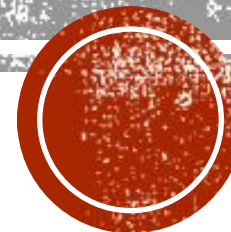


ДЫХАНИЕ, ГОЛОС

Страх выступления перед аудиторией





Фрэнк Синатра

Когда человек выходит на сцену или появляется на экране, аудитория оценивает его в течение нескольких секунд. Первое впечатление формируется с помощью невербальных сигналов. Иными словами, за несколько секунд слушатели решают, можно ли вам доверять и стоит ли вообще вас слушать. Они делают это еще до анализа смысла и актуальности того, что вы говорите. Вы посылаете невербальные сигналы с помощью внешности, позы, мимики, манеры держаться, одежды, аксессуаров, голоса.



КАК ЗВУЧИТ ГОЛОС СИЛЬНОГО И УВЕРЕННОГО В СЕБЕ ЧЕЛОВЕКА

Каким должен быть голос, чтобы его обладатель производил на аудиторию благоприятное впечатление? Ниже перечислены характеристики:

- Низкий.
- Достаточно громкий.
- Эмоционально окрашенный.
- Обладающий приятным тембром, не имеющий дефектов.
- Управляемый, меняющийся в соответствии с ситуацией.



Обратите внимание на голос героя известного фильма на ролике ниже, он соответствует перечисленным характеристикам.



Какой голос может посылать аудитории негативные невербальные сигналы? Вот наиболее типичные черты:

- Высокий.

Обратите внимание, сам по себе высокий голос — это не проблема. О неуверенности человека говорит «задавленный» голос, который генерируется в ротоглотке. В этом случае расположенные анатомически ниже части речевого аппарата не принимают участия в генерации звука.

- Тихий.

Стоит отметить, что хороший оратор может говорить тихо и удерживать внимание аудитории. Он может подстраивать громкость к ситуации. Неуверенному в себе человеку сложно говорить громче, так как часть мускулатуры, участвующей в дыхании и генерации голоса, у него заблокирована.

- Эмоционально бедный.

Если оратор не может подчеркивать голосом эмоции, он лишается важного коммуникационного канала.

- Имеющий дефекты.

Гнусавость, коверкание звуков, хрип и другие дефекты обычно производят негативное впечатление. Из этого правила есть исключения: чего стоит хриплый голос Высоцкого.

- Ригидный.

Если оратор не может менять голос в соответствии с ситуацией, он рискует остаться без слушателей. Например, выступая перед аудиторией в огромном актовом зале, вы естественно стараетесь говорить громче. Если вы через пять минут должны войти в небольшую аудиторию и сказать несколько слов 10 слушателям, вам нужно подстроить голос к ситуации.



КАК УЛУЧШИТЬ ГОЛОС

- Характеристики голоса человека частично определяются врожденными и приобретенными особенностями анатомии организма. Например, если у вас искривление носовой перегородки, полученное в результате упорных занятий боксом в детстве, вы будете гнусавить, пока не сделаете операцию. Если вы от природы обладаете сопрано, вы вряд ли будете говорить во время публичных выступлений низким голосом. Однако вы можете повлиять на характеристики голоса, которые определяются физиологическими особенностями речевого аппарата и организма в целом. Многие физиологические процессы и состояния формируются нашей психикой, поэтому они поддаются сознательному управлению.



ГОЛОС ИСТИНЫ ЗВУЧИТ ТИХО

- Если вы стали общепризнанным авторитетом в своей отрасли, люди будут шикать друг на друга и ловить ваши слова, даже если вы говорите шепотом. Чтобы достичь этого уровня, во время первых выступлений вы должны говорить уверенно и громко, а ваш голос должен нравиться аудитории. Используйте описанные выше упражнения и рекомендации, чтобы быстро подготовиться к выступлению. Обратите внимание, этот комплекс поможет вам улучшить характеристики голоса, если вы будете выполнять его планоно.

