в письменную.

Ж. Лабрюйер

Интонация всегда лежит на границе словесного и несловесного, сказанного и несказанного.

М. Бахтин

Общие сведения

Когда мы говорим, то ставим перед собой определенные задачи: убедить собеседника в чем-то, сообщить что-либо, спросить о чем-то. Для того чтобы лучше донести до слушателя свои мысли, необходимо позаботиться о логической выразительности речи.

Интонация всегда признавалась важнейшим элементом устной вербальной коммуникации, средством формирования любого слова и сочетания слов в высказывании, средством уточнения его коммуникативного смысла и эмоционально-экспрессивных оттенков. Компонентами интонации являются мелодика, фразовое ударение, темп, тембр и пауза, которые, взаимодействуя между собой, выполняют в речи различные функции, важнейшими из которых являются коммуникативная, смысловоразличительная и эмоционально-экспрессивная (Бондарко Л.В., 1991; Зиндер Л.Р., 1979; Светозарова Н.Д., 1982).

Правильное использование интонации в речи позволяет не только точно передать смысл высказывания, но и активно эмоционально-эстетически воздействовать на слушателя. С помощью интонации говорящий и слушающий выделяют в потоке речи высказывание и его смысловые части. Противопоставляют высказывание по цели (вопрос, повествование, волеизъявление).

ние), выражают и воспринимают субъективное отношение к высказанному (Брызгунова Е.А., 1963).

Понятие интонации составляют последовательные изменения высоты тона (мелодии), силы голоса (интенсивность звучания), внутрифразовых пауз (логических и смысловых), темпа (ускоренный или замедленный) в произнесении слов и фраз, ритма (сочетания сильных и слабых, долгих и коротких слогов), тембра (эстетической окраски) звука.

Логическая выразительность — важнейшее условие любого вида речи. Сюда входят следующие аспекты.

Мелодика — чередование повышения и понижения голоса в зависимости от смысла высказывания (вопрос, утверждение, восклицание). Каждая фраза имеет свой мелодический рисунок.

В вопросительных предложениях голос повышается, причем повышение голоса приходится на то слово, в котором заключена суть вопроса. Голос к концу фразы понижается при утвердительной интонации (сообщение).

Логическое ударение — выделение главного по смыслу слова во фразе. Выделяется — это значит произносится с большей силой и длительностью, чем остальные слова в предложении. Логическим центром может быть любое слово в предложении в зависимости от того, что хочет подчеркнуть говорящий.

Логическая пауза — деление фразы на смысловые отрезки. Каждый речевой такт (синтагма) отделяется от другого остановками различной длительности и наполненности, которые в текстах упражнений обозначаются символами, совпадающими, как правило, со знаками препинания, а именно:

- пауза короткая по длительности для добора воздуха — знак «запятая» < , >;
- пауза между речевыми тактами — знак «косая черта» < / >;
- пауза между предложениями более длительная — знак «две косые черты» < // >;

- пауза для обозначения смысловых и сюжетных кусков — знак «три косые черты» < /// >.

Важно не только понять значение пауз, но, самое главное, приучить себя делать фактические остановки.

Ритм речи определяется в значительной степени ритмом дыхания. Дыхательные движения носят ритмический, равномерный характер, с правильным чередованием фаз дыхательного цикла по продолжительности и глубине. При этом вдох короче выдоха, что важно для рече- и голосообразования и собственно говорения. Изменение ритма дыхания влечет за собой изменения ритма разговорной речи. Ритм дыхания диктует предел возможного удлинения выдоха, этот предел обусловлен индивидуальной жизненной емкостью легких.

Интеллектуальная корректировка, заданность структуры высказывания в целом обычно не позволяют говорящему разрывать вдохом слова, словосочетания, связанные сильной семантико-синтаксической связью.

Таким образом, ритм дыхания не сам по себе, а во взаимодействии с интеллектуальным фактором определяет и регулирует ритм речи. Индивидуальные колебания естественных ритмов дыхания у различных людей определяют разнообразие ритмов разговорной речи.

«Буквы, слоги и слова, — пишет К.С. Станиславский, — это музыкальные ноты в речи, из которых создаются такты, арии, целые симфонии. Недаром же хорошую речь называют "музыкальной"». Призывая к соблюдению темпоритма в речи, он рекомендует: «Образуйте из фраз целые речевые такты, регулируйте ритмическое соотношение целых фраз между собой, любите правильные и четкие акцентуации (ударения. — *И. П.*), типичные для переживаемых чувств».

Интонационные упражнения

Работа над интонацией проводится на материале звуков, слов, предложений, небольших текстов, стихотворений.

Основным элементом упражнений 1—5 (по системе В.В. Емельянова) является отработка «скользящей» восходящей (↑) и нисходящей (↓) интонации с характерным «переломом» голоса из грудного в головное звучание (регистр) и наоборот.

Условные обозначения:

У — низкое грудное звучание;

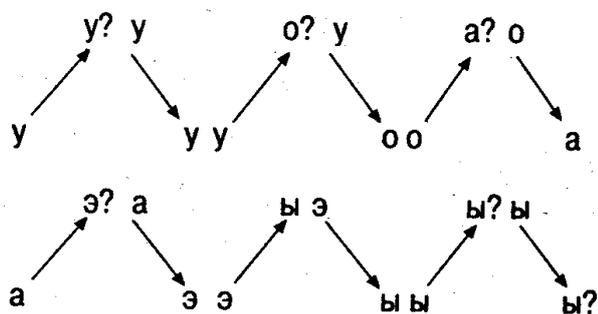
у — высокое головное звучание;

↑ — повышение тона голоса;

↓ — понижение тона голоса.

Упражнение 1

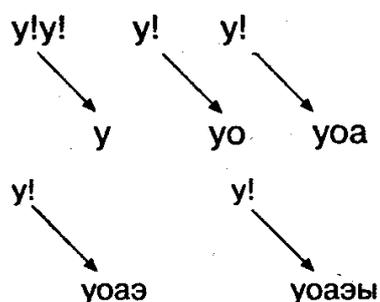
При произнесении последовательности гласных звуков воспроизведите удивленный вопрос — недоумение (восходящая интонация) и ответный возглас (нисходящая интонация). Звук издавайте одновременно с мягким выдохом.



Упражнение 2

Произнесите легкий высокий звук, затем, не прерывая выдоха, передайте голосом нисходящую интонацию с этим же звуком. Запомните характер звучания.

Повторите упражнение.



По аналогии выполните упражнение с другими гласными звуками.

Упражнение 3

Произнесите сочетания гласных звуков последовательно, каждое на отдельном выдохе, низким, грудным голосом, как будто вы рассказываете страшную сказку.

У, УО, УОА, УОАЭ, УОАЭЫ,
 Ы, ЫЭ, ЫЭА, ЫЭАО, ЫЭАОУ.

Упражнение 4

В непрерывной линии звучания выделите интонационно гласный звук легким повышением или понижением голоса, плавно сливая его с последующими звуками.

у **О** у а у э у и у ы ? (вопрос)
 у **О** у а у э у и у ы ! (ответ)
 у о у **А** у э у и у ы ? (вопрос)
 у о у **А** у э у и у ы ! (ответ) и т.д.

Смоделируйте диалог, в котором одну фразу нужно произносить с вопросительной интонацией, а другую — с утвердительной.

ШТУ-ШТО-ШТА-ШТЭ-ШТИ-ШТЫ?

ЖТУ-ЖТО-ЖТА-ЖТЭ-ЖТИ-ЖТЫ!

ШТУ-ЖДУ ШТО-ЖДО ШТА-ЖДА ШТЭ-ЖДЭ ШТИ-ЖДИ

ШТЫ-ЖДЫ?

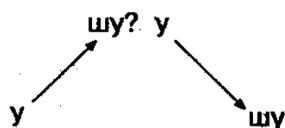
ШТУ-ЖДУ ШТО-ЖДО ШТА-ЖДА ШТЭ-ЖДЭ ШТИ-ЖДИ

ШТЫ-ЖДЫ!

Упражнение 5

Соедините навык перехода из грудного регистра в фальцетный регистр и обратно с произнесением согласных звуков.

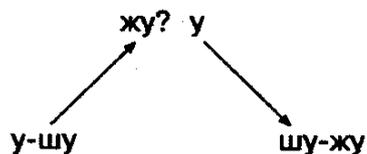
Образец 1



Варианты сочетаний (двусложные с глухими согласными звуками):

у - шу	у - шо	у - ша	у - шэ	у - шы
у - су	у - со	у - са	у - сэ	у - сы
у - фу	у - фо	у - фа	у - фэ	у - фы
у - ку	у - ко	у - ка	у - кэ	у - кы
у - ту	у - то	у - та	у - тэ	у - ты
у - пу	у - по	у - па	у - пэ	у - пы

Образец 2



Варианты сочетаний (трехсложные с глухими и звонкими звуками):

у — шу — жу	у — шо — жо	у — ша — жа
у — ше — же	у — шы — жы	
у — су — зу	у — со — зо	у — са — за
у — сэ — зэ	у — сы — зы	
у — фу — ву	у — фо — во	у — фа — ва
у — фэ — вэ	у — фы — вы	

и так далее по аналогии со звуками *к—г, т—д, п—б*.

Упражнение 6

Произнесите междометия, выражая голосом разные чувства:

Усталость:	У_____Ф_____!
Отвращение:	Ф_____У_____!
Презрение:	Ф_____И_____!
Испуг:	А_____Х_____!
	О_____Х_____!
Удивление:	О_____Й...
Боль:	А_____А_____А_____!
Восторг:	О_____О_____!
	В_____О_____!
	УРА_____!
Повеление:	Н_____О_____!
Сомнение:	Н_____У_____?
Призыв:	А_У_!_Э_Й...! Эгей!! Эге-гей!!!
Укоризна:	Ай-я-яй! То-то!
Сожаление:	Ой-ё-ёй!

Упражнение 7

Произнесите междометие «о» с разной интонацией:

- удивленно;
- радостно;
- испуганно.

Смоделируйте ситуации, в которых вас о чем-то просят, и отвечайте

«да»:

- восторженно;
- спокойно и благожелательно;
- категорическим тоном;
- вопросительно;
- задумчиво;
- скорбно;
- дерзко;
- иронически;

- с сожалением.

Упражнение 8

Произнесите предложения с заданной интонацией.

Повелительно: Стой! Стоп! Дай! Встань! Сядь! Читай! Думай! Иди!

Пиши! Вернись! Не плачь! Остановись! Беги! Внимание! Осторожно!

Вопросительно: Здесь? Там? Тут? Где? Кто? Куда? Правильно? Можно? Зачем?

Утвердительно: Да. Нет. Здравствуй. Прощай. Пора.

Просительно: Дай. Помоги. Нарисуй. Запиши. Прочитай. Извините. Подождите. Спасите! Помогите!

Восторженно: Великолепно!! Блеск!! Красота!! Здорово!! Молодец!! Браво!!

Упражнение 9

Произнесите слова и фразы, выражая голосом разные чувства.

- «Открой дверь!» — гневно, грустно, радостно, высокомерно, раздраженно, подавленным тоном.
- «Пришла!» — с радостью, тревогой, с презрением, с ехидством.
- «Молодец!» — восхищенно, удивленно, насмешливо, угрожающе.
- «Кушать подано!» — ласково, удивленно, вопросительно, с огорчением, восторженно.

Упражнение 10

Чередуйте протяжное и краткое произнесение слогов с изменением *силы* голоса.

ма ма Ма Ма

па па Па Па

та та Та Та

ба бо бу БЫ

ла ло лу ЛЫ и т.д.

Упражнение 11

Перечислите дни недели, времена года, месяцы, постепенно изменяя силу и (или) высоту голоса.

Например:



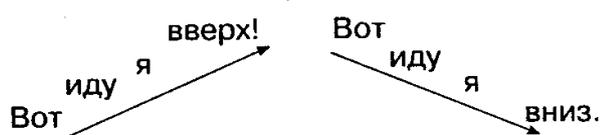
зима весна лето ОСЕНЬ

Упражнение 12

Произносите нараспев слоги (слова), повышая (понижая) тональность голоса на каждом последующем слого. Произносите слоги с разной интенсивностью: от тихого до нормального и громкого звучания голоса.

Например:

та та Та Та Та



Упражнение 13

Читая простые повествовательные предложения, понижайте высоту голоса к концу фразы.

Ночью полил дождь.

У дороги шумели тополя.

Тиха украинская ночь.

Произнесите предложения с большим чувством.

Хорошо зимой в лесу!

Пусть сильнее грянет буря!

До чего красив закат!

Тренируйте голос на вопросительной интонации. Повышайте голос на выделенных словах.

Сколько тебе лет?

Ты живешь в **новом** доме?

У вас **есть** телефон?

Где ты работаешь?

Упражнение 14

Прочитайте предлагаемые фразы в соответствии со смысловым заданием. Обратите внимание на правильный выбор интонации.

Снег пошел

- Спрашиваете, удивляясь — ?!
- Восхищаетесь, радуясь — !
- Огорчаетесь смене погоды.
- Уточняете — ?
- Радостно сообщаете друзьям — 1!

Мы пойдём в зоопарк

- Спрашиваете, чтобы уточнить, идете ли вы в зоопарк или в парк на аттракционы — ?
- Уточняете, кто пойдет в зоопарк — ?
- Спрашиваете, пойдете ли в зоопарк — ?

Упражнение 15

Читайте реплики литературных персонажей, передавая интонацией и тоном душевное состояние героя, отмеченное автором.

- Надменное негодование:

«Как смеешь ты, наглец, нечистым рылом здесь чистое мутить питье мое с песком и илом?»

- Лесть и подбострастие:

«Голубушка, как хороша! Ну что за шейка, что за глазки! Рассказывать, так, право, сказки!»

• Высокомерие:

«Да что мне Лев?! Да мне ль его бояться?»

• Сожаление, укоризна:

«А вы, друзья, как ни садитесь, все в музыканты не годитесь».

Упражнение 16

Тренируйтесь над переносом логического ударения с одного слова на другое. Предложение произносите столько раз, сколько в нем слов. И каждый раз ударение делайте только на одном — новом слове.

- **Вы** мне утром звонили? — *(Я)*.
- Вы **мне** утром звонили? — *(Вам)*.
- Вы мне **утром** звонили? — *(Нет, вечером)*.
- Вы мне утром **звонили?** — *(Звонил)*.

Аналогичное упражнение проведите с утвердительным предложением.

Моя книга на столе.

Самостоятельно составьте предложения и отрабатывайте их.

Упражнение 17

Читайте предлагаемые скороговорки, как реплики в диалоге: говорящий спрашивает, сомневается, утверждает, а слушающий, понимая цель и интонацию реплики собеседника, отвечает ему.

Реплика	Ответная реплика
а) вопрос - сомнение: Яблоко от яблони недалеко падает? Около кола - колокола? Около кола - колокола?	утверждение (да, действительно так): Яблоко от яблони недалеко падает. Около кола - колокола. Около кола - колокола
б) вопрос - удивление: От топота копыт пыль по полю летит?	утверждение и восхищение: От топота копыт пыль по полю летит!

Съел молодец тридцать три пирога с пирогом, да все с творогом?	Съел молодец тридцать три пирога с пирогом, да все с творогом!
в) утверждение - восхищение: Шагал шакал с кошелкой, нашел кушак из шелка!	сомнение (недоверие): Шагал шакал с кошелкой, нашел кушак из шелка?

Выберите скороговорки и разыграйте варианты диалога: утверждая, сомневаясь, споря и восхищаясь.

Упражнение 18

Используя различные интонационные конструкции, «постройте» диалоги. Комбинируйте элементы интонации: изменяйте логическое ударение, темп речи, мелодическую окраску высказывания.

— Дай альбом.

— На.

* * *

— Дай альбом.

— Альбом?

— Да, альбом.

— На.

* * *

— Дай альбом.

— Альбом?

— Да, альбом.

— На.

— Ой! Какой альбом!

* * *

— Дай альбом.

— Какой альбом? Тот?

— Нет, не тот.

— А какой?

— Тот.

— На.

— Ой, какой альбом!

* * *

— У кого альбом?

— У меня. А у тебя?

— У меня нет. Дай альбом.

— На.

* * *

— Где альбом?

— Альбом?

— Да, альбом.

— Там.

— Там?

— Да.

— Там нет альбома.

— А! Бумага!

— А где альбом?

— Там альбом. Верно?

— Да! Верно. Вот альбом.

Упражнение 19

Прочитайте диалоги, мысленно представьте такую жизненную ситуацию, в которой возможен тот или иной диалог.

— Пора?

— Пора.

* * *

— Пора?

— Пора!

* * *

— Пора.

— Пора?!

* * *

— Пора!

— Пора ...

* * *

— Больно. Больно!

— Больно?

— Да, больно.

* * *

Мать зовет сына.

— Иду! — отвечает он, а сам никак не оторвется от занятия, которое захватило его. Приходится звать еще раз. Бросать начатое не хочется, мальчик спешит скорее все доделать, но именно поэтому у него перестает получаться, что вызывает досаду. Теперь его ответ звучит:

— Иду! Иду!

* * *

— Как ты разговариваешь?! Не груби.

— А что я такого сделал?! Я же сказал: «Иду!»

— Ты пирог съел?

— Нет, не я!

— А еще хочешь?

— Хочу.

* * *

— Где ты, брат Иван?

— В горнице.

— А что делаешь?

— Помогаю Петру.

— А Петр что делает?

— Да на печи лежит.

* * *

- Я медведя поймал!
- Так веди сюда!
- Не идет!
- Так сам иди!
- Да он меня не пускает.

(из русского фольклора)

- Который час?
- Двенадцать бьет.
- Кто вам сказал?
- Знакомый кот?
- А мышка где?
- В своем гнезде.
- Чем занята?
- Штанишки шьет.
- Кому?
- Супругу своему.
- А кто ее супруг?
- Барон Кукарекук!

* * *

- Был сапожник?
- Был.
- Шил сапожки?
- Шил.
- Для кого сапожки?
- Для соседской кошки.

(из зарубежного фольклора)

Упражнение 20

Прочитайте, правильно расставляя логическое ударение.

Ты это сделал или кто другой?

Ты **это** сделал или кто другой?

Ты это **сделал** или не сделал?

Задайте вопрос так, чтобы предложение служило ответом на него.

...? — Я эту басню вчера выучил.

...? — Я **эту** басню вчера выучил.

...? — Я эту **басню** вчера выучил.

...? — Я эту басню **вчера** выучил.

...? — Я эту басню вчера **выучил**.

Методический комментарий

Логическое ударение — «акцентированность» слова, обусловленная особой семантической или эмоциональной значимостью. В звучащем тексте «акцентированность» слов создается различными просодическими средствами: увеличением длительности слова, усилением и ослаблением голоса, психологической паузой.

Упражнение 21

Прочитайте предлагаемые пословицы, выделяя голосом указанные обороты.

Кто хочет **много** знать — тому надо мало спать!

Кто хочет много **знать** — тому надо мало спать!

Тьма **свету** не любит, злой **добро**го не терпит.

Всем известно: **красна** речь — **слушанием**.

Упражнение 22

Предлагаемые тексты разыграйте, как маленькие сценические диалоги, используя средства интонационной выразительности.

Сказала тетя:

— Фи, футбол! (с *пренебрежением*)

Сказала мама:

— Фу, футбол! (с *отвращением*)

Сестра сказала:

— Ну, футбол! *(разочарованно)*

А я ответил:

— Во, футбол! *(восторженно)*

* * *

— Слезь со стула!

— Не хочу!

— Упадешь!

— Не упаду!

— Отойди!

— Не отойду!..

— Приедешь?

— Не приеду!

— Придешь?

— Нет, не приду!

— Услышишь?

— Не услышу!

— Найдешь?

— Нет, не найду!

— Слезаешь?

— Не слезаю!

— Решаешь?

— Не решу!

— Мечтаешь?

— Не мечтаю!

— Молчишь?

— Нет, не молчу!

— Конфетку, может, хочешь?

— Нет! Да, хочу, хочу!

(А. Шибяев)

* * *

- Яму копал?
— Копал.
— В яму упал?
— Упал.
— В яме сидишь?
— Сижу.
— Лестницу ждешь?
— Жду.
— Яма сыра?
— Сыра.
— Как голова?
— Цела.
— Значит, живой?
— Живой.
— Ну, я пошел домой.

* * *

- Спят ли волки?
— Спят, спят.
— Спят ли пчелки?
— Спят, спят.
— А лисички?
— Спят, спят.
— А синички?
— Спят, спят.

(А. Введенский)

* * *

- Кража! Кража! Кража! *(тревожно)*
— Грабят, братцы! *(крик о помощи)*
— Где же стража? *(удивление)*

— Что украли?
— Два пера!
— Безобразие с утра! (возмущение)
— Вы украли! (грозно)
— Мы не брали! (протест)
— Крали! Крали! Брали! Брали! (утверждение)
Это я грачиный крик
Перевел на наш язык.

(А. Шабанов)

* * *

Бабка охает и стонет: (страдание)
— Ой! Белье мое утонет. (отчаяние)
Ой! Попала я в беду!
Ой! Спасите! Пропаду! (просьба)

(С. Михалков)

* * *

Рано-рано выпал снег.
Удивился человек.
— Это снег? Не может быть! (удивление)
— На дворе? Не может быть!
— На траве? Не может быть!
— В октябре? Не может быть!
— Неужели это снег?
Не поверил человек.

(Г. Сагир)

* * *

Эй, вы, ребятки,
Голые пятки,
Рваные сапожки,
Дранные калошки,

Кому нужны сапоги,
К чудо-дереву беги!
Сюда, сюда —
Готова еда!
Столик накрыт,
Чтоб каждый был сыт.
Соседи, сюда —
Готова еда!

(К. Чуковский)

* * *

Что такое?
Что случилось?
Где-то что-то провалилось?
Где-то что-то взорвалось?
Расплескалось?
Растряслось?
Зашипело,
Зашумело,
Забурлило,
Заскулило,
Зарычало,
А лотом опять сначала!..

(Г. Витез)

* * *

Чьи там крики у пруда:
— КВАсу, КВАсу нам сюда!
КВА-КВА-КВАсу, простоКВАши,
Надоела нам вода!..

(И. Токмакова)

* * *

- Что будем делать?
- Мне только уложить волосы.
- Как вы хотите, на бигуди или феном?
- Только феном.
- Тогда нужно вымыть голову.
- Ну вот и все... Вам нравится?
- Да, очень. Спасибо большое.

* * *

- Квартира Борисовых?
- Да.
- Кухонный гарнитур ждете?
- Да, жду.
- Куда поставить, в кухню?
- Нет, пока не надо, там ремонт. Оставьте здесь, в коридоре.
- Как хотите! Мешать проходу не будет?
- А вы поплотнее к стенке придвиньте.

* * *

— Вы меня извините, пожалуйста. Когда нас познакомили, я плохо слышал ваше имя.

- Охотно повторю, коллега. Мельников Петр Петрович.
- Посмотрите, я правильно записал?
- Совершенно правильно.

* * *

- Мне, пожалуйста, тетради. Общие. Пять штук. Два блокнота.
- Какие блокноты?
- Вот эти, в синей обложке. Потом пачку бумаги.
- Так. Блокноты, бумага. Что еще?
- Стержни для ручки. Десять штук.
- Короткие, длинные?

- Длинные, черные.
— Все?
— Кажется, все. Нет, еще линейку.
— Пожалуйста. Сто три рубля двадцать копеек.
— Платить вам?
— Нет, в кассу, пожалуйста.

Упражнение 23

Прочитайте шутливое стихотворение разным тоном: первые две строчки каждого четверостишья — с *сожалением*, грустью, а последние две — *мечтательно*, с преувеличенным *восторгом*.

- Эх, — вздыхали рыбаки,
— Это разве судаки?
Раньше вытацишь, бывало,
Хвост, бывало, в полруки!
— Эх, — вздыхали судаки,
— Раньше были червяки...
Червяком одним, бывало,
Наедалось полреки!
— Эх, — вздыхали червяки, —
Раньше ввали рыбаки!..
Мы послушать их, бывало,
Сами лезли на крючки!

(А. Усачев)

Упражнение 24. Слияние

Многие слова в речи человека при определенном интонировании (паузы, динамика, темпоритм) могут сливаться, изменяя исходный смысл. В юмористической форме это явление описано в рассказе А. Шибеева «Несуразные вещи».

- Здравствуй!
— Привет!

- Что это ты несешь?
- Несу разные вещи.
- Несуразные? Почему они несуразные-то?
- Сам ты несуразный, как я погляжу. Разные вещи я несу. Разные!

Понял? Вот несу мел...

- Что не сумел?
- Отстань.
- Да ведь ты говоришь: «Не сумел». Что не сумел-то?
- Мел несу!!! Слушать надо. Несу мел. Мишке. Ему же надо будет...
- Ну, если ему жена добудет, так зачем ты несешь?
- Какая жена? Это у Мишки-то жена?! Ах ты, шутник. Я сказал: «Ему

же надо будет». Понадобится, значит.

— Вон оно что...

— А еще новость у меня для Мишки приятная: нашлась та марка, которую он давно ищет.

- Тамарка?
- Ага.
- И ничего, симпатичная?
- Красивая! Зеленая такая...

— То есть как?

— Зеленого цвета.

— Постой, постой... Это что же: у нее... волосы, что ли, зеленые?

— У кого — волосы?

— Да у Тамарки-то?

— Что-о?

— Ну ты же сам сказал: «Нашлась Тамарка...»

— Та! Марка! Марка, понимаешь? Та самая, которую Мишка давно ищет. Понял? Зеленая такая... Там арка нарисована.

— Ага, все-таки нарисована Тамарка! На марке, значит, Тамарка нарисована, да? Так бы и говорил.

— Да отвяжись ты со своей Тamarкой, бестолковая голова! Там арка нарисована! Арка!!! Неужели ты даже этого не можешь понять? Прощай, некогда мне.

— Пока. Смотри не растеряй свои несуразные вещи.

— А ну тебя...

— Да! Стой, стой!

— Ну что еще?

— Привет передавай.

— Кому?

— Известно кому: Тamarке, Мишке и Мишкиной жене!

Упражнение 25

Прочтите фразу, каждое слово которой необходимо произнести тоном выше.

Например:



Или вместо слова — один слог:



Упражнение 26

Произнесите чистоговорки с изменением интонации (весело, грустно, оповещательно, жестко, гневно, удивленно, иронично).

Разнервничавшегося конституционалиста нашли акклиматизировавшимся в Константинополе.

На дороге с утра тарахтит трактор.

Идут бобры в сыры боры. Бобры храбры, для бобрят добры.

Погода размокропогодилась, размокропогодилась погода.

Упражнение 27

Произнесите одну и ту же фразу «голосами разных животных»: коня, мыши, медведя, коровы, собаки, ежа, зайца и других — так, чтобы изменялась интонация и ритм речи.

Сегодня очень хорошая погода.

Стол стоит.

Облака плывут.

Упражнение 28

Прочитайте лингвистическую сказку, вкладывая в произнесение текста вдохновение и силу чувств. Донесите до слушателей смысл текста, своеобразного по словесному оформлению. Поймут ли слушатели содержание сказки?

Пуськи бятые

Сяпала Калуша по напушке и увазила бутявку.

И волит:

— Калушата, калушаточки! Бутявка!

Калушата присяпали и бутявку стрямкали.

И придудонились.

И Калуша волит:

— Оее, оее! Бутявка-то некузявая!

Калушата бутявку вычучили.

Бутявка вздрезнулась, сопритюкнулась и усяпала с напушки.

А Калуша волит:

— Бутявок не трямкают. Бутявки дюбые и зюмозюмо некузявые. От бутявок дудонятся.

А бутявка волит за напушкой:

— Калушата подудонились! Калушата подудонились! Зюмо некузявые!
Пуськи бятые.

(Л. Петрушевская)

Бармаглот

Варкалось. Хливкие шорьки
Пырялись по наве,
И хрюкотали зелюки,
Как мюмзики в мове.

О бойся Бармаглота, сын!
Он так свиреп и дик,
А в гуще рымит исполин —
Злопастый Брандашмыг!

Но взял он меч, и взял он щит.
Высоких полон дум.
В глущобу путь его лежит
Под дерево Тумтум.

Он встал под дерево и ждет,
И вдруг граахнул гром —
Летит ужасный Бармаглот
И пылкает огнем!

Раз-два, раз-два! Горит трава,
Взы-взы — стригает меч,
Ува! Ува! И голова
Барабардает с плеч!

(Л. Кэрролл)

Упражнение 29

Составьте диалоги по заданным ситуациям. Обратите внимание на правильный выбор интонации.

- Вы в первый раз приехали в Москву. О чем вы спросите товарища, который давно живет в Москве?
- В университете вы познакомились с товарищем. О чем вы его спросите? Что вы ему расскажете о себе?
- Составьте диалог между преподавателем и студентом.
- Ваш знакомый недавно вернулся из Сочи. О чем вы спросите его?
- Ваш друг купил книгу. Вы тоже хотите купить эту книгу. О чем вы спросите его?

Обратите внимание!

Хорошо поставленный голос звучит ровно и устойчиво. Развивать эти качества надо прежде всего на звуках среднего уровня высоты. Лучше всего брать для этой цели стихотворения с длинными строками. При этом развивается продолжительный выдох.

- Начинайте читать первую строку спокойно, ровно, отчетливо, без особого напряжения и резкости.
- В конце строки сделайте паузу для добора воздуха и снова на том же среднем тоне читайте вторую строку, затем добор воздуха и т.д.
- Каждую строку стихотворения читайте на выдохе, создавая при этом опору звуку.

Глава 9

Речь, ритм, движение

*Основа всей жизни человека — ритм,
данный каждому его природой, дыханием.*

К. Станиславский

Общие сведения

Одним из качеств хорошей речи является ее ритмическая выразительность.

Темп речи играет важную роль в ее формировании и восприятии. Для нормальной разговорной речи характерно произношение 5—6 слогов в секунду. Обычно различают медленный, умеренный (средний) и быстрый речевой темп. Темп речи у одного и того же человека может быть как стабильным, так и изменяющимся. Он играет значительную роль в передаче эмоционально-модальной информации. Резкие отклонения темпа речи от средних величин (как ускорение, так и замедление) мешают восприятию смысла высказывания, могут привести к снижению разборчивости речи.

Скорость речи (темп), относительное ускорение или замедление отдельных ее отрезков (звуков, слогов, слов, предложений и более объемных фрагментов) зависит от стиля произношения, смысла речи, эмоционального содержания высказывания. Полный стиль официальных выступлений, лекций отличается общим замедленным и более отчетливым (по сравнению с разговорным стилем) произношением всех слогов — ударных и неударных. Для разговорного стиля типично общее ускорение темпа речи. Частная беседа протекает в более быстром темпе, чем публичное выступление. Отмечено: чем важнее содержание, тем замедленнее речь.

Другой важной характеристикой, связанной с темпом, является *ритм*, то есть последовательное чередование выделенных элементов речи, имеющих смысловое или выразительное значение, которые отличаются по ряду

акустических характеристик. Так, ударные слоги и слова произносятся более длительно при выраженных изменениях высоты голоса.

Такая упорядоченность речи делает ее музыкальной и мелодичной.

У заикающихся эти характеристики, как правило, нарушены, поэтому коррекционный курс включает работу над темпом и ритмом речи. Предусматривается замедление темпа речи с целью уменьшения количества и сокращения длительности речевых судорог.

