ВЕСТНИК

ДЛЯ ТЕХ, КТО ЗНАЕТ «КАК НАДО», А ДЕЛАЕТ, ЧТО ПОЛУЧАЕТСЯ

Нет предела совершенству! Познакомившись в прошлом номере с первыми рекомендациями тренера по развитию голосовых и речевых возможностей Константина Владимировича Орищенко, мы уже узнали, как легко избавиться от слов- и звуковпаразитов. Предлагаем не останавливаться на достигнутом и представляем Вашему вниманию еще один материал, посвященный совершенствованию речевых навыков и ведению переговоров. На этот раз Вы узнаете, как Вас слышат другие люди, и что делать, если не нравится собственный голос.

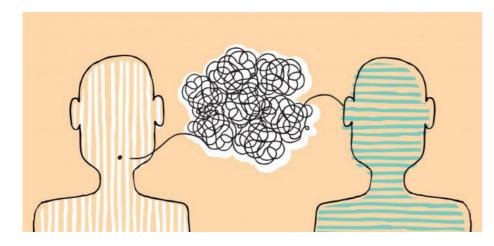
Часть II

Многим, чтобы испортить переговоры, достаточно просто заговорить. Речь выдает наши внутренние качества и чувства в самый неподходящий момент. А если мы пытаемся их скрыть, начинает звучать неестественно и тем самым усугубляет ситуацию. В поисках причин неудачи мы встречаемся с собственным нежеланием услышать свою речь со стороны. В своей практике регулярно отмечаю, что нам проще оставаться в неведении, чем записать свое общение на диктофон и внимательно прослушать записи. Но прежде чем приступить к устранению недостатков речи, стоит изучить предмет работы как следует. Это поможет

составить самый короткий и эффективный маршрут к лучшим качествам своей речи. В предыдущей публикации я предложил читателям сделать аудиозаписи для работы со словами-паразитами. Если Вы выполнили это задание, то наверняка уже заметили изменения в общении в лучшую сторону. Упражнения в этой статье станут вторым шагом в исследовании своей речи. Тем же, кто присоединяется к выполнению задания только сейчас, я предлагаю сначала пройти сегодняшний урок, а затем наверстать упущенное, обратившись к первой части этой статьи в предыдущем выпуске журнала.

ИЮНЬ-АВГУСТ, 2017

Узнай свой голос



У верен, Вы отлично осознаете, о чем говорите с людьми. Но знаете ли Вы, каким голосом произносите слова? Впервые слушая свою речь в записи, участники моих программ часто описывают свои голоса как «чужие» и «некрасивые».

Конечно, отчасти искажения в звук вносит записывающее устройство. Однако по моему опыту работы с радиоведущими, даже самый качественный микрофон и профессиональные динамики на первых порах не могут помочь в узнавании своего голоса. Дело в том, что окружающие люди слышат вибрации, исходящие из гортани и распространяющиеся по воздуху. Этот же голос Вы слышите при прослушивании диктофонной записи. А во время живой речи Вы слышите звук, который проходит через различные жидкости и ткани головы. Только вдумайтесь,

этот искаженный голос Вы воспринимаете как свой с самого рождения. И не подозреваете, как его слышат остальные.

Я думал, голос мой хорош, Звучит на миллион, Но показал, что это ложь, Бездушный диктофон.

Чтобы убедиться в этом, проведите следующий эксперимент. Запишите свой диалог с кем-либо на диктофон. Прослушайте запись вместе. Вы заметите, что голос собеседника Вы узнаете гораздо проще, чем свой собственный. И Ваш собеседник тоже, вероятней всего, признается, что свой голос он узнал с трудом, а Ваш определил сразу.

Пока Вы не начнете с легкостью узнавать свой голос в записи и интуитивно чувствовать, как он звучит со стороны, Ваша работа с речью не может считаться качественной.

Предлагаю Вам следующее задание. Это фундамент, который позволит Вам в дальнейшем отслеживать результаты речевых тренировок и вовремя исправлять ошибки в своем общении.

ВЕСТНИК

Делайте одну диктофонную запись своего общения в день и прослушивайте фрагмент длиной от 1 до 3 минут. Выполняйте задание, пока не начнете легко узнавать и «признавать» свой голос. Практикуйтесь не меньше семи дней подряд.

Заведите блокнот и при прослушивании каждой записи письменно отвечайте на два вопроса: «Какие отличия в звучании своей речи я слышу в этой конкретной ситуации?» и «Что в звучании моей речи остается неизменным для каждой ситуации?»

Каждый третий день отвечайте еще на два вопроса: «Что в звучании своей речи я хотел бы оставить неизменным?» и «На что в звучании своей речи я хотел бы попробовать повлиять?»

Возможна и обратная ситуация. Я регулярно встречаю людей, которые легко узнают свой голос в аудиозаписях, и он им нравится. Если это о Вас, предлагаю вам выполнять семидневную практику ежедневных аудиозаписей с акцентом на 2 и 3 пункты этого задания.

Меняем «минус» на «плюс»

убличные личности, обла-**▲ ▲** дающие ярко выраженными особенностями, дефектами и нарушениями голоса и речи, не оставляют равнодушными и поклонников, и противников своего таланта. Речь Михаила Боярского можно узнать по характерной гнусавости. Легендарного спортивного тренера Татьяну Тарасову легко узнать по высокому резкому голосу, когда она ругается или радуется. Владимира Высоцкого многие любят за характерную хрипотцу. Ренату Литвинову Вы узнаете по неустойчивому большой сипотцой, которую и через тренировки вырабатакже описывают как нежный, мягкий голос.



