

Предисловие

Риторика — классическая наука о целесообразном и уместном слове — востребована в наши дни как инструмент управления и благоустройства жизни общества, формирования личности через слово. Риторика научает будущего педагога думать, воспитывает чувство слова, формирует вкус, устанавливает цельность мироощущения.

Через советы и рекомендации, глубокомысленные и выразительные тексты учебное пособие «Риторика» призвано познакомить студентов, обучающихся в высших учебных заведениях по направлению подготовки Педагогическое образование, с общим представлением о риторике как науке, основными этапами развития риторики, сущностью риторического канона, техникой и жанрами публичной речи.

Каждый раздел пособия состоит из перечня вопросов для обсуждения и практических заданий для аудиторной и самостоятельной работы. Список рекомендуемой литературы включает перечень источников, изучение которых поможет студентам не только подготовиться к практическим занятиям, зачету и экзамену по дисциплинам «Риторика» («Профессиональная риторика», «Педагогическая риторика»), «Речевые практики», но и в профессиональной деятельности.

В учебное пособие включен словарь, который позволит студентам сориентироваться в многообразии терминов, называющих риторические и композиционно-стилистические приемы, а также изобразительно-выразительные средства речи. Хрестоматия содержит тексты публичных выступлений, предназначенных для анализа. Во втором издании пособия хрестоматия дополнена.

Общее представление о риторике

Вопросы для обсуждения

1. Риторика как наука, искусство и учебная дисциплина. Предмет и задачи риторики.
2. Связь риторики с другими дисциплинами.
3. Общая и частная риторика. Виды профессиональных риторик.
4. Педагогическая риторика.
5. Виды публичных выступлений.
6. Ораторское искусство и образ современного учителя.

Практические задания

Упражнение 1. *Укажите верные суждения.*

1. Риторика зародилась в Византии.
2. Определяющим для возникновения риторики было понятие гуманизма.
3. Понятие «оратория» синонимично понятию «риторика».
4. Риторика тесно связана с естественными науками.
5. Риторика — наука об условиях и формах эффективной коммуникации.
6. Риторика традиционно делится на историческую и теоретическую.
7. Общая риторика изучает общие закономерности построения речи.
8. Общая риторика опирается исключительно на положения теории М. В. Ломоносова.
9. Впервые деление риторики встречается в работах Цицерона и Квинтилиана.
10. Современные частные риторики соотносятся с разными сферами деятельности человека.

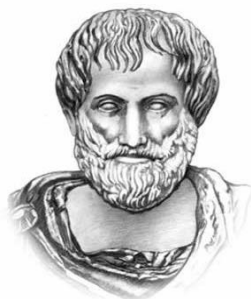
Упражнение 2. Проанализируйте определения понятия «риторика», данные авторами современных учебников по риторике и красноречию. Дайте собственное определение.

Упражнение 3. Почему необходимо разграничивать общую и частные риторики? Дайте определения частным риторикам.

Упражнение 4. В каких сферах человеческой деятельности используется красноречие? Охарактеризуйте виды ораторского искусства, соотносимые с разными сферами деятельности человека (академическое, церковно-богословское, военное, торговое, социально-политическое и т. д.)

Упражнение 5. Какие цели реализует оратор в ходе публичного выступления? Дайте характеристику следующим видам красноречия: развлекательное, убеждающее, информационное, призывающее к действию, воодушевляющее.

Упражнение 6. Подготовьте презентации на темы: «Роль риторики в деятельности учителя», «Особенности академического красноречия», «Педагогическая риторика: цели и задачи», «Выдающиеся педагоги — мастера слова».



Определим риторику как возможность находить ... способы убеждения относительно каждого данного предмета. Это не составляет задачи какого-нибудь другого искусства, потому что каждая другая наука может научать и убеждать только относительно того, что принадлежит ее области...