Большое значение для нормализации темпа и ритма речи имеет выполнение специальных упражнений с использованием слухового контроля и ритмических движений (ходьба, хлопки, притопывание, прыжки). Допускается отстукивание ритма ногами, отхлопывание руками или одной рукой по какому-нибудь предмету, дирижирование в сопровождении проговаривания. Ударному слогу (слову) должен соответствовать более громкий хлопок или удар ногой по полу, неударному — тихий. Параллельно развивается способность различать разнообразные ритмы и сознательно подчинять им свои движения, что положительно сказывается на качестве речи.

В процессе тренировки темпа и ритма речи необходимо выработать следующие умения:

- двигаться в заданном темпе;
- чередовать движения в различном темпе;
- сочетать согласованные движения с ритмической организацией высказывания и проговариванием в нужном темпе;
- проговаривать речевой материал без движений в заданном темпе и ритме.

Рекомендации

- Упражнения необходимо выполнять:
 - с четкой артикуляцией;
 - с равномерным распределением выдоха;
 - соблюдая умеренный и медленный темп;

— синхронизируя произнесение и движение.

• Вначале тренировка послогового ритма производится в замедленном темпе. По мере овладения навыком темп речи ускоряется.

Упражнения на совершенствование темпа и ритма речи

Упражнение 1

Ходьба на месте и по кругу в медленном темпе. Произносить слитно звуки, слоговые последовательности, затем слова (счет, дни недели) и фразы (чистоговорки, пословицы). На каждый шаг — слог.

а-у-а-у-а-у

ап-ап-ап-ап

па-па-па-па

та-та-та-та

От топота копыт пыль по полю летит.

Ехал Грека через реку,

Видит Грека — в реке рак,

Сунул Грека руку в реку.

Рак за руку Греку цап.

Упражнение 2

Прыжки вправо — влево на правую и левую ногу. Произносить на выдохе.

упа-опа-ипа-апа

па-по-пу-пы

паф-поф-пуф-пыф

хоп-хоп-хоп-хоп

Упражнение 3

Медленное отхлопывание ритмического рисунка с выделением ударного слога громким хлопком.

та **тат** у та **тат** у

тат а та **та** та та **та**

Назовите по три (и более) слова, построенных на основе каждой ритмической модели.

Упражнение 4

Слитное произнесение слов и дирижирование в такт проговариванию. При этом рука движется на каждое слово от себя и к себе непрерывно и плавно.

август	аист	атом
яхонт	ялик	яма
умница	улица	узник

Список слов смотрите в приложении 1.

Упражнение 5

Отхлопывание ритма слов и предложений с одновременным произнесением. Каждый удар ладони приходится на гласный звук.

ноги — нога	атлас — атлас
руки — рука	замок — замок
горы — гора	пироги — пироги
козы — коза	ГВОЗДИКИ — гвоздики
совы — сова	кружки — кружки
Мама пришла.	Я бегу, бегу, бегу,
Маленькая черепаха.	Я пою, пою, пою.
Смешная обезьяна.	

Упражнение 6

Произнесите слова, выделяя ударный слог.

Доктор — доктора

Город

Сторож

Учитель

Вечер

Берег

Холод

Адрес

Упражнение 7

Ритмизированное произнесение имен, названий деревьев, животных под хлопки.

Упражнение 8

Напевно, выразительно прочитать текст стихотворения под звучащую мелодию (мелодекламация).

Отговорила роща золотая
Березовым, веселым языком,
И журавли, печально пролетая,
Уж не жалеют больше ни о ком.

(С. Есенин)

* * *

Мчатся тучи, вьются тучи;
Невидимкою луна
Освещает снег летучий;
Мутно небо, ночь мутна.
Еду, еду в чистом поле;
Колокольчик дин-дин-дин...
Страшно, страшно поневоле
Средь неведомых равнин.

(А. Пушкин)

Упражнение 9

Воспроизвести ритм стихотворения, играя с мячом.

Мой
Веселый,
Звонкий
Мяч,
Ты
Куда

Помчался
Вскачь?
Желтый,
Красный,
Голубой,
Не угнаться
За тобой!
Я
Тебя
Ладонью
Хлопал.
Ты скакал
И звонко
Топал.
Ты
Пятнадцать
Раз
Подряд
Прыгал
В угол
И назад.
А потом
Ты покатишься
И назад
Не воротился.
Покатишься
В огород,
Докатишься
До ворот,
Подкатишься

Под ворота,
Добежал до поворота.
Там
Попал
Под колесо,
Лопнул,
Хлопнул —
Вот и всё!
(С. Маршак)

Упражнение 10

Озвучить мотив песни в разных тональностях, сочетать пение с движениями рук, ходьбой, маршировкой на месте.

Тексты песен смотрите в приложении 5.

Упражнение 11

Воспроизведение ритма считалки с движением руки (дирижированием) в такт. Выполнять в медленном и умеренном темпе.

Аты-баты — шли солдаты,
Аты-баты — на базар.
Аты-баты — что купили?
Аты-баты — самовар.
Аты-баты — сколько дали?
Аты-баты — три рубля.
Аты-баты — покажите,
Аты-баты — не хочу —
Аты-баты — спать хочу!

(Шуточная народная песенка)

Упражнение 12. Скакалка

Прыгать на одной или двух ногах, делая согласованные движения. Руками крутить воображаемую скакалку. Во время прыжков произносить текст

по слогам, четко выделяя ударный. Темп прыжков и речи менять (быстро, умеренно, медленно).

Со скакалкой я скачу,
Научиться я хочу
Так владеть дыханьем, чтобы
Звук держать оно могло бы,
Глубоко, ритмично было
И меня не подводило.
Я скачу без передышки
И не чувствую одышки,
Голос звучен, льется ровно,
И не прыгаю я словно.
Раз-два! Раз-два! Раз-два! Раз...
Можно прыгать целый час.

(Е. Саричева)

Упражнение 13

Рассказывать потешки, считалки и дразнилки из игрового детского фольклора, сопровождая действия персонажей пантомимическим обыгрыванием. Выполнять движения синхронно тексту.

Баба сеяла горох —
Ох!
Прыг-скок, прыг-скок!
Ох!
Прыг-скок, прыг-скок!
Ох!

* * *

Баба шла, шла, шла —
Пирожок нашла.
Села, поела,
Опять пошла.

* * *

Баба стала на носок,
А потом на пятку,
Стала русского плясать,
А потом вприсядку!
Эх-ма! Тру-ля-ля!
Эх-ма! Тру-ля-ля!

* * *

Ходит свинка по бору,
Рвет траву-мураву.
Она рвет, и берет,
И в корзиночку кладет.

* * *

Чешу, чешу волосыньки,
Расчесываю косыньку.
Расти коса до пояса,
Не вырони ни волоса!
Расти, коса, не путайся...
Дочка, маму слушайся!

* * *

Ахи-ахи-ахи, ох!
Баба сеяла горох.
Уродился он густой.
Мы помчимся — ты постой!

* * *

Раз, два, три, четыре, пять,
Нам друзей не сосчитать,
А без друга в жизни туго.
Выходи скорей из круга.

* * *

Ходит, ходит
Попрошайка.
Просит, просит:
Дай-ка,
Дай-ка,
Дай кусочек пирожка,
Дай глоточек молока,
Полкотлетки,
Полсосиски,
Полконфетки,
Полредиски,
Полрезинки,
Поллинейки,
Полкартинки,
Полкопейки.

(С. Маршак)

Упражнение 14. Ищем ритм

Ритм лежит не только в основе речи, но и многих музыкальных произведений.

Прослушайте музыку *вальса*, определите, какой ритм у этого танца? (плавный, неторопливый). Передайте ритм вальса жестами, движениями (раз-два-три, раз-два-три).

Прослушайте *марш*, каков его ритм? (энергичный, отрывистый).

Промаршируйте в этом ритме под музыку (раз-два-три).

Упражнение 15

Прослушайте любой музыкальный ритм. Прохлопайте (прошагайте) этот ритмический рисунок. Затем прохлопайте и прошагайте одновременно.

Упражнение 16

Стихотворный материал наиболее удобен для отработки правильного ритма и мелодики речи. Хорошим приемом ритмизации речи является произнесение стихов в процессе размеренной ходьбы.

Маршируя, произнесите текст стихотворения.

С барабаном ходит ежик.
Бум — бум — бум!
Целый день играет ежик.
Бум — бум — бум!
С барабаном за плечами,
Бум — бум — бум!
Ежик в сад забрел случайно,
Бум — бум — бум!
Очень яблоки любил он,
Бум — бум — бум!
Барабан в саду забыл он,
Бум — бум — бум!
Ночью яблоки срывались,
Бум — бум — бум!
И удары раздавались,
Бум — бум — бум!
Зайцы здорово струхнули,
Бум — бум — бум!
Глаз до зорьки не сомкнули,
Бум — бум — бум!

(Г. Виеру)

Подобные упражнения для темпоритмического тренинга смотрите в других разделах.

Рекомендации

◆ Для лучшего усвоения темпа и ритма речи занятия проводятся под метроном на ритм 60—80 ударов в минуту. При этом на каждый удар необходимо произносить один слог.

◆ Пауза в зависимости от логики текста и знаков препинания в нем должна соответствовать 2—3 ударам метронома.

◆ Для того чтобы темпоритмическая организация речи автоматизировалась и стала стабильной, темпоритм должен подбираться индивидуально, вызывая у занимающегося чувство комфорта.

Глава 10

Тайны голоса

*Читай не так, как пономарь,
а с чувством, с толком, с расстановкой.*

А.С. Грибоедов

Без слова мысль, волнение без названья...

А.А. Блок

Общие сведения

Важным компонентом звучащей речи является голос. Владение голосом и звуковой стороной языка предполагает точное, естественное звучание. *Полнозвучное произношение гласных звуков* обеспечивает выразительность речи.

После тренировочных упражнений мышц нижней челюсти, губ, мягкого неба и языка отрабатывается произнесение гласных и согласных звуков.

С гласными звуками связано словесное ударение, слоговая ритмика слова и мелодико-интонационная сторона речи. Гласные — базовый фон для согласных.

Каждый гласный звук (его качество) зависит от положения языка, от степени опускания нижней челюсти и оформления его губами.

Рекомендации

◆ В упражнениях при произнесении гласных звуков надо стремиться «собирать» звук на губах и высоко поднимать мягкое нёбо. При таком произнесении гласных можно тыльной стороной руки ощутить поток теплого воздуха (мягкое нёбо находится в самом высоком положении).

◆ Работая над гласными, следите за *мягкой атакой* звука (бархатное звучание, чуть приглушенное, с теплым выдохом).

◆ Не следует допускать горлового и других призвуков.

- ◆ Упражнения выполняйте последовательно:
 - со всеми гласными, перечисленными ниже;
 - с соблюдением умеренного темпа;
 - с четкой артикуляцией;
 - с равномерным распределением выдоха.
- ◆ При самостоятельных занятиях:
 - читайте перед магнитофоном и записывайте звуки, которые требуют совершенствования;
 - тренируйте слух, учитесь оценивать свое произношение, и со временем вы будете рады узнать, что произносите слова правильно и понятно.

Изолированное произношение гласных звуков

Упражнения целесообразно начинать с йотированных звуков (*я, е, ю, ё*), затем отрабатывать гласные (*а, о, у, э, и, ы*).

Упражнение 1

Беззвучно проартикулируйте гласный звук.

А(я) — рот широко открыт, язык лежит спокойно на дне полости рта, касаясь кончиками нижних зубов.

О(ё) — рот полуоткрыт, губы округлены, язык несколько оттянут назад, спинка языка слегка поднята.

У(ю) — губы сильно вытянуты вперед трубочкой, язык оттянут несколько назад, задняя часть спинки языка высоко поднята к небу.

Э(е) — рот полуоткрыт, язык лежит спокойно. Расстояние между зубами равно ширине одного пальца.

Ы — язык отодвинут назад, рот приоткрыт.

И — рот слегка раскрыт, губы несколько растянуты, как в улыбке.

Упражнение 2

Звук произносите шепотом и с присоединением голоса мягко, негромко. Сила голоса должна быть одинаковой от начала до конца звучания. Рот

оставляйте в состоянии активной артикуляции на протяжении всего произнесения.

Упражнение 3

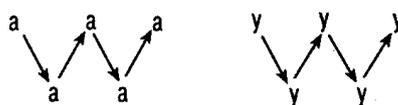
Четко артикулируя, произнесите слитно и длительно гласные:

- начните тихим голосом и постепенно усиливайте до громкого звучания;
- постепенно ослабляйте звук от громкого до тихого;
- чередуйте интенсивность звука (тихо, громко, тихо).

Обращайте внимание на ровное распределение выдоха.

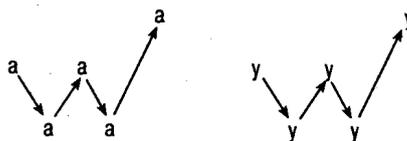
Упражнение 4

Напевайте колыбельную: полунапевно произносите гласный звук, изменяя высоту голоса:



и т.д.

«Раскачав» гласный, «бросайте» вверх без напряжения.



и т. д.

Сочетание гласных звуков

В предлагаемых упражнениях отрабатывается слитность, длительность произнесения, широта звучания нескольких гласных звуков. Два или несколько звуков нужно произносить на одном выдохе, как один длинный звук с активной артикуляцией. Сочетания из двух и более гласных звуков создают условия для оптимальной тренировки голоса.

Упражнение 1

Произнесите на плавном выдохе слитно и длительно сочетания из двух, трех, четырех и более гласных звуков. Произнесение звукосочетаний потребует более длительного выдоха, поэтому воздуха нужно брать столько, чтобы не ощущать его нехватки.

Упражнение 2

Сочетания из двух-трех и более гласных повторите два—шесть раз слитно, как будто непрерывно произносите один звук.

2 раза	<i>аэаэ</i>	<i>аэоаэо</i>	
3 раза	<i>аэаэаэ</i>	<i>аэоаэоаэо</i>	
4 раза	<i>аэаэаэаэ</i>	<i>аэоаэоаэоаэо</i>	и т.д.

Запишите составленные вами варианты сочетаний и отработывайте их.

Упражнение 3

В непрерывной линии звучания всех гласных выделите обозначенный звук большей длительностью, но без нажима, плавно сливая его с последующими.

У о а э и ы	у О а э и ы	у о А э и ы
у о а Э и ы	у о а э И ы	у о а э и Ы
а И и И у И ы	о И э И и	а И о И у И э

Затем, ощущая единую линию звучания, мягко произносите гласные с небольшими паузами, ритмично выдыхайте.

У — О — А — Э — Ы — У

Упражнение 4

Соедините в единую линию звучания сочетания гласных со звуком у.

у у о у у а у у э у у и у у ы у у.

Перейдите на речевой способ произнесения гласных:

уО! уА! уЭ! уИ! уЫ!

Упражнение 5

В сочетаниях из двух—шести гласных выделяйте ударный звук большей громкостью звучания.

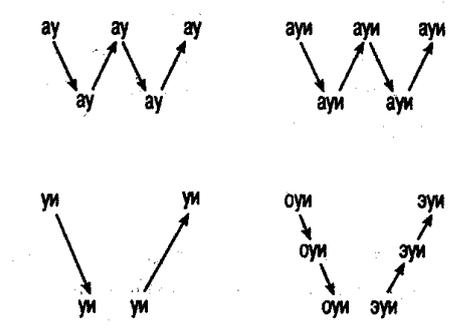
Вариант 1: аэ аэоу аэоуыи
 аэо аэоуы и др.

Вариант 2: аэоуыи аэоуыи аэоуыи
 аэоуыи аэоуыи аэоуыи и др.

Следите за соблюдением правил речевого дыхания и четкой артикуляцией.

Упражнение 6

Повышайте и понижайте высоту голоса при произнесении сочетаний из двух и трех гласных звуков.



Упражнение 7

Произнесите ряд гласных звуков со сменой ударения и изменением темпа произнесения.

Выделяйте ударный звук большей громкостью звучания:

а о у ы э и

а о у ы э и

а о у ы э и

Убыстряйте и замедляйте темп произнесения:

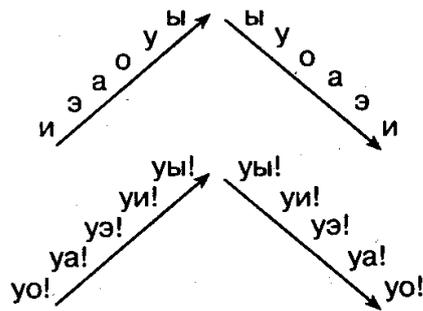
а о у ы э и

а о у ы э и

а о у ы э и

Упражнение 8. Звуковая лестница

Произнесите гласные звуки и слоги, повышая (понижая) тональность на каждом последующем звуке (слоге). Образуется своеобразная лестница, по которой звук «взбирается» вверх и «спускается» вниз.



Не кричите! Следите за свободой звучания.

Упражнение 9. Птичий двор

Тренируйтесь в произнесении согласных звуков в различных тональностях. Призывайте животных, произнося слоговые цепочки слитно, интонационно выразительно.

Уть-уть-уть-уть...

Цып-цып-цып-цып...

Тип-тип-тип-тип...

Петь-петь-петь-петь...

Гуль-гуль-гуль-гуль...

Кис-кис-кис-кис...

Тега-тега-тега-тега...

Тель-тель-тель-тель...

Трусь-трусь-трусь-трусь...

Ку-ка-ре-ку... Ку-ку-ку-ку...

Тик-так-тик-так...

Ква-ква-ква...

Кап-кап-кап...

Работа над словами

Слово — основная единица речевого общения. Нередко одно слово заменяет целое предложение.

Гласные звуки в слове произносятся с различной высотой тона, что придает слову особую музыкальную выразительность. Так, ударные слоги

произносятся более длительно при выраженных изменениях высоты голоса. Это дает возможность через устную речь лучше передать чувства и мысли. Поэтому необходимо тщательно тренироваться в овладении элементами слова. Правила произнесения остаются прежними: мягко, слитно, в умеренном темпе, на выдохе, четко артикулируя каждый звук.

Упражнение 1

Слитное произнесение только гласных звуков слова (контура слова) с сохранением естественной интонации слова. Ударный звук должен звучать громче и длительнее, чем остальные гласные в слове.

• Произнесите контур слова, начинающегося с ударного йотированного звука (односложного, двусложного, трехсложного, четырехсложного), и само слово.

Образец:

я — яд	яа — яма	яеа — ябеда
яд	якорь	яростный
як	ящик	ягода
яр	ялик	яблоко
юг	юный	юноша
ют	юность	юбочка
юз	юбка	Юрмала
ель	елка	ежиться
ерш	ежик	ельничек
еж	ершик	ехали

• Произнесите таким же образом слова, начинающиеся с ударных гласных *а, о, у, э, и*.

уж	атлас	амплуа
ум	автор	Австрия
ил	эпос	этика
альт	экспорт	опера
он	осы	озеро

икс	утро	удочка
ад	утка	издали
ас	ива	изгородь

• Аналогично произнесите слова, начинающиеся с согласного, с ударением на первом слоге.

груз	сахар	вылазка	провода
труд	голубь	жалоба	жаворонок
кот	будка	замысел	заморозки
ром	барин	ласточка	слушательница
сыр	диктор	мимика	набережная

• Произнесите слова, начинающиеся с гласных и согласных звуков, с ударением на 2-м, 3-м, 4-м слогах. Ясно *выделяйте ударный гласный* звук.

Например:

а я а — зарядка

и и у — институт

интерес	акцент
кино	стекло
трамплин	мануфактура
календарь	универмаг

Составьте по этому принципу списки слов и отработывайте упражнение.

Упражнение 2

Произнесите на одном выдохе сочетания слов слитно, как сложносоставное слово.

ария — ария — ария

ампула — амфора — астра

удар — урон — урок

отделение — операция — окулист

юмореска — юмористка — юмористы

Особое внимание обратите на экономное расходование воздуха и правильное выделение ударного гласного звука.

Упражнение 3

Произнесите каждое слово дважды, меняя место ударения, с сохранением естественной интонации слова.

Например: **вести** — **вести**

молодец	плачу	отрезать
хлопок	стоит	глазки
мука	гвоздики	ледник
замок	мало	девица
жила	компас	вычитать
полки	атлас	кружки
выкупать	электрик	духи
орган	стрелки	пирог
отзыв	клубы	община
трусы	парить	засыпать

Упражнение 4

Произнесите слова, обращая внимание на мягкую голосоподачу и слитность, с четким выделением ударного слога.

морозостойкий	естественнонаучный
высокоурожайный	сложноподчиненный
жаропонижающий	металлорежущий
огнеупорный	малоупотребительный
нефтеперегонный	свежекопченный
самолетостроительный	сильнодействующий
деревообрабатывающий	дикорастущий
народнохозяйственный	животрепещущий
правобережный	научно-фантастический
среднеазиатский	дальневосточный

Упражнение 5

Произнесите слитно на одном выдохе четыре слова, исключив лишнее по тематике.

Грабеж, пропажа, поджог, землетрясение, нападение.

Молоток, гвоздь, клещи, топор, долото.

Молоко, сливки, сыр, сало, сметана.

Лист, почка, кора, дерево, сук.

Успех, победа, удача, спокойствие, выигрыш.

Гнездо, нора, муравейник, курятник, берлога.

Минута, секунда, час, вечер, сутки.

Ненавидеть, презирать, негодовать, возмущаться, наказывать.

Береза, сосна, дерево, дуб, ель.

Скоро, быстро, поспешно, постепенно, торопливо.

Упражнение 6

Произнесите слова с опорой на гласные звуки («с прорывом»), оживляя в сознании называемый предмет.

Например:

Д-о-м! С-о-лнце! Дисцип-ли-на! А-ле-нуш-ка! Ка-те-ри-на!

Э-во-лю-ци-я! Напра-во! Кру-гом! Ша-гом марш!

Упражнение 7

Продолжите ряды слов.

Говорить — взволнованно (ласково, насмешливо, тихо, раздраженно и т.д.).

Слушать — доброжелательно (доверчиво, одобрительно, внимательно и т.д.).

Голос — бархатный (детский, высокий, глухой, грубый, звучный, сильный, пронзительный и т.д.).

Взгляд — оживленный (лукавый, пристальный, прямой и т.д.).

Речь — плавная (выразительная, эмоциональная, внятная и т.д.).

Упражнение 8

Подберите глаголы, характеризующие способ произношения. Составьте словосочетания.

Например: ответил лаконично.

Пролетел... спросил... закричал... усомнился... проворчал... простонал... затараторил... заорал... прошептал... воскликнул... и т.д.

Работа над предложениями

Начинайте речь мягко, с придыханием на фоне расслабления.

Упражнение 1

Произнесите фразу, обращая внимание на мягкую голосоподачу и слитность речи, с четким выделением логического ударения при замедленном темпе речи.

Юнга учится.

Ира — ябеда.

Егерь опытен.

Оля ерзает.

Юля — умница.

Аня учится.

Ясное утро.

Это эллипс.

Юркая ящерка.

Иней искрится.

Елочка осыпается.

Эхо отзвучало.

Яхонт обработан.

Отпуск окончился.

Юрта устарела.

Очерк опубликован.

Яблоко упало.

Арка изящна.

Ярмарка открыта.

Изгородь упала.

Утро солнечное.

Черная туча.

Осенью холодно.

Дикий зверь.

Эхо войны.

Маленький сын.

Адрес потерян.

Целое яйцо.

Отблески солнца.

Тюбик мастики.

Узкий коридор.	Маленькая птица.
Сильный удар.	Звонит будильник.
Кролик убежал.	Высокая стена.
Лес обнажился.	Театр комедии.
Чай остыл.	Водитель вездехода.
Соня — умница.	Седина родителей.

Упражнение 2

Отрабатывайте медленный темп речи с соблюдением следующих требований: сделав спокойный вдох, сразу же, не задерживая дыхания, произнесите на плавном выдохе предложение. Говорите плавно, слитно, интонационно выразительно.

Утренник организован удачно.

Ария исполняется артистом.

Якорь опустили осторожно.

Это артист эстрады.

Огненный отблеск исчез.

Автобус остановился у остановки.

Экзамены окончились успешно.

Отчет утвержден единодушно.

Уборка урожая окончена.

Изделия умельцев оригинальны.

Ученик отвечает урок.

Ежегодный отпуск обязателен.

Юбиляр удостоен ордена.

Ежевику едят охотно.

Ягуар очень опасен.

Аудитория университета удобна.
Эксперимент удивительно удачен.
Обсерватория отлично оборудована.
Универмаг открыт ежедневно.
Искусствовед оценил экспозицию

Упражнение 3

С учетом требований предыдущего упражнения 2 продолжите работу над фразой. Потренируйтесь в произнесении чистоговорок и пословиц.

У ежа и елки иголки колки.

У нас гость унес трость.

Оса боса и без пояса.

У четырех черепашек по четыре черепашонка.

Опять пять ребят нашли у пенька пять опят.

У тридцати трех полосатых поросят тридцать три хвостика висят.

Где родился, там и сгодился.

Делу время, потехе час.

Кашу маслом не испортишь.

Мир не без добрых людей.

Не всякий гриб в лукошко кладут.

Методический комментарий

♦ Чистоговорки и пословицы предназначены для преодоления трудных сочетаний отдельных звуков и слогов.

♦ Данный речевой материал (см. также приложение 2) используйте при работе над интонационной выразительностью речи, при отработке вопросно-ответной формы предложений. Одну и ту же фразу рекомендуется произносить с вопросительной, утвердительной, утвердительно-назидательной интонацией и т.д.

Упражнение 4

Продолжите предложения, произносите их плавно, интонационно выразительно.

Я рад, что...

Я доволен, что...

Я счастлив, что...

Я уверен, что...

Я думаю, что...

Я знаю, что...

Я понимаю, что...

Мне грустно, потому что...

Мне трудно, потому что...

Мне интересно, потому что...

Хорошо, что...

Плохо, что...

Жаль, что...

Казалось, что...

Оказалось, что...

Слышно, как...

Я видел своими глазами, как...

Самый главный способ общения людей — это...

Речь одного человека — это...

Речь двух людей — это...

Упражнение 5

Произносите каждое предложение слитно, на плавном выдохе, изменяйте интонационную окраску высказывания.

Падает снег.

Тихо падает снег.

Тихо падает белый снег.

Тихо падает белый пушистый снег.

Черепаша ползет.

Черепаша ползет по земле.

Маленькая черепаха ползет по земле.

Дует ветер.

Дует холодный ветер.

Дует холодный порывистый ветер.

Дует холодный порывистый северный ветер.

Сегодня дует холодный порывистый северный ветер.

Весь день сегодня дует холодный порывистый северный ветер.

Составьте предложения аналогично предложенному образцу, произнесите возрастающее количество слов на плавном выдохе.

Упражнение 6

Предлагаемые здесь фразы длиннее и сложнее по содержанию, **чем** предыдущие. Фраза разделена по смыслу на отрезки (речевые такты). Работу со сложными предложениями начинайте с фраз, в которых встречается одна пауза.

Задание

- Прочитайте предложения.
- Расставьте паузы и отработайте фразы.
- Между предложениями выдерживайте паузы более длительные, чем в середине фразы.

- Следите за слитностью и дыханием.

Без наук, / как без рук. //

Была бы охота, заладится всякая работа.

Откладывай безделье, но не откладывай дело.

Не бойся тяжелого труда, бойся пустых разговоров.

Кто словом скор, тот на деле не спор.

Уж совсем стемнело, / и начинало холодать. //

Малина росла так высоко, что заглядывала к нам в окна.

Чтобы полюбить музыку, надо прежде всего ее слушать.

Моя мечта — говорить выразительно и красиво.

Было уже десять часов вечера, и над садом светила полная луна.

Слово отражает мысль: / непонятна мысль / — непонятно и слово. //

О людях надо судить по тому, / сколько и как / они в жизни сделали. //

Луна сияла, / июльская ночь была тиха, / изредка подымался ветерок, /
и легкий шорох / пробежал по всему саду. //

Море выло, / швыряло большие, тяжелые волны / на прибрежный песок, /
разбивало их в брызги и пену. //

Над речью надо много / и очень долго работать, / чтобы она была доходчивой, /
выразительной и красивой. //

Упражнение 7

Прочитайте предложения парами. В зависимости от места паузы измените смысл высказывания.

Как обрадовали / его успехи / друга!

Как обрадовали его / успехи друга!

После ухода учителя / в класс принесли журнал.

После ухода учителя в класс / принесли журнал.

У нас / с братом беда.

У нас с братом / беда.

Упражнение 8

Определите варианты прочтения следующих фраз. Правильно расставьте паузы.

Поездку отложить нельзя выезжать.

Детей отправьте вечером встретим.

На утес одинокий орел садится.

Резать нельзя лечить.

Упражнение 9

Прочитайте следующие пары предложений, правильно делая паузы.

Что, болит? — Что болит?

Ну что, споем? — Ну, что споем?

Как вы закончили? — Как, вы закончили?

Дайте мне другую, новую книгу.

Дайте мне другую новую книгу.

Я не видел брата, товарища и его сестру.

Я не видел брата товарища и его сестру.

Женя чувствовала, что сестра просто так не уступит.

Женя, чувствовала сестра, просто так не уступит.

Упражнение 10

Прочитайте предложения, исправив ошибки.

Клади волку палец в зубы.

Учи рыбу плавать.

Собака на сене: сама ест и другим дает.

По воробьям из пушки стреляют.

Откладываем до завтра то, что можно сделать сегодня.

Пашню пашут — руками машут.

Далеко глядят — под носом видят.

Победит тот, кто дрогнет.

Кто работает, тот скучает.

Упражнение 11

Продолжите фразеологизмы.

Дрожит как

катается как

выводить на

держат в

поразить как

вариться в

Сидеть

знать как

Упражнение 12

Подберите к фразеологизмам синонимичные фразеологические сочетания.

Кот наплакал — *с гулькин нос*, . . .

Во всю прыть —

В тот же миг —

Видимо-невидимо —

Упражнение 13

Вычеркните «четвертый лишний», объясните почему.

1. Хоть пруд пруди

Кот наплакал

Тьма-тьмущая

Яблоку негде упасть

2. Во все лопатки

Слома голову

Черепашьими шагами

В мгновение ока

3. Слово в слово

Тютелька в тютельку

Вилами на воде написано

Комар носа не подточит
4. Попасть впросак
Попасть на седьмое небо
Попасть в переделку
Попасть в переплет

Упражнение 14

Объясните, что означают эти выражения. Можно ли так говорить? Прямые это значения слов или переносные? Придумайте предложения с этими словосочетаниями.

Брать на прицел —
Закидывать удочку —
Через час по чайной ложке —
Играть первую скрипку —
Петь с чужого голоса —
Открывать Америку —
Ждать у моря погоды —
Попасть в ловушку —
Закусить удила —
Сгущать краски —
Ход конем —

Упражнение 15

Перед вами английская считалка. В этом тексте отсутствуют абзацы и — частично — знаки препинания. Прочтите, выделяя абзацы и знаки препинания.

Можно войти сэр? Нет сэр. Отчего сэр? Я простужен сэр. Где вы простудились сэр? На северном полюсе сэр. А что вы там делали сэр? Ловил медведей сэр. И много поймали сэр? Одного двух трех четырех сэр.

