|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Творческое объединение психологов  "СИНТОН"  Городской консультативно-методический Центр Комитета по делам семьи и молодежи при Правительстве Москвы |  |

"СИНТОН-ПРОГРАММА"

Рекомендовано Министерством образования России

Рекомендовано Комитетом по делам молодежи России

***Болсунов О. И.***

**ОРАТОРСКОЕ ИСКУССТВО**

ПО СИНТОН-ПРОГРАММЕ

(Первый курс)

Разработка на Июнь 2003 г.

Передача методик для их коммерческого использования другим лицам не разрешается.

© Перепечатка и размножение данных методик только с разрешения автора.



Днепропетровск – Москва

2003

Особая благодарность моим учителям:

***Николаю Ивановичу Козлову и Тимуру Владимировичу Гагину.***

Если делать ссылки на высказывания этих замечательных людей, то методичка станет сплошной ссылкой. А если убрать те мысли, которые родились благодаря этим людям – то ничего в методичке не останется.

Благодарен за сотрудничество Кириличеву Артему (г. Волгоград), Дмитрию Устинову (г. Москва), Игорю Незовибатько (г. Москва) Костину Александру (г. Ростов-на-Дону), Мищенко Виктору (г. Харьков), Дубовскому Александру (г. Днепропетровск).

-----------------------------------------------------------------------------------

*По всем вопросам, связанным с данными методическими указаниями, обращаться по электронному адресу:*

[***zodchie@a-teleport.com***](mailto:zodchie@a-teleport.com)