Аристотель

История риторики

Вопросы для обсуждения

1. Судебное, эпидейктическое и политическое красноречие в Древней Греции (Горгий, Лисий, Исократ, Демосфен). «Риторика» Аристотеля. Практики и теоретики риторики в Риме: Цицерон и Квинтилиан.
2. Средневековая риторика. Гомилетика.
3. Европейская риторика в XVII–XIX вв.
4. Риторика в России. Древнерусский риторический идеал. «Слово о законе и благодати» митрополита Иллариона, «Слова» Кирилла Туровского. Теоретики русского красноречия XVII–XIX вв.: вологодский епископ Макарий, М. В. Ломоносов, М. М. Сперанский, Н. И. Греч, Н. Ф. Кошанский и др.
5. Связь русской литературы и риторики.
6. Современное представление о риторике.
7. Выдающиеся ораторы XX–XXI вв.

Практические задания

Упражнение 1. *Укажите верные суждения.*

1. Софисты считали, что истину всегда можно установить, опираясь на объективные данные.
2. Мастерство убеждения, по мнению софистов, для ратора являлось определяющим.
3. Горгий как основатель античной риторики показал себя теоретиком и учителем красноречия.
4. Лисий выступал с похвальными словами.
5. Автором «Панегирика» является Исократ, мастер эпидейктического красноречия.

6. Автором знаменитых филиппиков, направленных против македонского царя Филиппа, являлся Демосфен.

7. Аристотель в своей «Риторике» приемы убеждения делил на общие и частные.

8. Убедительность речи, по мнению Аристотеля, зависит от эмоциональной природы людей (от страстей).

9. Главным видом умозаключения, по представлениям Аристотеля, являлся силлогизм.

10. Автором двенадцатикнижия «Риторические наставления», является Аристотель.

11. По мнению Квинтилиана, способность говорить без подготовки — вершина ораторского искусства.

12. Средневековая риторика занималась не ораторией, а гомилетикой.

13. Задача гомилетики — знакомство представителей духовенства с прозаической литературой и поэзией.

14. Гомилетика существует как в устной, так и в письменной форме.

15. Самой ранней русской риторикой является «Риторика» епископа Макария.

16. Епископ Макарий в своей «Риторике» следует за учением немецкого гуманиста Филиппа Меланхтона.

17. В 1748 году М. В. Ломоносов создает труд «Краткое руководство к сочинительству», в котором подробно характеризует образ оратора.

18. М. В. Ломоносов выделял собственно риторiku, ораторию и поэзию.

19. М. В. Ломоносов уделяет внимание трем частям риторического канона: изобретению, украшению и расположению.

20. Преподаватель Царскосельского лицея Н. Ф. Кошанский разграничивал общую и частную риторiku.

Упражнение 2. *Познакомьтесь с разделами учебников, посвященными вопросам истории риторики, а также с примерами публичных речей выдающихся ораторов прошлого, представленных в хрестоматиях. С опорой на них подготовьте конспекты ответов на вопросы данного раздела.*

Упражнение 3. *Перечислите виды умозаключений, выделенные в «Риторике» Аристотеля.*

Упражнение 4. *Какие правила применения аргументов рекомендовал ритор Аристотель?*

Упражнение 5. *Расскажите о «Риторике» вологодского епископа Макария. Какие стили речи в своей «Риторике» называет епископ Макарий? Охарактеризуйте их.*

Упражнение 6. *Охарактеризуйте три части риторического канона, которым уделял внимание М. В. Ломоносов в своей работе «Краткое руководство к красноречию» (1748 г.).*

Упражнение 7. *Проанализируйте современные определения термина «риторика»; укажите, продолжателем чьих традиций в понимании сути риторики является автор данного определения.*

Риторика есть наука о всякой предложенной материи красно говорить и писать, то есть оную избранными речью представлять и пристойными словами изображать на такой конец, чтобы слушателей и читателей о справедливости ее удостоверить. Кто в сей науке искусен, тот называется ритор.