Упражнение 16

Продолжите ряды прилагательных.
Цвет: *белый*,

Вкус: *сладкий* ,

Размер: *большой*,

Температура: *холодный*,

Качество характера: *добрый*,

Упражнение 17

Замените прилагательные подходящими синонимами.

Высокий человек,

Высокий дом,

Высокий урожай,

Высокий голос,

Высокая культура

Высокий стиль,

Высокие гости,

Свежий воздух,

Свежий ветер,

Свежий хлеб,

Свежий огурец,

Упражнение 18

Помня о том, что предложение — это связанные между собою по смыслу, грамматически и пунктуационно слова, при помощи которых люди передают друг другу мысли и чувства, разделите предложения знаками препинания.

В реке там рыба на бугре

мычит корова в конуре

собака лает на заборе

поет синичка в коридоре

играют дети на стене

висит картина на окне

узоры инея в печурке

горят дрова в руках девчурки

нарядная там кукла в клетке
ручной щегол поет салфетки
там на столе лежат коньки
к зиме готовят там очки

лежат для бабушки
тетрадки
всегда содержатся в порядке.

Упражнение 19

Поздоровайтесь:

- со своим другом,
- со знакомым,
- с преподавателем,
- с директором школы.

(По каждой ситуации найдите не менее 5 вариантов, с условием, что они не будут повторяться.)

Упражнение 20

Взять какое-то предложение. («Человек быстро идет по улице».) Передать смысл предложения другими словами. («Юноша передвигался по улице удивительно быстро».) Придумайте наибольшее количество подобных выражений.

Глава 11

Верный путь к хорошей речи

Истинное красноречие — это умение сказать все, что нужно, и не больше, чем нужно.

Ф. Ларошфуко

Читающий должен вычитать ту интонацию, которая вписана в текст сочинителем.

Без этого невозможно верное прочтение и понимание текста.

Н.И. Жинкин

Стихотворения

Хорошей тренировкой правильных речевых навыков является чтение стихотворений, которым свойственна внутренняя и внешняя организованность.

Строгое чередование ударных и безударных слогов, согласование рифмованных окончаний и обязательная строковая пауза придают стиху речевую и музыкальную организованность: речь очень ритмична, мелодична, каждая строка ведет за собой другую строку.

Поэтический текст — это высшая форма организации языка, когда для понимания содержания важно все: и значение слов, и рифма, и ритм, и звук, и интонация.

Анализируя тот или иной текст, обращайтесь внимание не только на звукопись, образные возможности слова, но и на рифму, словесное ударение, ритмическую организацию стиха, а также интонацию.

Рифма — это яркая особенность стиха, которая строится на фонетических возможностях звуковой системы — на звуковых повторах.

Рифма служит не только для украшения текста, создания благозвучия, но и является изобразительным средством, рифма «успокаивает слух» (В. Тредиаковский) читателя или «требуем отклика, ударения, внимания» (В. Даль).

Русская рифма богата и разнообразна. По расположению строк различают рифмы: смежные — рифмовка соседних стихов; перекрестные — первый стих рифмуется с третьим, второй с четвертым; кольцевые — первый стих рифмуется с четвертым, второй — с третьим.

Кроме этого, важно обратить внимание на строфу — повторяющиеся в стихотворении сочетания двух или нескольких строк, объединенные системой рифм и общей интонацией. Исходя из этого различают: двустишия, трехстишия, четверостишия, пятистишия и т.д.

Кроме рифмы большую роль играет словесное ударение, которое может выполнять в слове смысловозначительную функцию и выделяет ударный слог. В поэтической речи ударение ритмически организует стихотворный текст. Например, в русском стихосложении существуют двухсложные размеры (ямб, хорей) и трехсложные (дактиль, амфибрахий, анапест).

Специалисты считают, что четырехстопный ямб — самый излюбленный в русской поэзии размер. (В стихотворениях А. Пушкина, М. Лермонтова, А. Фета, Ф. Тютчева, А. Блока и других.)

Ритм в строчках может стать толкователем содержания поэтического текста. Сравните, например, былины, написанные тоническим (народным) стихом, и поэтические произведения русских поэтов. К.Д. Бальмонт былинный стих определил как «певучую поэзию».

Для закрепления основных речевых установок предлагаем вам ряд классических стихотворений и стихотворений современных поэтов (см. также приложение 4).

Рекомендации

◆ При чтении стихотворений соблюдайте следующие требования.

— Выразительно прочитайте текст, стараясь при помощи голосовых модуляций передать разные чувства (радость, печаль, уныние, восторг и др.). Обдумайте, какой из вариантов прочтения больше подходит к данному тексту и почему?

— Определите, на какое слово в предложении падает логическое ударение. Подумайте, что дает для понимания смысла текста изменение места логического ударения.

— Каждую строчку произносите на одном плавном выдохе; в конце строки делайте паузу и новый вдох.

— Все слова от паузы до паузы произносите слитно, не отрывая одно слово от другого; определите в каждой строке логические центры и выделяйте их большей силой и длительностью произнесения.

— Если перед строковой паузой мысль не закончена или предложение вопросительное, повышайте голос.

— При законченной утвердительной или восклицательной интонации понижайте голос, говорите в умеренном, неторопливом темпе, следите, чтобы была некоторая певучесть в чтении.

◆ Потренируйтесь в чтении предложений текста с соблюдением необходимых пауз. Попробуйте определить, что они выражают (паузы, припоминания, напряжения, умолчания)? С какой целью автор использует многоточие?

◆ Научитесь выразительно читать текст, соблюдая правильную интонацию (логические ударения, паузы, повышения и понижения голоса).

Методический комментарий

◆ *Ямб* — двусложный стихотворный размер, стопа которого состоит из безударного и ударного слога.

◆ *Хорей* (греч. *choreios* — «круговой танец») — двусложный стихотворный размер, стопа которого состоит из ударного и безударного слога.

◆ *Дактиль* (греч. *daktylos* — «палец») — трехсложный стихотворный размер, состоящий из ударного и двух последующих безударных слогов (иначе «ритм вальса»).

♦ *Амфибрахий* (греч. *amhi* «с двух сторон» + *brachys* «короткий») — трехсложный стихотворный размер, в котором ударный слог стоит между двумя безударными.

Руслан и Людмила

(отрывок)

У лукоморья дуб зеленый; //

Златая цепь на дубе том: /

И днем и ночью кот ученый /

Все ходит по цепи кругом; //

Идет направо — / песнь заводит, /

Налево — / сказку говорит. //

Там чудеса: / там леший бродит, /

Русалка на ветвях сидит; //

Там на неведомых дорожках /

Следы невиданных зверей; //

Избушка там на курьих ножках /

Стоит без окон, без дверей; //

Там лес и дол видений полны; //

Там о заре прихлынут волны /

На брег песчаный и пустой, /

И тридцать витязей прекрасных /

Чредой из вод выходят ясных, /

И с ними дядька их морской; //

Там королевич мимоходом /

Пленяет грозного царя; //

Там в облаках перед народом /

Через леса, через моря /
Колдун несет богатыря; //

В темнице там царевна тужит, /
А бурый волк ей верно служит; //
Там ступа с Бабою-Ягой /
Идет, / бредет сама собой; //
Там царь Кашей над золотом чахнет; //
Там русский дух... // там Русью пахнет! //

(А. Пушкин)

* * *

...Мне не к лицу и не по летам...
Пора, пора мне быть умней!
Но узнаю по всем приметам
Болезнь любви в душе моей:

Без вас мне скучно, — я зеваю;
При вас мне грустно, — я терплю;
И, мочи нет, сказать желаю,
Мой ангел, как я вас люблю!

...Вы улыбнетесь — мне отрада,
Вы отвернетесь — мне тоска;
За день мучения — награда
Мне ваша бледная рука...

(А. Пушкин)

Ты и вы

Пустое *вы* сердечным *ты*
Она, обмолвись, заменила
И все счастливые мечты
В душе влюбленной возбудила.

Пред ней задумчиво стою,
Свести очей с нее нет силы;
И говорю ей: как *вы* милы!
И мыслю: как *тебя* люблю!

(А. Пушкин)

Береза

Белая береза /
Под моим окном /
Принакрылась снегом, /
Точно серебром. //
На пушистых ветках /
Снежную каймой /
Распустились кисти /
Белой бахромой. //
И стоит береза /
В сонной тишине. /
И горят снежинки /
В золотом огне. //
А заря, лениво /
Обходя кругом, /
Обсыпает ветки /
Новым серебром. //

(С. Есенин)

Цветок

Отчего растет цветок,
Разгадать никто не мог.
Но цветок всегда цветет,
День за Днем, за годом год.
И за годом год, всегда,
Светит вечером Звезда.

И для нас, века веков,
Нет разгадки лепестков.
Но зачем разгадка мне,
Если я молюсь Весне,
Если я в вечерний час
Рад, что вот Звезда зажглась.
Но зачем разгадка слов,
Если нежен лик цветов,
Если вводят нас цветы
В вечный праздник Красоты.

(К. Бальмонт)

* * *

Все в тающей дымке —
Холмы, перелески...
Здесь краски не яркие
И звуки не резки.
Здесь медленней реки,
Туманны озера,
И все ускользает
От беглого взора.
Здесь мало увидеть,
Здесь надо всмотреться,
Чтоб ясной любовью
Наполнилось сердце.
Здесь мало услышать,
Здесь вслушаться нужно,
Чтоб в душу созвучья
Нахлынули дружно.
Чтоб вдруг отразили
Бездонные воды

Всю прелесть застенчивой
Русской природы.

(Н. Рыленков)

Отрады

Знаю я сладких четыре отрады
Первая радость — в сознаний жить.
Птицы, и тучи, призраки — рады,
Рады на миг и для вечности быть.
Радость вторая — в огнях лучезарна!
Строфы поэзии — смысл бытия.
Тютчева песни и думы Вархана,
Вас, поклоняясь, приветствую я.
Третий восторг — то восторг быть любимым,
Ведать бессменно, что ты не один.
Связаны, скованы словом незримым,
Двое летим мы над страхом глубин.
Радость последняя — радость предчувствий,
Знать, что за смертью есть мир бытия.
Сны совершенства! В мечтах и в искусстве
Вас, поклоняясь, приветствую я!

(В. Брюсов)

* * *

Что всего важнее во вселенной? //
Звезды? // Знаменитые моря? //
Или злак пшеницы трехколенный? //
Или злая зимняя заря? //
Нет, не это. // Самообладанье, /
Свойство смело вглядываться в тьму. //
И уменье побороть страданье /
И пройти с улыбкой по нему! //

(В. Боков)

Я не могу без тебя

Я не могу без тебя жить!
Мне и в дожди без тебя — сушь,
мне и в жару без тебя — стыть,
мне без тебя и Москва — глушь.
Мне без тебя каждый час — с год;
если бы время мельчить, дробя!
Мне даже синий небес свод
кажется каменным без тебя.
Я ничего не хочу знать —
бедность друзей, верность врагов.
Я ничего не хочу ждать,
кроме твоих драгоценных шагов.

(Н. Асеев)

Золотая рыбка

В замке был веселый бал,
Музыканты пели.
Ветерок в саду качал
Легкие качели.
В замке, в сладостном бреду,
Пела, пела скрипка.
А в саду была в пруду
Золотая рыбка.
И кружились под луной,
Точно вырезные,
Опьяненные весной
Бабочки ночные.
Пруд качал в себе звезду,
Гнулись травы гибко,
И мелькала там в пруду

Золотая рыбка.
Хоть не видели ее
Музыканты бала,
Но от рыбки, от нее
Музыка звучала.
Чуть настанет тишина,
Золотая рыбка
Промелькнет, и вновь видна
Меж гостей улыбка.
Снова скрипка зазвучит,
Песня раздается.
И в сердцах любовь журчит,
И весна смеется.
Взор ко взору шепчет: «Жду!»
Так светло и зыбко,
Оттого что там в пруду —
Золотая рыбка.

(К. Бальмонт)

О, весна, без конца и без краю...

О, весна без конца и без краю —
Без конца и без краю мечта!
Узнаю тебя, жизнь! Принимаю!
И приветствую звоном щита!
Принимаю тебя, неудача,
И, удача, тебе мой привет!
В заколдованной области плача,
В тайне смеха — позорного нет!
Принимаю бессонные споры,
Утро в завесах темных окна,
Чтоб мои воспаленные взоры

Раздражала, пьянила весна!
Принимаю пустынные веси
И колодцы земных городов!
Осветленный простор поднебесий
И томления рабьих трудов!
И встречаю тебя у порога —
С буйным ветром в змеиных кудрях,
С неразгаданным именем Бога
На холодных и сжатых губах...
Перед этой враждующей встречей
Никогда я не брошу щита...
Никогда не откроешь ты плечи...
Но над нами — хмельная мечта!
И смотрю, и вражду измеряю,
Ненавидя, кляня и любя:
За мученья, за гибель — я знаю —
Все равно: принимаю тебя!

(А. Блок)

Тексты, в которых авторы используют такие выразительные средства, как повторы, перечисления, противопоставления, вопрос, — всегда подсказка для изменения интонации: повышения или понижения голоса, изменения темпа и громкости речи.

Повторы и перечисления создают впечатление эмоционального нарастания: с каждым повтором уточняется, укрупняется, делается более значительной мысль. Противопоставления, сравнения требуют обязательного изменения голоса, помогают увидеть, почувствовать более точно явления, выделяемые автором, и передать их с помощью выразительных средств.

* * *

Дама сдавала в багаж:
Диван, чемодан, саквояж,

Картину, корзину, картонку
И маленькую собачонку.
Выдали даме на станции
Четыре зеленых квитанции
О том, что получен багаж:
Диван, чемодан, саквояж,
Картина, корзина, картонка
И маленькая собачонка.
Вещи везут на перрон,
Кидают в открытый вагон,
Готово: уложен багаж —
Диван, чемодан, саквояж,
Картина, корзина, картонка
И маленькая собачонка.
Но только раздался звонок,
Удрал из вагона щенок.
Хватились на станции Дно:
Потеряно место одно!
В испуге считают багаж:
Диван, чемодан, саквояж,
Картина, корзина, картонка
— Товарищи! Где собачонка?
Вдруг видят: стоит у колес
Огромный взъерошенный пес.
Поймали его — и в багаж.
Туда, где лежал саквояж,
Картина, корзина, картонка,
Где прежде была собачонка.
Как только приехали в Тверь,
Открыли багажную дверь

И стали носить в экипаж
Приехавшей дамы багаж:
Диван, чемодан, саквояж,
Картину, корзину, картонку
И сзади вели собачонку.
Собака-то как зарычит,
А барыня — как закричит:
— Разбойники! Воры! Уроды!
Собака — не той породы!
Швырнула она чемодан,
Ногой отпихнула диван,
Картину, корзину, картонку...
— Отдайте мою собачонку!
— Позвольте, гражданка, на станции
Согласно багажной квитанции
От вас получили багаж:
Диван, чемодан, саквояж,
Картину, корзину, картонку
И маленькую собачонку...
Однако за время пути
Собака могла подрасти!

(С. Маршак)

* * *

Мне для счастья не много нужно:
Это только хорошая дружба,
Это только глаза любимой,
Чувства юности неповторимой,
Это встречи и расставания,
Это утро раннее-раннее,
Это ночь соловьиная, звездная,

Да душистые травы росные;
Это только мечты без края,
Да еще дорога большая,
Чтоб шагать по ней без оглядки,
Да еще переборы трехрядки,
Да еще хорошая песня,
Чтобы было идти интересней;
Это только такая работа,
Чтоб кипело все, чтоб до пота!
Это запах земли весенней,
Это майского сада цветение,
Это поле бескрайнее хлеба,
Это солнце да ясное небо,
Это реки, леса да горы,
Это синее-синее море,
Полюс Северный, полюс Южный...
Целый мир мне для счастья нужен!

(В. Столяров)

* * *

Люблю? — Не знаю,
Может быть, и нет,
Любовь имеет множество примет,
А я одно сказать тебе могу:
Повсюду — ты,
Во сне, в огне, в снегу,
В молчанье, в шуме,
В радости, в тоске,
В слезах, в дыханье,
В жилке на виске,
В любой надежде,

И в любой строке,
И в любой звезде —
Во всем, всегда, везде.
Ты памятью затвержен наизусть.
И ничего забыть нельзя уже,
Ты у меня уже в крови, в душе.
Ты понимаешь —
Я тебя боюсь!
Напрасно я бежать, спастись хочу, —
Ведь ты же сон, тепло, дыханье, свет...
Хочу прижаться
К твоему плечу...
Люблю? — Не знаю,
Нет других примет!

(В. Тушинова)

* * *

Мне нравится, что Вы больны не мной,
Мне нравится, что я больна не Вами,
Что никогда тяжелый шар земной
Не уплывет под нашими ногами.
Мне нравится, что можно быть смешной
Распущенной — и не играть словами,
И не краснеть удушливой волной,
Слегка соприкоснувшись рукавами.
Мне нравится еще, что Вы при мне
Спокойно обнимаете другую,
Не прочтите мне в адовом огне
Гореть за то, что я не Вас целую.
Что имя нежное мое, мой нежный, не
Упоминаете ни днем, ни ночью — всуе...

Что никогда в церковной тишине
Не пропоют над нами: Аллилуйя!
Спасибо Вам и сердцем и рукой
За то, что Вы меня — не зная сами! —
Так любите: за мой ночной покой,
За редкость встреч закатными часами,
За наши негулянья под луной,
За солнце, не у нас над головами, —
За то, что Вы больны — увы! — не мной,
За то, что я больна — увы! — не Вами!

(М. Цветаева)

* * *

Я не люблю фатального исхода,
От жизни никогда не устаю,
Я не люблю любое время года,
Когда веселых песен не пою.
Я не люблю холодного цинизма,
В восторженность не верю, и еще —
Когда чужой мои читает письма,
Заглядывая мне через плечо.
Я не люблю, когда наполовину
Или когда прервали разговор,
Я не люблю, когда стреляют в спину,
Я также против выстрелов в упор.
Я ненавижу сплетни в виде версий,
Червей сомненья, почестей иглу,
Или — когда все время против шерсти
Или — когда железом по стеклу.
Я не люблю уверенности сытой, —
Уж лучше пусть откажут тормоза,

Досадно мне, что слово «честь» забыто
И что в чести наветы за глаза.
Когда я вижу сломанные крылья,
Нет жалости во мне, и неспроста:
Я не люблю насилье и бессилье, —
Вот только жаль распятого Христа.
Я не люблю себя, когда я трушу,
Досадно мне, когда невинных бьют.
Я не люблю, когда мне лезут в душу;
Тем более — когда в нее плюют.
Я не люблю манежи и арены:
На них мильон меняют по рублю.
Пусть впереди большие перемены —
Я это никогда не полюблю!

(В. Высоцкий)

Родной язык

Мой верный друг! мой друг коварный!
Мой царь! мой раб! родной язык!
Мои стихи — как дым алтарный!
Как вызов яростный — мой крик!
Ты дал мечте безумной крылья,
Мечту ты путами обвил,
Меня спасал в часы бессилья
И сокрушал избытком сил.
Как часто в тайне звуков странных
И в потаенном смысле слов
Я обретал напев — нежданных,
Овладевавших мной стихов!
Но часто, радостью измучен
Иль тихой упоен тоской,

Я тщетно ждал, чтоб был озвучен
С душой дрожащей — отзвук твой!
Ты ждешь, подобен великану.
Я пред тобой склонен лицом.
И все ж бороться не устану
Я, как Израиль с божеством!
Нет грани моему упорству.
Ты — в вечности, я — в кратких днях,
Но все ж, как магу, мне покорствуй
Иль обрати безумца в прах!
Твои богатства, по наследству,
Я, дерзкий, требую себе.
Призыв бросаю, — ты ответствуй,
Иду, — ты будь готов к борьбе!
Но, побежден иль победитель,
Равно паду я пред тобой:
Ты — мститель мой, ты — мой спаситель,
Твой мир — навек моя обитель,
Твой голос — небо надо мной! '

(В. Брюсов)

Добро должно быть с кулаками...

Добро должно быть с кулаками,
Добро суровым быть должно,
Чтобы летела шерсть клоками
Со всех, кто лезет на добро.
Добро — не жалость и не слабость,
Добром дробят замки оков,
Добро — не слякоть и не святость,
Не отпущение грехов.
И смысл истории — в конечном,

В добротном действии одном:
Спокойно вышибать коленом
Не уступающих добром!

(Ст. Куняев)

Пожелания друзьям

Желаю вам цвести, расти,
Копить, крепить здоровье.
Оно для дальнего пути —
Главнейшее условие.
Пусть каждый день и каждый час
Вам новое добудет.
Пусть добрым будет ум у вас,
А сердце умным будет.
Вам от души желаю я,
Друзья, всего хорошего.
А все хорошее, друзья,
Дается нам недешево!

(С. Маршак)

В жизни по-разному можно жить...

В жизни
по-разному
можно
жить.

В горе можно. И в радости.
Вовремя есть. Вовремя пить.
Вовремя
делать
гадости.

А можно и так: на рассвете встать
И, помышляя о чуде,

Рукой
 обоженной
 солнце
 достать
И подарить его людям!

(С. Островой)

Басни

Материал басен наилучшим образом тренирует свободу, гибкость звучания голоса, его мелодическую окраску, так как басни по своей форме и содержанию близки к живой разговорной речи. Басни полезно читать и рассказывать наизусть в лицах, подражая голосам героев, разыгрывая инсценировки.

Эффективным приемом отработки интонационных умений и навыков являются ролевое чтение или инсценировка фрагментов из художественных произведений, а также сравнительный интонационный анализ речи героев одного произведения.

Кроме этого, большую помощь в этой работе могут оказать записи чтения мастеров художественного слова.

Работа над баснями предполагает, что вы уже сравнительно хорошо владеете техникой речи: фонационное дыхание достаточно автоматизировано, дикция четкая, темп упорядочен, слитность стала привычной.

Рекомендации

◆ Не приступайте к чтению басен вслух, пока не разберете их расставьте паузы, выделите логические центры, обозначьте стрелками повышение и понижение голоса.

◆ Можно рассказывать басню одними гласными звуками, поднимая и снижая тон голоса, убыстряя и замедляя темп произношения, усиливая и ослабляя звучание голоса.

Задание

- Прочитайте каждую из басен про себя, придерживаясь разметок, и только после этого читайте вслух.

- Читать вслух необходимо много раз, чтобы автоматизировать приобретенные речевые навыки.

Лебедь, Щука и Рак

Когда в товарищах согласья нет, /
На лад их дело не пойдет, /
И выйдет из него не дело, / только мука. //

Однажды / Лебедь, Рак да Щука /
Везти с поклажей воз взялись, /
И вместе / трое все / в него впряглись; //
Из кожи лезут вон, / а возу все нет ходу! //
Поклажа бы для них казалась и легка,
Да Лебедь рвется в облака, /
Рак пятится назад, / а Щука тянет в воду. //
Кто виноват из них, / кто прав, — / судить не нам; //
Да только воз и ныне там. //

(И. Крылов)

Чиж и Голубь

Чижа захлопнула злодейка-западня:
Бедняжка в ней и рвался, и метался,
А голубь молодой над ним же издевался.
«Не стыдно ль, — говорит, — среди бела дня
Попался!
Не провели бы так меня:
За это я ручаюсь смело».
Ан смотришь, тут же сам запутался в силок.
И дело!

Вперед чужой беде не смейся, Голубок.

(И. Крылов)

Две подруги

«Красиво ты живешь,
Любезная сестрица! —
Сказала с завистью в гостях у Крысы Мышь. —
На чем ты ешь и пьешь,
На чем сидишь,
Куда ни глянешь — все из-за границы!» —
«Ах если б, душенька, ты знала, —
Со вздохом Крыса отвечала, —
Я вечно что-нибудь ищу!
Я день-деньской в бегах за заграничным —
Все наше кажется мне серым и обычным,
Я лишь заморское к себе в нору тащу:
Вот волос из турецкого дивана!
Вот лоскуток персидского ковра!
А этот нежный пух достали мне вчера —
Он африканский. Он от Пеликана!» —
«А что ты ешь? — спросила Крысу Мышь. —
Есть то, что мы едим, тебе ведь не пристало!» —
«Ах, душенька! — ей Крыса отвечала. —
Тут на меня ничем не угодишь!
Вот разве только хлеб я ем и сало!..»

Мы знаем, есть еще семейки,
Где наше хаят и бранят,
Где с умилением глядят
На заграничные наклейки...
А сало... русское едят!

(С. Михалков)

Свинья под Дубом

Свинья под Дубом вековым
Наелась желудей досыта, до отвала;
Наевшись, выпалась под ним:
Потом, глаза продравши, встала
И рылом подрывать у Дуба корни стала.
«Ведь это дереву вредит, —
Ей с Дубу ворон говорит, —
Коль корни обнажишь, оно засохнуть может». —
«Пусть сохнет, — говорит Свинья. —
Ничуть меня то не тревожит;
В нем проку мало вижу я;
Хоть век его не будь, ничуть не пожалею,
Лишь были б желуди: ведь я от них жирею».
«Неблагодарная! — примолвил Дуб ей тут, —
Когда бы вверх могла поднять ты рыло,
Тебе бы видно было,
Что эти желуди на мне растут».
Невежда так же в ослепленье
Бранит науки и ученье,
И все ученые труды,
Не чувствуя, что он вкушает их плоды.

(И. Крылов)

Стрекоза и Муравей

Попрыгунья Стрекоза
Лето красное пропела;
Оглянуться не успела,
Как зима катит в глаза.
Помертвело чисто поле;
Нет уж дней тех светлых боле,

Как под каждым ей листком
Был готов и стол и дом.
Все прошло: с зимой холодной
Нужда, голод настает;
Стрекоза уж не поет:
И кому же в ум пойдет
На желудок петь голодный!
Злой тоской удручена,
К Муравью ползет она:
«Не оставь меня, кум милой,
Дай ты мне собраться с силой,
И до вешних только дней
Прокорми и обогрей!» —
«Кумушка, мне странно это:
Да работала ль ты в лето?» —
Говорит ей Муравей.
«До того ль, голубчик, было?
В мягких муравах у нас
Песни, резвость всякий час,
Так что голову вскружило. —
А, так ты...» — «Я без души
Лето целое все пела». —
«Ты все пела? это дело:
Так поди же, попляши!»

(И. Крылов)

Проза

Основная цель, которую нужно ставить перед собой, приступая к этому разделу, — дальнейшее закрепление речевых навыков. Это позволит перейти к пересказу прочитанного, а затем и к самостоятельному изложению своих

мыслей.

Кроме всего прочего, анализ художественного текста предполагает работу над интонацией и выразительным чтением, так как интонация выполняет роль мощного изобразительного средства, придает речи музыкальность, осмысленность, интонационный колорит и многое другое. В ней гармонично слито и изобразительное, и эмоциональное, и образное, и смысловое, и грамматическое. Отечественный психолингвист Н.И. Жинкин в своей статье «Психологические основы развития речи» (1966) утверждал, что «обучиться интонации нельзя. Это то же самое, что обучаться плакать, смеяться, горевать, радоваться и т.п.... Но есть способ найти интонацию, когда поставлена задача прочитать какой-либо текст, не нами составленный». Вот эту-то задачу и необходимо ставить перед собой, обучаясь умению находить правильную интонацию при чтении художественного текста. В связи с этим необходимо знать основные элементы интонации (логическое ударение, пауза — смысловая и психологическая, темп чтения, тембр голоса, тон, понижение или повышение голоса) и отрабатывать их в ходе выполнения заданий такого типа.

Рекомендации

◆ Каждый отрывок читайте вслух по несколько раз. Будьте внимательны и вдумчивы. Постарайтесь проникнуться тем настроением, которое хочет передать автор.

◆ При чтении не забывайте о *технике речи*:

— следите за четкостью и длительностью пауз;

— читайте громким, уверенным, ровным голосом;

— в каждом речевом такте ясно выделяйте опорное слово (логический центр);

— пользуйтесь только нижнедиафрагмальным дыханием.

◆ Большое внимание уделите слитности, не «рубите» слова, старайтесь, чтобы от паузы до паузы все слова в речевом отрезке как бы вливались одно

в другое.

◆ Ни в коем случае не убыстряйте темпа к концу отрывка, от начала до конца темп должен быть одинаково умеренным.

◆ Постарайтесь сделать так, чтобы при чтении кто-нибудь слушал вас.

◆ Используйте в чтении интонации живого разговора.

Упражнение 1

Прочитайте предлагаемый текст из скороговорок как *информационное сообщение*.

Сначала разбейте текст на абзацы (небольшие смысловые части) и поставьте знаки паузы (//) на границах частей.

В ходе чтения передайте основные факты четко, спокойно, выверенно.

Текст 1

Из-под Костромы, из-под Костромищины везет Сенька Саньку с Сонькой на санках. Везет да скороговорками так и сыплет: мол, тетерев сидел на дереве, от дерева — тень тетерева; мол, у гусыни усов не ищи, не сыщешь; мол, каков Савва, такова и слава. Скороговорил, скороговорил да так всех скороговорок и не перевыскороговорил.

Два дровосека, дровокола, два дроворуба говорили про Ларьку, про Варьку, про Ларькину жену, спорили, что у осы не усы, не усищи, а усики, что сшит колпак не по-колпаковски, что вылит колокол не по-колоколовски. О пустяках спорить — дело упустить.

Текст 2

Я ему по секрету, а он всему свету, что на улице медовик, мне не до медовика, что на улице деготник, мне не до деготника. Так вот скажет друг дружке, а дружка — подружке, а подружка — борову, а боров — всему городу — язык от лжи не краснеет, и без того красный, а только береги честь смолоду: один раз соврешь — в другой не поверят; ведь коли врун, так и обманщик, а обманщик, так и плут, а плут, так и мошенник, а мошенник, так и вор. Говорят, не тот хорош, кто лицом пригож, а тот, кто на дело гож!

Текст 3

От топота копыт пыль по полю летит: то послали Сеню с донесеньем. Голова у Сени с лукошко, а мозгу ни крошки. По виду орел, а по уму — тетерев. Доскакать доскавал, да все не так рассказал: рассказал, что не тридцать три корабля лавировали, лавировали да не вылавировали, что Прокоп не свой варил укроп, а съел у Маши всю сыворотку из-под простокваши да еще пирог с грибами, чтоб держать язык за зубами. Протопоп-то держал, а Сеня все болтал да болтал, да и вздремнул. Вздремнуть не вздремнул, всхрапнул, да и присвистнул.

Упражнение 2

Прочитайте тексты из скороговорок, представив, что вы рассказываете историю, похожую на *сказку*.

Помните, что в этом случае необходима сказовая интонация: неторопливость, загадочность тона или игривость.

Текст 1

Тронулась от околицы тройка с колокольцами. У калитки — маргаритки, подползли к ним три улитки. У Феофана Митрофаныча три сына Феофаныча. Хвастал храбрый краб три дня: «Краба нет храбрей меня!» Шли три попа, три Прокопия попа, три Прокопьевича; говорили про попа, про Прокопия попа, про Прокопьевича. Шли три Назара, встали у базара да заговорили про Прокопа, про Прокопчиху и про маленьких Прокопных Прокопенят.