Введение 7

О методичке 7

О структуре занятий 8

Почему возник данный курс 9

Какие плюсы может получить синтон-клуб от курсов ОИ 9

Занятие первое 10

Состав занятия 10

Вводная лекция. 11

Упражнение № 1 13

«Дискуссия» 13

Лекция № 1 14

Ораторское искусство 14

Упражнение № 2 16

«Монетка» 16

Лекция № 2 17

Как избавиться от неуверенности и волнения? 17

О страхе 17

Как развить смелость и уверенность в себе 18

Лекция № 3 18

Методы преодоления скованности 18

Упражнение № 3 19

«Рассказ о себе» 19

Упражнение № 4 20

«Длинное предложение» 20

Лекция №4 20

Пауза 20

Упражнение № 5 22

«Давайте делать паузы в словах…» 22

Лекция № 5 22

Как научиться говорить содержательно 22

Упражнение № 6 23

«Пишем речь для короткого выступления» 23

Лекция №6 23

Построение выступления 23

Лекция №7 24

Как сделать ясным смысл вашего выступления 24

Лекция №8 25

Как заинтересовать ваших слушателей 25

Продолжение упражнения № 6 26

Лекция № 9 26

Репетиция 26

Упражнение № 7 27

«Репетиция» 27

Окончание упражнения № 6 27

Д.З. №1 27

Лекция № 10 28

Некоторые советы для написания речи 28

Пример выполненного домашнего задания.. 29

Занятие второе 31

Состав занятия 31

Сказка о храме с тысячью зеркал 32

Лекция № 11 32

Вступление, как часть произносимой речи 32

Упражнение № 8 35

«Здравствуйте!» 35

Аплодисменты по пятибальной системе 35

Лекция № 12 36

Как начинать выступление 36

Упражнение № 9 37

«Чтение вслух» 37

Упражнение № 10 38

«Проверка домашнего задания» 38

Зрительный контакт с аудиторией 38

Упражнение № 11 39

«Контакт глаз» 39

Упражнение № 12 39

Пишем речь для короткого выступления 39

Подготовка короткой речи за короткое время 41

Упражнение № 13 41

«Выступление» 41

Д.З. №2 42

Лекция № 13 42

Структура выступления 42

Лекция № 14 43

Подготовка к выступлению 43

Занятие третье 45

Состав занятия 45

Упражнение № 14 46

«Мычание» 46

Упражнение № 15 46

«Базар» 46

Лекция № 15 48

Секрет хорошего выступления 48

Упражнение № 16 49

«Проверка домашнего задания» 49

Лекция № 16 50

Как заканчивать выступление 50

Лекция №17 50

Позы и жесты оратора 50

Упражнение № 17 51

«Крокодил» 51

Д.З. №3 52

Лекция № 18 52

Как знаменитые ораторы готовились к выступлениям 52

Упражнение № 18 54

«Изобрази всё» 54

Упражнение № 19 55

«Паровоз» 55

Упражнение № 20 55

«Дуэт» 55

Занятие четвертое 57

Состав занятия 57

Упражнение №21 58

«Приветствие» 58

Упражнение № 22 58

«Дирижер» 58

Лекция № 19 59

Публичное выступление и личность 59

Упражнение №23 60

Проверка домашнего задания 60

Упражнение № 24 60

«Угадай животное» 60

Упражнение №25 61

«Блюдечко с голубой каёмочкой». 61

Упражнение № 26 62

«Вещь в себе» 62

Лекция № 20 62

Улучшайте свой слог 62

Подведение итогов занятия 63

Упражнение №27 63

«Покажем, чему научились» 63

Д.З. №4 64

Лекция № 21 64

Четыре правила начинающего оратора: 64

Занятие пятое 66

Состав занятия 66

Упражнение № 28 67

«Приветствие» 67

Упражнение № 29 67

«Дирижер» 67

Упражнение №30 68

Проверка домашнего задания 68

Лекция № 22 68

Метод Сократа 68

Упражнение № 31 69

«Метод Сократа» 69

Упражнение № 32 70

«Сократ- 2» 70

Упражнение № 33 70

«ДЭТ» 70

Упражнение № 34 71

«Предмет» 71

Д.З. №5 72

Занятие шестое 73

Состав занятия 73

Упражнение № 35 74

«Гармошка» 74

Лекция №23 74

Ответы на вопросы 74

Проверка домашнего задания 75

Упражнение №36 75

«Описание» 75

Лекция №24 77

«Почему? – Как? – Для чего?» 77

Упражнение № 37 79

«Сотворчество» 79

# Введение

## О методичке

Данная методичка представляет собой методические указания по проведению занятий по курсу «Ораторское искусство» (ОИ[[1]](#footnote-1)). Она рассчитана на тех ведущих, которые знакомы с технологией проведения занятий по синтон-программе.

Я учитываю то, что региональные синтон-клубы имеют разную специфику, разные помещения, разное количество людей в группе, разное количество времени на одно занятие.

1. И мои рекомендации все равно будут переделываться.

Поэтому методичка готовилась как инструмент, пригодный для проведения любых занятий по ораторскому искусству.

1. в рамках Синтон-программы или без нее.

В данной методичке собраны практические упражнения для развития навыков речевого выступления перед некоторым количеством людей.

1. А выступления бывают разные. От докладов с трибуны до дискуссии с директором; от выступлений перед общественностью до разговора с родителями.

Ведущий сможет использовать эти упражнения для отработки разных навыков у учащихся:

* ***уверенность в себе;***
* ***умение подготовить речь и правильно ее написать;***
* ***техника произнесение речи***
* ***умение управлять вниманием слушателей***
* ***умение думать во время произнесения речи и говорить экспромтом***
* ***умение жестикулировать***
* ***умение доходчиво излагать свои мысли;***
* ***отработка мелодики речи***
* ***управление своими внутренними эмоциями и душевными состояниями.***

Идея методики курса сводится к тому, что если человек речь подготовит – то он обречен на успех. Поэтому основной акцент уделен подготовке речи. Много внимания уделено преодолению первого барьера общения и преодолению скованности при выступлениях.

1. Есть и другие эффективные подходы к обучению ОИ ☺.

Теоретическая часть состоит из кратких лекций.

Более подробную информацию ведущий может брать из книг по ораторскому искусству, практической психологии (уверенность в себе, управление эмоциями), НЛП (подстройки под аудиторию). По ораторскому искусству предложу такие книги:

* Д. Карнеги «Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично»,
* Поль Сопер «Основы искусства речи»,
* М.Е. Литвак «Как узнать и изменить свою судьбу»,
* О.А. Баева «Ораторское искусство и деловое общение»,
* П.С. Таранов «Искусство риторики»,
* Е.В. Клюев «Риторика»
* Д.Н. Александров «Риторика»

### О структуре занятий

Предполагается, что занятие ведётся в классной комнате с прикрученными к полу партами и стульями. Количество участников 15-20 человек. Занятие длится 3 часа с коротким перерывом. Занятие динамичное. Лекции перемежаются с практическими занятиями, сидение за партами прерывается пересаживаниями, бродилками и разными двигательными упражнениями. На занятиях широко используется «каруселька», работа в больших и маленьких группах. Как это делается в классной комнате или лекционном зале?