М. В. Ломоносов



Риторический канон

Вопросы для обсуждения

1. Понятие об инвенции (изобретении).
2. Анализ проблемной ситуации: аудитория, оратор (ритор), проблема и тема.
3. Риторический эскиз как основа публичной речи.
4. Топы как источники изобретения.
5. Понятие о диспозиции (расположении). Композиция речи: вступление, основная часть, заключение.
6. Аргументация. Виды аргументов. Способы аргументации. Правила эффективной аргументации.
7. Понятие об элокуции (украшении). Риторические фигуры. Изобразительно-выразительные средства речи.
8. План, конспект, тезисы речи.
9. Эффективные приемы запоминания речи.
10. Поведение оратора (ритора) в аудитории.
11. Невербальные средства коммуникации оратора.
12. Эффективные приемы привлечения внимания аудитории.

Практические задания

Упражнение 1. *Укажите верные суждения.*

1. Инвенция есть изобретение речи.
2. Инвенция включает определение цели выступления.
3. Оратор произносит речь, не ориентируясь на аудиторию.
4. Оратор решает в выступлении проблему, значимую для аудитории.
5. Аудитория — стихийно образовавшаяся группа людей.

6. Аудитории делятся на сосредоточенные и рассредоточенные.
7. Аудитория развивается и изменяется в ходе общения с оратором.
8. Оратор — человек, чья деятельность связана только с произнесением публичной речи.
9. Образ оратора включает в себя пафос, логос и этос.
10. Пафос речи должен быть всегда повышающим.
11. Этосом называются условия ведения речи, которые общество ставит перед оратором.
12. Диспозиция — это расположение изобретенного.
13. Согласно античному канону, речь делилась на 6 частей: введение, предложение, повествование, подтверждение, опровержение, заключение.
14. Главная цель вступления — развлечь аудиторию.
15. Вступления могут быть простыми, внезапными, косвенными.
16. Оратор должен по возможности избегать как банального, так и излишне экстравагантного вступления.
17. Стил вступления должен быть доступным.
18. Наррация — это этап приведения контраргументов.
19. Конфирмация — это процесс развертывания аргументов, от которых зависит успех произносимой речи.
20. Заключение в речи должно резюмировать сказанное.
21. Аргументов в речи должно быть как можно больше.
22. Аргументы в речи должны быть правдивыми и опираться на авторитетные источники.
23. К сильным аргументам относятся положения законов, аксиомы, документы, ссылки на признанные авторитеты и т. п.
24. Восходящая аргументация — усиление степени значимости аргументов к концу выступления.
25. Элокуция — это словесное выражение того, что содержательно определено, а также расположено в определенном порядке.
26. В публичном выступлении необходимо как можно меньше использовать тропы и риторические фигуры.
27. Мемориа — это этап запоминания речи.
28. Акцио — это этап непосредственного представления речи перед аудиторией.

Упражнение 2. *Представьте классификации аудиторий. Дайте определение понятиям «сосредоточенные аудитории» и «распределенные аудитории». Порассуждайте, в какой аудитории легче работать: в малой / средней / большой; однородной / разнородной. Почему?*

Упражнение 3. *Познакомьтесь с публичными выступлениями выдающихся ораторов современности. Определите, насколько образы данных ораторов соответствуют классическому представлению образа оратора.*

Упражнение 4. *Обратившись к конкретному публичному выступлению, определите, какова его цель (пафос), какие словесные средства (логос) использует оратор для достижения поставленной цели, насколько речь соответствует этическим требованиям (эмос).*

Упражнение 5. *Расскажите о правилах пафоса, логоса и этоса, которые оратор должен соблюдать при подготовке публичной речи.*

Упражнение 6. *Обратившись к одному из выступлений, относящихся к социально-политической сфере, определите его тему, проблему, идею. Какие топы («род и вид», «определение», «часть — целое», «свойства», «сопоставление», «причина и следствие», «обстоятельства», «пример», «свидетельства», «имя») представлены в данной речи. Проанализируйте, какие топы будут наиболее репрезентативными в публичных выступлениях церковно-богословского, военного, торгового, академического красноречия.*

Упражнение 7. *Расскажите об особенностях речи-описания (повествования, рассуждения) по следующему плану:*

1. Характеристика речи-описания как функционально-смыслового типа текста.
2. Классификация описаний (портрет, пейзаж, интерьер и т. д.).
3. Композиция речи-описания (формулировка основной мысли, раскрытие основных признаков предмета, подведение итога).