Тень-тень-потетень, выше города плетень. Слушайте, кому не лень, сказку-небылицу про красну девицу Маланью-болтуню, что молоко болтала-выбалтывала, да не выболтала, а дала Ромаше сыворотку из-под простокваши. Но Ромаша себе на уме: ел не ел, а за столом просидел, по усам текло, а в рот не попало! Вот вам сказка, а нам бубликов связка!

Текст 2

Ночь прошла, темноту увела. Замолчал сверчок, запел петушок. Полежала немножко, распахнула окошко. Здравствуй, солнышко-колокольшко!

Расскажу я вам сказку старинную, не шибко короткую, да и не шибко

длинную, а такую как раз, как от меня до вас. Не белы лебеди по небу летят, русские люди сказку говорят. Сказка-быль ли, не быль, да и не вранье. Верьте ей, не верьте, а слушать слушайте до конца. Конец — всему делу венец. Сказок у нас что птиц в стае, да ни одна из них не пустая.

Текст 3

Дело было вечером, делать было нечего. Портной Пото играл в лото, и портниха Пото играла в лото. Пришел Прокоп кипятить свой укроп, рассказал про то, что портниха Пото играет в лото, но не слушал Пото. Но портной Пото не знал про то, что портниха Пото играет в лото. Стоит Прокоп, кипятит свой укроп, а укроп шипит и совсем не кипит. Ушел Прокоп. Шипел укроп, шипел укроп, закипел вдруг укроп! Услышали про то супруги Пото. По забыв про лото, закричали про то, что пришел Прокоп кипятить свой укроп. Пришел Прокоп — не кипел укроп, а ушел Прокоп — закипел укроп! Прибежал Прокоп и спросил Пото: «Что кричите, про что?» Не слышат Пото и кричат лишь про то, что пришел ты, Прокоп, не кипел укроп, а ушел ты, Прокоп, закипел твой укроп и сбежал твой укроп. Дело было вечером, делать было нечего.

Упражнение 3

Прочитайте текст, предварительно выделите логические центры, определите паузы.

Текст 1. ЛЕС И СТЕПЬ

(отрывок)

Но вот наступает **вечер**. // Заря запылала **пожаром** / и обхватила **полнеба**. // Солнце **садится**. // **Воздух** вблизи / как-то особенно **прозрачен**, / словно **стеклянный**; // вдали ложится мягкий **пар**, / теплый на вид; // вместе с **росой** / падает алый блеск на **поляны**, / еще недавно **облитые** / потоками жидкого **золота**; // **от деревьев**, / **от кустов**, / от высоких **стогов сена** / побежали длинные **тени**... // Солнце **село**; // звезда зажглась / и дрожит в огнистом море **заката**... // Вот оно **бледнеет**; // синее **небо**; // отдельные тени **исчезают**; // воздух наливается **мглою**. // Пора **домой**, / в **деревню**, / в **избу**, /

где вы **ночуете**. / Закинув ружье за **плечи**, / быстро **идете** вы, / несмотря на усталость... // А между тем наступает **ночь**; // за двадцать шагов уже **не видно**; // собаки **едва белеют** во мраке. // Вон над черными **кустами** / край неба смутно **яснеет**... // **Что** это? / **Пожар?** // **Нет**, / это восходит луна. // А вон **внизу**, направо, / уже мелькают **огоньки** деревни... // Вот наконец и ваша **изба**. // Сквозь окошко видите вы **стол**, / покрытый белой **скатертью**, / горящую **свечу**, / **ужин**... //

(И. Тургенев)

Текст 2. КАКАЯ БЫВАЕТ РОСА НА ТРАВЕ

Когда в солнечное **утро**, / летом, пойдешь **в лес**, / то на полях, **в траве**, / видны **алмазы**. // Все **алмазы** эти / **блестят** и **переливаются** на солнце / разными **цветами** — /и **желтым**, / и **красным**, / и **синим**. //

Когда подойдешь **ближе** / и разглядишь, что это **такое**, / то **увидишь**, / что это капли **росы** / собрались в треугольных листьях **травы** / и **блестят** на **солнце**. //

Листок этой **травы** / внутри **мохнат** / и пушист, как **бархат**. //

Когда неосторожно / сорвешь **листок** с росинкой, / то капелька **ска-тится**, / как **шарик** светлый, / и не **увидишь**, / как проскользнет мимо **стеб-ля**. //

Бывало, **сорвешь** такую чашечку, / потихоньку **поднесешь** ко рту / и **выпьешь** росинку, / и **росинка** эта вкуснее всякого **напитка** кажется. //

(Л. Толстой)

Текст 3. ГОЛУБЫЕ ТЕНИ

Возобновилась тишина, морозная и светлая. Вчерашняя пороша лежит по насту, как пудра со сверкающими блестками. Наст нигде не проваливается и на солнце держит еще лучше, чем в тени. Каждый кустик старого полынка, репейника былинки, травинки, как в зеркало, глядится в эту сверкающую порошу и видит себя голубым и прекрасным.

(М. Пришвин)

Текст 4. САМОЕ НУЖНОЕ СЛОВО

Кто не искал мучительно нужного слова, тот не испытал радости открытия самого меткого, самого точного, единственного слова...

Правила выбора синонимов.

Первое гласит: выбирай такое слово, которое точнее характеризует явление или действие, предмет или лицо, подчеркивая в них нужную тебе сторону.

Второе указывает: выбирай такое слово, которое больше всего подходит к стилю твоей речи, твоего рассказа, выступления.

Третье напоминает: слова не только называют предметы, события, но и оценивают их, выражая отношение к ним. Не забывайте: слово может окрылить, но слово может и ранить.

Помни: слово — одежда твоих мыслей. Пусть же слова твои всегда будут красивыми, а мысли добрыми и разумными.

(В. Кодухов)

Упражнение 4

Очень полезно тщательно отрабатывать чтение газетных и журнальных статей, так как это материал, с которым вы ежедневно сталкиваетесь в повседневной жизни. Выделите специальное время для чтения вслух статей, предварительно их разместив. После чтения и осмысления прочитанного перекажите полученную информацию перед аудиторией.

При составлении плана обратите внимание на композицию (от лат. *compositio* - расстановка, составление, построение текста), то есть на те части текста, которые связаны развитием события: *завязка* (это момент, с которого начинается событие, которое «завязывает» действие); *кульминация* (момент наивысшего напряжения в развитии действия, самый яркий момент повествования); *развязка* (результат развития события, его заключительный момент).

Обратите внимание!

Кроме того, готовясь к пересказу, используйте следующую памятку:

- Прежде чем начать пересказывать текст, определите его общее настроение, тему и основную мысль.
- Найдите главное в построении различных частей текста, связанных с развитием события. Ответьте на вопросы: с чего начинается событие, которое «завязывает» действие? Как разворачиваются события? Какой самый острый момент повествования? Чем заканчивается рассказ?
- Соблюдайте правильный темп, интонацию высказывания; произносите слова внятно и отчетливо; выделяйте голосом наиболее важные по смыслу слова.
- При пересказе используйте мимику и жесты. А еще... хорошее настроение и юмор.

Текст 1

Во все времена *шляпа* была неременной принадлежностью одежды.

В античном мире шляпы носили с чисто практической целью. Во время путешествий древние греки надевали низкую круглую шляпу с полями.

В XI—XII веках среди многих новинок с Востока пришла в Европу и мода на тюрбаны. Их носили и мужчины, и женщины.

В эпоху Возрождения появляются береты, большие плоские и с разрезами, из тонкого сукна и бархата, украшенные вышивкой, перьями, медальонами.

В конце XIX и начале XX века в моду вошли пышные широкополые шляпы, украшенные искусственными цветами, фруктами, птичками и перьями. Они походили на переполненные корзины. Столь огромные шляпы потребовали специальных шпилек и булавок, удерживающих их на голове. Дело дошло до того, что «Дамский журнал» за 1912 год поместил статью, где говорилось, что городские управы Петербурга и Москвы запретили допускать в трамвай дам в шляпах с булавками.

Но постепенно со шляп исчезли лишние украшения, у моделей нашего времени простая и удобная форма.

(Н. Добровольская)

Текст 2

Когда впервые появились *перчатки* — неизвестно, но уже древнегреческий поэт Гомер повествует, что пастухи и работники пользовались кожаными перчатками для защиты рук от растений с острыми шипами.

В средневековой Европе рыцари надевали перчатки только на турнирах, для защиты от удара. Поэтому их делали из толстой кожи. Удар перчаткой означал вызов, оскорбление. Другое дело, когда перчатку дарил дама. Это был знак величайшей милости: избранник мог быть уверен в искренности ее чувства.

Популярность перчаток росла, и уже в XII веке во Франции был создан цех перчаточников.

Постепенно перчатки становятся предметом повседневного туалета. Мужские перчатки были всегда короткими, длина женских зависела от длины рукава.

(Н. Добровольская)

Текст 3

Где впервые появился *гребень*, сказать невозможно. Но известно, что уже в Древнем Египте и на Востоке за волосами следили весьма тщательно. Расчесывались же «подручными средствами»: колючками репейника, палочками и рыбьими хребтами. Со временем прически становились все сложнее; волосы разделяли на тонкие пряди, каждую заплетали в косу, затейливо укладывали на голове, и сам собой возник момент, когда появился специальный гребень.

Проходит время, и гребень становится не только расческой для волос, но и украшением прически, его вкалывают в парики и шиньоны. Особым успехом пользовался гребень в Испании. Дамы двора и девушки из народа носили на голове яркие шали и кружевные косынки, в которые вкалывали высокие черепаховые гребни, и величина их зависела исключительно от физической выносливости испанки.

Но постепенно гребень превращается в скромную расческу. Правда, в

наше время декоративный гребешок вновь выплыл из забвения. Он стал той милой, веселой деталью, которая украшает прическу наших современниц.

(Н. Добровольская)

Текст 4

В начале новой эры вместе с шитой одеждой в моду приходят и *пуговицы*.

Греки и римляне ими не пользовались. Ткань в их одежде свободно обматывалась вокруг тела, а на плечах ее скрепляли специальными застежками — фибулами.

Сначала фибулы напоминали современные английские булавки или скрепки для белья. Со временем они становились все роскошней, их делали из золота, покрывали чеканкой и украшали драгоценными камнями.

В эпоху средневековья придумали застежку на пуговицу. Во времена Возрождения пуговица ценилась как произведение ювелирного искусства.

В XIX веке появляются мануфактуры по производству пуговиц. Их начинают выпускать в большом количестве из разных материалов: фруктовых косточек, тесьмы, галуна, ткани, железа, меди. Теперь пластмассы — основной материал для изготовления пуговиц.

(Н. Добровольская)

Текст 5

Воротник как элемент костюма появился довольно поздно. Ни у древних греков, ни у римлян его не было. В Европе лишь во второй половине XVI века воротник стал важнейшим элементом одежды. Это связано с появлением фрезы — новой формы воротника. Изобретение фрезы приписывают некой знатной испанке, которая, желая скрыть некрасивую шею, собрала вокруг нее кружево, прикрепив его под подбородком.

В Европе увлечение воротниками приняло такие формы, что богатые люди меняли их чуть ли не ежемесячно, и стоили они нередко дороже, чем весь костюм. За дороговизну их называли «жерновами».

И в наше время воротники — объект моды. Отошло в прошлое их бы-

лое великолепие, но воротники, став скромным элементом одежды, по-прежнему определяют ее стиль.

(Н. Добровольская)

Текст 6

За долгий период истории костюма *пояса* претерпели немалые изменения, становясь нередко объектом моды.

Широко известное стремление Рима к роскоши проявилось и в том, что пояса украшали индийским жемчугом, янтарем и шлифованными драгоценными камнями.

А воина, проявившего трусость в битве, перед строем с позором лишали пояса.

В эпоху раннего средневековья ни карманов, ни сумок еще не было. Все необходимое — ножи, зубочистки, амулеты, свинцовые гребни, ножницы и т.д. подвешивали к поясу на веревочках или цепочках.

Рыцари на поясе носили кинжал, меч, а иногда и колокольчики. Существовала даже поговорка: «Где барин, там и звон».

(Н. Добровольская)

Текст 7

В XVI веке *носовые платки* были эффектным дополнением костюма. Делали их из батиста, украшали дорогой вышивкой и кружевом и носили в руках как нарядное украшение. Носовые платки передавали по наследству.

Формы платков были очень разнообразными: овальные и круглые, квадратные и продолговатые. Людовик XVI установил, что во всем королевстве длина носового платка должна быть равна его ширине.

С тех пор маленький квадрат стал самой распространенной формой носового платка.

(Н. Добровольская)

Текст 8

Кольца существуют с незапамятных времен. В Древнем Египте их не только носили как украшения, но и использовали вместо денег. Для удобства

торговых операций на одно большое кольцо нанизывали, как ключи, несколько маленьких колечек. Их число можно было уменьшить или увеличить в зависимости от стоимости покупки. Тогда же появились кольца-печатки для скрепления важных бумаг и документов.

Во времена Возрождения такие кольца удостоверяли личность владельца и заменяли его подпись. Каждый родовитый и деловой человек в Европе имел собственное кольцо-печатку с выгравированным семейным гербом. Эти кольца очень берегли, передавали по наследству.

Такие прославленные мастера, как Леонардо да Винчи, Микеланджело, Дюрер, Бенвенуто Челлини, и многие другие создавали шедевры ювелирного искусства, делая эскизы и образцы колец.

(Н. Добровольская)

Текст 9

Зонт появился уже в глубокой древности и в те времена был не только бытовым предметом, но и участвовал в торжественных церемониях. По форме такие зонты были весьма разнообразны. В Египте — полукруглые, украшенные бахромой, в Ассирии — каплеобразные, обтекаемой формы, обшитые колокольчиками, в Персии — почти конические, с четко обозначенным каркасом. В начале XVII века зонт появился в Англии — одном из дождливых районов Европы. Свое новое качество — защищать не только от солнца, но и от дождя — зонт получил именно там. Его делали из непромокаемого материала, с основой из китового уса или дерева, неудобным и тяжелым. В Париже даже нанимали людей, чтобы они переводили путника в дождь через площадь или мост под зонтом.

Постепенно формы зонта совершенствуются. В наши дни он стал предельно легким, компактным и удобным.

(Н. Добровольская)

Текст 10

Необходимость защищать ноги от холода, горячего песка, острых камней и колючих растений заставила человека изобрести *обувь*. В Древней Гре-

ции кожаные сандалии были самой распространенной обувью.

Когда люди научились выкраивать и сшивать верхнюю часть и подбивать подметки, появилась возможность изготавливать обувь соответственно моде и вкусу. Она становилась все уже и изящней, что особенно подчеркивалось удлинением ее носков. Тенденция удлинять башмаки продолжилась до конца XV века.

Одним из интересных явлений в истории женской обуви были котурны. Они нашли интересное применение в XVI веке в Венеции, где женщины стали ходить в них по затопленным улицам. Высота котурнов доходила до 30 сантиметров, и при хождении в них даму поддерживали под руки двое слуг.

В XVII веке в женской обуви находят общее признание французские, эффектные, хорошо облегающие ногу туфли с косым каблуком. Туфли изготавливали из парчи, атласа или бархата.

(Н. Добровольская)

Текст 11

Еще в XII веке в Европе ни женщины, ни мужчины не знали, что такое карманы, сумки. Среди многих новинок, привезенных с Востока после крестовых походов, были и *кошельки* — «сарацинские мешочки». Их привязывали к поясу и мужчины и женщины. Мешочки шили самых разных размеров. Потом они потеряли свое былое назначение. В мужской одежде появились карманы. Ну а женщины все-таки отдавали предпочтение кошелькам или сумочкам. Они начинают носить их в руках.

В начале XIX века, в период повсеместного увлечения античностью, сумочки стали напоминать по форме древнегреческие вазы — амфоры, получившие название «ридикюль» — в переводе «смехотворный». Вскоре ридикюли стали неотъемлемой частью женского туалета. В конце века в моде были сумочки с инкрустациями из черепахового панциря и жемчуга. Их оправляли в серебро и золото. Сумки стали произведениями ювелирного искусства.

(Н. Добровольская)

Текст 12

Первые дошедшие до нас *зеркала* делали из бронзы и серебра. Это было 3 тысячи лет до н.э. В странах Древнего Востока лицевую сторону зеркала обычно гладко полировали, а обратную покрывали гравировкой или рельефом. Древние греки предпочитали зеркала из бронзы. Ручку часто делали в виде скульптурной фигуры, так что зеркало можно было поставить на стол. В Европе женщины обычно довольствовались маленькими зеркалами из полированного металла. Их подвешивали к поясу на шнуре или цепочке (как в наши дни мобильный телефон — *И. П.*).

Лишь в XIII веке в Европе впервые появляются стеклянные зеркала из Венеции. Они были небольших размеров, и женщины носили их как украшение, вешая на шею или привязывая к поясу. Мужчины носили мечи с маленькими зеркалами, встроенными в рукоятку.

В Россию в XVII веке с Запада ввозилось много зеркальных стекол. Они были дороги, но, несмотря на это, каждый жених с мало-мальским достатком старался подарить невесте такое зеркальце.

(Н. Добровольская)

Текст 13

Прототипом современного *шкафа* в Древней Руси была выдолбленная колода, куда наши предки складывали все то, что хотели сложить. Нечто похожее на современный шкаф появилось лишь в XV веке. Фактически же это был перевернутый и поставленный вертикально сундук, но в нем уже были сделаны полки.

В XVI веке научились делать более изящные шкафы и шкафчики, в которых хранили различные бумаги и документы. Особым изяществом в то время отличалась мебель из Италии. В Англии были изобретены шкафы со стеклянными дверцами.

Секретер — небольшой книжный шкаф с откидной доской (или выдвижной), заменяющей стол и позволяющей сэкономить столь ценное в наших малогабаритных квартирах жизненное пространство, впервые был скон-

струирован в начале XVIII века. Тогда же, когда, собственно, был придуман в иерархии шкафов платяной шкаф. И если рождением секретера мы обязаны французам, то гардероба (платяного шкафа) — англичанам. Похож он на нынешний был тем, что в него были вставлены вешалки для одежды, вставить в него зеркало догадались лишь в начале XX века.

Откуда взялись столь удобные встроенные шкафы, догадаться легко. Конечно же, из Японии, где дефицит квадратных метров ощущается, пожалуй, еще острее, чем у нас.

В XVIII веке появились сервант и комод. Правда, сервант тех времен довольно сильно отличался от современного — это был низкий ящик с цилиндрическими ячейками, в который закладывали лед и бутылки с вином. А вот комод дошел до нас практически в неизменном виде и также обязателен в наборе предметов спального гарнитура, как и двести лет назад.

(О. Никитина)

Текст 14

В начале II века н.э. (105 г.) китайский мандарин Цай Лунь из шелковых волокон и старой рыболовной сети получил первую в мире бумагу. Тайну ее изготовления китайцы хранили почти пять столетий, и лишь в VI веке о ней узнали японцы, потом проведали арабы, а от них (в X—XI столетиях) бумагоделание распространилось по всей Европе, включая Россию.

Возможно, что идея использовать бумагу для украшения и отделки стен жилища тоже принадлежит китайцам. Рисованные китайские обои высоко ценились во всем мире и во все времена, и в Европе со временем начали копировать их производство. Вначале *обои* изготавливали отдельными листами, а в 1799 году француз Луи Роббер изготовил первые рулоны обоев.

«Теперь повсюду стали изготавливать бумагу, чтобы иметь на стены вместо обивки. И верно — когда отдельные листы аккуратно и прочно соединять, то получится весьма удобно и чисто на вид, и служит довольно долго, если хранить от сырости и обращаться бережно. Торгуют этой бумагой совсем недорого, а по виду она напоминает шерстяную ткань...» Из лондон-

ского еженедельника «Записки во благо земледелия и торговли» — от 30 июня 1699 года).

Потом пришел черед и России. Первое здание, интерьер которого был отделан бумажными обоями, стал Елагин дворец в Петербурге, построенный знаменитым зодчим К. Росси в 1820—1822 годах. Французы помогли соорудить под Петербургом первую в России фабрику обоев, которая выпускала обои, «...сравнимые с французскими оригиналами по рисунку и качеству».

На протяжении последующих столетий производство обоев и их эстетика постоянно совершенствовались, повышалось качество бумаги, богаче становился рисунок. Первенство в этой области принадлежало французам. Предприятие, основанное Робертом и Пате, с течением времени превратилось в крупную финансово-промышленную группу «Гранвиль».

В 1858 году были выпущены первые моющиеся обои.

Сегодня выпускают моющиеся обои на бумажной основе, на тканевой основе, без подосновы, а также винилен и стекловолокнит.

На сегодняшний день обои продолжают свое триумфальное шествие как самый доступный, высокохудожественный и достаточно практичный отделочный материал.

(Ю. Осичев)

Текст 15

История не сохранила ни конструкции первого *замка*, ни имени его изобретателя. Замок впервые появился в древних государствах — Ассирии, Вавилоне и Египте — примерно во втором тысячелетии до н.э. В конструкции замков Древнего Египта уже были заложены элементы, используемые и в современных конструкциях.

Но чем цивилизованнее и богаче становились люди, тем надежнее и хитроумнее требовались замки. Двери, сундуки, потайные отделения, охранявшие сокровища, нуждались в защите. Один император, например, придумал хранить казну в бочках, отвезенных на островки озера. Вокруг островков плавали голодные крокодилы. Подобрать ключ к такому замку было непро-

сто. Правда, и в наши дни вот уже 20 лет дирекция одного из винных складов Шотландии использует для охраны... гусей. Бочонки, в которых созревает виски стоимостью в триста миллионов фунтов стерлингов, днем и ночь охраняют эти необыкновенно чуткие птицы («Гуси Рим спасли», — недаром гла-сит поговорка). При появлении посторонних гуси поднимают невероятный гомон, причем птиц (в отличие от собак) невозможно подкупить.

Варианты таких «зубастых» и «горластых» замков не нашли распро-странения. До наших дней дошли три основных вида замков: накладные (их родина Древний Египет), висячие и врезные. Ключи первых накладных зам-ков были великоваты — полметра. Зато мастера Рима научились делать ми-ниатюрные замочки для шкатулок. Ключи от них носили на пальцах, как кольца. Замки и ключи уменьшились настолько, что изготавливать их стали ювелиры. И замок, предназначенный для защиты драгоценностей, сам неред-ко был объектом покушения воров. Римские ремесленники ответили на это изобретением замка с поворачивающимся ключом.

В середине века конструкции замков усложнятся, их делают из метал-ла, а в эпоху Ренессанса превращают в маленькие шедевры кузнечного ис-кусства.

Висячие замки изобрели в Китае, а уже потом они попали в Индию, Персию, Рим. В Западной Европе в средние века их называли «русскими», так как доставляли их из Руси, где были самые искусные мастера-замочники.

Прошли годы, столетия, и сегодня при создании дверных замков ис-пользуют все новейшие достижения науки и техники. Каких только конст-рукций нет — буквенные, часовые, магнитные, электронные, управляемые по радио. Приходя домой, мы привычно вставляем ключ в скважину, а на замок обращаем внимание, если он отказывается работать.

(Ю. Осичев)

Текст 16

Валенки ведут свою историю от войлока. А производство войлока и изделий из него возникло, вероятнее всего, вскоре после того, как человек одомашнил овцу.

Первые валенки на Руси были похожи на туфли или галоши — их делали без голенищ. Но летом в таких туфлях жарко, а зимой не особенно тепло. Поэтому со временем к туфлям стали пришивать голенища, сваянные отдельно. Красотой такая обувь не отличалась, но зато ногам было тепло. Лишь спустя примерно столетие после возникновения валяльного промысла на Руси валенки стали делать цельными. Обычно белые валенки подкрашивали мелом. Только не очень прочной была эта белизна. Обувь быстро теряла свою красоту, приобретала грязно-бурый цвет. Чтобы валенки выглядели нарядными как можно дольше, их красили в белый цвет. Для этого составляли особый красящий раствор: бутылка парного молока, полбутылки чистой воды и 40 граммов свинцовых белил (на пять валенок). Все это тщательно размешивали, а затем готовую краску тряпкой втирали в изделие. Окрашенные таким образом валенки сушили в теплой печке. Для щеголих Вятской губернии просто белые валенки были недостаточно хороши. Они предпочитали валенки с узорами и ягодками на голенищах. Ягодки делали из цветного сукна, а узоры вокруг них — из крашеной шерсти.

Рекомендации

- ◆ Работая над *интонацией*, выполняйте задания по следующему плану.
- ◆ В упражнениях определяйте место фразового ударения, фонетический способ его выражения («подъем и падение» тона), замедление темпа, паузацию между речевыми тактами.
- ◆ Проводите упражнения на смысловый анализ текста. Размечайте в тексте паузами границы отдельных синтагм и расставляйте ударения: ритмические, синтагматические, фразовые и логические.

◆ Выразительно читайте и при этом следите за ритмичностью и плавностью речи, выделением смысловых акцентов, изменением динамических характеристик голоса.

Глава 12

Больше говорим друг с другом

Хочешь быть умным, научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и переставать говорить, когда нечего больше сказать.

И. Лафатер

Поведение человека в ситуациях, которые кажутся одинаковыми, бывает довольно разнообразным, имеет множество нюансов. Установлено, например, что на одни и те же вопросы человек отвечает по-разному в зависимости от того, где и как эти вопросы ему задаются. В этой связи необходимо практиковаться в разговорном навыке в различных ситуациях общения. Хороший способ — беседа в общественных местах: магазине, кафе, театре, приемной врача, на стадионе, в сберкассе или библиотеке.

Тренинг навыков конструктивного взаимодействия с собеседником

Перед вами упражнения, которые должны помочь вашей социализации.

Задачи упражнений:

- развить коммуникативные способности;
- освоить формы и технику общения в различных жизненных ситуациях;
- контролировать и управлять своим состоянием и речью в процессе взаимодействия с собеседником.

Рекомендации

- ◆ Упражнения выполняются с партнером. Вовлеките в игровое общение окружающих.
- ◆ Продумайте, как построить разговор. Выберите наиболее подходящую технику и приемы общения (начальные слова, тон высказывания, выразительные движения и жесты) с учетом ситуации.

◆ Отрепетируйте ваши реплики и движения перед зеркалом или с помощью магнитофона.

◆ Начните с самого простого, а затем переходите к тому, что представляет для вас наибольшую трудность.

◆ Фиксируйте ваши собственные реакции на каждое упражнение, а также реакции, которые вам удалось вызвать у других людей.

◆ Продолжайте тренировки до тех пор, пока не достигнете свободного, непринужденного поведения в каждой из предложенных ситуаций.

◆ Используйте любые жизненные ситуации для закрепления нового речевого навыка, речевой смелости, умения управлять своими эмоциями. Постепенно увеличивайте продолжительность высказываний, почувствуйте себя интересным собеседником.

Упражнение 1

Заводите разговор на тему, представляющую общий интерес, в различных общественных местах. Представьте себя незнакомому человеку у себя на работе, в магазине, в учебной аудитории.

Упражнение 2. Разговор с незнакомцем

Телефон позволяет обратиться к незнакомому человеку и при этом самому остаться анонимом. Если вы затрудняетесь обратиться к кому бы то ни было с глазу на глаз, сделайте следующее.

Ситуация 1

Позвоните на телефонный справочный узел, уточните номера, по которым будете дальше звонить. Поблагодарите оператора и отметьте его реакцию.

Ситуация 2

Позвоните в ближайший магазин, справьтесь о цене какого-либо товара.

Ситуация 3 .

Позвоните на радио, выскажите свое мнение о какой-либо передаче, задайте какой-нибудь вопрос.

Ситуация 4

Позвоните в ближайший кинотеатр, поинтересуйтесь временем начала сеансов.

Ситуация 5

Позвоните в спортивный отдел городской газеты, узнайте счет последних матчей по футболу.

Ситуация 6

Позвоните в справочный отдел библиотеки, запросите информацию, которая вас интересует.

Ситуация 7

Позвоните в поликлинику, уточните часы приема и условия записи к врачу.

Ситуация 8

Позвоните в железнодорожную кассу и сделайте заказ билета.

Ситуация 9

Позвоните своим знакомым и договоритесь о встрече.

Ситуация 10

Позвоните на почту и передайте текст телеграммы.

Ситуация 11

Ответьте на телефонные звонки дома и на работе.

Упражнение 3

Пригласите человека, который идет в том же направлении, что и вы, пройти вместе с вами.

Упражнение 4

Присоединитесь к играющим в какую-то игру. На работе включитесь в общую беседу во время перерыва.

Упражнение 5

Проведите собственное маленькое исследование общественного мнения. Поинтересуйтесь мнением десяти человек по какому-либо вопросу.

Упражнение 6

Попросите у незнакомца монетку для телефонного разговора из автомата (конечно же, верните ему ее).

Упражнение 7

Выясните имя коллеги (противоположного пола), с которым раньше не общались. Позвоните ему по телефону и задайте дежурный вопрос.

Упражнение 8

Сходите в кафе. Ответьте улыбкой первым трем людям, которые посмотрят на вас. Заведите разговор по крайней мере с одним человеком своего пола.

Упражнение 9

В очереди в магазине, в сберкассе или в кассе кинотеатра заговорите с тем, кто стоит рядом.

Упражнение 10

Пригласите выпить кофе вместе с вами человека, с которым никогда этого не делали.

Упражнение 11

Подсядьте в кино, в автобусе, в аудитории к человеку противоположного пола, симпатичному вам. Произнесите что-нибудь из вашего набора фраз для начала беседы.

Упражнение 12

Спросите на улице у трех человек, как вам лучше пройти. Постарайтесь, чтобы по крайней мере с одним из них разговор продлился не менее двух минут.

Упражнение 13

Отправляйтесь на стадион, на пляж, в бассейн. Заговорите с двумя или тремя незнакомцами, которых там встретите.

Упражнение 14

Организуите небольшую вечеринку на пять-шесть человек. Пригласите по крайней мере одного человека, едва вам знакомого.

Упражнение 15

Когда у вас возникнет проблема, обратитесь за помощью к кому-нибудь из соседей, с кем раньше не общались.

Упражнение 16

Поздоровайтесь (используя разные формы приветствия) сегодня с пятью людьми, с которыми раньше не здоровались. Постарайтесь сделать так, чтобы вам ответили.

Упражнение 17

Выскажите одобрение лектору после интересной лекции, начальнику в связи с его дальновидным решением, вашим родителям.

Упражнение 18

Обменяйтесь несколькими фразами с человеком, который вместе с вами ожидает транспорт на остановке.

Упражнение 19

В магазине попросите продавца показать несколько интересующих вас предметов, выясните цену и проч.

Упражнение 20

Вы покупаете в киоске журнал или газету и начинаете разговор о том, когда он поступает и в какое время лучше приходить.

Упражнение 21

Кто-то пытается пройти вне очереди без всяких оснований. Вы препятствуете этому.

Упражнение 22

Вы очень торопитесь и просите согласия у стоящих в кассу людей пропустить вас вне очереди.

Упражнение 23

Войдя в кафе, обратитесь к официанту с просьбой показать свободные места, спросите совета, что лучше заказать. Подробно расспросите о блюдах.

Упражнение 24

Спросите у прохожего, как пройти или проехать на ту или иную улицу. Задайте уточняющие вопросы, чтобы получить полную информацию.

Упражнение 25

В учреждении вам необходимо привлечь внимание занятого делом сотрудника. Вы громко обращаетесь к нему.

