

**Правильная речь – залог успешного общения**

**C:\Program Files\Microsoft Office\MEDIA\OFFICE14\Lines\BD21315_.gif**

[/mjusli.ru/](http://mjusli.ru/psihologija/poznaem-sebya/pravilnaya-rech#hcq=Ga7j6Iq)

Правильная речь – один из самых важных признаков, характеризующих воспитанного, культурного человека. К сожалению, следует признать, что сейчас красивая речь сдала свои позиции. Но можно при желании научиться правильно и красиво говорить

КРАТКОСТЬ, ПРОСТОТА, ГРАМОТНОСТЬ

Это основы правильной речи и грамотной речи. Люди со временем разучились правильно говорить из-за целого ряда причин, начиная с повсеместного упадка культуры в 90-х годах. Такому необходимо выучиться снова. По меньшей мере потому, что грамотная речь не только позитивно характеризует человека, но и помогает в общении с другими людьми. Представьте: вы разговариваете с человеком, который злоупотребляет вульгарными, жаргонными словами. Захочется ли вам продолжать с ним общение? Вряд ли. Каждый человек может научиться разговаривать красиво. Богатство языка позволяет с предельной точностью описать любые предметы. Совсем не обязательно, чтобы речь была многословна. Ведь слишком длинное повествование, даже красивое и образное, весьма утомляет, а иногда и раздражает. Поэтому нужно помнить, что одно из главных требований к верной и красивой речи – краткость. Нужно быстрее переходить к основной сути вопроса, не затягивать вступление, не отвлекаться на ненужные мелочи. Тогда ваша история произведет должный эффект. Разумеется, говорить нужно грамотно. Человек, который часто ошибается в ударениях или неправильно употребляет слова, абсолютно не располагает к себе. Например, вся деловая речь может быть перечеркнута словом «ложить», вместо правильного «класть». Таким же образом, начальник, неправильно ставящий ударения в словах «документ», «квартал», едва ли вызовет расположение и доверие у партнеров по бизнесу. Возьмите за правило употреблять поменьше жаргонизмов. Это вполне допустимо при общении в социальных сетях или с близкими друзьями, но неприемлемо при публичном выступлении. Тем более искорените грубые, вульгарные выражения (а особенно нецензурные). Постарайтесь избавиться от слов-паразитов. Различные «как бы», «значит», «ну вот», «то есть» и аналогичные слова делают историю некрасивой и неубедительной.

ТЕХНИКИ ПРАВИЛЬНОЙ ПОСТАНОВКИ РЕЧИ

Тем, кто хочет говорить красиво, различные техники дают все возможности для того, чтобы развить и улучшить дикцию:

Правильное дыхание. Глубоко вдохнув, вы овладеете поддержкой дыхания при произношении гласных и согласных звуков в медленном темпе, проговаривая каждый слог и каждое слово. Это помогает использовать все оттенки языка.

Ораторское искусство. Плавная речь, правильная артикуляция, чёткое звучание заставляют слушателя еще внимательнее слушать рассказчика. Грамотно поставленная речь включает в себя тренировку при помощи скороговорки, шепота, искусственно быстрого произношения.

Краткое, точное изложение. Тренируйтесь излагать мысли лаконично.

Логика. При общении или выступлении нужно следить за логикой повествования, причинно-следственными связями. Логика мышления и повествования базируется на общей образованности и широком кругозоре. Используя упражнения для тренировки языка, вы автоматически расширите общение, обретете уверенность в профессиональной сфере, научитесь искусству убеждения и легкой манипуляции слушателями. Упражнения для постановки правильной и красивой речи пригодятся в постановке дыхания, голоса, в управлении резонаторами, в укреплении силы голоса и выносливости, обогатит интонацию, отработает правильный темп дикции.

Как же научиться великолепно говорить? Ответ прост – терпеливо отрабатывать технику.

УРОКИ ДЛЯ ПОСТАНОВКИ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

Фонационное дыхание – немаловажный фактор в правильности говорения. За вдох «отвечает» диафрагма – мышца, которая разграничивает грудную область с брюшной и мышцы, которые руководят движением рёбер при дыхании. Самое естественное положение для удобного дыхания – лежа на спине с полностью расслабленными мышцами. Устройтесь поудобнее, лежа на спине. Одна рука на животе, вторая на груди. Постарайтесь вдохнуть так, чтобы грудь осталась без движения, а живот поднялся. Медленно выдыхайте и повторяйте такое упражнение до тех пор, пока брюшное дыхание не будет осуществляться легко и без напряжения. Такое дыхание нужно ввести в привычку. Тем более такое упражнение хорошо взбодрит вас ото сна.

Конечно, для достижения мечты о красоте слова просто правильная постановка дыхания — это еще не все, что вам нужно. Чаще всего проблема кроется на психологическом уровне. Это может быть боязнь публики, остаточные воспоминания от посещений логопеда в детстве или же просто неумение заинтересовать собеседника.

С этим всем можно легко справиться при помощи несложных уроков правильной речи:

Читать и пересказывать. Даже если вы загружены работой до вечера, нужно оставлять всего 10-15 минут в день для чтения книг. Лучше выбирать классическую литературу, где сохранен чистый язык написания. Конечно, многие речевые обороты из прошлых столетий сейчас воспроизводятся редко и в повседневной речи выглядят непривычно, но пополнить словарный запас всегда полезно, а частенько к месту приходится цитата из классики. После прочтения чего-то полезного можно поделиться знаниями с близкими. Все, примерно, как в школьном пересказе. Нужно отвечать на уточняющие вопросы, стараться правильно построить предложение и рассказ в целом, и, конечно, взглянуть на себя со стороны. Только критичное самонаблюдение позволит заметить недостатки и вовремя их ликвидировать.

Игры. Различные игры со словами и историями хорошо помогут в развитии грамотности. Одной из самых действенных считается «разговор обо всем сразу» или «бред». Участникам нужно беспрерывно рассказывать в течение 5-10 минут о любом предмете, долго не думая. Это довольно трудно, но отлично развивает содержательную часть, ведь рассказывать о вилке несколько минут можно только внимательно рассматривая сам предмет. А в упражнении «бред» человек должен рассказать длинную историю о себе, например, рассказать свою жизнь-кошмар, или жизнь-радость.

Подражание. Даже при помощи телевизора можно работать над совершенствованием. Можно копировать певца или актера, голос и манеры которого импонируют. Можно выбрать ведущего и стараться повторить новости следом за ним, делая такие же паузы во фразах. Но обязательно это делать вслух. Иначе пользы не будет никакой. Если чувствуется неуверенность в себе, общаться и раскрепощаться перед собеседником довольно непросто. Нужно совершить несколько шагов для освобождения от страха общаться с людьми: признать наличие трудностей и подготовиться к долгой работе по избавлению от переживаний; понять причину (возможно даже придется прибегнуть к психологу); пережить сложную ситуацию, навсегда отпустить прошлое и наслаждаться настоящим; начать общаться – только методическое преодоление своих страхов позволит научиться общаться с людьми (можно мысленно придумывать планы, например, 10 длительных бесед и 20 коротких разговоров в общественном транспорте или в очереди); если трудно сразу начать беседы в компании, можно сначала общаться по телефону (по крайней мере, не будет внешних проявлений); когда тренировки будут проходить без проблем, можно проявлять инициативу в знакомствах с противоположным полом. Но все же есть люди, которые от природы скромны, и не нужно из-за этого страдать.

Скромность – не порок! Работайте над собой, над развитием личности, совершенствуйте навыки правильной речи при общении, старайтесь быть открытыми и общительными.