4. Лингвистические особенности речи-описания.

Подберите примеры текстов-описаний (повествований, рассуждений), укажите признаки.

Упражнение 8. *Составьте краткое описание скульптуры, портрета, пейзажа.*

Упражнение 9. *Составьте текст на тему «Однажды вот что со мной произошло...»*

Упражнение 10. *Составьте текст на тему «Вот ведь что бывает на белом свете...»*

Упражнение 11. *Раскройте сущность основных законов классической риторики, опираясь на высказывания классиков и современников риторики:*

1. Закон гармонизирующего диалога.

«Слушатели внимательно относятся к тому, что лично их касается, ко всему удивительному и приятному, поэтому следует внушать слушателям, что речь идет о подобных предметах...» (Аристотель).

«Говорить есть не что иное, как возбуждать в слушателе его собственное внутреннее слово...» (В. Ф. Одоевский).

«Жить значит участвовать в диалоге...» (М. М. Бахтин).

2. Закон продвижения и ориентации слушателей.

Состязающиеся в беге не чувствуют утомления, если видят перед собой конечную цель, предел движения. Если же этот предел не виден, как бывает на поворотах, то бегуны начинают задыхаться и ослабевать (Аристотель).

Протагор так говорил о плохих ораторах: «Ораторы, даже когда их спрашивают о мелочах, растягивают свою речь, как долгий пробег».

«Чем лучше слушатель представляет себе, куда его ведет говорящий, сколько еще осталось до конца речи и в каком пункте карты речи он находится в каждый момент речевого общения, тем лучше он воспринимает сообщаемое...» (А. К. Михальская).

3. Закон эмоциональности речи.

«Аффективная речь <речь эмоциональная, выражающая сильное чувство> — лучший способ внушить свою мысль собеседнику» (Ш. Балли).

«Без аффектов слово не сладостно, яко увядшо и гнило содевается. Тем же аффекты суть, аки душа слову или соль брашну» (С. Яворский).

4. Закон удовольствия от речи.

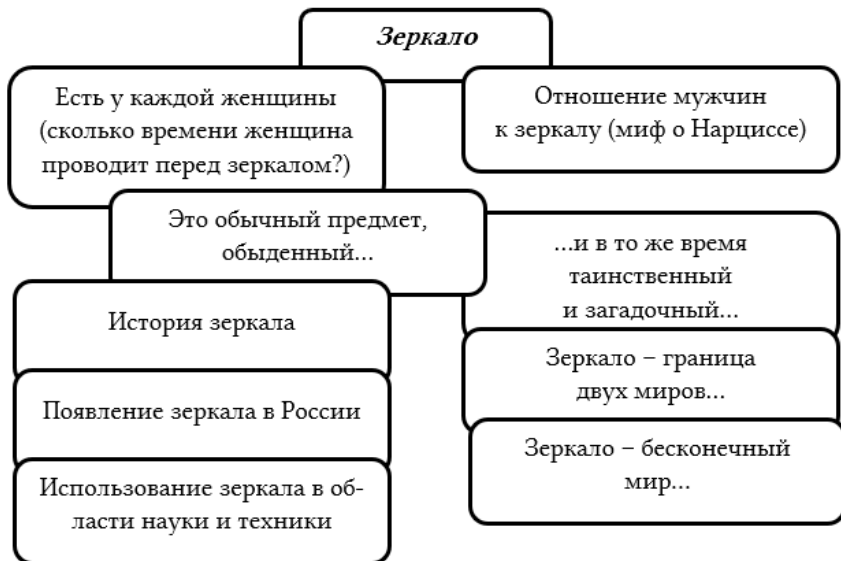
«Неприятны излишние усилия и то, что делается по принуждению...» (Аристотель).

«Пытаясь убеждать или учить кого-либо, нужно делать это так приятно, чтобы дети оторвались от игры, а старики от камина» (Ф. Синди).