Упражнение 26

Вы с кем-то разговариваете, подходит третий, вы просите разрешения договорить с собеседником, продолжаете диалог, заканчиваете его и лишь затем обращаетесь к подошедшему.

Упражнение 27

Вы находитесь в автобусе и знаете адрес того места, куда едете, но не знаете, как добраться. Спрашиваете об этом пассажира, который стоит рядом с вами.

Упражнение 28

Знакомый просит у вас деньги в долг. Вы находите вариант отказа.

Упражнение 29

Товарищ сообщил вам важную новость. Но вы не верите, что это могло случиться, и хотите знать, откуда он получил такую информацию.

Упражнение 30

У вас есть вопрос, который вы не можете решить сами. Но вы знаете, кто занимается подобными вопросами. Спросите об этом знакомого.

Упражнение 31

Коллега просит вас подменить его на рабочем месте на какое-то время. Вы отказываете коллеге, который стремится переложить на вас выполнение части своей работы.

Упражнение 32

Вас просят о каком-то одолжении. Вы не можете выполнить просьбу и отказываете.

Упражнение 33. Достойный ответ

Сформулируйте ответы (неуверенный, агрессивный, уверенно-достойный), обращаясь собеседнику в следующих ситуациях:

Ситуация 1

Друг занимает ваше время разговором, а вам нужно уйти. Вы говорите...

Ситуация 2

Ваш знакомый не возвращает вам деньги, взятые в долг на месяц, а прошло уже целых три. Вы обращаетесь к нему...

Ситуация 3

Друг приводит вас в смущение, рассказывая в компании истории из вашей жизни. Вы заявляете ему...

Упражнение 34

Ваш хороший знакомый опоздал на встречу с вами. Вы выражаете ему свое неудовольствие.

Упражнение 35

Вы встретили плачущего малыша. Взрослых поблизости нет. Успокойте его.

Упражнение 36

В поезде ваше место занято другим человеком. Попросите его уступить вам место. Побеседуйте с проводником.

Упражнение 37

Подумайте, что имеют в виду, когда говорят: «С полуслова стало ясно, что человек нашего круга»; «Сразу видно, что он — наш человек»; «Такой, что слова в простоте не скажет»; «Говорят, как Добчинский и Бобчинский» (или: «Как дама просто приятная с дамой, приятной во всех отношениях»)? Почему и как наступает иногда полное понимание (непонимание) собеседника?

Упражнение 38

Читая драматическое произведение или следя за спектаклем, мы убеждаемся в «эффекте индивидуализации речи»: слуги говорят не так, как господа, девушки — не так, как их бабушки... Останется ли тот же эффект индивидуализации, если сравнить манеры говорить персонажей, представляющих одну и ту же социальную группу? Используя наблюдения над повседневным общением людей, выявите отличия в коммуникативном поведении собеседников и сделайте выводы.

Упражнение 39

Начните разговор по телефону в соответствии с ситуацией и закончите его:

Ситуация 1

Трубку снял не тот, кому звонят. Вы говорите...

Ситуация 2

Вы не уверены, что правильно набрали номер. Вы уточняете...

Ситуация 3

Вы дозвонились до друга, начните разговор...

Упражнение 40

Согласитесь с собеседником

Климат как будто меняется в последние годы.

Хорошо бы побывать на Канарских островах.

В Москве удивительные возможности для посещения театров.

Вероятно, трудно выиграть в игре «Кто хочет стать миллионером»?

Платонов, по-моему, очень интересный писатель.

Ответьте на вопрос положительно

Правда, кинофильм «Унесенные ветром» было интересно посмотреть?

Вам кажется, что в этом году зима малоснежная?

Вы читали новости в сегодняшней газете?

Трудно учиться на вашем факультете?

Не согласитесь с собеседником

Вчера по телевизору показывали замечательный фильм.
Эта книга очень интересная, на мой взгляд.
Его эксперименты, кажется, приведут к интересным выводам.
Последний номер этого журнала оказался очень содержательным.
Ответьте на вопрос отрицательно
Я правильно понял этот материал?
Правда ли, что в Каире выпал снег?
Ты не видел мою книгу?
Есть ли на Крайнем Севере высокие деревья?
Согласитесь или не согласитесь с мнением собеседника
Последнее семинарское занятие было особенно интересным.
Его выступление было бессодержательным.
Акулы опасны для жизни человека.
Мне понравился фильм этого режиссера.

Упражнение 41

Ваш знакомый получил отрицательную оценку по физике. Утешьте его (произнесите утешительную речь).

Упражнение 42

Представьте профессору, о работах которого вы уже достаточно осведомлены, но раньше лично не встречались. Вступите с ним в диалог.

Упражнение 43

На презентации продукции конкурирующей фирмы вы встретились с президентом акционерного общества, в состав которого входят оба предприятия. Заведите деловой разговор.

Упражнение 44

Вы на выставке картин любимого художника. И вдруг — он перед вами. Начните разговор.

Вы менеджер отдела по распространению книг. У витрины вашей фирмы стоит скучающий покупатель. Продайте ему весь тираж не пользующейся спросом книги.

Упражнение 45

Подготовьте поздравительную речь в адрес друга, окончившего высшее учебное заведение с получением квалификации «магистр». В речи используйте следующие обороты:

«Без наук как без рук».

«Книга книгой, а мозгами двигай».

«Убеленный сединами».

«Ума палата».

«Путь даже в тысячу километров начинается с первого шага».

Обратите внимание!

Взгляните на неудачу как на обратную связь.

В кибернетике системы функционируют и регулируются с помощью обратной связи, которая выдает либо позитивную, либо негативную реакцию. Если обратная связь позитивна, действие продолжается. При негативной реакции необходима корректировка.

Наша жизнь тоже состоит из проб и ошибок, то есть из верных и неверных выборов, альтернатив, возможностей. Обратные связи или ответные реакции помогают внести изменения и служат полезным уроком. Именно так мы учимся.

Глава 13

«Позвольте мне свое суждение иметь...»

Зачем же мнения чужие только святы?

А. С. Грибоедов

*Когда ведешь разговор или спор, веди его
так, как если бы ты играл в шахматы.*

Б. Грасиан

*Сдержанность и уместность
в разговорах стоят больше красноречия.*

Ф. Бэкон

Прежде чем вступить в общение с другим человеком, необходимо определить свои интересы, соотнести их с интересами собеседника, выбрать технику и приемы общения. Затем, уже в процессе коммуникации, держать определенную позицию, умело вести беседу и правильно ее завершить.

Существует разновидности устной речи — **монолог** (речь одного лица), **диалог** и **полилог** (речь двух и более лиц). Монологическая речь занимает большое место в практике общения. Характерной особенностью монолога является последовательное, связное, целенаправленное изложение мысли одним лицом. Это происходит благодаря адекватному выбору соответствующих лексико-грамматических и синтаксических конструкций и правильному построению высказываний в виде полносоставных предложений. Такой тип речи предполагает наличие связности и целостности высказывания, что заставляет говорящего контролировать его формирование. Диалог характеризуется сменой высказываний собеседников, он более ситуативен. В диалоге чаще используются усеченные, сокращенные формы высказывания.

Упражнения для совершенствования психологических, логических и этических умений, необходимых в общении

Задачи упражнений:

- осознать свою позицию в общении;
- выбирать соответствующий стиль поведения с собеседником;
- научиться держать определенную позицию в диалоге;
- овладеть способами выражения своих мыслей и эмоций в различных ситуациях.

Задание: обыграйте различные роли в дискуссии.

Упражнение 1. Выбор места

Проведите эксперимент, дайте комментарий к его результатам. Выполняйте в паре.

Ситуация 1

Установите зрительный контакт с партнером, пообщайтесь без слов две-три минуты, последовательно меняя позу и расстояние между вами.

Ситуация 2

Один из вас садится на стул, другой продолжает стоять. Ведите оживленный диалог в течение двух-трех минут. Затем поменяйтесь позами и продолжайте диалог.

Ситуация 3

Встаньте (сядьте) спиной друг к другу, ведите разговор две-три минуты.

Ситуация 4

Один из партнеров встает за кафедру, другой садится на стул в зале. Пообщайтесь две-три минуты.

Ситуация 5

Ваш начальник говорит по телефону. Вы ждете окончания разговора. Вы разговариваете по телефону, а начальник ждет.

На каком расстоянии будет стоять в каждом случае ожидающий окончания разговора? Какова будет его мимика?

По итогам общения проведите обсуждение: насколько комфортно чувствовал себя каждый из общавшихся; сопоставьте состояния собеседников во время общения в разных позициях: лицом к лицу (сидя, стоя), изменив расстояние между собеседниками.

Упражнение 2

Внимательно слушайте других. Выступите не менее трех раз. Каждое свое выступление начинайте со слов, сказанных перед вами, при этом уточняя: «Правильно ли я вас понял?»

Упражнение 3

Слушайте других только затем, чтобы найти предлог для смены направления разговора и подмены его обсуждением вашего вопроса.

Упражнение 4

Активно участвуйте в разговоре, выступите несколько раз, чтобы у других сложилось впечатление, что вы много знаете по этому вопросу.

Упражнение 5

Вы спорщик, ни в чем ни с кем не соглашаетесь. Упорно отстаивайте свою позицию во время дискуссии.

Упражнение 6

Ведите себя во время дискуссии как обычно ведете себя во время групповых обсуждений.

Упражнение 7

Ведите себя так, словно совершенно не слышали того, о чем говорилось прежде (ваши реплики абсолютно не связаны с тем, что говорили другие).

Упражнение 8

Во всем со всеми соглашайтесь, очень быстро меняя свое мнение.

Упражнение 9

Ваше участие в разговоре направьте на то, чтобы помогать другим как можно полнее выразить свои мысли. После выступления каждого участника делайте небольшие резюме.

Упражнение 10

Ваше участие в разговоре должно быть направлено на то, чтобы способствовать взаимопониманию между участниками беседы.

Упражнение 11

Вам очень скучно, так как тема разговора вас не волнует.

Упражнение 12

Слушайте других для того, чтобы вынести свои оценки и суждения.

Упражнение 13. Компакт-опросы

Выполняйте в паре. Выберите себе социальную роль (ребенок, домохозяйка, спортсмен, директор, военнослужащий, режиссер). Отвечайте на вопросы партнера в соответствии со своей ролью. Предварительно определите объем своего высказывания (3—10 фраз).

Упражнение 14

Выступите экспромтом с неподготовленным сообщением на заданную тему.

Упражнение 15

Вы — рекламный агент. Составьте текст рекламы для газеты или для радио, используя в качестве исходного информационного материала статьи из толковых словарей.

Например:

«Шоколад — застывшая масса какао с сахаром».

«Суфле — легкое пирожное из взбитых белков с сахаром, а также мороженое, конфеты и другие кондитерские изделия, в состав которых входят взбитые яичные белки».

«Секундомер — точный прибор, показывающий время в долях секунды».

Обдумайте и изложите информацию доходчиво и ярко. Убедите слушателя в ценности вашей информации.

Упражнение 16

Используя тот же предмет рекламы, подготовьте текст рекламного объявления-письма. Помните, что и в этом, и в предыдущем случае важно называть не просто какие-то ценные для потребителя качества рекламируемого товара, но и суметь установить контакт с ним, вызвать интерес и доверие, найти речевые средства убеждения.

Упражнение 17

Пользуясь газетно-журнальным материалом, подготовьте текст сообщения. Выступите с ним перед аудиторией. Ответьте на заданные вопросы.

Упражнение 18

Придумайте или вспомните короткий рассказ (притчу). Изложите его вашему собеседнику.

Упражнение 19

Вы ведете разговор. Ваш собеседник — лидер контакта, вы — пассивный участник разговора. Перехватите инициативу, переключите собеседника на свою тему вежливо, но настойчиво.

Упражнение 20. Оптимисты и скептики

Выполняйте в паре. Один из играющих задает ситуацию, представляя ее как хорошую или плохую, а другой опровергает это утверждение, используя словосочетание «не очень».

Например:

Первый игрок (*утверждает*): Хорошо, что дома телевизор есть — смотреть можно.

Второй игрок (*опровергает утверждение*): Хорошо, да не очень, глаза могут заболеть.

— Хорошо, что чайник большой — на всех хватит.

— Хорошо, да не очень — долго закипает.

Или так:

— Плохо, что мороженое холодное — горло болит.

— Плохо, да не очень — летом холод приятен.

Упражнение 21

Выполняйте в паре. Используя опорное словосочетание «не очень», придумайте рассказ-рассуждение.

— По улице мужчина шел. Хорошо!

— Хорошо, да не очень. Он в грязь упал. Это плохо!

— Плохо, да не очень — грязь-то лечебная. Он свой радикулит вылечил. Это хорошо!

— Хорошо, да не очень. Грязь не отмылась, и он как негр стал. Это плохо!

Расскажите знакомую сказку, используя прием инверсии (перестановки). Например, «Снегурочку».

— Жили-были дед да баба. Это хорошо!

— Хорошо, да не очень: у них детей не было. Это плохо!

— Плохо, да не очень. Они дочку из снега вылепили. Это хорошо!

— Хорошо, да не очень: ей у печки жарко было. Это плохо!

Упражнение 22

Вы подаете о себе объявление в газету. Прочтите его.

Упражнение 23

Найдите возможность записать себя на видеокассету (в семье, на работе, с друзьями, в конфликте). Проанализируйте изменения в словах, тоне голоса и телесных сигналах в зависимости от того, как в различных ситуациях меняются ваши ощущения.

Упражнение 24. Взаимодействие

Понаблюдайте за разговором других людей рядом с вами или по телефону и отметьте моменты отсутствия синхронизации в их общении. Это могут быть моменты, когда люди начинают говорить одномоментно, либо долгие и томительные паузы, либо неудачные попытки с чьей-либо стороны высказываться и т.п.

Каковы оказались результаты?

Упражнение 25. Доверься мне

Воспользуйтесь магнитофоном и попытайтесь убедить собеседника в том, что он может полностью доверять вашему мнению.

Ситуация 1

Убедите возможного покупателя в том, что вещь, которую вы продаете, действительно стоит запрашиваемой суммы.

Ситуация 2

Убедите однокурсников, что они должны поддержать вашу кандидатуру на предстоящих выборах в студенческий совет.

Прослушайте сделанную запись, обратите внимание на следующие моменты: насколько громким голосом вы говорили, какими были высота и тембр голоса, темп речи, как вы расставляли смысловые ударения. Теперь попробуйте поговорить с кем-нибудь в том же режиме по телефону, а потом — при прямом контакте.

Упражнение 26

Организуя группу знакомых для игры, в ходе которой водящий с помощью ассоциативных вопросов должен определить, кого из присутствующих остальные выбрали моделью для своих ответов.

Упражнение 27

Разыграйте ситуации, придумайте содержание реплик. Определите тон высказывания и темп речи.

Ситуация 1

Вам нужно выходить из автобуса, но впереди много народу. Приходится идти вперед, причиняя пассажирам неудобства.

Ситуация 2

Сестра отдыхает, а вам с другом нужно обсудить какой-то важный вопрос.

Ситуация 3

На улице вас остановила старушка, она спрашивает, как дойти до аптеки. Вы начинаете рассказывать маршрут, но она вас плохо слышит.

Ситуация 4

К остановке подошел автобус. Уточните у водителя или стоящих на остановке людей, куда он идет. Не забывайте, что время стоянки ограничено.

Обратите внимание!

Следите за изменениями состояния других людей и своего собственного. Говорите о своих наблюдениях другим только тогда, когда вас об этом просят.

Ваши знания и практические умения, полученные при выполнении этих упражнений, могут оказаться полезными для совершенствования общения и взаимодействия с собеседником.

Глава 14

Неумение слушать — серьезная ошибка

На то и два уха, чтобы больше слушать.

Пословица

Можно без конца улиться навыкам общения, которые включают умение говорить, писать и — что, к величайшему сожалению, забывается — умение слушать. Исследователи утверждают, что мы сохраняем в памяти незначительную долю того, что услышали. Наше внимание обычно сосредотачивается на предстоящем собственном ответе. В результате мы сами себя ставим перед проблемами: неверным пониманием сказанного, потерей важной информации.

Активизация слухового восприятия, внимания, слуховой памяти вырабатывает способность слушать себя и других, усваивать интонационно-мелодическую окрашенность речи. Дифференциация высоты и силы звучания (монотонного или модулированного, тихого или громкого), определение динамики тона (повышение или понижение), длительности и стабильности фонации способствует лучшему управлению речевым голосом и влияет на его развитие. Интонация отражает коммуникативное намерение, которое связано с отношением говорящего к предмету мысли, то есть к тому, о чем идет речь, а также с отношением к слушающему. Она складывается из взаимодействия повышения-понижения тональности, усиления-ослабления голоса, логических ударений, тембра, темпа речи, ритмики, паузации и др. В живой речи это проявляется мелодикой высказывания. Диапазон интонаций, расширяющий смысловое значение речи, можно считать беспредельным.

Следует заметить, что человек, умеющий слушать эффективно, имеет существенные преимущества перед тем, кто такими навыками не обладает. Поэтому необходимо совершенствоваться в этой области.

Упражнения на развитие творческих слуховых восприятий

Для осознания собственной способности слушать выполните следующие упражнения.

Задача упражнений: развитие произвольного слухового внимания, умения эффективно слушать собеседника.

Упражнение 1

Вариант 1

Прислушайтесь к отдаленным звукам. Перечислите все звуки, которые услышите в течение пяти минут. Выполняйте это упражнение два-три раза в день в различных условиях.

Вариант 2

Улавливайте звуки выборочно. Например, слушайте только шумы проезжающих машин, не обращая внимания на все остальные.

Вариант 3

Слушайте попеременно тиканье то одних, то других часов (справа и слева).

Упражнение 2

Вариант 1

Вспомните и постарайтесь как бы вновь услышать разные звуки (бульканье воды, наливаемой в стакан; шум мотоцикла, поезда, трамвая; звуки шагов прохожего; музыкальные позывные последних известий; звонки телефона и др.).

Вариант 2

Наметьте в определенном порядке несколько разных звуковых воспоминаний, переключайтесь от одного к другому.

Упражнение 3

Вариант 1

Прислушивайтесь на лоне природы к реальным звукам и различайте их (журчание ручейка, шелест листьев, голоса птиц, насекомых, шум ветра и др.).

Вариант 2

На концерте прислушайтесь к «голосу» различных инструментов, сравните их звучание.

Вариант 3

Вслушивайтесь в звуки высоких и низких тонов.

Упражнение 4

Вспомните голос и интонацию фразы знакомого вам человека и, закрыв глаза, воссоздайте ее с наибольшей точностью. Повторите эту фразу вслух. При встрече со знакомым сравните «подлинник» с имитацией.

Упражнение 5

Выполняйте в паре. Расскажите о чем-нибудь в течение трех минут. Партнер должен пересказать ваше сообщение тем же тоном, в том же темпе, с тем же уровнем громкости. Важно не столько содержание, сколько подражание.

Упражнение 6

При каждом удобном случае подытоживайте то, что сказал говорящий (что он при этом, как вам кажется, имел в виду). Ведите учет, как часто вы используете этот прием.

Упражнение 7

Выполняйте вдвоем или втроем. Встаньте спиной к остальным. Партнеры должны совершать какие-нибудь действия. Ведущему необходимо понять, что происходит за его спиной.

Упражнение 8

Подберите утверждения для каждой модели поведения.

- Я хотел бы достичь в своем умении слушать следующего...
- На работе (в школе) благодаря умению слушать я хотел бы достичь следующего...
- В личной жизни благодаря умению слушать я хотел бы достичь следующего...

Упражнение 9

Наблюдайте за собеседниками, ответьте на вопросы:

- Как люди невербально показывают, что они вас не слушают?
- ...что у них какие-то проблемы?
- ...что они хотят закончить разговор?
- ...что им неинтересно?
- ...что они своими мыслями где-то далеко?

Учитесь распознавать по невербальным сигналам различные эмоциональные состояния собеседника (сомнение, доверие, невнимательность, напряженность, безразличие и др.).

Упражнение 10

Выполните следующие упражнения.

Задание 1

Слушайте радио или телепередачу. Заметьте, с какой скоростью говорит диктор. Делает ли он паузы? Какие это паузы (продолжительные они или нет, регулярные или беспорядочные)? Уловив особенности его речи, произнесите звуки тем же тоном, в том же темпе, с тем же уровнем громкости.

Задание 2

Заметьте изменения в темпе речи и тональности голоса собеседника. Проанализируйте, почему это происходит.

Задание 3

Понаблюдайте за поведением телеведущих ток-шоу при опросе участников программы (желательно с включенным звуком). Когда люди более активно кивают: при собственных высказываниях или слушая других? В чем, по-вашему, причина?

Задание 4

Определите ситуации, когда люди во время общения склоняют голову набок («по-собачьи»). Какие особенности с точки зрения предмета нашего наблюдения вы у них отметили?

Упражнение 11

Понаблюдайте по телевизору за выступающими, рассказчиками, комментаторами. Отметьте количество и виды речевых погрешностей, которые они допускают. Вы наверняка заметите, что у каждого есть свои излюбленные слова-паразиты. «Э-э» обычно бьет все рекорды.

Упражнение 12. Найдите различия

Определите различия в звучании двух текстов — стихотворного и прозаического. Расставьте в словах ударения. В каком тексте ударные и безударные слоги чередуются равномерно, ритмично?

Глава 15

Простые словесные игры

Ступеньки

Участникам игры необходимо написать и произнести как можно больше слов на определенную букву. Каждое следующее слово должно быть на одну букву больше предыдущего, чтобы получились «ступеньки».

Например:

я
як
яма
язык
ягода
яблоко
ящерица

Пирамида

Участникам игры необходимо написать и произнести слова с одинаковыми буквами в начале и в конце слова. Каждое последующее слово должно быть на одну букву больше предыдущего, чтобы получилась «пирамида». Начинать надо с трех- или четырехбуквенных слов.

Например:

арфа
астра
азбука
алгебра
антилопа
анаграмма

Наборщик

Ведущий называет слово. Участникам игры в течение 7—10 минут необходимо составить как можно больше слов из букв заданного слова.

Лифт

Ведущий предлагает игрокам записать вертикально сверху вниз любое слово, в котором нет букв *ь, ъ, ы*. Затем, немного отступив, рядом записать это же слово снизу вверх. Получится своего рода «лифт». Необходимо заполнить промежутки между буквами, чтобы получилось новое слово.

Например:

о	л	о	в	о
к		н		
н		к		
о		о		

Цепь слов

Участникам игры нужно составить цепь слов. Каждое слово как бы отдельное звено цепи, а связываются они так: последние две буквы предыдущего слова должны служить началом другого слова.

Например: *собака — кабан — антилопа — панда* и т.д. Можно брать не две последние буквы, а три или одну. Названия предметов должны быть в единственном числе, именительном падеже и употребляться один раз.

«Я знаю пять названий...»

Участники игры поочередно отбивают мяч рукой о землю и в ритме отскакивающего мяча произносят: «*Я знаю пять имен: Света — раз, Оля — два, Лена — три, Ира — четыре, Таня — пять!*» Слова должны быть объединены общим признаком, темой.

Назови правильно

Играют в паре. Участники игры перебрасывают друг другу мяч, требуя по очереди назвать что-нибудь круглое, острое, тяжелое, легкое, деревянное, стеклянное, металлическое, пластмассовое. Поймавший мяч должен сразу назвать предмет и передать мяч партнеру и т.д.

Угадайка

Играют вдвоем. Каждый задумывает слово из пяти разных букв. Затем один из играющих называет сопернику другие пятибуквенные слова, и тот должен отвечать, сколько букв в названном слове совпадает с буквами задуманного им слова (сколько раз совпадающая буква повторяется в названном слове, столько раз ее и считают). Побеждает тот, кто назовет слово соперника за меньшее количество ходов.

Задание 1. Задумано трехбуквенное слово, из него две буквы содержатся в слове *род* и одна — в слове *оса*. Определите задуманное.

Задание 2. Даны пять слов: *мушка, шутка, смола, катер, сурок*. В каждом из них присутствуют по две буквы из загаданного пятибуквенного слова. Определите его.

Толкования

Участникам игры задаются слова-омонимы (одинаковые по звучанию и написанию, но не имеющие ничего общего по значению). Надо как можно точнее описать их значения.

Например: *ласка* — это проявление нежных чувств, и в то же время так именуется зверек пушной породы.

Задание. Дайте описания значений следующих слов: *нос, побег, брак, лук, очки, среда, шашки, ручка, мир, нота, фокус, ключ, гребень, лавка, ключ, коса.*

Телепатия

Чем больше играющих соберется, тем лучше. Выбирают любое часто встречающееся существительное «стимул». Каждый играющий устраивается с листом бумаги так, чтобы никто не видел его записи, и приписывает к «стимулу» пять других слов, тесно связанных с ним по смыслу. При этом нужно как можно точнее угадать, что напишут другие.

Когда все справятся с заданием, один из играющих зачитывает свои слова-реакции, остальные при этом поднимают руки, если у них встретилось такое же слово. Количество повторений подсчитывают. У кого число повторений окажется больше, тот и победил.

Словесный волейбол

Играющие встают в круг с каким-нибудь легким предметом: мягкой игрушкой, мячом. Игра напоминает пляжный волейбол: предмет перекидывается из рук в руки. Бросая его, играющий должен назвать какое-нибудь слово, связанное по смыслу с предыдущим («полученным» вместе с предметом). Играть можно «на вылет»: тот, кто замешкался, выбывает из игры.

Живой словарь

Каждому играющему по очереди дается 60 секунд для того, чтобы произнести как можно больше похожих по какому-нибудь признаку слов подряд, например слов с одинаковыми начальными или конечными буквами. Кто замешкается с ответом, выбывает из игры.

Секретный признак

Играют вдвоем. Каждый задумывает какой-нибудь смысловой признак и подбирает к нему пять слов. Листок с записанными словами передается сопернику, который должен отгадать ключевое слово. Догадки высказываются до тех пор, пока кто-нибудь из соперников первым не назовет правильный ответ. Игра тем интереснее, чем необычнее задуманный смысловой признак.

Лишнее слово

Эта игра очень похожа на предыдущую. Отличие в том, что в наборе из пяти слов лишь четыре объединены смысловым признаком, а пятое «чужое», лишённое этого признака. Требуется определить, какое слово лишнее и почему. Можно ограничить время обдумывания двумя-тремя минутами.

Задание. Найдите по одному лишнему слову в каждой цепочке.

ножницы	трактор
пуговица	дом
катушка	картина
иголка	плотина
нитка	река

Да — нет

Один из играющих задумывает слово-понятие. Отгадывающие задают наводящие вопросы, они могут спрашивать обо всем, кроме буквенного состава слова. Загадавший обязан отвечать только «да» или «нет». Когда слово определено, другое предлагает следующий игрок.

Веселая чепуха

Называют одну из букв алфавита, с которой начинается много слов. За пять минут нужно написать как можно более длинный текст из грамматически правильных предложений, все слова которого начинаются с заданной буквы.

Например: «Четыре черненьких чумазеньких чертенка чертили черными чернилами чертеж».

Школа начинающих литераторов

Задается существительное (существительные) из четырех и более букв. Нужно придумать как можно больше фраз, первые буквы слов которых и составляют заданное слово. Это не обязательно должны быть законченные предложения, годятся любые грамматически правильные словосочетания.

Например: Знание — сила. «Золотом налитой апельсин нежно искрит-ся. Еще секунда — и лопнет аккуратненько».

Метаграммы

Задаются два четырехбуквенных слова (например, *сено* и *ноль*). Нужно выстроить между ними цепочку слов, то есть перейти от одного слова к другому, меняя в каждом следующем слове только одну букву.

Например: *сено* — *село* — *соло* — *соль* — *ноль*.

Задание. Постройте цепочку слов между словами *муха* и *слон*.

Подстановки

Ведущий придумывает текст самого обычного, бытового содержания. Перед каждым существительным оставляет пробел. Играющие по очереди называют любые прилагательные, которые вписываются на пустые места в тексте. Когда все слова будут снабжены определениями, текст читают вслух.

Сказка наоборот

Необходимо восстановить обратный ход повествования: сочинить сказку наоборот, то есть с конца.

Например: «Тут и сказке конец, а кто слушал — молодец. И женился Иван на Марье-царевне и стал править царством. Тут устроили пир на весь мир». И так до начала сказки.

Слово наизнанку

Ведущий называет какое-нибудь слово. Необходимо мысленно представить, как это слово читается с конца, и произнести полученный перевертыш.

Например: *роза* — *азор*, *телефон* — *нофелет*, *телеграф* — *фаргелет*.

Перевертыш

Ведущий задумывает какое-нибудь слово и записывает на доске все составляющие его буквы в произвольном порядке. Сколько раз буква встречается в слове, столько раз ее и надо написать. Необходимо восстановить правильную последовательность букв.

Если под рукой окажутся карточки или фишки с написанными на них отдельными буквами, советуем ими воспользоваться: легче будет перемешивать буквы, уменьшится вероятность ошибки.

Докучные сказки

Докучные сказки — это бесконечные сказки, их можно рассказывать, подшучивая над товарищами, до тех пор, пока не надоест. Разыграйте окружающих.

Летела сова —
Веселая голова.
Вот она летела, летела,
На березу села,
Хвостиком повертела,
По сторонам поглядела,
Песенку спела
И опять полетела.
Вот она летела, летела,
На березу села...
(И так без конца!)

Жила-была бабка
У самой речки.
И захотела бабка
Искупаться в речке.
Купила бабка

Себе мочало.
Эх, как сказка хороша —
Начну с начала!
Жила-была бабка...

Стоит град пуст,
А во граде куст.
Под кустом сидит старец,
У него в руках косой заяц.
А у зайца во рту сало.
Не начать ли сначала?
Стоит град...

Во бочке журавль да кулик.
Во лужочке старушка и старик.
Накосили стожок сенца
И поставили у крыльца.
Не сказать ли сказочку опять с конца?
Во бочке...

* * *

Жили-были два братца, два братца — кулик да журавль. Накосили они стожок сенца, поставили среди поля. Не сказать ли сказку опять с конца?

* * *

Жил-был царь, у царя был двор, на дворе был кол, на колу мочало; не сказать ли с начала?

* * *

— Сказать ли тебе сказку про белого бычка?
— Скажи.
— Ты скажи, да я скажи, да сказать ли тебе сказку про белого бычка?
— Скажи.

— Ты скажи, да я скажи, да чего у нас будет, да докуль это будет! Сказать ли тебе сказку про белого бычка?

* * *

— Рассказать ли тебе докучную сказочку?

— Расскажи.

— Ты говоришь: расскажи, я говорю: расскажи; рассказать ли тебе докучную сказочку?

— Не надо.

Ты говоришь: не надо, я говорю: не надо; рассказать ли тебе докучную сказочку? — и т.д.

* * *

— Жил-был старичок. Поехал на мельницу намолоть муки...

— Ну вот, поманил¹, а не рассказываешь!

— Кабы доехал, рассказал, а он, может, неделю проедет!

* * *

Летел гусь, сел на дорогу — упал в воду. Мок-мок, кис-кис — вымок, выкис, вылез — сел на дорогу и опять пал в воду. Мок-мок, кис-кис, выкис, вылез и т.д.

(Из русского фольклора)

Найдите связь

Играющие выбирают два слова, которые достаточно далеки друг от друга по смыслу, например *ботинок* и *пожар*. Каждый находит смысловую связь между этими словами, описывая ситуацию (сюжет), где происходит логичный переход от первого слова ко второму.