**«Каруселька».** Достоинство ее в том, что работают одновременно все. Работать в парах за партами довольно удобно. Порядок перемещения карусельки лучше нарисовать мелом на доске. Например. Первый вариант встаёт и пересаживается на одну парту вперед. А первый вариант первой парты пересаживается на последнюю парту. Или так. Объявляется задача пересесть на то место, где еще не сидел, с тем человеком, с которым еще не работал.

**Группы и микрогруппы**. Делить участников на группы можно по рядам парт. В микрогруппы легко объединяются соседние парты. В результате (в зависимости от аудитории) можно объединить в м/группы 4-8 человек. По ходу занятия делаю так, чтобы люди объединялись в м/группы с разными людьми. Например. Докладчик делает доклад в соседнюю команду и там остаётся. Или так. Задание рассчитаться по порядку в команде от 1-го до 6-ти. Теперь первые номера объединяются в первую микрогруппу, вторые во вторую и т.д..

## Почему возник данный курс

Проводя занятия в Синтоне я заметил, что часть людей на занятиях не подымают руку и не участвует в обсуждениях в общем кругу. Опрос этих людей показал, что сказать им есть что. Но есть ряд причин, из-за которых они не участвуют в обсуждении:

* волнение перед большой группой людей;
* нет практики таких выступлений
* неумение сформулировать мысли ясно и лаконично.

Учить таких людей прямо на синтон-занятии нет времени. Послать учиться ораторскому искусству некуда. В школе, в институте этому не учат. Самостоятельно научиться сложно – нужна практика и аудитория слушателей.

Желающих записаться на такой курс оказалось много.

Результаты работы первой группы были наглядными. Пройдя первый курс ОИ, все выпускники стали гордостью клуба. Они стали лидерами во всех тренингах и мероприятиях клуба.

1. Были на курсах две скромные участницы Ева и Лена. Я их за руку выводил к доске, где они с трудом произносили несколько предложений. Спустя два месяца, они стали победителями лидерского конкурса среди старичков клуба.

#### Какие плюсы может получить синтон-клуб от курсов ОИ

1. Новые доступные дешевые помещения.

Для ведения занятий по ОИ пригодны любые классные комнаты и лекционные залы, которые обычно пустуют после полудня в школах, институтах, техникумах и училищах. В них сложно провести синтоновские карусельки и другие подвижные игры синтон-программы. А вот для ОИ они идеальны. Ректоры и директоры без труда дают разрешение на проведение таких занятий, если подключиться через студенческие комитеты.

1. Тем более, что от них ничего не требуется, а дело хорошее и нужное для учеников этого заведения.
2. Привлечь в Синтон новых людей через курсы ОИ. (Мой опыт – 25%. А это не мало.)
3. Комбинировать ОИ с другими тренингами.
4. Эффективная работа синтоновцев на основных тренингах.

# Занятие первое

## Состав занятия

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Лекции** | **Практические упражнения** | К-во минут |
| 1 | Вводная лекция |  | 15 |
| 2 |  | Упр. 1 Дискуссия | 20 |
| 3 | Л 1. Ораторское искусство |  | 10 |
| 4 |  | Упр. 2 Монетка | 30 |
| 5 | Л 2. Как избавиться от неуверенности и волнения |  | 5 |
| 6 | Л 3. Методы преодоления скованности |  | 5 |
| 7 |  | Упр. 3 Рассказ о себе | 25 |
| 8 |  | Упр. 4 Длинное предложение | 10 |
| 9 | Л 4. Пауза |  | 5 |
| 10 |  | Упр. 5 Паузы | 20 |
| 11 | Л 5. Как научиться говорить содержательно |  | 5 |
| 12 |  | Упр. 6 Пишем речь для короткого выступления | 5 |
| 13 | Л 6. Построение выступления |  | 5 |
| 14 | Л 7. Как сделать ясным смысл вашего выступления. |  | 5 |
| 15 | Л 8. Как заинтересовать ваших слушателей. |  | 5 |
| 16 |  | Продолжение Упр. № 6 | 15 |
| 17 | Л 9. Репетиция |  | 5 |
| 18 |  | Упр. 7. Репетиция | 10 |
| 19 |  | Окончание Упр. 6 | 20 |
| 20 | Выдача Д.З.№1 |  | 5 |
| 21 | Л 10. Некоторые советы для написания речи |  | 5 |
| 22 | Обсуждение занятия |  | 10 |
|  |  | Итого времени: | 240 |