Каковы пути реализации этих законов в деятельности учителя?

Упражнение 12. *Попытайтесь составить устную публичную речь, опираясь на готовый риторический эскиз. Темы выступления «Зеркало в жизни человека»¹.*

Цель выступления — развлечь слушателей, а также рассказать об обычном предмете, используя иронию.



¹ Данный риторический эскиз составлен по материалам к.ф.н., доцента Л. В. Ивановой.

Вспомните приметы, которые связаны с зеркалом («Разбить зеркало — к беде», «Если вернулся, посмотришь в зеркало» и т. п.), поговорки и пословицы (например, «Нечего на зеркало пенять, коли рожа крива», «Глаза — зеркало души» и т. д.).

Обязательно нужно упомянуть имена тех поэтов и писателей, в чьих произведениях встречается зеркало.

Упражнение 13. Напишите эссе на тему «Главная цель оратора — перевести аудиторию из состояния “сборища” в состояние “собора” (А. А. Волков)».

Упражнение 14. Расскажите об особенностях композиционной структуры публичной речи. Каким может быть вступление (простое, косвенное, внезапное)? Приведите примеры. Каковы основные принципы изложения материала в основной части речи (принцип последовательности, принцип усиления, принцип органического единства, принцип экономии)? Приведите примеры. Какова основная цель заключения?

Упражнение 15. Раскройте суть методов изложения материала в публичной речи (индуктивный, дедуктивный, метода аналогии, концентрический, ступенчатый, исторический). Приведите примеры.

Упражнение 16. Проанализируйте 2 — 3 примера публичных речей российских политиков, общественных деятелей, представителей культурной и духовной сфер с позиции используемых ими аргументов. Определите способы аргументации (нисходящая/восходящая; односторонняя/двусторонняя; опровергающая/подтверждающая; дедуктивная/индуктивная).

Упражнение 17. Расскажите, что может помешать восприятию аргументов аудиторией в публичной речи.

Упражнение 18. Каковы правила эффективной коммуникации? Приведите примеры из публичных выступлений российских политиков, общественных деятелей, представителей культурной и духовной сфер.

Упражнение 19. Проанализируйте 2–3 примера публичных выступлений российских политиков, общественных деятелей, представителей культурной и духовной сфер с позиции использования в них риторических фигур и выразительных средств.

Упражнение 20. Расскажите об основных требованиях к речевому оформлению публичного выступления.

Упражнение 21. Проанализируйте поведение оратора в аудитории (на примере публичных выступлений известных российских и зарубежных ораторов). Определите, как связано невербальное поведение оратора с темой и целью выступления.

Что же является достоянием искусства красноречия? Создать вступление к речи, чтобы привлечь слушателя, возбудить его внимание и подготовить его к своим поучениям; изложить дело кратко и ясно, чтобы все в нем было понятно; обосновать свою точку зрения и опровергнуть противную и сделать это не беспорядочно, а при помощи такого построения отдельных доводов, чтобы общие следствия вытекали из частных доказательств; наконец, замкнуть это все воспламеняющим и успокаивающим заключением.

Цицерон



Вопросы для обсуждения

1. Осанка оратора.
2. Голос и дыхание.
3. Резонаторы — инструмент оратора.
4. Скорость речи и ее ритм.
5. Артикуляция.

Практические задания

Упражнение 1. *Осанка является инструментом для передачи мысли, чувства и отношения. Расскажите, какой должна быть осанка оратора (положение позвоночника, головы, плеч, грудной клетки, ног). Приведите примеры неправильной осанки оратора.*

Как вы охарактеризуете осанку известных российских и зарубежных ораторов.

Упражнение 2. *Чтобы осанка была правильной, выполняйте следующие упражнения:*

- 1) «Кто дотянется выше?»

С поднятыми руками на носках тянитесь всем телом вверх; голова при этом смотрит прямо.