Например: *ботинком гасят окурок, от которого мог бы произойти пожар.*

Выигрывает тот, кто нашел самый интересный смысловой переход.

¹ Поманил — здесь: начал рассказывать.

Разорванный диалог

Играющие вместе называют начальные слова шести реплик диалога (можно использовать текст какого-нибудь литературного произведения). Слова должны быть достаточно общими.

Например:

— Здравствуй...

— Здравствуй...

— Ты почему...

— А я...

— Так ведь...

— Ничего...

Задание: восстановить диалог — продолжить реплики.

Пантомима

Ведущий шепотом говорит одному из играющих пословицу (например: «И сеет, и пашет, и валяет, а все языком», «Не имей сто рублей, а имей сто друзей», «Семь раз отмерь — один раз отрежь»). Играющий должен изобразить эту пословицу мимикой, жестами, выразительными движениями. Остальным участникам игры надо догадаться, какая пословица изображена.

Отгадай стихотворение

Водящий отходит в сторону. Играющие задумывают строчку из хорошо известного стихотворения. Например: «У лукоморья дуб зеленый». Затем участники игры распределяют слова между собой: каждый произносит по одному или по два слова из строки (зависит от количества участников) одновременно. Задача водящего — отгадать стихотворение.

Веселые словесные импровизации

Ведущий предлагает играющим различные творческие задания. Участники игры, уяснив их смысл, тут же начинают действовать, на ходу придумывая диалоги и разыгрывая сценки.

- Вы — агент по продаже надувных игрушек, а вы — пассажиры электрички. Начали!
- Вы — продавец газет, журналов. Попробуйте уговорить кого-нибудь купить хоть один экземпляр вашей газеты.
- Вы все — участники стихийного митинга «За доброту и гуманизм», каждый может стать оратором.
- Идет конкурс исполнителей анекдотов. Вы — члены комиссии. Вы — претенденты, борющиеся за победу.
- Вы — первый космонавт, побывавший на Марсе, а вы — журналисты.
- Вы — журналист, проводящий социологический опрос. А вы — прохожие на улице, которых он останавливает.

Микроновость

Каждый участник игры должен придумать объявление. Объявления могут быть и шуточные. Текст объявлений краткий, информативный.

Продолжение следует

Играют несколько человек.

Вариант 1

Задается какая-нибудь известная история (сказка, басня, рассказ). От каждого играющего требуется продолжение этого, казалось бы, законченного повествования (с новым концом). Глубокая проработка сюжета не нужна, достаточно лишь в общих чертах описать, что произошло. Выигрывает тот, кто представит наиболее оригинальную и занимательную версию.

Вариант 2

Игра проводится так же, только игрокам заранее дается набор из нескольких случайных слов, которые надо использовать в рассказе.

Вариант 3

Среди игроков устанавливается определенная очередность. Первый игрок начинает свою историю. Каждый следующий подхватывает и развивает сюжет, добавляя одно предложение. Повороты сюжета могут быть самыми

неожиданными, главное — отвечать быстро. Кто замешкается — выбывает из игры.

Бесконечное предложение

Играют несколько человек. Водящий называет любое слово, а каждый из участников по очереди добавляет к нему свое слово, повторяя целиком образовавшееся предложение. Слова можно добавлять в любое место (начало, конец, середину) предложения, но обязательно с учетом его смыслового содержания. Например, исходное слово *солнце*:

— светило солнце;

— ярко светило солнце;

— на небе ярко светило весеннее солнце;

— на небе ярко светило и играло весеннее солнце;

— на небе ярко светило и играло золотыми лучами весеннее солнце;

— на голубом небе ярко светило и играло золотыми лучами весеннее солнце;

— на голубом небе ярко светило и играло своими золотыми лучами весеннее солнце;

— на голубом небе ярко светило и играло своими золотыми лучами ласковое весеннее солнце...

Найди пару

Ведущий называет слово. Задача играющих состоит в том, чтобы каждому слову подобрать пару на основе первой возникшей ассоциации — назвать дополняющее слово. Полученный набор фраз может быть использован в качестве опоры для придумывания связного рассказа, истории, сказки.

Вариант 1

Ведущий называет слово, игрок отвечает, называя первое пришедшее в голову слово-ассоциацию (можно назвать глагол, существительное, прилагательное).

Например: *стол — комната, качается, большой.*

Вариант 2

Выбор словесных ассоциаций ограничен: в ответ на слово, произнесенное ведущим, необходимо называть только нарицательные существительные.

Например: *стол — тарелка.*

Вариант 3

Выбор словесных ассоциаций ограничен: в ответ на слово, произнесенное ведущим, необходимо называть только прилагательные.

Например: *стол — круглый.*

Вариант 4

В качестве словесной ассоциации необходимо использовать только глаголы (*стол — стоит*).

Спрятанные слова

Играют несколько человек. Цель игры — угадать слово, замаскированное во фразе.

Водящий, которого выбирают по жребию или по желанию, выходит из комнаты. Остальные участники игры загадывают слово. Вернувшись, водящий начинает задавать вопросы по очереди всем играющим. Вопросы могут быть самыми разнообразными, об их количестве договариваются заранее. Отвечающие используют в ответе «спрятанное» слово. Понятно, что они должны постараться «спрятать» слово так, чтобы оно не выделялось среди других. Успех отгадчика зависит от его внимательности и способности удерживать в памяти сразу несколько ответов, сравнивая которые, он и определяет загаданное слово.

Загадывать можно простые слова, словосочетания, фразы.

Когда слово угадано, тот, на ком остановился водящий, занимает его место. Если же слово не узнано, снова бросается жребий и выбирается новый водящий.

Заключение

Добились успеха — сохраните и преумножьте свои достижения!

Каждый человек сам определяет, что считать победой, а что поражением; он сам повелевает своей жизнью и распоряжается наградами и наказаниями.

М. Коллинз

*Учитесь на том, что трудно и не дается,
а не на том, что легко и само собой выходит.*

К.С. Станиславский

Вы научились говорить правильно, теперь ваша речь всегда и везде должна быть понятной и организованной. Вы получили немало важных знаний и приобрели практические навыки. Если вы отнеслись к делу добросовестно, то, конечно, обнаружили у себя новые качества, которые приобрели за время занятий. Вы, вооруженные логикой, усвоили знания по психологии общения, методы убеждения и стали более контактными и коммуникабельными.

Освоили правила речи — применяйте их повсюду! Чтобы привыкнуть всегда говорить по-новому и комфортно чувствовать себя в любой обстановке, нужно время. Ваше сосредоточенное внимание, воля, упорство и последовательность помогут закрепить хорошую речь. Совершенно не прав будет тот, кто считает, что для достижения результата требуется лишь однократное приложение сил. Опыт доказывает, что успеха добиваются верящие в себя люди.

Свою речь люди совершенствуют всю жизнь. Нужен долгий настойчивый труд, чтобы всегда говорить красиво, подобно тому как музыкант, чтобы быть виртуозом, работает всю жизнь. Помните, как у Александра Блока: «И

вечный бой, покой нам только снится»? Что же вам мешает эффективно действовать? Сомнения? Незнание цели и своих возможностей?

Четко представьте себе цель, решите, сколько сил вы можете приложить для ее достижения. Действуйте!

Вы освоили технику правильной речи, и к ней нужно относиться бережно, постоянно говорить по-новому, и плавная, слитная речь станет привычной. Теперь вы не будете теряться из-за неполадок в речи: вы уже знаете, как себе помочь. Вам известно, что речь почти всегда предназначена другому человеку, значит, говорить надо так, чтобы вашему слушателю было понятно и интересно.

Раньше вы обычно при разговоре волновались, плохо слушали собеседника, все ваше внимание было направлено на ожидаемые запинки в речи. Это сковывало и рассеивало ваши собственные мысли — речь становилась торопливой и непонятной. А теперь подумайте: на что же следует обращать внимание? Прежде всего, спокойно выслушайте своего собеседника. Подумайте о том, что ему важно узнать и как вы сможете лучше и понятнее ему это объяснить. Если вы рассказываете о своих впечатлениях, то стремитесь как можно точнее формулировать свои мысли. Соберитесь, вспомните, что вам известно по этому вопросу, и спокойно излагайте. При этом каждое высказывание продумывайте, подбирайте точные слова для выражения собственных мыслей.

Не спешите сразу отвечать на вопрос, пока не появится внутренняя готовность к речи. Не торопитесь! Говорите четко, разборчиво, спокойно, содержательно и красиво. Такая речь радует всех: и говорящих, и слушающих.

Вам станет спокойнее и легче говорить, если заранее не думать, что люди обратят внимание на ваши запинки. Помните, что собеседник слушает ваше сообщение и не считает количество ошибок.

Если вы разнервничались в ходе неприятного разговора, чувствуете, что речь начала «разлаживаться», остановитесь на некоторое время. Переключите свое внимание для того, чтобы расслабиться и спокойно продолжать

разговор. Если по привычке вы волнуетесь, то не стоит поддаваться грустным мыслям. Вспомните те случаи, когда вы красиво и увлеченно говорили и чувствовали себя спокойно. Почаще используйте эти наблюдения, чтобы и в следующий раз говорить так же уверенно и спокойно.

Важно уяснить: наши ошибки, неудачи — это необходимые ступени для приобретения опыта. Недаром говорят, что на ошибках учатся, если больше не повторять их.

Воспоминания о прошлых неудачах могут самым неблагоприятным образом повлиять на сегодняшние действия, если мы без конца думаем о них и мысленно повторяем: «Вчера я потерпел неудачу, это значит, что меня и сегодня ожидает неудача». Нужно заметить, что большинство из нас склонны, недооценивая самих себя, переоценивать характер трудностей, с которыми нам приходится сталкиваться. Поэтому все внимание сконцентрируйте на достижении положительной цели и ни одной-единственной мысли не расходуйте на прошлые неудачи.

Ведите себя уверенно, отбросив нерешительность и не оглядываясь поминутно назад. Постоянно фиксируйте свое внимание на успехах, хотя бы и самых незначительных. Не переживайте, если улучшение наступает не так быстро, как хотелось бы. Не отступайте перед трудностями, возможными неудачами и срывами и тем более не прерывайте начатую работу.

Надо заметить, что не всем людям одинаково эффективно удастся заставить себя работать в выбранном направлении, достигая поставленной цели. Часто не хватает мотивации активных действий. Мотивация является единственным по-настоящему эффективным средством определения того, насколько достаточен достигнутый результат и насколько долго его удастся сохранить.

Осуществляйте свои желания, идите к поставленной цели. Исполнить свою мечту можете только вы сами! Как говорил Ф. Петрарка, «надежда и желание взаимно подстрекают друг друга, так что когда одно холодеет, то и другое стынет, и когда одно разгорается, то закипает другое».

Систематически заставляйте себя усилием воли говорить спокойно, уверенно, плавно. Проявляйте самообладание в неблагоприятных для вас ситуациях. Придерживайтесь рекомендуемых в этой книге правил речи, и вы обнаружите, как по мере совершенствования навыков вы станете получать от общения больше удовлетворения. Вы станете продвигаться по пути более полного раскрытия собственного внутреннего потенциала и достигнете своей цели: максимального взаимопонимания и по-настоящему эффективного межличностного взаимодействия.

Верю, что вы сумеете этого добиться, проявив терпение, активность, уверенность в себе. Вперед, к успеху!!!

Рекомендации

♦ Пользуйтесь этой книгой как рабочим справочником для решения ваших речевых проблем.

♦ Было бы неплохо найти одного или нескольких приятелей, с которыми можно заниматься вместе. Это интереснее. Можно обменяться мнениями, сравнить результаты выполнения разных упражнений, понять, как вас воспринимают другие люди.

♦ Устройте из своего обучения игру, предложив кому-нибудь из близких призов за каждый случай, когда они поймут вас на нарушении речевых правил.

♦ Если вы занимаетесь сами, это тоже неплохо. У вас есть шанс развить самонаблюдение.

♦ Ведите дневник, указывая в нем «речевые победы» и анализируя ошибки, которые допустили, чтобы избежать их повторения в будущем.

♦ Не ограничивайтесь выполнением упражнений. Действуйте, экспериментируйте в реальной жизни. Только упорная работа над собой и своей речью, оздоровление нервной системы, длительное закрепление достигнутых результатов приведут вас к успеху.

◆ Работайте над речью спокойно и настойчиво. Не падайте духом при неудачах — помните, что трудности преодолеваются постепенно. Не отступайте от намеченной цели, верьте в свои силы и возможности.

◆ Для закрепления навыка плавной речи *необходимо ежедневно тренировать* правильную речь.

◆ При работе над речью в домашних условиях целесообразно придерживаться следующих правил.

— Лучшее время для тренировки — это утренние часы перед работой или учебой.

— Все занятия надо обязательно начинать с полного мышечного расслабления — это необходимое условие для работы над голосом и речью.

— Начинать работу над речью лучше с пения. Для этого выбирайте плавные и мелодичные песни. Пение организует речевое дыхание и стабилизирует темп речи.

— Далее работайте над чтением стихов, пословиц и небольших текстов в умеренном темпе, строго придерживаясь правил речи.

— Включите в самостоятельные занятия музыкальное сопровождение, так как оно положительно влияет на нормализацию речевой функции.

— Постоянно закрепляйте освоенные навыки речи в процессе общения.

— Рекомендуется прослушивание ритмичной легкой музыки, стихов или прозы в исполнении артистов.

Обратите внимание!

Уважаемые родственники заикающихся!

Помните, что от вашего доброго участия во многом зависит успех проводимой работы. Вы можете не только помогать своим близким в проведении тренировок речи, но и должны поддерживать веру в успех проводимых занятий.

Не нужно болезненно реагировать на возможные неудачи: любое заболевание, ослабляющее нервную систему, психотравмирующая ситуация мо-

гут ухудшить речь близкого вам человека. Постарайтесь морально поддержать его, успокоить, создайте ему необходимые условия для занятий, и он преодолеет временное ухудшение речи.

По отношению к подросткам не проявляйте гиперопеки, не освобождайте их от выполнения обязанностей, связанных с активным речевым общением. Это будет способствовать более успешной и быстрой их социально-психологической адаптации.

Особенно хочется предупредить близких заикающегося, который проходил лечение в другом городе, уехав из дому на один-два месяца. По его возвращении не устраивайте ему «экзамен», не прислушивайтесь настороженно к его речи, не задавайте ему при первой встрече вопросов о результатах лечения. Дайте возможность вернувшемуся после лечения спокойно «ввести» улучшенную речь в условия своего дома и семьи. Не торопите его демонстрировать хорошие результаты, и он спокойно реализует в жизни рекомендуемые приемы.

Словарь-справочник

Артикуляция — работа органов речи при произнесении слогов, слов, фраз. К органам А. относятся губы, нижняя челюсть, язык, глотка, мягкое нёбо. Принято делить А. на внутреннюю (работа органов внутриглоточной полости) и внешнюю (участие органов полости рта, нижней челюсти, языка, губ). Качество А. обеспечивается точностью управления артикуляторными органами со стороны коры головного мозга.

Атака звука — момент его образования или начало звука. Существует три способа А. З.: твердая, мягкая, придыхательная. А. З. зависит от плотности смыкания голосовых складок и силы выдоха. А. З. оказывает большое влияние на начало звука и все дальнейшее голосообразование. Развивая речевой голос, следует придавать большое значение мягкой атаке звука.

Аудиторный шок (сценический страх) — состояние эмоционального напряжения при выражении мыслей, в результате которого люди испытывают затруднения в исполнении речи: возрастает количество и длительность пауз, отмечается снижение словарного разнообразия, напряженная речь характеризуется грамматической незавершенностью, бессмысленными повторами и др.

Барьеры общения — психологический феномен, возникающий в ходе общения между собеседниками. Речь идет о возникновении чувства неприязни, недоверия к говорящему, которое распространяется на передаваемую им информацию.

Вербальный (лат. *verbalis* — словесный) — относящийся к звуковой человеческой речи.

Высказывание — единица сообщения, обладающая смысловой целостностью, которая может быть воспринята слушающим в данных условиях языкового общения.

Высота голоса — физиологическое свойство речевого голоса, управляемое напряжением голосовых складок и частотой их колебаний. Различа-

ют: *высокий речевой голос*, в котором преимущественно развито головное звучание со слабо развитым грудным звучанием; *низкий речевой голос*, в котором преимущественно развито грудное звучание со слабо выраженным головным звучанием; *средний речевой голос* с хорошо развитым и головным, и грудным звучанием.

Характеризуется организованным дыханием и активной работой резонаторов, усиливающих звук.

Высота голоса определяется не только по слуховым впечатлениям (низкий, высокий), но и на основании испытываемых вибрационных ощущений: если человек говорит высоким голосом (звук идет в верхние резонаторы — лицевые пазухи, черепную коробку), то ощущается дрожание в области носа; если человек говорит низким голосом, то дрожание ощущается в области грудной клетки, что можно обнаружить, приложив ладонь к груди.

Голос (речевой голос) — звуки, возникающие вследствие колебания голосовых связок при разговоре, крике, смехе, пении и отличающиеся высотой, силой, характером звучания и т.п.

Голос поставленный — наиболее полное и всестороннее развитие голосовых данных (диапазона, силы, звучности, выносливости, гибкости).

Диалог (греч. *dialogos*) — попеременный обмен репликами двух и более людей.

Диапазон голоса — звуковой объем, определяющийся интервалом между самым низким и самым высоким звуком голоса. Способность без особых усилий менять высоту голоса, то есть пользоваться своим диапазоном, обеспечивает гибкость, подвижность голоса. Однообразие и монотонность звучания происходит от малого, неразвитого Д. Г.

Динамика голоса характеризуется различной степенью силы звучания, громкости. Громкость обеспечивается хорошей работой дыхательного аппарата, а также активной артикуляцией, отсутствием лишних мышечных напряжений.

Диафрагма — дыхательная мышца, разделяющая туловище на две полости: верхнюю — грудную и нижнюю — брюшную.

Дикция (лат. *dictio* — произнесение) — произношение, степень отчетливости, ясности и чистоты в произнесении слов, слогов и звуков в разговоре, пении; хорошая дикция предполагает отсутствие скороговорок, «проглатывания» отдельных звуков и слогов, дефектов речи. Необходима для лучшего восприятия речи говорящего.

Дискуссия (лат. *discussio* — рассмотрение, исследование) — корректное по форме публичное обсуждение какого-либо спорного вопроса; для нее характерны четкость формулировки темы, стремление прийти к единому мнению, что позволяет отнести дискуссию к высшему разряду полемического диалога.

Диспут (лат. *disputare* — рассуждать, спорить) — форма организации подготовленной публичной речи (публичный спор) на научную или общественно важную тему; для него характерно стремление, сопоставляя противоречивые суждения, прийти к общему решению, установить истину. Д. осуществляется под руководством ведущего.

Длительность звука — временная протяженность звука.

Добор дыхания — физиологическая пауза, в которой путем быстрого сокращения диафрагмы происходит незаметное пополнение израсходованного воздуха. Д. Д. должен осуществляться быстро, не разрушая смысловой конструкции фразы.

Дыхание — различают три типа Д.: ключичное, грудное, брюшное. Деление Д. на типы — условное. Каждый тип Д. включает в себе элементы других типов и отличается активностью участия в дыхательной деятельности той или иной группы мышц.

Дыхание грудное (среднереберное) — дыхание, при котором ребра, поднимаясь, увеличивают объем грудной клетки в средней ее части, причем диафрагма почти не сокращается. Преобладание в речевой деятельности Д. Г. способствует быстрому утомлению голоса.

Дыхание диафрагмальное (нижнереберное) — дыхание, при котором дыхательные движения совершаются в нижней части грудной клетки при участии диафрагмы. Дыхание, при котором диафрагма, сокращаясь, увеличивает объем грудной клетки в вертикальном направлении при легком расширении нижних ребер.

Дыхание долгое — стремление говорить как можно дольше, не добывая воздуха, — ошибка. Длинное выдыхание к концу всегда ослабевает, и поэтому звук не может быть ровным. Целесообразным является частый и незаметный добор дыхания и наиболее экономичное расходование набираемого воздуха.

Дыхание ключичное (верхнереберное) — короткое или поверхностное дыхание, отличительными признаками которого является поднятие верхних ребер и плечевого пояса.

Дыхание поставленное — сознательное управление вдохом и выдохом.

Дыхание фонационное (греч. *phon* — звук) — дыхание, связанное с голосовой деятельностью; в отличие от физиологического дыхания, состоящего из ритмически чередующихся вдоха и выдоха, равных по длительности, в Д. Ф. вдох более короткий, быстрый, а выдох — замедленный.

Жест — движение рук человека, выражающее его внутреннее состояние или указывающее на какой-либо объект во внешнем мире.

Звуковысотный слух — способность слышать и воспроизводить мелодику речи.

Интонация (лат. *intono* — громко произношу) — совокупность звуковых элементов речи (изменение силы, высоты, длительности, непрерывности звучания, тембра голоса). И. создает дополнительный оттенок смысла, подтекст речи, помогает лучше понять суть высказывания и отношение говорящего как к предмету речи, так и к собеседнику или аудитории.

Коммуникативное намерение — понятие, обозначающее конкретную цель высказывания говорящего: спрашивает он или утверждает, или призывает, осуждает или одобряет, советует или требует и т.д.

Коммуникации (лат. *communico* — делаю общим, связываю, общаюсь) — смысловой аспект социального взаимодействия: контакты, общение, обмен информацией между людьми.

Культура речи — многозначное понятие, включающее в себя две ступени освоения литературного языка: *правильность речи*, то есть владение нормами устного и письменного литературного языка (правилами произношения, ударения, словоупотребления, лексики, грамматики и стилистики), и *речевое мастерство*, то есть умение выбирать из существующих вариантов наиболее точный в смысловом отношении, стилистически и ситуативно уместный, выразительный и т.п. К. Р. предполагает высокую общую культуру человека.

Логическая пауза — пауза, разделяющая речь говорящего на речевые такты в соответствии со смысловыми и грамматическими связями между словами, характеризуется изменением высоты тона и голоса.

Логическое ударение — выделение наиболее важного слова в ряду остальных слов для придания предложению точного смысла. Л. У. падает на то слово, которое имеет существенно важное, по намерению говорящего, значение, и смысл предложения изменяется в зависимости от того, где поставлено Л. У. Интонационное выделение логического слова выражается в повышении, понижении или усилении звука голоса, подчеркнутой артикуляции слова.

Логичность речи — коммуникативное качество речи. Для достижения Л. Р. следует добиваться смысловой непротиворечивости высказываний в целом тексте.

Условия Л. Р. на уровне *высказывания*: непротиворечивое сочетание слов между собой, правильный порядок слов, такие средства выражения и поддержания Л. Р., как служебные слова, вводные слова и словосочетания; на

уровне *связного текста*: обозначение перехода от одной мысли к другой, членение текста на абзацы, выбор синтаксических структур, адекватных характеру выражаемого содержания (неоправданное дробление, как и излишняя усложненность, нарушают Л. Р.).

Логофобия (греч. *logos* — слово, *phobos* — страх) — состояние страха, боязнь произнесения слов, речи.

Люфтпауза (нем. *luft* — воздух) — пауза для добора воздуха, вызванная физической необходимостью.

Мелодика речи — повышение и понижение тона голоса. В сочетании с ударениями и паузами фонетическая мелодика оформляет смысловые отношения между частями фразы. Различают три основных вида М. Р.: повествовательная — характеризуется резким понижением голоса на последнем ударном слоге; вопросительная — характеризуется повышением тона голоса на том слове, которое служит смысловым центром (ключевым словом) вопроса; восклицательная — свидетельствует об эмоциональном побуждении, сопровождающем речь говорящего.

Мимика — совокупность движений частей лица человека, выражающая его состояние или отношение к тому, что он воспринимает (представляет, обдумывает, припоминает и т. п.).

Модуляция голоса — изменение голоса по высоте, силе, длительности и тембру.

Монолог — устное или письменное высказывание одного человека. М. — это значительный по размеру отрезок речи, содержащий структурно связанные между собой высказывания, имеющие смысловую завершенность. По способу изложения различается три типа М.: описание, повествование, рассуждение.

Навык — сформированное, автоматически осуществляемое действие, не требующее сознательного контроля и специальных волевых усилий для его выполнения.

Напряженность — состояние повышенного физического или психического возбуждения, сопровождаемое неприятными внутренними чувствами и требующее разрядки.

Невербальные средства общения — жесты, мимика, пантомимика, другие выразительные движения, служащие средствами общения между людьми.

Обратная связь — процесс получения информации о состояниях партнера по общению с целью улучшения общения и достижения желаемого результата.

Общение — сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, взаимодействие субъектов.

Пантомимика — совокупность выразительных движений тела, сопровождающих речь и эмоции.

Пауза — остановка в течении речи. П. бывают логические (смысловые), психологические, физические.

Подвижность голоса — способность голоса легко и быстро изменяться по высоте, силе и продолжительности. Отсутствие подвижности в голосе делает его монотонным, однообразным.

Подвижность речи — способность управлять скоростью ритмического движения речи, ее темпом, переходя свободно и произвольно от самого замедленного до быстрого. Способность замедлять и ускорять темп речи вырабатывается в процессе тренировок.

Полетность голоса — длительность звучания отдельных фраз, слов, звуков. Когда звук насыщен интонациями, слова произносятся с определенной эмоциональной окраской, ясно, четко, достаточно сильно, речь оратора достигает дальних уголков аудитории.

Портаменто — легкое, замедленное скольжение от звука к звуку с сохранением полной отчетливости произнесения согласных и гласных при их активной артикуляции.

Приемы общения — предпочтительные средства общения, включая вербальные и невербальные.

Промежуточная пауза — остановка, определяемая знаками препинания. П. П. не должна нарушать смыслового целого и отдельных частей.

Психологическая пауза — остановка, обусловленная переживаниями говорящего (пауза припоминания, пауза умолчания, пауза напряжения).

Регистр — ряд однородных звуков диапазона, воспроизводимых одним и тем же механизмом. В речевом голосе различают следующие регистры: грудной (нижний), головной (верхний) и средний (смешанный). Границы регистров речевого голоса у каждого человека разнообразны и во многом зависят от его индивидуальности. При воспитании речевого голоса следует добиваться плавного, незаметного перехода из регистра в регистр.

Резонатор — полость, способная отражать звуковые волны. Голос приобретает тембр благодаря системе резонаторов. Основные Р., влияющие на тембр голоса: грудной — вибрация грудной клетки; головной — вибрация передней части лица и черепа; средний (смешанный) — резонирование звука в головной и грудной полостях.

Релаксация (лат. *relaxatio* — уменьшение напряжения, ослабление) — состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения.

Речевой слух — способность человека при восприятии речи улавливать и воспроизводить все фонологические средства языка. Компоненты Р. С.: физический слух, фонематический слух, звуковысотный слух, тональный слух, ритмический слух.

Речевой такт (синтагма) — слово или группа слов внутри предложения, объединенных смыслом, образуют так называемые смысловые группы. Между Р. Т. ставятся логические паузы.

Речь — система используемых человеком звуковых сигналов, письменных знаков и символов для представления, переработки, хранения и передачи информации.

В речевой деятельности выделяют ведущие виды речи.

Внешняя — это речь для других, произносимая вслух, слышимая и понимаемая окружающими, направленная на коммуникацию или взаимодействие с ними. Характеризуется относительной (в зависимости от формы речевой деятельности) развернутостью и насыщенностью. Включает речь устную (монологическую и диалогическую) и письменную.

Внутренняя — это речь для себя, лишенная внешнего, слышимого, звукового оформления, протекающая в мыслительном плане и осуществляющая функции планирования деятельности, обработки информации.

Ритмический слух — способность ощущать и воспроизводить в речи ее внутренний темпоритм.

Ритм речи — последовательное чередование выделенных элементов речи, имеющих смысловое или выразительное значение, через одинаковую или пропорциональную меру времени.

Риторика (греч. *rhetor* — оратор) — теория и практическое мастерство целесообразной, воздействующей, гармонизирующей речи.

Риторические игры — речевые игры, развивающие навыки межличностного и коллективного эффективного общения. Название Р. И. достаточно условно и объединяет психотехнические игры и социально-психологический речевой тренинг (деловые управленческие игры, учебные дискуссии и т.п.).

Саморегуляция (лат. *regulare* — приводить в порядок, налаживаться) — процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.

Самоуправление — процесс сознательного воздействия человека на присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства), выполняемую им деятельность, собственное поведение с целью поддержания, сохранения или изменения характера их протекания, функционирования.

Сила голоса (громкость) — зависит главным образом от амплитуды (размаха) колебаний голосовых связок, которая определяется величиной воздушного давления, то есть напором выдыхаемого воздуха во время голосооб-

разования. Чем больше амплитуда колебаний, тем сильнее звук, и наоборот. Значительное влияние на С. Г. оказывают резонаторные полости. Развить можно упражнениями, постепенно увеличивая силу звука при произнесении текстов. С. Г. соотносится и соразмеряется с двумя требованиями: акустическими и художественными.

Синтагматическое ударение (гр. *syntagma* — вместе построенное) — смысловой центр, основное слово синтагмы или речевого такта.

Слушание — вид деятельности, заключающийся в том, что получаемая информация воспринимается на слух.

Соединительная пауза — для нее характерно повышение голоса на логическом слове и группе слов.

Соединительно-разделительная пауза — вид логической паузы, делящей фразу на речевые такты и одновременно объединяющей их в целое предложение; различается по длительности (временной промежуток) и наполненности (смысловое значение). Например: пауза для выделения ключевого слова; пауза между речевыми тактами или предложениями; пауза между сюжетными и смысловыми единствами.

Тембр голоса — индивидуальная звуковая окраска, качество голоса, характерное для каждого человека, с помощью которого может быть передана разнообразная информация о самом говорящем и о предмете речи.

Темп речи — скорость речи, может измеряться количеством сегментов (слов, слогов) в единицу времени (секунду, минуту). Темп, измеренный без учета пауз, называют артикуляционным, при учете пауз говорят о полном темпе.

Техника общения — способы преднастройки человека на общение с людьми, его поведение в процессе общения.

Техника речи — совокупность умений и навыков, применяемых для оптимального звучания речи, владение приемами эффективного использования речевого аппарата.

Тональный слух — способность слышать и воспроизводить тембральные изменения голоса в зависимости от перемены оценок, чувств, отношений.

Ударение — различают *грамматическое* (произнесение с наибольшей силой какого-либо слога в слове), *синтагматическое* (смысловый центр, основное слово синтагмы произносится с большей длительностью и большей интенсивностью, чем остальные слова), *фразовое* (передается подъемом или снижением всего контура предложения, выражает законченность высказывания).

Умение — способность выполнять определенные действия с хорошим качеством и успешно справляться с деятельностью, включающей эти действия.

Физическая пауза — остановка, вызываемая внешними (физическими) причинами: недостаток дыхания, кашель, глотание слюны и т.п.

Физический слух — способность воспринимать звучащую речь в различных диапазонах громкости и высоты.

Фонематический слух — способность различать и воспроизводить звуки речи в соответствии с фонетической и орфоэпической системами языка.

Цезура — короткая, еле заметная пауза между фразами.

