

Сілкова О.В.

доцент, к.п.н., в.о. завідуючого кафедрою медичної інформатики,
медичної та біологічної фізики ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна
академія»

Оленець С.Ю.

викладач кафедри медичної інформатики, медичної та біологічної фізики
ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія»

СЕКРЕТИ ОРАТОРСЬКОГО МИСТЕЦТВА

Культура людського спілкування – це частка загальної моральної культури особистості. Відсутність культури спілкування – свідчення бездуховності людини. Сьогодні проблема культури спілкування набуває, як ніколи, великого значення. Особливо вона проявляється при публічних виступах.

У статті розглянуто основні прийоми, що використовуються у публічних виступах, подано поради, щодо майстерного їх втілення.

Ключові слова: публічний виступ, ораторське мистецтво.

Текст статті

Чи можна назвати оратором будь-кого, хто виступає? Чи є оратором викладач, що орієнтується лише на перші ряди? Чи можливо оратором є доповідач, що читає із листочка вміло написані речення? На всі ці питання можна впевнено відповісти беззаперечним «НІ».

Оратор бачить і відчуває кожного присутнього, навіть якщо аудиторія є значною. Він не читає з листка, а стежить за сприйняттям кожного свого слова, відчуває слухача; при потребі може уповільнювати або прискорювати мову. Оратор говорить зрозуміло та ясно. Аудиторія не лише розуміє те, що хоче донести ментор, але і запам'ятовує важливі моменти. З оратором не нудно. Його виступ проходить легко, швидко і непомітно.

Дивитися на оратора – задоволення. Тому що сам оратор отримує задоволення від виступу.

Що ж потрібно зробити, щоб стати оратором?

Необхідно вивчати риторику, освоювати ораторське мистецтво. Риторика – це наука про ораторське мистецтво. Вона навчає правил складання промови, основи виступу: куди краще дивитися, скільки витримувати паузу, в яких місцях її необхідно робити, та ін.

Ораторське мистецтво неможливо вивчити досконально, його необхідно творити! Однак можна виділити деякі секрети успішного публічного виступу:

1. Оратор повинен мати постійний емоційний і зоровий контакт із аудиторією, кожен має відчувати на собі погляд ментора. Спокійний погляд – показник впевненої у собі людини, показник психологічної зрілості та професійної компетенції.

Щоб напрацювати навик спокійного погляду – потрібно виступати, а під час виступів контролювати себе. Не намагайтеся уникнути зустрічі поглядом із аудиторією.

Також можна застосувати наступний прийом: знайти поглядом позитивно налаштованого учасника, який зацікавлено слухає ваш матеріал. Позитивний контакт із одним автоматично переноситься на всю аудиторію, адже кожен буде вважати, що ви дивитесь саме на нього, то ж він приписуватиме собі цей «доброзичливий» погляд.

2. Оратор забезпечує публіку інформацією. Подана інформація має бути перевіреною, цілісною та достовірною. Кожен її блок – важлива складова, пов'язана з усіма іншими блоками.

Саме тому інформація має подаватися порціями, а після кожної такої порції повинна бути витримана пауза. Якщо не робити пауз – інформація сприймається не в повній мірі або не запам'ятовується.

Пауза – це інструмент оратора. Цим інструментом потрібно уміло користуватися. Є паузи, які потрібні оратору, наприклад, для роздумів над наступним блоком виступу, для повернення уваги, для виділення акцентом важливого слова чи зацікавлення аудиторії. Є паузи, які потрібні публіці: для обмірковування почутих слів, для запам'ятовування. Оратор повинен враховувати все це і стежити, чи встигає аудиторія сприймати інформацію.

3. Також оратор повинен позбуватися «зайвих слів», чи так званих «слів-паразитів». Сміттеві звуки можуть бути просто поганою звичкою. Тоді викоринити їх не складе труднощів. Сміттеві звуки можуть бути наслідком страху замовкнути на публіці. Тоді корисно навчитися говорити, правильно використовуючи паузи.

4. Оратор повинен стежити за увагою публіки. Якщо увага аудиторії знижується, необхідно зробити все можливе для її підвищення. Тільки після цього слід продовжити свою промову.

Що може зробити оратор, якщо аудиторія втратила увагу? Можна зробити паузу, припинити викладення матеріалу. Оратор повинен дотримуватися принципу: «Немає уваги – немає інформації!» Помилкою буде продовжувати виступ без уваги публіки.

5. Іноді оратору необхідно читати текст перед публікою. Тому потрібно бути підготовленим і до таких ситуацій. Корисно уміти читати текст так, щоб всі слухали та не відволікалися. Публічне читання (читання перед аудиторією), складніше за звичайний виступ і вимагає особливих навичок. Чому складніше? Тому що під час виступу важливий зоровий контакт з аудиторією, а під час читання з листа створити, а тим більше, утримати цей контакт складно. Необхідно уміти читати і бачити тих, кому читаєш. І не лише бачити, а й відчувати, як аудиторія сприймає і засвоює матеріал.