- 2) «Буква Г»

Примите положение «стоя», руки поднимите вверх, ноги поставьте на ширине плеч. Медленно опускайте корпус так, чтобы ноги и корпус образовали угол в 90 градусов. Голова при этом должна находиться между рук и смотреть вниз, а не на руки. Задержитесь, сколько можете в таком положении. Затем медленно поднимайтесь в исходную позицию. Увеличивайте время задержки, чтобы усложнить это упражнение.

3) «Разминка»

Чтобы голос был в порядке,
Проведу сейчас зарядку.
Влево, вправо поворот,
А теперь наоборот.
Приседаем, поднимаемся,
Прогибаемся, наклоняемся,
Достаем руками пол.
А теперь прыжки на месте,
Прыгну хоть сто раз, хоть двести,
И на двух, и на одной,
И на левой, и на правой,
На одной и на другой,
И одышки никакой
(Л. Глотова).

Упражнение 3. *Хороший голос оратора можно охарактеризовать такими прилагательными, как приятный, красивый, спокойный, бархатный, теплый, мелодичный. Наоборот, плохой голос — робкий, неуверенный, гнусавый, хриплый, монотонный. Продолжите список прилагательных.*

Упражнение 4. *Охарактеризуйте голоса известных российских и зарубежных политиков, общественных деятелей.*

Упражнение 5. *Чтобы дыхание было правильным, выполняйте следующие упражнения:*

1) «Задержка дыхания»

Примите положение «стоя», ноги поставьте на ширине плеч, руки на пояс, голова смотрит прямо. Наберите максимальное количество воздуха, задержите дыхание на 4–5 секунд. Далее равномерно выдохните, сжимая губы.

Для того чтобы набрать максимум воздуха нужно: сначала набрать его в живот (моделируя беременную женщину), а после во все тело. Развивайте упражнение, увеличивая время задержки воздуха до 6, 7, 8 секунд и так далее.

2) «Дыхательная гимнастика Стрельниковой»

Подробный список упражнений можете найти на официальном сайте <http://strelnikova.ru>.

3) «Скакалка» (по 4 прыжка на строчку; вдох — начало строки, выдох — конец)

Со скакалкой я скачу,
Научиться я хочу
Так владеть дыханьем, чтобы
Звук держать оно могло бы:
Глубоко, ритмично было
И меня не подводило!
Я скачу без передышки
И не чувствую одышки!
Голос звучный, льется ровно —
И не прыгаю я словно!
Раз-два, раз-два, раз-два, раз
Могу прыгать целый час
(Л. Биктеева).

Упражнение 6. *Развивая голос, следует развивать и гибкость голосовых связок. Потренируйтесь:*

1) «Мычание»

Перед выполнением нужно сделать гимнастические упражнения для того, чтобы снять напряжение мышц тела. Встаньте, поставьте ноги на ширине плеч, руки опустите. Набирайте воздух, на выдохе произносите звук [м]. Можно усложнить данное упражнение, выполняя его в движении и сидя. Можно немного пофантазировать и придумывать свои разновидности, но следить за ощущениями вибраций.

2) «Гудение»

Исходное положение (см. предыдущее упражнение). На выдохе попробуйте издавать звук [у].

3) «Протяжное гудение»

Положение такое же. На выдохе издавайте последовательно гласные звуки [а] — [о] — [у] — [ы] — [и] — [э]. Старайтесь растянуть последовательность на весь выдох.

Упражнение 7. *Дикция — четкое произношение последовательности звуков. Дикция может быть четкой, ясной, хорошей, а также плохой, неразборчивой. Выполните упражнения, направленные на развитие дикции:*

1) «Скороговорки»

От топота копыт пыль по полю летит.

У перепела и перепелки пять перепелят.

Бык тупогоб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа.

Мы ели, ели ершей у ели. Их еле-еле у ели доели.

Черепеха, не скучая, час сидит за чашкой чая.

Говорил попугай попугаю: «Я тебя, попугай, попугаю!» Отвечает ему попугай: «Попугай, попугай, попугай!»

Кукушка кукушонку купила капюшон, надел кукушонок капюшон, в капюшоне кукушонок смешон.