Чистота речи — коммуникативное качество речи. Чистой называется такая речь, в которой нет чужеродных литературному языку слов, словосочетаний и других элементов языка (диалектизмов, жаргонизмов, вульгаризмов, слов-паразитов).

Экспрессия (лат. *expressio* — выражение) — выразительность, сила проявления чувств, переживаний.

Приложение 1

Список слов с разной длиной и разной ритмической структурой

Двусложные

Путник, песня, перец, печать, печка, тачка, тумба, кактус, кипа, кудри, будка, берег, бублик, бисер, диктор, доктор, город, гейзер, поток, песок, табун, тиски, каблук, канва, кирпич, кефир, бульвар, дурман, гектар, гармонь.

Трехсложные

Памятник, парусник, тумбочка, туфельки, тетерев, каменщик, капелька, карточка, кисточка, кепочка, ботинки, дудочка, девочка, дерево, погоня, парламент, покупка, печенье, писатель, картофель, кастрюля, катушка, булыжник, бумага, бухгалтер, дублинка, горошек, гитара, гербарий, пансион, пароход, перевал, переплет, пионер, табурет, торжество, телефон, темнота, теплоход, календарь, карандаш, бандероль, барабан, бутерброд, диспансер, гастроном, геркулес.

Четырехсложные

Папоротник, путаница, деятельность, деятельный, гусеница, горничная, познание, послание, подсолнечник, таинственный, торжественный, термический, кампания, комедия, беготня, безветрие, баталия, гарантия, гостиница, говядина, гимнастика, парикмахер, паутина, погремушка, пирамида, тараторить, табуретка, телевизор, конденсатор, коромысло, комментарий, баснописец, батарея, безработный, добровольный, дисциплина, годовщина, губернатор, гигиена, пансионат, переполох, перегрузить, переступить, переписать, тяжеловоз, калейдоскоп, комбинезон, диагональ, диапазон, голосовать, гемоглобин.

Пятисложные

Парфюмерия, подберезовик, помещение, территория, типография, консультация, конституция, бухгалтерия, биография, безработица, долговременный, дипломатия, дирижировать, гастролировать, география, геометрия, переустройство, перегородка, переговоры, температура, татуировка, командировка, кандидатура, домохозяйка, дипломатичный, гуманитарный, гостеприимный, голубоглазый, параллелограмм, перезимовать, товарообмен, коэффициент, диапозитив.

Шестисложные

Парикмахерская, переписываться, телевидение, консультироваться, баллотироваться, доброкачественный, подразделение, постановление, похолодание, телеграфировать, терроризировать, катастрофический, корреспонденция, библиография, бомбоубежище, безукоризненный, доброжелательный, демократический, гипнотизировать, газифицировать.

Семисложные

Перебазироваться, дисциплинированный, коллекционировать, библиографический, домоуправление, дисквалифицировать, госпитализировать, удостоверение, автобиография, аэродинамика, идеализировать, акклиматизация, удовлетворение.

Слова со стечением согласных

Броня, бронетранспортер, брошюра, вдруг, вдребезги, вкрасться, вкрутую, впервые, вперегонки, вперемешку, впору, вприпрыжку, впрок, вразнобой, врасплох, врозь, вторжение, второклассник, глицерин, глобус, гравер, гравий, градостроительство, гравюра, гранит, груздь, гувернантка, дворник, двусмысленность, драматург, драпировка, дрезина, дрессированный, дровосек, дружинник, дружелюбный, здоровье, здравствуй, значок, крендель, крепдешин, крепость, кресло, крестьянин, кривизна, кровотечение, крокет, крокодил, кружево, множество, многоборье, мрамор, окраина, окрестность,

окрошка, окружность, ордер, отрасль, отрекаться, отрицать, отруби, отека-
нить, портной, правило, правительство, правоведение, правонарушение, пра-
вописание, правосудие, прадедушка, прапорщик, прачка, преграда, преда-
тель, предвидение, предводитель, предложение, предостережение, преобра-
зование, пресса, прибор, припев, провизор, проводник, происшествие, пру-
жина, сгрызть, смесь, сметана, снаряжение, спроста, странник, стратегия,
строительство, строфа, ткань, трагедия, трактор, трамплин, транспорт, тран-
шея, тропинка, тростник, хромосома, чрезвычайный, чтец, штепсель, шпро-
ты, штангист, штатив, экспертиза, эксплуатация, экстракт, эстакада.

Обратите внимание!

Данные слова тренировать изолированно не рекомендуется. Их следует вводить в предложения, при произнесении которых необходимо соблюдать приемы, улучшающие речь.

Приложение 2

Чистоговорки и пословицы для отработки навыков голосоведения

У ужа ужата, у ежа ежата.

Ужу на ужин жук нужен.

У мышки в норке сыра корка.

У калитки маргаритки, подползли к ним три улитки.

У елки иголки колки.

У нас гость унес трость.

У осы не усы, а усики.

У Феофана Митрофановича три сына Феофановича.

У Сени и Сани в сетях сом с усами.

У семи нянек дитя без глаза.

Укатали Сивку крутые горки.

У гусыни усов ищи не ищи — не сыщешь.

У тридцати трех полосатых поросят тридцать три хвостика висят.

У Антипа росла одна липа, а Филипп посадил семь лип.

У Кондрата куртка коротковата.

У четырех черепашек по четыре черепашонка.

У Саши на носу сажа.

У Фомки в гостях Фимка, Фимка в гостях у Фомки.

Утром спозаранку купил баран баранки.

Около кола колокола, около ворот коловорот.

От топота копыт пыль по полю летит.

Осип охрип, Архип осип.

Около колодца вода льется.

Опять пять ребят нашли у пенька пять опят.

Орел на горе, перо на орле.

Оса боса и без пояса.

Арина грибы мариновала.

Авось да небось — хоть вовсе все брось.
И строчит, и валяет, и гладит, и катает, а все языком.
И сила уму уступает.
Игра игрой, а дело делом.
Ест Федька кисель с редькой, редька с киселем Федьку.
Есть запас, да не про вас.
Есть что слушать, да нечего кушать.
Ехал к вам, да заехал к нам.
Этот жук — плавунец — замечательный пловец.
Дружно — не грузно, а врозь — хоть брось.
Трое трубачей трубят в трубы.
Прыгают на языке скороговорки, как караси на сковородке.
Крепкую дружбу и топором не разрубишь.
Кто друг прямой, тот брат родной.
Три дерева, три тетерева, на каждом дереве по одному тетереву.
Два дровосека, два дроворуба на дворе дрова топорами рубят.
Топоры остры до поры, до поры остры топоры, до поры, до поры, до
времени.
Идут три попа, три Прокопия попа, три Прокопьевича; говорят про по-
па, про Прокопия попа, про Прокопьевича.
Три тропки, три трубки.
Все бобры добры для своих бобрят.
Проворонила ворона вороненка.
Протокол про протокол протоколом запротоколирован.
Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет.
Командир говорил про полковника, про полковницу, про подполковни-
ка, про подполковницу, про подпоручика, про подпоручицу, про прапорщика,
про прапорщицу промолчал.
Краб крабу сделал грабли. Подал грабли крабу краб: «Сено грабь граб-
лями, краб».

Ушел Прокоп — кипел укроп, пришел Прокоп — кипел укроп. Как при Прокопе кипел укроп, так и без Прокопа кипел укроп.

Ткет ткач ткани на платок Тане.

На пороге вытри ноги, вытри ноги на пороге.

Где страх, там и крах.

Забыл Панкрат Кондратов домкрат, а Панкрату без домкрата не под-
нять на тракте трактор. И ждет на тракте трактор домкрат.

Брит Клим брат, брит Глеб брат, брат Игнат бородат.

Клара-кряля кралась с крокодилом к Ларе.

Королева Клара строго карала Карла за кражу коралла.

Карл клал лук на ларь. Клара крала лук с ларя.

Расскажите про покупки. Про какие про покупки? Про покупки, про
покупки, про покупочки свои.

Во мраке раки шумят в драке.

Турка курит трубку, курка клюет крупку. Не кури, турка, трубку, не
клюй, курка, крупку.

Рапортовал, да недорапортовал, дорапортовывал, да зарапортовался.

Сидел тетерев на дереве, а тетерка с тетеревятами — на ветке.

Рододендроны из дендрария.

У бабы от пуховика пока в пуху бока.

Был бы бык, а мясо будет.

Колос от колоса, не слышать и голоса.

Нашего слугу согнуло в дугу.

Верзила Вавила весело ворочал вилы.

Наш Полкан из Байкала лакал. Полкан лакал — не мелел Байкал.

Маланья болтунья молоко болтала, выбалтывала, да не выболтала.

На мели мы лениво налима ловили. На мели мы ловили линя. О любви
не меня ли вы мило молили и в туманы лимана манили меня.

Карл у Клары украл кораллы, украл кораллы Карл у Клары, а Клара у
Карла украла кларнет, украла кларнет Клара у Карла, если бы Карл у Клары

не крал кораллы, не крал кораллы Карл у Клары, то Клара у Карла не крала б кларнет.

Сшит колпак, да не по-колпаковски, вылит колокол, да не по-колоколовски. Надо колпак переколпаковать, перевыколпаковать, надо колокол переколоколовать, перевыколоколовать.

Петр Петрович Петров, по прозванию Перов, поймал птицу пигалицу, понес по рынку, просил полтинку, подали пятак — он и продал так.

На протяжении веков пословицы и поговорки передаются из поколения в поколение, сохраняя свою выразительность и художественную силу.

В приложении собраны пословицы и поговорки, которые можно использовать в целях повышения выразительности речи.

Аввакум скажет наобум, а ты бери себе на ум. Авось да как-нибудь до добра не доведут. Бабий язык — чертово помело, выметет из дому и хитреца, и мудреца.

Бабы басни, а дурак-то и любит.

Барин за барина, мужик за мужика.

Без рассужденья не твори осужденья.

Безделье — мать пороков.

Береги одежду снову, а честь — смолоду.

Бережливость лучше прибýtка.

Бессовестно в очи хвалить, а за очи хулить.

Били Фому за Еремину вину.

Больше верь своим очам, нежели чужим речам.

Брюзжит, как муха в осень.

Бранное слово на гнев наводит.

Бранись, а на мир слово оставляй.

Быль не сказка, из нее слово не выкинешь.

В благое время много друзей бывает, а в плохое и свои оставляют.

В городе дрова рубят, а за городом щепки летят.

В гостях хорошо, а дома лучше того.

Взявшись за гуж, не говори, что не дюж.

Видом орел, а умом тетерев.

Видал не видал, слышал не слыхал.

В лесу лес не равен, а в миру люди.

В мыслях неправых не жди советов здравых.

Воздух словами не наполнишь.

Волос долог, да ум короток.

Вранье не введет в добро.

Всякая сорока от своего языка сгинет.

Всякий правду любит, да не всякий ее хранит.

Выстрелив, пулю не схватишь, и слово сказав, не поймаешь.

Век пережить — не поле перейти.

Вести по свету несутся с прибавкой, и правду нередко услышишь с приправкой, а лживый и целую басню составит и басню за быль и за правду прославит.

Где любовь, там угожденье; где же страх, там принужденье.

Где любовь да совет, там и рай, там и свет; а где ссоры да споры, там только лишь вздоры.

Глупому лучше молчать, нежели много болтать.

Говори, да назад оглядывайся.

Говори, да не проговаривайся.

Говори, да не спорь, а хоть спорь, да не вздорь.

Говори с другими поменьше, а с собою побольше.

Говорит день до вечера, а слушать нечего.

Говорить правду — терять дружбу.

Говорить не думая — это стрелять не целясь.

Делай другим добро — будешь сам без беды.

Длинный язык с умом не в родстве.

Доброго держись, а от худого удались.

Доброе молчанье лучше худого ворчанья.

Добродетель не в словах, а в честных делах.

Дошли до невежи старинные вести, что сокол с сорокой летают не вме-
сте.

Других не суди, на себя погляди.

Есть что слушать, да нечего кушать.

Ешь больше, а говори меньше.

Из пустого в порожнее не переливают.

Из песни слова не выкинешь.

Когда не станешь лениться работать, станешь и сам хлеб продавать.

Красно поле пшеном, а беседа умом.

Кто вчера солгал, тому и завтра не поверят.

Кто словом спор, тот в делах редко скор.

Курица по зернышку клюет, да сыта живет.

Лишнее говорить — себе вредить.

Лежа пищи не добудешь.

Много говорить голова заболит.

Молчанье лучше пустого болтанья.

Мягко стелет, да жестко спать.

На добрый привет добрый и ответ.

На крепкий сук точи топор, на брань умей давать отпор.

Напрасно о том рассуждают, чего сами не знают.

На то и два уха, чтобы больше слушать.

На чужой роток не накинешь платок.

На языке мед, а под языком лед.

На язык пошлины нет.

Не всякое слово в строку ставь.

Не верь чужим речам, верь своим очам.

Недолго думал, да хорошо молвил.

Не спеши языком, а не ленись делом.

Не всегда говори, что знаешь, но всегда знай, что говоришь.

Не тот умен, кто много говорит, а тот, кто попусту слов не тратит.
Не тот глуп, кто на слова скуп, а тот глуп, кто на дела туп.
Не хвали сам себя, есть много умнее тебя.
Не торопись отвечать, торопись слушать.
Око видит далеко, а мысль еще дальше.
От учтивых слов язык не отсохнет.
Петь хорошо вместе, а говорить — порознь.
Полбеда — человек отстал, две беды — догонять не хочет.
Про доброе дело говори смело.
Слово вовремя и кстати сильнее письма и печати.
С умным разговориться — что меду напиться.
Только то и крепко, что трудом добыто.
У короткого ума длинный язык.
У огня не бывает прохлады, у гнева — рассудка.
У халатности три брата: один — «авось», другой — «небось», третий
— «как-нибудь».
Факт не лошадь: куда хочешь не повернешь.
Читать не размышляя — что есть не пережевывая.
Что скоро, то не всегда споро.
Щедр на слова, да скуп на дело.
Язык голову кормит, он же и до беды доводит.

Приложение 3

Тренинговые тексты для удлинения продолжительности речевого выдоха

Ж

Жжжжжжжжжж

Жжжжжж

Жжжжжжжжжжжж

Бац!

Ж... Ж...

Жжжж

Жжжжжжжжжжжжжжжж

Бац! Бац!

Жжжжжж

Бац! Бум! Дзинь!..

Жжжжжжж

Топ.

Жжжжжж

Топ — топ.

Жжжжжжжжжж

Топ — топ — топ.

Жжжжжжжжжжжжжжжж

Шлеп!

Шмяк.

И стало тихо.

(Т. Собакин)

Жил-был царь,

У царя был двор,

На дворе был кол.

На колу мочало,

Его ветром качало.

Не начать ли сказочку сначала?

Тетушка Арина

Кашу варила.

Егор да Борис

Из-за каши подрались.

Мочало, мочало,

Начинай сначала!

(О. Бундур)

Как за тридевять земель

Жили тридевять Емель:

Три Емели все умели,

Три Емели так сидели,

Три Емели спать хотели,

Три Емели заболели,

Три стелили им постели,

Три Емели пили-ели,

Три Емели песни пели,

Три играли на свирели,

Три Емели мыли мели,

Мыли мели на мели.

Вы бы дома не сидели —

Помогать бы им пошли!

(О. Бундур)

Правила чтения

Твердо запомни, что, прежде чем слово сказать в упражнении,

Следует клетку грудную расширить слегка,

На прессе брюшном дать опору дыханью и звуку,

Плечи во время дыханья должны быть в покое, недвижны.

Каждую строчку стихов говори на одном выдыханье,

И последи, чтобы грудь не сжималась в течение речи.
Чтение окончив строки, не спеши с переходом к дальнейшей,
Выдержи паузу краткую в темпе стиха.
Воздуха часть добери, но лишь пользуясь нижним дыханием,
Воздух сдержи на мгновение, затем уже чтение продолжи.
Чутко следи, чтобы каждое слово услышано было,
Помни о дикции ясной и чистой на звуках согласных.
Рот не ленись открывать, чтоб для голоса путь был свободен,
Голоса звук не глуши придыхательным тусклым оттенком,
Голос и в тихом звучании должен хранить металличность.
Прежде чем брать упражненье на темп, высоту и на громкость,
Голос верней укрепи на устойчивой, ровной середине.
Пристально слушай, чтоб голос нигде не дрожал, не качался.
Выдох веди экономно, с расчетом на целую строчку.
Собранность, звонкость, полетность, устойчивость, плавность —
Вот что внимательным слухом сначала ищи в упражненьи.

(А. Прянишников)

Подобные упражнения для удлинения продолжительности речевого выдоха смотрите в других разделах.

Приложение 4
Тексты на совершенствование чувства ритма
и выразительности речи

* * *

Это утро, радость эта.

Это мощь и дня, и света.

Этот синий свод.

Этот крик и вереницы,

Эти стаи, эти птицы,

Этот говор вод.

Эти ивы и березы.

Эти капли — эти слезы.

Этот пух — не лист.

Эти горы, эти доли,

Эти мошки, эти пчелы,

Этот зык и свист.

Эти зори без затмения,

Этот вздох ночной селенья,

Эта ночь без сна.

Эта мгла и жар постели,

Эта дробь и эти трели,

Это все — весна.

(А. Фет)

Сад весь в цвету...

Сад весь в цвету,

Вечер в огне,

Так осветительно радостно мне!

Вот я стою,

Вот я иду,

Словно таинственной речи я жду.

Эта заря,
Эта весна
Так непостижна, зато так ясна!
Счастья ли полн,
Плачу ли я,
Ты — благодатная тайна моя.

(А. Фет)

Зимний вечер

Буря мглою небо кроет,
Вихри снежные крутя;
То, как зверь, она завоет,
То заплачет, как дитя,
То по кровле обветшалой
Вдруг соломой зашумит,
То, как спутник запоздалый,
К нам в окошко застучит.

Наша ветхая лачужка
И печальна, и темна.
Что же ты, моя старушка,
Приумолкла у окна?
Или бури завываньем
Ты, мой друг, утомлена,
Или дремлешь под жужжанье
Своего веретена?

Выпьем, добрая подружка
Бедной юности моей,
Выпьем с горя; где же кружка?
Сердцу будет веселей.

(А.С. Пушкин)

Сибирь

Во глубине сибирских руд
Храните гордое терпенье,
Не пропадет ваш скорбный труд
И дум высокое стремление.
Несчастью верная сестра,
Надежда в мрачном подземелье
Разбудит бодрость и веселье,
Придет желанная пора:
Любовь и дружество до вас
Дойдут сквозь мрачные затворы,
Как в ваши каторжные норы
Доходит мой свободный глас.
Оковы тяжкие падут,
Темницы рухнут — и свобода
Вас примет радостно у входа,
И братья меч вам отдадут.

(А. Пушкин)

Парус

Белеет парус одинокий
В тумане моря голубом!..
Что ищет он в стране далекой?
Что кинул он в краю родном?..

Играют волны — ветер свищет,
И мачта гнется и скрипит...
Увы! он счастья не ищет,
И не от счастья бежит!

Под ним струя светлей лазури,
Над ним луч солнца золотой...
А он, мятежный, просит бури,
Как будто в бурях есть покой!

(М. Лермонтов)

Несжатая полоса

Поздняя осень. Грачи улетели,
Лес обнажился, поля опустели,

Только не сжата полоска одна...
Грустную думу наводит она.

Кажется, шепчут колосья друг другу:
«Скучно нам слушать осеннюю вьюгу,

Скучно склоняться до самой земли,
Тучные зерна купая в пыли!

Нас, что ни ночь, разоряют станицы
Всякой пролетной прожорливой птицы,

Заяц нас топчет, и буря нас бьет...
Где же наш пахарь? чего еще ждет?

Или мы хуже других уродились?
Или не дружно цвели-колосились?

Нет! мы не хуже других — и давно
В нас налилось и созрело зерно.

Не для того же пахал он и сеял,
Чтобы нас ветер осенний развеял?...»

(Н. Некрасов)

Мороз, Красный нос

Не ветер бушует над бором,
Не с гор побежали ручьи...
Мороз-воевода дозором
Обходит владенья свои.

Глядит, хорошо ли метели
Лесные тропы замели,
И нет ли где трещины, щели,
И нет ли где голой земли.

Пушисты ли сосен вершины,
Красив ли узор на дубах.
И крепко ли скованы льдины
В великих и малых водах.

Идет — по деревьям шагает,
Трещит по замерзлой воде...
И яркое солнце играет
В косматой его бороде.

(Н. Некрасов)

Русалка

Русалка плыла по реке голубой,
Озаряема полной луной.
И старалась она доплеснуть до луны
Серебристую пену воды.

И шумя, и крутясь, колебала река
Отраженные в ней облака.
И пела русалка, и звук ее слов
Долетал до крутых берегов.

И пела русалка... На дне у меня
Играет мерцание дня.
Там рыбок золотые гуляют стада,
Там хрустальные есть города.

И там на подушке из ярких песков
Под тенью густых тростников
Спит витязь — добыча ревнивой волны.
Спит витязь чужой стороны.

(М. Лермонтов)

Успех

Когда лицо уже покрыто потом,
А финишу не наступил черед,
Не унывай, а продолжай работать.
И твердо верь, успех к тебе придет.

И не вини ни помыслом, ни словом
Судьбу не виноватую ни в чем.
Не будет выходить, пытайся снова.
Опять не выйдет, начинай еще.

Но если ты жалеть начнешь,
Что много напрасно потрачено труда,
Успех уйдет, забыв к тебе дорогу,
А может так случиться — навсегда.

Первая речь Демосфена

Тише плещите о берег
Веселые шумные волны.
Должен мой голос
Ваш ласковый шорох покрыть.

Голос мой бодрый
Сильными звуками полон
Будет орлом непокорным
Над ласковым морем парить.

Сколько труда положил я
В тяжелой работе над речью,
Знаете вы только, волны,
Синие волны одни.

Слабую грудь развивая,
Развернув напряженные плечи,
Звук укрепит дыхание,
Читал я здесь ночи и дни.

Шумная площадь Афин!
Услышь ты речь Демосфена.
Крики восторга мне будут
Наградой за труд.

Тихо у серого камня
Плещется белая пена.
Там далеко-далеко
Корабли, как виденье, плывут.

Вторая речь Демосфена

Внимание, плавно вдохнем,
Вширь разведем плечи.
Я чувствую с каждым днем
Улучшение речи.

Радость свою я нашел.
Радость так велика.
Я говорю хорошо,
Речь моя легка.

Все, что хочу я сказать,
Я до конца говорю.
Смело при этом в глаза,
В чужие глаза я смотрю.

Мой речевой аппарат
Так хорошо укреплен.
Работает, как автомат,
Точно и мерно он.

Созвучие радостных слов
Жизни хочу я дарить.
Мой лозунг — всегда готов,
Всегда готов говорить!

* * *

Колокол дремавший
Разбудил поля,
Улыбнулась солнцу
Сонная земля.

Понеслись удары
К синим небесам,
Звонко раздаётся
Голос по лесам.

Скрылась за рекою
Белая луна,
Звонко побежала
Резвая волна.

Тихая долина
Отгоняет сон,
Где-то за дорогой
Замирает звон.

(С. Есенин)

* * *

Как весел грохот летних бурь,
Когда, взметая прах летучий,
Гроза, нахлынувшая тучей,
Смутит небесную лазурь
И опрометчиво-безумно
Вдруг на дубраву набежит,
И вся дубрава задрожит
Широколиственно и шумно.
Как под незримою пятой,
Лесные гнутся исполины;
Тревожно ропщут их вершины,
Как совещаюсь меж собой, —
И сквозь внезапную тревогу
Немолчно слышен птичий свист,

И кой-где первый желтый лист,
Крутясь, слетает на дорогу...

(Ф. Тютчев)

Если

О, если ты покоен, не растерян,
Когда теряют головы вокруг,
И если ты себе остался верен,
Когда в тебя не верит лучший друг,
И если ждать умеешь без волнения,
Не станешь ложью отвечать на ложь,
Не будешь злобен, став для всех мишенью,
Но и святым себя не назовешь.
И если ты своей владеешь страстью,
А не тобою властвует она,
И будешь тверд в удаче и в несчастье,
Которым, в сущности, цена одна,
И если ты готов к тому, что слово
Твое в ловушку превращает плут.
И, потерпев крушение, можешь снова —
Без прежних сил — возобновить свой труд,
И если ты способен все, что стало
Тебе привычным, выложить на стол,
Все проиграть и вновь начать сначала,
Не пожалев того, что приобрел,
И если можешь сердце, нервы, жилы
Так завести, чтобы вперед нестись,
Когда с годами изменяют силы
И только воля говорит: «Держись!» —
И если можешь быть в толпе собою
При короле с народом связь хранить

И, уважая мнение любое,
Главы перед молвою не клонить.
И если будешь мерить расстоянье
Секундами, пускаясь в дальний бег, —
Земля — твое, мой мальчик, достоянье!
И более того, ты — человек!

(Р. Киплинг, перевод С. Маршака)

Утро

Звезды меркнут и гаснут. В огне облака.
Белый пар по лугам расстилается.
По зеркальной воде, по кудрям лозняка
От зари алый свет разливается.
Дремлет чуткий камыш. Тишь — безлюдье
вокруг.
Чуть приметна тропинка росистая.
Куст заденешь плечом — на лицо тебе вдруг
С листьев брызнет роса серебристая.
Потянул ветерок, воду морщит-рябит.
Пронеслись утки с шумом и скрылись.
Далеко-далеко колокольчик звенит.
Рыбаки в шалаше пробудились,
Сняли сети с шестов, весла к лодкам несут...
А восток все горит-разгорается.
Птички солнышка ждут, птички песни поют,
И стоит себе лес, улыбается.
Вот и солнце встает, из-за пашен блестит,
За морями ночлег свой покинуло,
На поля, на луга, на макушки раки
Золотыми потоками хлынуло.
Едет пахарь с сохой, едет — песню поет;

По плечу молодцу все тяжелое...
Не боли ты, душа! Отдохни от забот!
Здравствуй, солнце да утро веселое!

(И. Никитин)

Диалоги

Медведь и Заяц

Медведь наступил Заяцу на лапу.

— Если тебе очень больно, — сказал он Заяцу, — можешь наступить мне на лапу.

Заяц наступил.

— Зачем врешь, ничуть не больно! — рассвирепел Медведь и наступил Заяцу на другую лапу.

Кот и Соловей

Кот пригласил Соловья в гости.

— Прилетай запросто, — сказал он вежливо, — заодно и споешь, если успеешь.

Барашек

Довольный Барашек прибежал к Овце:

— Мама, Пастух сказал, что я гожусь на шашлык.

— Чему же ты радуешься?

— Все-таки приятно, когда ты хоть на что-то годишься.

Заяц, Медведь и Волк

Заяц прискакал к Медведю:

— Миша, спаси! Меня Волк съесть обещал!

— Ну и что, съел?

— Нет еще.

— Так что ты тут прыгаешь? Вот когда съест, тогда приходи.

Человек и Тараканы

В доме, где жил Человек, за печкой подрались два Таракана.

— Эй, вы, потише там! — прикрикнул на них Человек.

— Кошмар, — решили два Таракана, — нет никакого житья от этих соседей.

Человек и Черепаха

Человек поймал Черепаху.

— Поклянись, что ты не будешь делать из меня гребешки, — попросила Черепаха.

— Клянусь, — пообещал Человек и сделал из Черепахи мыльницу.

Тигр и Заяц

Заяц вбежал в логово Тигра:

— Эй, полосатый, у тебя нет ничего мясного?

Тигр обалдело посмотрел на Зайца:

— Ты прости, нету. Может, у Медведя есть? Забеги к нему.

— Нет у него. Забегал.

— Может, у Волка есть?

— И у Волка нет.

— Тогда спроси у Лисы.

— А что у нее спрашивать, — крикнул, убегая, Заяц, — для нее и ищу, а то она за мной с утра гоняется.

Охотник и Куропатка

Охотник несколько раз стрелял в Куропатку и не мог попасть.

— Заколдована ты, что ли? — вскричал Охотник.

— Заколдована, заколдована, — ответила Куропатка, — меня заколдовал тот, кто учил тебя стрелять.

Петух

Петух проглотил зерно и подумал: «А вдруг оно жемчужное?» Подумал и поверил, а раз поверил — тотчас всем объявил:

— А я проглотил жемчужное зерно.

— Жалкий хвостун, — сказал хозяин, опуская выпотрошенного Петуха в кастрюлю.

Свинья

Свинья подрыла столбы ворот, и, конечно, ворота упали. Упали на Свинью. Свинья с трудом выбралась из-под упавших ворот и зло сказала:

— Опять интриги!

(Л. Гаврилов)

Утренние лучи

Выплыло на небо красное солнышко и стало рассылать повсюду свои золотые лучи — будить землю.

Первый луч полетел и попал на жаворонка. Встрепенулся жаворонок, выпорхнул из гнездышка, поднялся высоко, высоко и запел свою серебряную песенку: «Ах, как хорошо в свежем утреннем воздухе! Как хорошо! Как привольно!»

Второй луч попал на зайчика. Передернул ушами зайчик и весело запрыгал по росистому лугу: побежал он добывать себе сочной травки на завтрак.

Третий луч попал в курятник. Петух захлопал крыльями и запел: ку-ку-реку! Куры слетели с насестей, закудахтали, стали разгребать сор и червяков искать.

Четвертый луч попал в улей. Выползла пчелка из восковой кельи, села на окошечко, расправила крылья и — зум-зум-зум! Полетела собирать медок с душистых цветов.

Пятый луч попал в детскую, на постельку к маленькому лентяю: режет ему прямо в глаза, а он повернулся на другой бок и опять заснул.

(К. Ушинский)

Осеннее утро

Листик за листиком падают с липы на крышу, какой листик летит парашютиком, какой мотыльком, какой винтиком. А между тем мало-помалу

день открывает глаза, ветер с крыши поднимает все листья, и летят они к реке куда-то вместе с перелетными птичками.

Тут стоишь себе на берегу, один, ладонь к сердцу приложишь и душой вместе с птичками и листьями куда-то летишь.

И так-то бывает грустно, и так хорошо, и шепчешь тихонько:

— Летите, летите!

Так долго день пробуждается, что, когда солнце выйдет, у нас уже и обед. Мы радуемся хорошему теплему дню, но уже больше не ждем летящей паутинки бабьего лета: все разлетелись, и вот-вот журавли полетят, а там гуси, грачи — и все кончится.

(М. Пришвин)

Под грибом

Как-то раз застал Муравья сильный дождь. Куда спрятаться? Увидел муравей на поляне маленький грибок, добежал до него и спрятался под его шапкой. Сидит под грибом — дождь пережидает. А дождь идет все сильнее и сильнее...

Ползет к грибу мокрая Бабочка:

— Муравей, Муравей, пусти меня под грибок! Промокла я — лететь не могу!

— Куда же я пущу тебя? — говорит Муравей. — Я один тут кое-как уместился.

— Ничего! В тесноте, да не в обиде.

Пустил Муравей Бабочку под грибок.

А дождь еще сильнее идет...

Бежит мимо Мышка:

— Пустите меня под грибок! Вода с меня ручьем течет.

— Куда же мы тебя пустим? Тут и места нет.

— Потеснитесь немножко!

Потеснились — пустили Мышку под грибок.

А дождь все льет и не перестает...

Мимо гриба Воробей скачет и плачет:

— Намокли перышки, устали крылышки! Пустите меня под грибок обсохнуть, отдохнуть, дождик переждать!