Для каждого занятия (больше об этом написано не будет) понадобятся:

Ручки, блокноты или другая бумага для личных записей и работы над письменными заданиями. Бейджики с именами для участников. Доска, мел или маркеры.

Можно выдать краткий конспект лекций к курсу (сразу или поэтапно).

Для первого занятия понадобится:

Любая крупная монета (упр. №2 «Монетка»)

Листочки с написанными темами выступлений (упр. №6)

## Вводная лекция.

Что нужно для того, чтобы научиться хорошо говорить? Для того, чтобы ответить на этот вопрос, я задам вам другой вопрос. А что нужно делать, чтобы научиться **бегать**?

* ***Отвечают.***

Чтобы научиться бегать – нужно бегать. Логично.

А что нужно для того, чтобы **быстро** бегать?

* ***Вопрос похожий, но другой.***

А чтобы бегать **еще быстрее**?

* ***Хорошая провокация.***

Чтобы научиться бегать быстрее – нужно бегать быстрее.

Теперь вернемся к **первому** вопросу: «Что нужно для того, чтобы научиться **хорошо говорить**?»

* ***Ключевое слово говорить. И к тому же хорошо (в любом понимании).***

Я не знаю, какие цели будете ставить себе вы. Но, наверное, ваши стремления будут пересекаться с тем, о чем буду рассказывать я: «Как научиться говорить перед некоторым количеством людей (это может быть и два знакомых человека, и две сотни незнакомых людей), и при этом чувствовать себя комфортно»

* ***Рассказывать буду я, а учиться будете вы.***

Итак, что же нужно иметь, чтобы легко и непринужденно выступать перед любым количеством людей? Назову основные три пункта:

1. *живой интересный текст*
2. *мелодичность речи и артистизм*
3. *уверенность в себе*

У вас это есть?

* ***Текст можно взять на столе, артистизм вытащить из рукава, а уверенность извлечь из кармана. ☺***

Этому будем учиться.

И знаете главный секрет обучения?

* ***Знаете. Потому что вы ответили на вопрос: «Как научиться быстро бегать».***

А как научиться говорить перед людьми? – Говорить перед людьми. И чем чаще – тем лучше.

Конечно же, поначалу может получаться не совсем хорошо. И нет смысла ставить себе целью длинные забеги.

* ***Первый в мире марафонец, как известно, добегался…***

Но есть смысл стараться чуть больше, чем вы уже умеете. Сравнивая свои достижения только со своими достижениями, а не сравнивая себя с окружающими. И расти, шаг за шагом поднимаясь над своими результатами.

* ***Маленькое предостережение. Не нужно себя напрягать через нежелание. Результат будет тот, к которому вы стремитесь – нежелание.***

Итак, давай разберёмся с тем, что у вас уже есть. С тем, что вы уже умеете? А вы умеете:

* *говорить (родители научили и в школе закрепили)*
* *что-то говорить (иначе бы вы не говорили вовсе)*
* *держаться перед людьми (кому-то вы это рассказывали)*

Ура! Этого уже достаточно.

Если кто возразит, что все вышеперечисленное он делает плохо. Хорошо! Ключевое слово: «делает». Мое мнение: «Хуже, чем вы уже говорите у вас не получится». Это ваше естественное положение, честное по отношению к себе и окружающим. Говорите так, как уже умеете, но главное – говорите. Используйте любую возможность, любых людей – и говорите. Если вы используете умную маску и мудро молчите, создавая вид компетентного человека – то вы себя развиваете, как слушателя. А в плане ораторства топчетесь на месте, успешно обманывая себя, что так лучше.

