

# Публичная политика

# Правила

1. Друг к другу на “ты” (по имени).
2. Принцип “здесь и сейчас”
3. Пунктуальность
4. Один в эфире
5. Поднятой руки
6. Без критики.

**Как говорить?**

# Дыхание в речи

Физическая основа звучности - это в первую очередь правильное дыхание:

- а) глубокое дыхание
- в) контролируемое дыхание
- б) частое дыхание

## а) Глубокое дыхание

Выдохните почти весь запас воздуха и прочтите громко следующее предложение:

- *У нас, свободолюбивых американцев, запугивание, физические пытки и убийства по политическим мотивам вызывают отвращение.*

Произнесите скороговорку-считалку, сделав вдох в месте, указанном \*, и продолжите на выдохе, насколько хватит воздуха:

«Как на горке, на пригорке стоят тридцать три Егорки\*:

раз — Егорка, два — Егорка, три — Егорка и так далее».

## б) Частое дыхание

Сделайте глубокий вдох и произнесите следующую фразу, не возобновляя запаса воздуха:

- *Упорно не поддающийся исправлению недостаток радио и телевидения не в том, что они все еще далеки от технического совершенства, а в том, что тематика программ и коммерческих передач за редкими исключениями находится в плачевном состоянии.*

*Упорно не поддающийся исправлению  
недостаток радио и телевидения-----  
не в том, что они все еще далеки от  
технического совершенства,-----  
а в том, что тематика программ и  
коммерческих передач-----  
за редкими исключениями находится в  
плачевном состоянии.*



Вот дом, который построил Джек.

А это пшеница, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

А это веселая птица синица, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

Вот кот, который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

Вот пес без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

А это корова безрогая, Боднувшая старого пса без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

А это старушка седая и строгая, Которая доит корову безрогую, Боднувшую старого пса без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

А это ленивый и толстый пастух, Который бранится с коровницей строгою, Которая доит корову безрогую, Боднувшую старого пса без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек.

Вот два петуха, Которые будят того пастуха, Который бранится с коровницей строгою, Которая доит корову безрогую, Боднувшую старого пса без хвоста, Который за шиворот треплет кота, Который пугает и ловит синицу, Которая часто ворует пшеницу, Которая в темном амбаре хранится В доме, который построил Джек

## в) Контролируемое дыхание

- Положите одну руку «а грудь, другую на живот и скажите «а».
- Повторите то же самое, добиваясь внезапной, резкой силы голоса, затем — сдержанной, затем подавляя ее.
- Издайте ряд звуков «а» быстро один за другим.
- Повторите таким же образом слова «лес», «но», «сад», «лай»

- *Тщетны попытки преуменьшать значение вопроса. Джентльмены могут кричать: «Мир, мир!» — но ведь уже нет никакого мира. Война действительно началась. Ближайший порыв ветра с севера донесет до нашего слуха несмолкающий лязг оружия. Наши братья уже вступили на поле брани. Что же мы бездействуем? Чего хотят джентльмены? Чего они ждут? Или жизнь им так мила, или мир так дорог, что их хотят купить ценой рабства и цепей? Огради от этого, всемогущий! Я не знаю, какой образ действий изберут другие, но что касается меня, то дайте мне свободу или дайте мне смерть!*

# Речь

- Быстрота речи
- Длительность звучания
- Паузы

# а) быстрота речи

Прочитайте стихотворение в заданном темпе:

- ***Еле-еле, еле-еле*** (медленный темп)  
***Завертелись карусели.*** (медленный темп)  
***А потом, потом, потом*** (средний темп)  
***Все бегом, бегом, бегом!*** (быстрый темп)  
***Все быстрее, быстрее, бегом,*** (очень быстрый темп)  
***Карусель кругом, кругом!*** (очень быстрый темп)  
***Тише, тише, не спешите***(средний темп)  
***Карусель остановите.*** (средний темп)  
***Раз, два, раз, два*** (медленный темп)  
***Вот и кончилась игра.*** (медленный темп)

## б) длительность звучания

Произнесите следующие предложения сначала просто как фактические замечания, затем с глубоким чувством:

- ***Здесь небо такого синего цвета, какого я никогда не видал.***
- ***Дождь только досаждал, но дождь со снегом просто был невыносим***

Прочитайте текст, меняя в зависимости от содержания силу голоса:

- ***Была тишина, тишина, тишина. Вдруг грохотом грома сменилась она!***

***И вот уже дождик тихонько — ты слышишь? —***

***Закрапал, закрапал, закрапал по крыше.***

***Наверно, сейчас барабанить он станет.***

***Уже барабанит! Уже барабанит!***

## в) пауза

В каких местах сделали бы вы паузу при изложении следующего суждения?

- ***Задняя стенка глаза, на которую отбрасывается изображение внешнего мира и которая соответствует матовому стеклу фотокамеры, представляет собой мозаику из палочек и конусов, диаметр которых едва превышает среднюю длину световой волны***



- ***Задняя стенка глаза,***
- ***на которую отбрасывается изображение внешнего мира***
- ***и которая соответствует матовому стеклу фотокамеры,***
- ***представляет собой мозаику из палочек и конусов,***
- ***диаметр которых едва превышает среднюю длину световой волны***

# Требования к речи

1. Простота и ясность изложения (следует избегать уличных и слишком сложных выражений, а так же воздерживаться от применения непонятных терминов)
2. Последовательность и четкость объяснений
3. Убедительность и логичность приводимых доводов
4. Нацеленное выступление (выступающий должен заранее знать, что он хочет сказать и, ответственно, подбирать аргументы)

- *Актуальность исследования определяется тенденцией, которую задает современная социокультурная ситуация в России во всех сферах общественной жизни, в том числе и в образовании, и характеризуется усилением роли субъекта, акцентом на индивидуализацию методов и вариативную направленность образовательного процесса современной школы.*

# Требования к форме речи:

1. Отчетливое произношение
2. Нормальный и средний темп
3. Соразмерность силы голоса
4. Смена темпа, умение сделать паузу, чтобы дать возможность собеседнику осмыслить сказанное вами
5. Богатый словарный запас речи.  
Отсутствие лишних слов, жаргонных и вульгарных выражений

# Основные требования:

- Речь должна быть сбалансирована по темпу
- Понятность языка выступления
- Словарный состав речи
- Необходимо выражать не только точно, но и образно
- Поэтичность речи способствует ее восприятию
- Желательно в речи чаще применять прямые обращения

- Говорим расправив плечи, горлом, а не голосовыми связками: у аудитории отключается критичность, достигается состояние транса – в итоге важно не что я говорю, а как я говорю.

- Фигура и жесты должны быть открытыми, уверенными. Никаких проявлений страха. Все движения и жесты должны быть направлены от себя к аудитории. Любой шаг назад, любой жест назад – не есть хозяин. Хозяйский жест – из внешней зоны тела во внутреннюю.

- То что сказано после паузы воспринимается как истина. Уметь верно расставлять паузы.
- Повторение – акцентирование (повторять только дважды).
- Выделение тоном – желательно сочетать с жестами в направлении к аудитории.