Є декілька секретів. Наприклад, під час паузи можна підглядати у текст, а коли говорите прочитані слова – дивитися в очі аудиторії. Відрегулюйте також швидкість мови, тривалість пауз і фраз. Все це можна досягти з допомогою вправ.

6. Трибуна – не найкраще місце для оратора. Краще пересувайтеся по всій сцені, заходьте до зали. При цьому рухайтесь легко і невимушено, зупиняйтесь, знову рухайтесь. Трибуну можна використовувати також для того, щоб на неї покласти план-конспект, тим самим звільнивши руки для жестів.

7. Корисно говорити короткими реченнями під час промови – об'ємні та насичені термінологією пласти не сприймаються. Мова має бути лаконічною.

8. Коли вам задають запитання, реагуйте на нього позитивно і доброзичливо, незалежно від змісту питання і настрою запитуючого. Якщо воно звучить із аудиторії – значить це для неї важливо. Можна, звичайно ж, і не відповідати на питання – це ваше право. Але, якщо ви берете слово для відповіді, зробіть це гідно.

9. Намагайтеся уникати закритих жестів. Це відноситься до будь-яких жестів, де руки поєднуються разом. Тим самим ви закриваєтеся ними від публіки. Це можуть бути і руки «на грудях», і руки «на животі». Не ховайте їх до кишень, не тримайте за спиною. Також не бажано спиратися на якусь річ під час виступу.

10. Навіть, якщо сильно свербить ніс – чухати його не бажано. Почісування носу сприймається фахівцями-психологами, як бажання приховати правду. І з кожним почісуванням носа, щоки, очей, лоба та інших частин обличчя, довіра публіки до вас буде падати.

Також не бажано торкатися голови: чола, потилиці, шиї. Це знак того, що оратор збився і не знає, про що говорити далі. Не поправляйте зачіску під час виступу. Не беріть без потреби авторучку або маркер. Руки можуть виконувати із даними предметами різні речі без вашого на те дозволу. Не поєднуйте пальці разом! З'єднувати пальці «ромбиком» теж небажано.

11. Оратору корисно рухатися по сцені. Однак при цьому він не повинен відвертатися від глядачів. Навіть боком повертатися не можна. Під час паузи, коли оратор мовчить, можна повертатися як завгодно, хоч спиною. Але під час промови оратор має бути звернений до аудиторії не лише обличчям, а й усім тілом.

12. Одне з основних правил оратора це повага. Оратор має щиро поважати людей у залі. Повага має бути у всьому: в міміці, голосі, погляді, словах, жестах. Постарайтеся уникати будь-яких «емоційних сплесків» під час виступу. Розвивайте у собі вміння керувати емоціями, витримку, самовладання, здатність у гострих конфліктних ситуаціях приймати виважені та доцільні рішення, вміння передбачати можливі наслідки своїх слів і вчинків.

13. Не намагайтеся сподобатися аудиторії! Всі такі спроби викликають опір публіки. Краще щиро цікавтеся іншими людьми, посміхайтеся, будьте не лише гарним оратором, а й умілим слухачем.

14. Небажано себе налаштовувати на стовідсотковий успіх. Не буває ідеальних виступів, коли виходить усе на всі 100 відсотків. Помилково очікувати, що вас обов'язково будуть слухати всі присутні. Навіть досвідчений оратор не завжди може добитися 100% -вої уваги.

15. Хвилювання – не помилка, а нормальний стан. Якщо ви хвилюєтеся – значить ви жива людина. Вам не байдуже те, що ви говорите; вам не байдужа думка інших людей. Необхідно змінити ставлення до хвилювання. Щоб воно не заважало вам, а допомагало.

Хвилювання допомагає оратору виступити блискуче. Мозок працює куди швидше, приходять в голову геніальні думки.

Усім описаним секретам, які в сукупності і формують ораторське мистецтво, можна навчитися. Для цього важливо працювати над собою, усвідомлювати, аналізувати і виправляти невдалі моменти своїх і чужих публічних виступів та тренувати свої вміння на практиці.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ораторське мистецтво : навч.-метод. посіб. / авт.-уклад. : І. М. Плотницька, О. П. Левченко, З. Ф. Кудрявцева та ін. ; за ред. І. М. Плотницької, О. П. Левченко. – 2-ге вид., стер. – К. : НАДУ, 2011. – 128 с.

2. Мацько Л. І. Риторика : навч. посіб. / Л. І. Мацько, О. М. Мацько; ред. В. В. Вороніна. – К.: Вища школа, 2003. – 310 с.

3. Сопер П. Л. Основы искусства речи / П. Л. Сопер ; под ред. К. Д. Чижова, Л. М. Яхнич ; пер. с англ. С. Д. Чижов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. – 448 с.