— Тут места нет.

— Подвиньтесь, пожалуйста!

— Ладно.

Подвинулись — нашлось Воробью место.

А тут Заяц на полянку выскочил, увидел гриб.

— Спрячьте, — кричит, — спасите! За мной Лиса гонится!..

— Жалко Зайца, — говорит Муравей. — Давайте еще потеснимся.

Только спрятали Зайца — Лиса прибежала.

— Зайца не видели? — спрашивает.

— Не видели.

Подошла Лиса поближе, понюхала:

— Не тут ли он спрятался?

— Где ему тут спрятаться?

Махнула Лиса хвостом и ушла. К тому времени дождик прошел — солнышко выглянуло. Вылезли все из-под гриба — радуются.

Муравей задумался и говорит:

— Как же так? Раньше мне одному под грибом тесно было, а теперь всем пятерым место нашлось!

— Ква-ха-ха! Ква-ха-ха! — засмеялся кто-то.

Все посмотрели: на шляпке гриба сидит Лягушка и хохочет:

— Эх, вы! Гриб-то...

Не досказала и ускакала.

Посмотрели все на гриб — и тут догадались, почему сначала одному под грибом тесно было, а потом и пятерым место нашлось.

А вы догадались?

(В. Сутеев)

Березовый лес

За пшеницей, за березой показался шелковистый березовый кустарник, темно-зеленый.

Место тут степное, ровное, кажется очень глухим: ничего не видишь, кроме неба и бесконечного кустарника. Везде буйно заросла земля, а уж тут прямо непролазная чаша. Травы — по пояс; где кусты — не прокосишь. По пояс и цветы. От цветов — белых, синих, розовых, желтых — рябит в глазах. Целые поляны залиты ими, такими красивыми, что только в березовых лесах растут.

Собирались тучи, ветер нес песни жаворонков, но они терялись в непрестанном, бегущем шелесте и шуме. Еле намечалась среди кустов и пней заглохшая дорога. Сладко пахло клубникой, горько — земляникой, березой, полынью.

(И. Бунин)

* * *

Длинна зимняя ночь, и особенно в деревне, где ложатся рано: бока пролежишь, дожидаясь белого дня. Я всегда просыпался часа за два до зари и любил встречать без свечки зимний рассвет. В этот день я проснулся еще ранее и сейчас пошел узнать, что делается на дворе.

На дворе была совершенная тишина. Воздух стал мягок, и, несмотря на двенадцатиградусный мороз, мне показалось тепло. Высыпались снежные тучи, и только изредка какие-то запоздавшие снежинки падали мне на лицо.

В деревне давно проснулась жизнь; во всех избах светились огоньки и топились печи, а на гумнах, при свете пылающей соломы, молотили хлеб. Гул речей и стук цепов с ближних овинов долетал до моего слуха.

Я засмотрелся, заслушался и не скоро воротился в свою теплую комнату. Я сел против окошка на восток и стал дожидаться света; долго нельзя было заметить никакой перемены. Наконец показалась особенная белизна в окнах, побелела изразцовая печка, и обозначился у стены шкаф с книгами, которого до тех пор нельзя было различить.

В другой комнате, дверь в которую была отворена, уже топилась печка. Гудя и потрескивая и похлопывая заслонкой, она освещала дверь в половину горницы каким-то веселым, отрадным и гостеприимным светом.

Но белый день вступал в свои права, и освещение от топящейся печки постепенно исчезало. Как хорошо, как сладко было на душе! Спокойно, тихо и светло! Какие-то неясные, полные неги, теплые мечты наполнявши душу...

(С. Аксаков)

Песня о Буревестнике

Над седой равниной моря ветер тучи собирает. Между тучами и морем гордо реет Буревестник, черной молнии подобный.

То крылом волны касаясь, то стрелой взмывая к тучам, он кричит, и тучи слышат радость в смелом крике птицы.

В этом крике жажда бури. Силу гнева, пламя страсти и уверенность в победе слышат тучи в этом крике.

Чайки стонут перед бурей, — стонут, мечутся над морем и на дно его готовы спрятать ужас свой пред бурей.

И гагары тоже стонут, — им, гагарам, недоступно наслаждение битвой жизни: гром ударов их пугает.

Глупый пингвин робко прячет тело жирное в утесах... Только гордый Буревестник реет смело и свободно над седым от пены морем!

Все мрачней и ниже тучи опускаются над морем, и поют, и рвутся волны к высоте навстречу грому.

Гром грохочет. В пене гнева стонут волны, с ветром споря. Вот охватывает ветер стаи волн объятые крепким и бросает их с размаху в дикой злобе на утесы, разбивая в пыль и брызги изумрудные громады.

Буревестник с криком реет, черной молнии подобный, как стрела пронзает тучи, пену волн крылом срывает.

Вот он носится, как демон, — гордый, черный демон бури, — и смеется, и рыдает... Он над тучами смеется, он от радости рыдает!

В гневе грома, — чуткий демон, — он давно усталость слышит, он уверен, что не скроют тучи солнца, — нет, не скроют!

Ветер воет... Гром грохочет...

Синим пламенем пылают стаи туч над бездной моря. Море ловит стрелы молний и в своей пучине гасит. Точно огненные змеи, вьются в море отраженья этих молний.

Буря, скоро грянет буря!

Это смелый Буревестник гордо реет между молний над ревущим гневно морем; то кричит пророк победы:

Пусть сильнее грянет буря!..

(А. Горький)

* * *

— Не боюсь я Сибири, — продолжает бормотать бродяга. — Сибирь — такая же Россия, такой же Бог и царь, что и тут, так же там говорят православному, как и я с тобой. Только там приволья больше и люди богаче живут. Все там лучше. Тамошние реки, к примеру взять, куда лучше тутошних! Рыбы, дичины этой самой — видимо-невидимо! А мне, братцы, наипервейшее удовольствие — рыбку ловить. Хлебом меня не корми, а только дай с удочкой посидеть. Ей-богу. Ловлю я и на удочку, и на жерлицу, и верши ставлю, а когда лед идет — наметкой ловлю. Силы-то у меня нету, чтоб наметкой ловить, так я мужика за пяточок нанимаю. И господи, что оно такое за удовольствие! Поймаешь налима или головля какого-нибудь, так словно брата родного увидел. И, скажи пожалуйста, для всякой рыбы своя умственность есть: одну на живца ловишь, другую на выползка, третью на лягушку или кузнечика. Все ведь это понимать надо! К примеру сказать, налим. Налим рыба неделикатная, она и ерша хватит, щука — пескаря любит, шилишпер — бабочку. Головля, ежели на быркком месте ловить, то нет лучше и удовольствия. Пустить леску саженой в десять без грузила, с бабочкой или жуком, чтоб приманка поверху плавала, стоишь в воде без штанов и пускаешь по течению, а голавль — дерг! Только тут как норовить надо, чтоб он, проклятый,

приманку не сорвал. Как только он джигнул тебе за леску, так и подсекай, нечего ждать. Страсть, сколько я на своем веку рыбы переловил! Когда вот в бегах были, прочие арестанты спят в лесу, а мне не спится, норовлю к реке. А реки там широкие, быстрые, берега крутые — взглянешь на маковку, и голова кружится. Ежели по тутошним ценам, то за каждую сосну можно рублей десять дать.

(А. Чехов)

* * *

— Кушай, — сказал о. Христофор, намазывая икру на ломтик хлеба и подавая Егорушке. — Теперь кушай и гуляй, а настанет время, учиться будешь. Смотри же, учись со вниманием и прилежанием, чтобы толк был. Что наизусть надо, то учи наизусть, а где нужно рассказать своими словами внутренний смысл, не касаясь наружного, там своими словами. И старайся так, чтобы все науки выучить. Иной математику знает отлично, а про Петра Могилу не слышал, а иной про Петра Могилу знает, а не может про луну объяснить. Нет, ты так учись, чтобы все понимать! Выучись по-латински, по-французски, по-немецки... географию, конечно, историю, богословие, философию, математику с усердием, тогда и поступай на службу. Когда все будешь знать, тебе на всякой стезе легко будет. Ты только учись да благодати набирайся, а уж Бог укажет, кем тебе быть. Доктором ли, инженером ли, судьей ли...

(А. Чехов)

* * *

Генерал сел за стол и взял перо в руки.

— Его в Саратове каждая собака знает, — сказал приказчик. — Извольте писать, ваше превосходительство, в город Саратов, стало быть... Его благородию господину Якову Васильичу... Васильичу...

— Ну?

— Васильичу... Якову Васильичу... а по фамилии... А фамилию вот и забыл!.. Васильичу... Черт... Как же его фамилия? Давича, как сюда шел, помнил... По-звольте-с...

Иван Евсеич поднял глаза к потолку и зашевелил губами. Булдеев и генеральша ожидали нетерпеливо.

— Ну, что же? Скорей думай!

— Сейчас... Васильичу.. Якову Васильичу... забыл! Такая еще простая фамилия... словно как бы лошадиная... Кобылин? Нет, не Кобылин. Постойте... Жеребцов нешто? Нет, и не Жеребцов. Помню, фамилия лошадиная, а какая — из головы вышибло...

— Жеребятников?

— Никак нет. Постойте... Кобылицын... Кобылятников... Кобелев...

— Это уж собачья, а не лошадиная. Жеребчиков?

— Нет, и не Жеребчиков... Лошадинин... Лошаков... Жеребкин... Все не то!

— Ну так как же я буду ему писать? Ты подумай!

— Сейчас. Лошадкин... Кобылкин... Коренной...

— Коренников? — спросила генеральша.

— Никак нет. Пристяжкин... Нет, не то! Забыл!

— Так за чем же, черт тебя возьми, с советами лезешь, ежели забыл? — рассердился генерал. — Ступай отсюда вон!

Иван Евсеич медленно вышел, а генерал схватил себя за щеку и заходил по комнатам.

— Ой, батюшки! — вопил он. — Ой, матушки! Ох, света белого не вижу!

Приказчик вышел в сад и, подняв к небу глаза, стал припоминать фамилию акцизного:

— Жеребчиков... Жеребковский... Жеребенко... Нет, не то! Лошадинский... Лошадевич... Жеребкович... Кобылянский...

Немного погодя его позвали к господам.

— Вспомнил? — спросил генерал.

— Никак нет, ваше превосходительство.

— Может быть, Конявский? Лошадников? Нет?

И в доме, все наперебой, стали изобретать фамилии. Перебрали все возрасты, полы и породы лошадей, вспомнили гриву, копыта, сбрую... В доме, в саду, в людской и кухне люди ходили из угла в угол и, почесывая лбы, искали фамилию.

Приказчика то и дело требовали в дом.

— Табунов? — спрашивали у него. — Копытин? Жеребовский?

— Никак нет. — отвечал Иван Евсеич и, подняв вверх глаза, продолжал думать вслух: — Коненко... Конченко... Жеребеев... Кобылеев...

— Папа! — кричали из детской. — Тройкин! Уздечкин!

Взбудоражилась вся усадьба. Нетерпеливый, замученный генерал пообещал дать пять рублей тому, кто вспомнит настоящую фамилию, и за Иваном Евсеичем стали ходить целыми толпами...

— Гнедов! — говорили ему. — Рысистый! Лошадицкий!

Но наступил вечер, а фамилия все еще не была найдена. Так и спать легли, не послав телеграммы.

Генерал не спал всю ночь, ходил из угла в угол и стонал... В третьем часу утра он вышел из дому и постучался в окно к приказчику.

— Не Меринов ли? — спросил он плачущим голосом.

— Нет, не Меринов, ваше превосходительство, — отвечал Иван Евсеич и виновато вздохнул.

— Да может быть, фамилия не лошадиная, а какая-нибудь другая!

— Истинно слово, ваше превосходительство, лошадиная... Это очень даже отлично помню.

— Экий ты какой, братец, беспамятный... Для меня теперь эта фамилия дороже, кажется, всего на свете. Замучился!

Утром генерал опять послал за доктором.

— Пускай рвет! — решил он. — Нет больше сил терпеть...

Приехал доктор и вырвал больной зуб. Боль утихла тотчас же, и генерал успокоился. Сделав свое дело и получив, что следует, за труд, доктор сел в свою бричку и поехал домой. За воротами в поле он встретил Ивана Евсеича... Приказчик стоял на краю дороги и, глядя сосредоточенно себе под ноги, о чем-то думал. Судя по морщинам, бороздившим его лоб, и по выражению глаз, думы его были напряженны, мучительны...

— Буланов... Чересседельников... — бормотал он. — Засупонин... Лошадский...

— Иван Евсеич! — обратился к нему доктор. — Не могу ли я, голубчик, купить у вас четвертей пять овса? Мне продают наши мужики овес, да уж больно плохой...

Иван Евсеич тупо поглядел на доктора, как-то дико улыбнулся и, не сказав в ответ ни одного слова, всплеснув руками, побежал к усадьбе с такой быстротой, точно за ним гналась бешеная собака.

— Надумал, ваше превосходительство! — закричал он радостно, не своим голосом, влетая в кабинет к генералу. — Надумал, дай Бог здоровья доктору! Овсов! Овсов фамилия акцизного. Овсов, ваше превосходительство! Посылайте депешу Овсову!

— Накося! — сказал генерал с презрением и поднес к лицу его два кукиша. — Не нужно мне теперь твоей лошадиной фамилии! Накося!

(А. Чехов)

Приложение 5 Тексты песен

Дороги

Слова Л. Ошанина Музыка А. Новикова

Эх, дороги...

Пыль да туман,

Холода, тревоги

Да степной бурьян.

Знать не можешь

Доли своей.

Может, крылья сложишь

Посреди степей.

Вьется пыль под сапогами

Степями,

Полями,

А кругом бушует пламя

Да пули свистят.

Эх, дороги...

Пыль да туман,

Холода, тревоги

Да степной бурьян.

Выстрел грянет,

Ворон кружит,

Твой дружок в бурьяне

Неживой лежит...

А дорога дальше мчится,

Пылится,

Клубится,

А кругом земля дымится,

Чужая земля.
Эх, дороги...
Пыль да туман,
Холода, тревоги
Да степной бурьян,
Край сосновый,
Солнце встает.
У крыльца родного
Мать сыночка ждет.

И бескрайними путями,
Степями,
Полями
Все глядят вослед за нами
Родные глаза.
Эх, дороги...
Пыль да туман,
Холода, тревоги
Да степной бурьян.

Снег ли, ветер, —
Вспомним, друзья,
Нам дороги эти
Позабить нельзя!

Степь да степь кругом

Слова И. Сурикова Муз. обработка В. Захарова

Степь да степь кругом, путь далек лежит,
В той степи глухой умирал ямщик.
И, набравшись сил, чуя смертный час,
Он товарищу отдает наказ:
«Ты, товарищ мой, не попомни зла,
Здесь, в степи глухой, схорони меня.

Ты лошадушек сведи к бабушке,
Передай поклон родной матушке,
А жене скажи слово прощальное,
Передай кольцо обручальное.
Да скажи ты ей — пусть не печалится,
Пусть с другим она обвенчается.
Про меня скажи, что в степи замерз,
А любовь ее я с собой унес».

Вечерний звон

Слова И. Козлова Муз. обработка А. Свешникова и др.

Вечерний звон, вечерний звон!
Как много дум наводит он
О юных днях в краю родном,
Где я любил, где отчий дом,
И как я, с ним навек простясь,
Там слушал звон в последний раз!
Уже не зреть мне светлых дней
Весны обманчивой моей!
И сколько нет теперь в живых
Тогда веселых, молодых!..
И крепок их могильный сон, —
Не слышен им вечерний звон.
Лежать и мне в земле сырой!
Напев унылый надо мной
В долине ветер разнесет;
Другой певец по ней пройдет;
И уж не я, а будет он
В раздумье петь вечерний звон!

Песня о тревожной молодости

Слова Л. Ошанина Музыка А. Пахмутовой

Забота у нас простая,
Забота наша такая:
Жила бы страна родная, —
И нету других забот.

Припев:

И снег, и ветер,
И звезд ночной полет...
Меня мое сердце
В тревожную даль зовет.

Пускай нам с тобой обоим
Беда грозит за бедою, —
Но дружба моя с тобою
Лишь вместе со мной умрет.

Припев

Пока я ходить умею,
Пока глядеть я умею,
Пока я дышать умею,
Я буду идти вперед.

Припев

И так же, как в жизни каждый,
Любовь ты встретишь однажды,
С тобою, как ты, отважно
Сквозь бури она пройдет.

Припев

Не думай, что все пропели,
Что бури все отгремели, —
Готовься к великой цели,
А слава тебя найдет.

Припев

Тонкая рябина

Слова И. Сурикова Музыка народная

Что стоишь, качаясь,

Тонкая рябина,

Головой склоняясь

До самого тына?

А через дорогу,

За рекой широкой

Так же одиноко

Дуб стоит высокий.

Как бы мне, рябине,

К дубу перебраться,

Я б тогда не стала

Гнуться и качаться.

Тонкими ветвями

Я б к нему прижалась

И с его листьями

День и ночь шепталась.

Но нельзя рябине

К дубу перебраться...

Знать, судьба такая —

Век одной качаться.

Что стоишь, качаясь,

Тонкая рябина,

Головой склоняясь

До самого тына?

Случайный вальс

Слова Е. Долматовского Музыка М. Фрадкина

Ночь коротка,
Спят облака,
И лежит у меня на ладони
Незнакомая ваша рука.
После тревог
Спит городок.
Я услышал мелодию вальса
И сюда заглянул на часок.

Припев:

Хоть я с вами совсем незнаком,
И далеко отсюда мой дом,
Я как будто бы снова
Возле дома родного...
В этом зале пустом
Мы танцуем вдвоем,
Так скажите хоть слово,
Сам не знаю о чем.

Будем кружить,
Петь и дружить.
Я совсем танцевать разучился,
И прошу вас меня извинить.
Утро зовет
Снова в поход...
Покидая ваш маленький город,
Я пройду мимо ваших ворот.

Припев

Приложение 6

О курсе лечения в условиях стационара и при амбулаторных занятиях

В течение последних десятилетий сложилась система комплексного медико-педагогического воздействия при лечении заикания. Курс лечения проводится амбулаторно и в условиях стационара.

Курс лечения организован таким образом, что занятия по коррекции речи сочетаются с различными формами психотерапии и фармакотерапии. Речевосстановительные занятия проводятся преимущественно в группе.

Полный курс комплексной логотерапии включает:

- психоневрологическое обследование;
- логопедическое обследование;
- психологическое обследование;
- консультацию оториноларинголога (по показаниям);
- психокоррекционную работу;
- логопедические занятия;
- физиотерапию;
- фармакотерапию;
- логопедическую ритмику.

В комплексном лечебно-педагогическом процессе принимают участие разные специалисты (логопед, психотерапевт, невропатолог, психиатр, оториноларинголог, ритмист, физиотерапевт). Их работа направлена на всестороннее изучение проявлений заболевания, его течения, психофизиологического состояния пациента, особенностей его личности. На основании полученных данных назначается необходимое лечение, определяются методы коррекции и приемы реабилитационных мероприятий.

Цель этих дополняющих друг друга и преемственных мероприятий — устранение или ослабление речевых судорог и сопутствующих расстройств голоса, дыхания, моторики, оздоровление и укрепление нервной системы и

всего организма в целом, изменение отношения заикающегося к речевому дефекту, выработка новых поведенческих стереотипов.

Система логопедических занятий направлена на решение следующих основных задач:

- снятие судорожных задержек, которые являются ведущим проявлением заикания;
- стабилизация темпа и ритма речи;
- формирование навыков плавной, слитной, естественной речи в разнообразных условиях общения;
- повышение уровня языковой компетенции;
- снятие чрезмерной чувствительности к изменениям условий речевого общения и повышение устойчивости речи в психотравмирующих ситуациях.

В ходе логопедических занятий проводятся следующие мероприятия:

- развитие миорелаксации, двигательных координаций;
- развитие мягкого голосообразования;
- артикуляторная гимнастика;
- вокально-ритмическая тренировка;
- логокоррекционный тренинг;
- психомоторная коррекция;
- функциональные тренировки в общественных местах.

Весь курс лечения включает следующие этапы:

- 1) диагностический;
- 2) подготовительный;
- 3) основной;
- 4) заключительный;
- 5) наблюдение пациентов с целью профилактики рецидивов в условиях диспансера (в течение полугода).

На *диагностическом* этапе проводится комплексное обследование пациента с целью изучения течения заболевания, характера нарушения речи и голоса, особенностей личности и выраженности сопутствующих невротиче-

ских проявлений. На основании данных обследования назначается медикаментозное лечение, физиотерапия, намечается план коррекции речи и некоторых личностных особенностей.

Система занятий на *подготовительном* этапе направлена на нормализацию речевого дыхания, овладение навыками миорелаксации, четкой артикуляции, на формирование и нормализацию речедвигательных навыков и снятие нарушений плавности речи. В качестве речевого материала предлагаются гласные и йотированные звуки, их сочетания, слова и простые фразы. В ходе занятий уделяется внимание технике правильного голосообразования, интонационным навыкам, стабилизации темпа речи.

На *основном* этапе приемы логокоррекции и речевые упражнения направлены на замедление темпа речи, овладение речевыми правилами, снятие судорожного компонента речи при чтении стихов, прозы, в разговорной речи.

Заключительный этап посвящен проверке устойчивости речи к стрессовым воздействиям. Это осуществляется через систему функциональных тренировок, на которых проводятся интенсивные тренировки речи в обычной жизненной обстановке, а также в различных эмоционально значимых условиях общения с окружающими.

После окончания систематического курса занятий пациентам рекомендуется посещение поддерживающих амбулаторных занятий с периодичностью 1 раз в две недели в течение полугода с целью *профилактики* рецидивов.

Логокоррекционная работа включает также индивидуальные и групповые психотерапевтические занятия, в ходе которых больные обучаются навыкам владеть собой в эмоционально значимых ситуациях, вырабатывают уверенность в себе, развивают свои способности к общению, включая речевую, получают консультации по семейным вопросам у психотерапевта.

Эффективность восстановления слитности речи, уверенного речевого общения во многом зависит от активного отношения к лечебному процессу

самого заикающегося и от правильного понимания им всех этапов этого процесса, включая усвоение в ходе лечения определенных жизненных позиций и правил речевого общения.

Обратите внимание!

Продолжительность комплексного лечения один-два месяца с обязательным профилактическим контролем.

Изложенная схема комплексного лечения изменяется в зависимости от индивидуальных особенностей пациента. Причем в отношении отдельных заикающихся этапность лечения выдерживается лишь в общем плане, содержание же всего курса лечения может видоизменяться.

Приложение 7

Ориентировочное содержание самостоятельных занятий на этапах логопедической коррекции

Подготовительный этап

Цели занятия

- Вызвать расслабление мышц ног и рук по контрасту с напряжением, расслабить эти же мышцы по представлению.
- Освоить технику диафрагмально-реберного дыхания, сознательно регулировать распределение выдоха на определенные речевые отрезки (слог, слоговые последовательности, слово).
- Выработать необходимые движения для свободного владения и управления мышцами нижней челюсти, языка, губ.
- Использовать технику правильной речи (мягкая атака звука, замедленный темп речи, опора на ударный гласный звук, слитность голосоведения) при произнесении слова, последовательности слов.
- Совершенствовать невербальные способы общения.

Содержание занятия

Релаксационная гимнастика

1. Выполнить упражнения для рук (см. с. 120, упр. 1—4).
2. Выполнить упражнения для ног (см. С. 124, упр. 1—3).

Релаксационные упражнения необходимо проводить в течение 5—10 минут.

Дыхательная гимнастика

1. Выполнить упражнения для воспитания навыков правильного выдоха (см. с. 101—102, упр. 1—6).
2. Выполнить упражнения для воспитания навыков фиксированного выдоха со звуком и слогом (см. с. 103, упр, 3).

Дыхательную гимнастику рекомендуется делать в течение 5—7 минут.

Артикуляционно-голосовые упражнения

1. Тренировка мышц нижней челюсти (см. с. 129, упр. 2, 3, 8, 9).

2. Тренировка губ (см. с. 130—131, упр. 1, 2, 5, 8, 15).

3. Тренировка мышц языка (см. с. 132, упр. 1, 4, 6).

Повторить каждое упражнение 2—3 раза.

4. Произнесение гласных звуков (*а, о, у, э, ы*) протяжно и плавно на выдохе.

5. Слитное произнесение гласных звуков слова с сохранением его естественной интонации (*Аня — ария*).

6. Произнесение сочетаний двухсложных и трехсложных слов, начинающихся с ударного гласного, на одном выдохе (см. с. 191—192, упр. 1, 2).

7. Напевание мотива любимой песни без слов на одном слоге каждый раз с иным согласным звуком (*нана, лоло, тата*), а затем со словами.

Совершенствование невербальных способов общения

Упражнения на совершенствование выразительных движений и жестов (см. гл. 7, упр. 5, 8, 11).

Материал для работы в главах «Разминка между делом»; «Дышим правильно — говорим легко»; «Тренируем речевые мышцы»; «Тайны голоса»; «Скрытые сообщения: что стоит за нашими жестами и движениями».

Основной этап

Цели занятия

- Вызвать релаксацию мышц шеи и речевого аппарата по контрасту с напряжением и по представлению.
- Использовать технику правильной речи при произнесении фраз (чтение стихов, прозаических текстов).
- Формировать выразительность речи.
- Закреплять новый речевой навык в общении (монологическая и диалогическая речь).

Содержание занятия

Релаксационная гимнастика

1. Выполнить упражнения для шеи (см. с. 124—125, упр. 1—4).
2. Выполнить упражнения для органов артикуляции (см. с. 125—126, упр. 1—4, 7).

Дыхательно-голосовая гимнастика

1. Выполнить упражнения для удлинения продолжительности речевого выдоха (см. с. 110—111, упр. 1—3).
2. Перечислить дни недели, месяцы, годы (по два-три слова на выдохе), чередуя громкое произнесение с тихим.
3. Произнести фразы с постепенным удлинением их (см. с. 196—197, упр. 4—6).
4. Озвучить мотив песни в разных тональностях, а затем произнести текст речитативом (как бы рассказывая).

Совершенствование дикции и развитие выразительности речи

1. Читать стихотворные диалоги с использованием средств интонационной выразительности (см. с. 181, упр. 14).
2. Разыграть сцену разговора по телефону с воображаемым собеседником.
3. Прочитать вслух отрывок художественной прозы, предварительно выделив логические центры, определив паузы (приложение 4).

Материал для работы в главах «Разминка между делом»; «Дышим правильно — говорим легко»; «Волшебный мир звуков»; «Верный путь к хорошей речи», приложениях 4, 5.

Заключительный этап

Цели занятия

- Вызвать расслабление мышц корпуса, ног по контрасту с напряжением, расслабить эти же мышцы по представлению.

- Усложнять и расширять речевое общение дома и в общественных местах: увеличивать объем и продолжительность сообщений, тренировать спонтанные высказывания в различных ситуациях.

- Формировать уверенность, речевую смелость.

- Освоить формы и технику общения в различных жизненных ситуациях.

Содержание занятия

Релаксационная гимнастика

1. Выполнить упражнения для туловища (см. с. 123, упр. 1—5).

2. Выполнить упражнения для ног (см. с. 124, упр. 1—6).

Дыхательно-голосовая разминка

1. Считать десятками с постепенным повышением (понижением) голоса.

2. Читать рифмованные тексты: произносить возрастающее количество строк стихотворения на одном выдохе (приложение 3).

Совершенствование навыков плавной, слитной и выразительной речи

1. Пересказать содержание прочитанного рассказа (просмотренного фильма) своими словами.

2. Разговаривать в течение дня с незнакомыми людьми: задавать вопросы на улице, в транспорте, в магазине.

3. Вести дискуссию на актуальную тему (по газетно-журнальному материалу) не менее 20 минут.

Тренинг навыков конструктивного взаимодействия с собеседниками (см. гл. 12, упр. 16—19).

Материал для работы в главах «Разминка между делом»; «Больше говорим друг с другом», приложение 3.

Приложение 8

Интерпретация тестов

Тест 1. Приятно ли с вами общаться?

Если вы ответили положительно («да») на вопросы 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, можете засчитать себе по одному баллу за каждый из них.

От 1 до 3 баллов — трудно сказать: то ли вы молчун, из которого не вытянешь ни слова, то ли настолько общительны, что вас стараются избегать. Но факт остается фактом: общаться с вами не всегда приятно, а порой даже тяжело. Вам бы следовало над этим задуматься.

От 4 до 8 баллов — вы, может быть, и не слишком общительный человек, но почти всегда внимательный и приятный собеседник. Вы можете быть и весьма рассеянным, когда не в духе, но не требуете от окружающих в такие минуты особого внимания к вашей персоне.

От 9 до 11 баллов — вы, наверное, один из самых приятных в общении людей. Вряд ли друзья могут без вас обойтись. Это прекрасно. Возникает только один вопрос: не приходится ли вам иногда играть, как на сцене?

Тест 2. Коммуникабельны ли вы?

Ответ «да» оценивается в 2 балла; «иногда» — 1 балл; «нет» — 0 баллов. Общее число баллов суммируется и по классификатору определяется, к какой категории людей вы относитесь.

От 30 до 32 баллов — вы явно некоммуникабельны, и в этом ваша беда, так как страдаете от этого больше всего вы сами. Но и близким вам людям нелегко. На вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь стать общительнее, контактнее, контролируйте себя.

От 25 до 29 баллов — вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, и поэтому у вас, наверное, мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов, если и не ввергают вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете не-

довольны собой. Но не ограничивайтесь таким неудовольствием, в вашей власти изменить эти особенности характера. Разве не бывает так, что при какой-либо сильной увлеченности вы приобретаете «вдруг» полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

От 19 до 24 баллов — вы в известной степени общительны: в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы вас не пугают. И все же с новыми людьми вы сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В ваших высказываниях порой слишком много сарказма без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

От 14 до 18 баллов — у вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний. Экстравагантные выходки и многословие вызывают у вас раздражение.

От 9 до 13 баллов — вы общительны (порой, может быть, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что иногда вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя и не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего вам не достает — так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, вы сможете себя заставить не отступать.

От 4 до 8 баллов — вы, должно быть, очень общительны, всегда в курсе всех дел. Любите принимать участие в дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас головную боль. Охотно высказываетесь по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя далеко не всегда можете успешно довести его до конца. По этой причине руководитель и коллеги относятся к вам с некоторой опаской. Задумайтесь над этими фактами!

3 балла и менее — ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для вас. Людям — и на работе, и дома, и вообще повсюду — трудно с вами. Вам нужно поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительнее относитесь к людям. Наконец, подумайте и о своем здоровье — такой «стиль» жизни не проходит бесследно.

Конечно же, нельзя абсолютизировать результаты теста, однако, надеюсь, они все же наведут вас на размышления.

Тест 3. Какое ваш уровень владения невербальными компонентами в процессе общения?

Чем меньше утвердительных ответов на вопросы, тем лучше человек владеет невербальными средствами общения. Если на все вопросы даны отрицательные ответы («нет»), это не означает, что можно пренебречь невербальными методами. Внимательно наблюдая за собой и собеседниками, можно обнаружить много интересных, информативных моментов, которые ранее ни о чем не говорили и которые теперь способны значительно облегчить вашу профессиональную деятельность.