Шесть мышат в камышах шуршат.

Ехал Грека через реку, видит Грека — в реке рак. Сунул Грека руку в реку, рак за руку Греку цап!

Карл у Клары украл кораллы, Клара у Карла украла кларнет.

Шла Саша по шоссе и сосала сушку.

2) «Чтение вслух»

Возьмите любую книгу, можно даже свою любимую. Читайте вслух, тщательно артикулируя каждое слово. Лучше всего для этого подойдут русские народные сказки или поэтические тексты.

3) «Орехи»

Положите 2 ореха в рот и таким образом читайте вслух книги или скороговорки.

4) «Чтение с закрытым ртом»

Название упражнения отражает его суть. Попробуйте так читать текст, стремясь, чтобы ваша речь была разборчива.

Упражнение 8. *Выполните артикуляционные упражнения:*

1) Упражнения для губ:

Произнесите звук [и] и вернитесь к исходному положению губ; повторите 5-6 раз. То же сделайте со звуками [а], [о], [у].

Плавнo переходите от звука [и] к звуку [а] и обратно; от [а] к [о] и обратно; от [о] к [у].

Артикулируйте, плавнo переходя от звука к звуку: [и] — [а] — [о] — [у]; потом обратно.

2) Упражнения для языка:

Кончик языка упереть в нижние резцы при оттянутых углах рта. Спинка языка выгнута в направлении к верхним резцам.

Кончик и передняя часть спинки языка подняты к альвеолам. Упражнение предназначено для произнесения звуков, при артикуляции которых средняя часть спинки языка прогибается, а передняя часть и корень языка слегка подняты.

3) Движения нижней челюсти:

С механической помощью: движения рукой вправо-влево, вверх-вниз.

Активные движения: открывание и закрывание рта, щелканье зубами, удержание рта открытым под счет (все упражнения выполняются перед зеркалом).

4) Упражнения для развития движения губ:

Вытягивание сомкнутых губ хоботком.

Вытягивание губ — растягивание их в улыбку при раскрытых челюстях.

Вытягивание верхней губы вместе с языком (язык толкает верхнюю губу).

Втягивание губ внутрь рта, с плотным прижатием к зубам.

Вращательные движения губ, вытянутых хоботком.

5) Специальные движения для мышц лица, губ, языка, нижней челюсти, мягкого неба:

Мимикой показать веселого и грустного человека, пробующего лимон, варенье; испытывающего боль, радость, гнев, удивление.

Поиграйте с междометиями: А! О! АХ! АЙ! ОХ! УХ! У! и др.

Артикуляционные упражнения можно сочетать с физическими движениями (руки в стороны, приседания, прыжки и т. д.). Все артикуляционные упражнения выполняются под счет или ритмичную музыку.

Упражнение 9. Термин «монофон»² обозначает краткий учебный рассказ, все слова которого начинаются на одну и ту же букву (на один звук). Например, на «в», или на «к», или на «п» и т. д. Упражнения с монофонами способствуют активизации дикции и произношения, обогащают словарный запас, формируют стиль говорящего, расширяют горизонты ораторского мастерства. Монофоны рекомендуется читать выразительно вслух, а максимальную пользу вам принесет составление своего собственного

² Источник: orator.biz.

монофона. Познакомьтесь с монофоном на букву «В», определите его особенности. Попробуйте составить монофон на одну из букв русского алфавита.

«В»

Вчера второклассника Вовочку Вишенкина вызвала на веранду вожатая Валентина Васильевна Воробьева. Вовочка вихрем выскочил из вагончика и, воззрившись, возопил вызывающе всем видневшимся вокруг:

— Видали вы, верзилы? А вас вожатая не вызывала? Веселитесь? Вот встретитесь с Валентиной, взволнуетесь!

Ватага вначале не встрепенулась. Но вскоре все выяснилось, когда Вишенкин вышел от вожатой с веником. Виноватый, вспотевший от волнения, Вовочка взбешенно вращал ветками и выкрикивал вопли. Вздыхая и ворча вполголоса, Вовочка вертел веником, выметая с веранды васильки, выюнки, веточки вяза и вообще ворох всякой всячины, воспринимая себя верблюдом, вертопрахом и Ванькой-вахлаком.

