**Короткі рекомендації щодо підготовки й виголошення промови**

1. Промова, яка виголошується публічно, повинна бути підготовлена й попередньо продумана.

2. Тільки дуже досвідчений оратор може дозволити собі імпровізовану публічну промову, яка насправді підготовлена досвідом численних виступів.

3. Якщо ви обмежені регламентом, скоротіть зміст вашої промови: краще сказати мало, ніж сказати погано.

4. У кожній промові має бути початок, середина і кінець; при цьому кінець промови – найважливіший.

5. Складіть план промови. У плані відображаються основні пункти промови, інформація, яка потребує точності: дати, статистичні дані, цитати (що повинні бути короткими і з вихідними даними джерел), складні або малознайомі слова й терміни.

6. План промови розміщується на одному звороті аркуша паперу; його не варто писати на кількох аркушах.

7. Оратор, який виступає перед публічною аудиторією, повинен бути фізично зібраним, бадьорим, оптимістичним, спокійним, упевненим у собі; він повинен мати охайний і привабливий вигляд. Тому перед публічним виступом потурбуйтесь про свій духовний і фізичний стан.

8. Багато ораторів, у тому числі і досвідчених, хвилюються перед публічним виступом. Це природно й корисно: якщо оратор не хвилюється перед виступом, то він не зацікавлений у своєму виступі й байдужий до аудиторії.

9. Надмірне хвилювання шкідливе. Щоб позбутися його, намагайтесь безпосередньо перед виступом відволіктися від його змісту, подумайте про щось приємне. Якщо це не допомагає і вас не бачать, зігніть руки в ліктях, підніміть їх до висоти плечей, напружте біцепси, зробіть кілька сильних рухів ліктями назад.

10. Не пийте воду безпосередньо перед виступом і під час виступу –вода дає непотрібне навантаження на серце і збиває голос. Не говоріть безпосередньо перед виступом.

11. Коли настане час виступати, зберіться внутрішньо й упевненим кроком підійдіть до місця, з якого доведеться говорити. Під час виходу до слухачів не поправляйте на ходу одяг, не зачісуйтесь тощо.

12. Стійте прямо. Ноги повинні бути приблизно на ширині плечей; носки злегка розведені; одна нога виставлена трішки вперед; упирання неоднакове на обидві ноги і в найбільш виразних місцях промови робиться більше на носок, ніж на п’ятку; коліна гнучкі й піддатливі; ногу на ногу не заплітайте; у плечах і руках немає напруги; руки не притиснуті щільно до грудної клітки, не прижаті до живота, не закладені за спину, пальці рук не зціплені; голова й шия трохи висунені вперед порівняно з грудною клітиною; груди виставлені, живіт підтягнутий, але не настільки, щоб це заважало вільному диханню.

13. Жестикуляція оратора має бути помірною. Удавайтесь до жесту за необхідності. Не жестикулюйте руками протягом усієї промови. Не кожна фраза потребує підкреслення жестом. Ніколи жест не повинен відставати від підкріпленого ним слова. Урізноманітнюйте жестикуляцію. Кількість жестів та інтенсивність повинна відповідати характеру промови й аудиторії. Ораторський жест повинен бути плавним і впевненим, але не дуже широким.

14. Коли ви говорите, дихайте діафрагмою. Розмірюйте гучність голосу до об’єму приміщення й величини аудиторії. Ніколи не намагайтесь перекричати аудиторію.

15. Голос пускайте трішки над головами аудиторії.

16. Ставши перед аудиторією, найперше посміхніться й подивіться на людей, які вас слухають, – ви побачите, що вони уважні до вас і налаштовані в цілому позитивно.

17. Зробіть невеличку початкову паузу – це зацікавлює. Якщо продовжують шуміти, зробіть паузу більшою і подивіться на «острівки» шуму в аудиторії. Але не мовчіть занадто довго, бо складеться враження, що ви розгубилися.

18. Не починайте свою промову дуже енергійно, інакше вам не вистачить сил завершити її, а слухачам – витерпіти її до кінця.

19. Виголошуючи промову, пам’ятайте, що ви звертаєтесь до людей, які згодилися вас вислухати, а не до папірця, на якому записаний ваш конспект.

20. Говоріть спокійно й упевнено, і вас будуть слухати.

21. Говоріть голосно, чітко, зберігаючи розмірений темп промови. Не намагайтесь умістити максимум інформації у мінімум часу.

22. Під час промови дивіться на аудиторію, послідовно фіксуючи поглядом групи людей, які знаходяться перед вами. Не звертайтесь весь час до одного й того ж обличчя. Кожен із слухачів повинен бути переконаним, що ви звертаєтесь особисто до нього. Малюйте очима цифру 8, що наче лежить горизонтально на рівні очей.

23. Використовуйте лише літературні слова й вислови. Намагайтесь уживати якомога менше іншомовних слів.

