

РЕЧЕВАЯ РАЗМИНКА

Специфика

Речевой аппарат состоит из 12 подвижных частей – это мышцы и хрящи. За четкую дикцию отвечает языковая связка, и чем лучше она прокачана, тем четче звучит голос. Для работы с речевым аппаратом есть упражнения.

Выполняйте упражнения за 5–7 минут до начала переговоров или каждый день, чтобы держать речевой аппарат в тонусе. Со временем вы заметите, как накачаете голосовые мышцы и ваш голос зазвучит более четко.

Упражнение «Как об стенку горох»

На картинке ниже вы видите несколько буквосочетаний. Постарайтесь читать их таким образом, как будто бросаете горох о стену, не нужно растягивать гласные или согласные. Можно помогать себе рукой и представлять, как будто вы действительно бросаете горошину.

Упражнение для четкой дикции

**Пу! По! Па! Пэ! Пи! Пы! Пя! Пе! Пё! Пю!
Ту! То! Та! Тэ! Ти! Ты! Тя! Те! Тё! Тю!
Ку! Ко! Ка! Кэ! Ки! Кы! Кя! Ке! Кё! Кю!**

Упражнение «Топот копыт»

На картинке ниже вы видите буквосочетания, ваша задача – воспроизвести их так, как они написаны. Не нужно добавлять дополнительные звуки, например звук «э», и вместо «гбду» произносить

РЕЧЕВАЯ РАЗМИНКА

«гебедеу» – так вы будете просто читать, а не работать над голосом. Чтобы легче было не произносить лишние звуки, представьте, что имитируете топот копыт.

Упражнение для четкой дикции

Гбду! Гбдо! Гбдэ! Гбды! Гбда! Гбди! Гбде!
Птку! Птко! Птка! Пткы! Пткэ! Птки!
Кчку! Кчко! Кчкэ! Кчка! Кчкы! Кчки!

Упражнение «Битбокс»

Во время стресса голосовые связки напрягаются, голос может стать слишком высоким или низким, речь чересчур быстрой или, наоборот, медленной и обрывистой. Например, человек на переговорах может не произносить окончания слов и даже предложений. Сумбурная речь не подчеркивает ни статус, ни профессионализм, мозг оппонента воспринимает ее как минус.

Чтобы в стрессовых ситуациях вы чувствовали себя уверенно и говорили четко, сделаем упражнение, которое работает над четким произношением окончаний. На картинке вы видите буквосочетания. Воспроизводите каждую строчку по три раза, акцентируйте внимание на букве «т», произносите ее четко.

РЕЧЕВАЯ РАЗМИНКА

Упражнение для четкой дикции

УПТ - ОПТ
АПТ - ЭПТ
ЫПТ - ИПТ

Упражнение «Активация глубины»

Во время переговоров держите голос на так называемом грудном регистре, или же регистре доверия. Он считается как профессиональный, убедительный и успокаивающий. Чтобы привести голос в нужную модуляцию, мы сделаем упражнение.

Сядьте максимально удобно, ваши пятки должны касаться пола. Дальше начинайте издавать звук: «М-м-м-м». Если не хватает воздуха, вдыхайте и продолжайте упражнение. Далее подключайте руки – активно простукивайте лицо подушечками пальцев. Переходите к области груди, ребер, бейте пятками об пол, еще больше занижая голос. Длительность упражнения – одна-две минуты.

После выполнения упражнения попробуйте произнести любую фразу, и вы почувствуете, как ваша звуковая волна покрывает больше пространства, звучит более свободно и глубоко. Если делать упражнение ежедневно, постепенно вы научитесь перемещать голос в грудной регистр и управлять им.



РЕЧЕВАЯ РАЗМИНКА

В бытовой обстановке люди говорят чуть выше, поэтому нужно уметь настроить голос на нужную модуляцию на переговорах.

Упражнение «Антиистерика»

Чтобы выделить для собеседника, где заканчивается ваша основная мысль, начинайте фразу с восходящей интонации, а заканчивайте с нисходящей. Это позволит мозгу оппонента переварить эту информацию и, возможно, задать вопросы. Это особенно актуально в телефонных разговорах или при выключенной камере Zoom, когда оппоненты не видят друг друга и непонятно, делает ли собеседник паузу. Если не давать человеку импульса, он не будет останавливаться, чтобы переварить информацию или задать вопросы.

Разговор только на восходящих нотах собеседник распознает в нервной и истерической тональности. Для мозга крик – это опасность, от которой хочется дистанцироваться. Поэтому нужны логические паузы и нисходящая интонация в конце предложений.

Потренируйтесь произносить приветственную фразу с правильной интонацией: в начале фразы интонация поднимается, а в конце – опускается. Поэтому можете представлять, что в начале предложения вы поднимаетесь по крыше дома вверх, а в конце предложения скатываетесь вниз. И так контролировать модуляцию голоса.