Но что делать, если Вы обнаружили у себя объективно неречи.

Кто-то скажет, что голос изменить нельзя. Однако наруприятный голос? В этом случае шения голоса – это в значиу вас два пути – превратить это тельной части не врожденные, тембру, приправленному не- в свою «фишку» или бороться а приобретенные особенности. О некоторых техниках работы тывать лучшие качества своей с ними я расскажу в следующих публикациях.

Сегодня же предлагаю обратить внимание на правила, без которых любые голосовые упражнения могут утратить всякую эффективность. Следуя им, Вы сможете сохранить лучшие качества своего голоса до глубокой старости. Чтобы проще запомнить некоторые из них, я зарифмовал для вас краткую памятку. Вот она:

Чтоб охрипнуть без причины, Могут женщины, мужчины Кушать сладкий шоколад И холодным – все подряд, Пищу острую отведать, Поругаться на соседа, Страх, обиду испытать И зубами скрежетать, Перед важною беседой Съесть орешки за обедом, Часто семечки щелкать, Пить, курить и пыль вдыхать.

На научном языке эти рекомендации называются «Основы гигиены голоса». С их полным перечнем Вы можете ознакомиться в специализированной литературе или у врача-фониатра.

В качестве второго задания предлагаю вам выполнить традиционную процедуру гигиены голоса.

Половина участников моих программ получает от нее слышимый эффект сразу. Еще процентов тридцать начинают замечать результаты на 4-6 день ежедневного выполнения. При этом результат у каждого свой. Одним процедура дает необходимую мягкость голоса, речь других становится громче, голоса третьих начинают звучать звонче, у четвертых голос приобретает твердость и уверенность. Итак, выполните следующее:

Включите диктофон и немного поговорите вслух в свободной форме, чтобы в дальнейшем иметь аудиозапись для отслеживания эффекта упражнения.

Налейте в стакан чистую воду комнатной температуры и прополощите горло, как Вы бы это делали при простуде. Кто-то прополаскивает горло, используя голос, а кто-то просто выдыхает воздух сквозь воду. Эти варианты воздействуют на голос по-разному, но оба дают эффект. Попробуйте оба и выберите для себя наиболее удобный и результативный. Уделите процессу 3-5 минут.

Снова немного поговорите в диктофон. Прослушайте и сравните записи, сделанные до и после полоскания горла.

Выполняйте эту процедуру по утрам ежедневно в течение ближайшей недели, а также в дни, когда Вам предстоит ответственное общение. Эффект, как правило, временный. Чтобы его закрепить и усилить, нужна специальная работа на занятиях. Однако некоторые результаты Вы можете получить через регулярное выполнение этого задания. Главное, что следует помнить - гигиена освобождает естественные качества Вашего голоса, и увеличивает его свободу.

Внимание: если при выполнении Вы испытываете острый дискомфорт, сконцентрируйтесь на задании раздела «Узнаю свой голос», а эту практику не выполняйте.



МУЗЕЙ С ЭСТОНСКИМ ХАРАКТЕРОМ



2017, ИЮНЬ-АВГУСТ

Источник фото: travel-tomsk.ru

П ночь с 23 на 24 июня в селе **Б**Березовка Первомайского района состоялся фестиваль «Янов день» — традиционный праздник прибалтийских народов, который приурочен ко дню летнего солнцестояния. По словам старожилов, «Янов день» в Березовке отмечался

Сибирь.

были репрессированы, большой отток населения произошел после политической «оттепели» в Советском Союзе. А вот те, кто прочно укоренился в Сибирской глубинке, несмотря на процессы русификации, и по сей день сумели сохранить многие из своих национальных особенностей.

Березовский фестиваль ярко демонстрирует все то, что сибирским эстонцам удалось

всегда — с момента основания пронести в своей культуре бодеревни, когда по Столыпин- лее чем через столетие. Но это ской аграрной реформе эстон- не единственное место, где цы добровольно приехали в можно получить представление о жизни этой особенной деревни, обычаях и традициях С началом коллективизации ее первых жителей. По праву многие из эстонских крестьян одной из главных достопримечательностей Березовки считается ее школьный музей.

Для справки:

Деревня Березовка официально была образована в 1902 году на месте бывшего хутора Касакюла (от эстонского Kasekula — Берёзовое) эстонцами-переселенцами из Вильяндинского уезда Тартусской губернии

О ТОМ, КАК УВЛЕЧЕНИЕ СТАЛО ДЕЛОМ ВСЕЙ ДЕРЕВНИ

Основателем музея в селе Бего языка Герман Мартынович Рейле. Он также давал уроки музыки и рисования, приобщал учеников к труду, а в свободное от преподавания время любил что-нибудь смастерить своими руками.

До сих пор в школе, в домах учителей и учеников бережно хранятся созданные руками учителя подцветочники, музыкальные инструменты и разнообразные сувениры.

Сохранять интересные вещи на память — это было еще одно хобби березовского учителя. Герман Мартынович собирал самые разные предметы быта и рукоделия, фотографии, поделки своих учеников, документы и вообще все, что могло бы сохранить память о дорогих его сердцу деревне и школе. Именно из этого невинного увлечения и родилась идея создания школьного музея.

В 1988 году, когда предметов резовка стал учитель немецко- стало достаточно много, «хра- воселья в пополнение коллекнилище истории» перенесли ции активно включились однов отдельное здание, в котором сельчане: отдавали в дар все то, музей находится и до сих пор. что раскрывало местный коло-Этот же год и принято считать рит. годом его основания.

После так называемого но-



Здание музея СОШ №1 д. Березовка