24. Виголошуйте промову не словами, а фразами. Фрази повинні бути зв’язними. Закінчуйте кожну почату фразу.

25. Мовлення є чергуванням слів і пауз. Пауза виділяє найбільш значущі слова й формулювання.

26. Публічна промова інтонована: інтонація забезпечує смислове членування мовлення, вказує на співвідношення частин фрази і на ставлення оратора до змісту промови. Сконцентруйтесь не тільки на тексті виступу, а й на тих думках і почуттях, які ви хочете передати у промові. Інтонація має бути природною і помірною. Ніколи не підвивайте на кінцях фраз. Потрібно весь час говорити звучним голосом, а немонотонним і байдужим.

27. Пам’ятайте, що сприйняття промови залежить і від темпу виголошення. Оптимальний темп для сприйняття – від 120 до 150 слів за хвилину.

Загальні рекомендації щодо темпу виголошення такі: швидше виголошується все те, що пов’язане з радістю, схвильованістю, напруженістю і швидкою зміною подій у часі; у межах окремих фраз і періодів швидше виголошується все те, що становить доповнення, пояснення, уточнення; діалогічна форма мовлення певною мірою відбувається у швидкому темпі, ніж монологічна; повільніше виголошується все те, що пов’язане зі смутком, журбою, журливістю, з повільною зміною у часі; повільніше виголошуються фрази, особливо важкі у смисловому сенсі; у межах окремих фраз варто дещо сповільнювати вимову найважливіших для вираження змісту слів, найчастіше тих, що виділяються логічним наголосом.

До загальних рекомендацій не слід ставитися як до чогось незмінного!!!

28. Під час публічного мовлення промовець не повинен відчувати себе соловейком: ви говорите для людей, а не для самовираження. Тому під час мовлення працюйте: контролюйте реакцію аудиторії, фіксуйте групи людей, які погоджуються і не погоджуються з вами, уважних і неуважних, зацікавлених і байдужих, дружелюбних і ворожих. Оратор повинен бачити все, що відбувається в аудиторії під час виголошення промови, і своєчасно реагувати на поведінку аудиторії.

29. Якщо в аудиторії почався шум, не підвищуйте, а понизьте голос, або зробіть паузу і уважно подивіться на аудиторію.

30. Не бійтесь реплік із залу. Не давайте втягнути себе в дискусію під час промови: ви повинні сказати все, що запланували.

31. Завершення будь-якої промови має бути енергійним і оптимістичним. Покажіть піднесенням голосу і завершальною інтонацією, що ви виголосили все, що вважали за потрібне, і не забудьте подякувати аудиторії за увагу. Вихід оратора з трибуни не повинен створювати враження втечі.

Репетиція промови. На жаль, більшість ораторських виступів є першою і єдиною репетицією. Риторика ж рекомендує обов’язково проводити репетицію, і не одну, перед виступом.

**Ораторові-початківцю варто:**

1. Записати текст слово в слово і вивчити його.

2. Вибрати приміщення, в якому ніхто не заважав би, і стоячи, неначе звертаючись до слухачів, спробувати виголосити всю промову.

3. Після повторити промову, керуючись лише ключовими словами і висловами, відмічаючи головні розділи своєї композиції.

4. Коли промова засвоєна в цілому, необхідно зайнятися частинами, які найбільше викликають сумнів; провести більше репетицій цих частин перед дзеркалом. Варто звернути увагу: Чи вільно передаєте думки? Чи рівно тримаєтесь? Чи вільні і легкі ваші рухи?

**Алгоритм самоаналізу промови.**

1. Як аудиторія зустріла мене? (Доброзичливо, байдуже, стримано, з недовірою, з неприязню).

2. Як розпочав виступ? Чи викликав виступ зацікавленість? Пожвавлення? Байдужість? Несприйняття?

3. Як можна охарактеризувати настрій аудиторії протягом виступу? Він змінювався на мою користь чи ні? В якій частині виступу це було помітно? Як це проявлялось? Можливі причини цих змін.

4. Якщо аудиторія реагувала негативно, то чим це було зумовлено?

5. Як я реагував на невдачу? Успіх?

6. Як я сам оцінюю:

• вибір теми, її розкриття, свою позицію;

• план і композицію виступу, логіку побудови, початок, кінець;

• якщо тему, факти, логіку я оцінюю позитивно, то чим пояснити невдачі, незадоволення, послаблення контакту.

7. Як я сам оцінюю своє усне мовлення: дихання (не вистачало глибини дихання, утруднення дихання через носову порожнину, чи були вимушені паузи для вдиху; що можна сказати про темп, плавність мовлення: чи вільним було мовлення? чи не було зайвого напруження?).

8. Як аудиторія реагувала на мої аргументи, приклади, вставні сюжети, жарти, запитання?

9. Як я тримався:

• просто й вільно чи скуто?

• чи не зловживав жестами?

10. Що повчальне з цього виступу я врахую під час підготовки до

наступного виступу?