В вашем окружении, наверняка, есть люди, умеющие и любящие говорить. Как они такими стали? В любой компании людей наступает момент, когда неловкое молчание необходимо нарушить разговором. И этот кто-то, кто начинает говорить, в последствии становится хорошим рассказчиком. И каждый раз, год за годом этот человек, всё больше и больше практикуясь, развивается в умении говорить перед людьми. Он и сейчас развивает свои уже развитые способности, а вы по привычке слушаете.

* ***Это я и о себе, любимом.☺***

А вам это доступно? Да. Используйте любую ситуацию и говорите. Конечно же, не только на занятии. С родственниками, друзьями, любимыми и на работе. Чтобы научиться говорить – нужно говорить. И не важничайте. Говорите как умеете, а не «как покруче».

Ну как готовы?

Тогда приступаем к практическим упражнениям.

### Упражнение № 1

#### «Дискуссия»

Посмотрите по сторонам. Найдите взглядом хорошего человечка, который вам нравится.

* ***Я рад, что таких людей много. Но для упражнения достаточно одного человека. С остальными потом поработаете.***

И образуйте пары.

Сейчас будет упражнение под названием «Дискуссия». Кто знает, что такое дискуссия? (Отвечают по поднятой руке).

* *Ведущий формирует из участников пары, и находит какую-нибудь тему, относительно которой участники могут расходиться в мнениях. Можно и в знаниях, и в оценке. Это может быть что угодно. От того, хорош ли известный телесериал, до критериев оценки легковых автомобилей. Я часто беру спорные темы из «Философских сказок» Н.И. Козлова. Ведущий объявляет, какому варианту какую точку зрения отстаивать. При этом важно подчеркнуть, что это учебная задача, и отстаивать данную точку зрения необходимо, даже, если принципиально с этим не согласен.*

**Примерные темы для дискуссии**:

Кто убедительнее докажет:

1. а) должно быть свободное посещение лекций;

б) нельзя разрешать свободное посещение лекций.

1. а) дачный участок – это прекрасно;

б) дача – это чемодан без ручки.

1. а) я ответственен за судьбы других людей;

б) я не имею права влиять на судьбы других людей.

**Учебная задача.** *Оказаться лидером в дискуссии не переходя на негатив. Постарайтесь найти аргументы, которые могут убедить.*

*Процесс дискуссии следующий. В течении 15 секунд первый вариант говорит свою точку зрения. Второй вариант молча слушает. Запрещается перебивать, вставлять реплики, отвлекаться. Следующие 15 секунд говорит второй вариант, а первый слушает. И так, попеременно говоря и слушая, ведется в паре дискуссия в течении 3-5 минут. Я буду объявляет смену работы вариантов.*

1. Игра тем хороша, что уравновешивает шансы двух сторон. Хорошее развивающее упражнение для стеснительных и неуверенных.

**Подводим итоги.**

Хочу вас обрадовать, что говорить вы умеете. Даже очень хорошо. Я слышал. Из вас выйдут хорошие ораторы.

1. Аплодисменты нам хорошим! ☺

А теперь похвалите друг друга в паре:

* кто доминировал и задавал тон дискуссии;
* чья речь была более красочной;
* чья речь была логически стройнее;
* кто был более эмоционален;
* чему я научился у тебя?

1. Для этого дается две минуты на обсуждение (каждому по минуте). После этого первый вариант пересаживается на другое место по методу «Карусельки» После 2-3 смен пар – обсуждение упражнения. Кто чему научился?

###### На заметку ведущему

**Это упражнение можно в дальнейшем использовать:**

1. как разминочное упражнение;
2. как развивающее умение говорить экспромтом;
3. для отработки умения вести дискуссию на позитиве;
4. как тестовое упражнение для закрепления правил синтонного общения.

А теперь поговорим о том, что же такое Ораторское искусство

1. Здесь и далее фраза «ораторское искусство» будет обозначаться

   аббревиатурой «ОИ». [↑](#footnote-ref-1)