



Научитесь говорить расслабленно, лениво, без старания. Как это поможет улучшить речь?



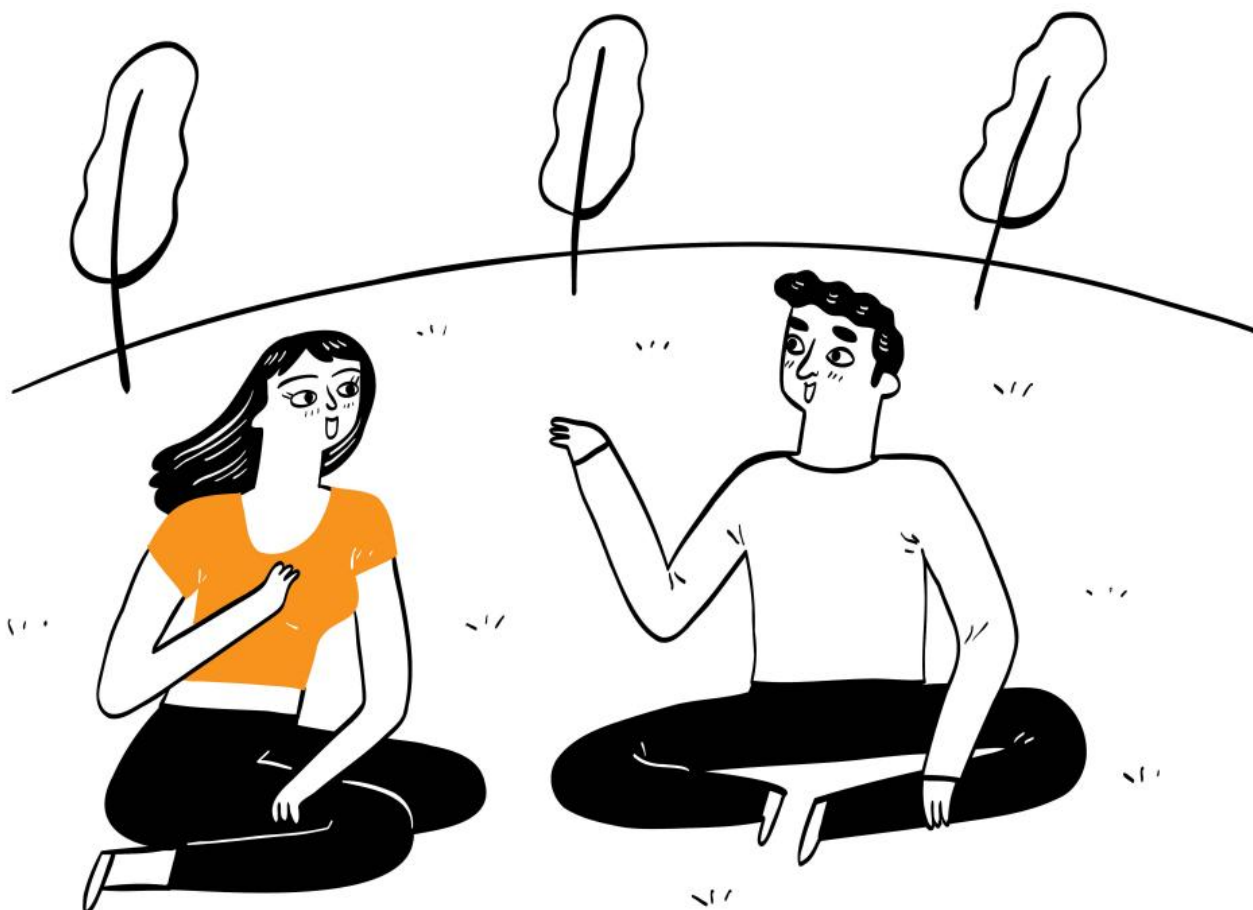
Когда на первые занятия приходят подростки и взрослые, они стараются говорить хорошо, чётко, плавно и эффектно. Многим

кажется, что именно это производит приятное впечатление. Но получается обратный эффект: речь мгновенно утрачивает естественность и непосредственность, теряется речевая индивидуальность. Возникает ощущение маски, за которой скрывается настоящая личность.

Одно мудрое изречение гласит: «Заговори, чтобы я тебя услышал» — эти слова принадлежат древнегреческому философу Сократу. Основа философии Сократа — идея самопознания. Главная цель жизни и существования человека — раскрытие тайны самого себя, познание своей сущности, достоинств и недостатков.

Смысл высказывания Сократа «заговори, чтобы я тебя услышал» не в оценке речи и культуры собеседника, а в познании его сущности, естественности и индивидуальности

Индивидуальность раскрывается, когда человек чувствует себя комфортно и расслабленно, когда есть уверенность, что собеседнику можно доверять. Но напряжение и скованность мешают проявить себя. Поэтому работу на занятиях мы начинаем с расслабления. Это помогает увидеть достоинства и недостатки, сильные и слабые стороны речи. Расслабленная речь становится началом координат, который показывает индивидуальные особенности звучания голоса, произношения звуков и построения фразы



Что помогает расслабить речь?

Повторюсь, что люди сильно стараются говорить красиво и никого нельзя за это осуждать. Но старание приводит к чрезмерному напряжению и скованности. Прежде чем проявить старание, нужно понять минимум, от которого можно отталкиваться, чтобы сделать речь лучше. Почувствуйте работу дыхательных, голосовых и артикуляционных мышц в момент спокойной речи. Вы откроете для себя много интересных моментов: голос звучит

полнее, произношение становится лёгким, а дыхание равномерным. На минимуме усилий с речью справиться проще, чем в чрезмерном старании

Расслабление в этом случае - активный процесс, когда концентрация внимания и разума, ощущения тела и работа мозга оценивают, запоминают и используют это, как целостный опыт спокойного и уравновешенного состояния, в котором речь реализуется легко и естественно

Как почувствовать минимум?

Найти минимум помогает состояние, которое знакомо каждому - усталость после рабочего дня, насыщенного событиями. Вспомните, состояние, когда вы настолько устали, что не хочется разговаривать, одолевает зевота и любое движение даётся с усилием. Представьте, что в этом состоянии вас спрашивают о том, как прошёл день. Как будет звучать ваш голос при ответе? Будете ли вы стараться произносить слова чётко? Скорее всего ответ прозвучит невнятно, сонно, лениво и апатично. Здесь находится то самое состояние расслабления и минимальных усилий, которые необходимы, чтобы произносить слова и фразы



Попробуйте воспроизвести это состояние, буквально представьте себе эту обстановку и прочитайте несколько предложений. Не старайтесь читать громко, чётко или с выражением. Читайте тихо, сонно, лениво, расслабленно, без старания

***Солнце садилось.
Снег стал синеть.
Сугробы стали совсем синими.
Смолкал смех, суматоха стихла.***

Смеркалось.

**Стволы столетних сосен сливались, становились
смутными силуэтами.**

Стало сумеречно, стыло, сонно

Не всем сразу удаётся прочитать эти строки спокойно и без старания, но многие отмечают, что фокус внимания перемещается на дыхание, движение артикуляционных мышц и звук голоса. Некоторые люди даже говорят о том, что чувствуют лёгкость в сознании и речи. Это состояние довольно быстро запоминается и его можно периодически тренировать. Когда вы поймёте, что минимальные усилия, лучше чрезмерных стараний, ваша речь изменится в лучшую сторону

**Автор текста Шамардина Анастасия - логопед-заиколог,
нейродефектолог, речевой импрессионист**

12 марта 2024