Все вокруг внимательно всматривались в Вовочкин внешний вид: Вишенкин весь вымазался, волосы взъерошились, и все весело вскрикивали, взвизгивали от восторга.

А Вовочка вспрыснул вокруг водой, вложил веник в ведро и встрепанно взирал на веранду.

Вовочка уже не вскрикивал, не выпендривался, не взирал высокомерно вокруг, не выбирал вольные выражения, но возлюбил всех и врагов включительно.

Внезапно ворвался весьма веселый ветерок, взвихрился ворохом во взаимодействии с веником, взбежал взбалмошно по вертикали, вбросил во взлет высокий вираж, вихляя вокруг воздухораспределителя, возмущая Вовочкин взгляд.

Вооруженный веником и ведром Вовочка вновь взворошил выметки, выпрямился, втаптывая вторично вываленные вовне выброшенные выскребки.

Вымотанный Вова, вымученный и вынужденный вернуться на веранду, вошел к Валентине Васильевне, возвестил:

— Все, вымаливаю Ваше внимательное восхищение и возвращаю Ваш веник!

Вот и все про веник и ветер, взаимоотношения вокруг Вовочки.

Упражнение 10. *Познакомьтесь с некоторыми рекомендациями С. Шипунова «Управление своим эмоциональным состоянием»³. Потренируйтесь. Подберите упражнения, с помощью которых вы могли бы управлять собственными эмоциями.*

«Эмоциональный жест»

Что в душе, то и в теле. На грусть тело реагирует сторбленными плечами, опущенной головой, тяжелым дыханием. На радость — улыбкой, стройной осанкой, приподнятым подбородком, ровным и уверенным дыханием.

Но этот закон верен и в обратную сторону: что в теле, то и в душе. Тело и душа настолько привыкают подстраиваться друг под друга, что, задав определенную формочку для тела, можно вызвать нужные эмоции в душе.

Этот прием давно знают и с удовольствием используют актеры: когда через тело, через определенный «эмоциональный жест» вызывается нужное чувство. И если «вся наша жизнь — игра» и все мы в чем-то актеры, то почему бы и нам не научиться, когда нужно, создавать себе хорошее настроение?

Итак, если в душе поселилась грусть и тоска, то в первую очередь попробуйте сбить это состояние, используя произвольную комбинацию из следующих физических действий:

—Сделайте несколько очень глубоких вдохов-выдохов.

—Раз-другой зевните с удовольствием.

—Сделайте небольшую зарядку: приседания, наклоны, потягивания...

—«Трясучка» — потрясите всем телом, так чтобы пошла мелкая дрожь.

—«Напряжение-расслабление» — максимально напрягите все мышцы своего тела, держите их секунды 2–3 в таком состоянии, и потом сбросьте напряжение.

Эти приемы помогают нейтрализовать влияние негативных эмоций. После чего уже можно начать создавать себе бодрое

³ См. подробно: <http://www.orator.biz>

и жизнерадостное настроение с помощью «позитивных эмоциональных жестов». Например, таких:

– Сделайте красивую, ровную осанку: распрямите плечи, грудь вперед, голову гордо поднимите вверх...

– Улыбнитесь (себе в зеркале, окружающим предметам, людям или просто так...). Удерживайте улыбку как минимум 10 минут.

– С криком «Yes!» вскиньте руки вверх.

Список подобных «позитивных эмоциональных жестов» можно продолжать достаточно долго, но на самом деле гнаться за количеством не нужно. Достаточно знать 2–3 своих любимых движения, которые позволяют буквально в мгновение ока сменить внутреннее состояние. И, конечно же, не только знать, но и использовать.



Оратор действует на разум красноречием ума, силою доказательств, убеждений — движет страсти красноречием сердца, жаром чувств, стремлением души...

Н. Ф. Кошанский

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru