

Комуникация, диалог, образование
Communication, Dialogue, Education

**Съвременни подходи при усъвършенстване
на гласово-говорните умения
на оратора и презентатора**

DOI 10.55206/ATXP6560

Валерия Кардашевска
НАТФИЗ „Кръстьо Сарафов“
Имейл: kardashevsk@mail.bg

Абстракт: Във века на дигиталните комуникации и високите технологии, гласово-говорните умения са от особено значение за добрата реализация и за успеха на хората. Добре развитите гласово-говорни умения могат да бъдат ключ към постигането на успешна кариера. Натрупаните нови знания и техники в областта на невролингвистиката и психотехниката предоставят нови възможности за усъвършенстване на гласово-говорните умения чрез тренинги в съвременни формати. Ето защо нараства нуждата от нови методи за усъвършенстване на комуникационните умения. В статията чрез метода на включеното наблюдение се представят добри практики от тренинги с представители на бизнеса, в които основна роля играят невролингвистични техники и психотехники, които са научно доказани и които са ефективни от методическа гледна точка. В някои от проведените тренинги се редуват индивидуални сесии с гласов треньор и групови тренинги, като така може да се получи персонализирана помощ и развитие на комуникационните умения. Статията е с методическа и практико-приложна насоченост и в нея се поставя акцент върху нови перспективи за прилагане на методическото наследство от школи по реторика и курсове по сценична реч и ораторство в съчетание със съвременни методи на обучение.

Ключови думи: оратор, презентатор, реторика, гласово-говорни умения, психотехника, невролингвистика, тренинги.

Contemporary Approaches to Improving the Voice-Speaking Skills of the Orator and the Presenter

Valeria Kardashevsk
NATFA “Krustyo Sarafov”
E-mail: kardashevsk@mail.bg

Abstract: In the age of digital communications and high technologies, voice-speaking skills are of particular importance to good performance and success. Well-developed skills can be the key to achieving a successful career. New knowledge and techniques gained in the field of neurolinguistics and psychotechniques provide new opportunities to improve voice-speaking skills through training in modern formats. Therefore, there is a growing need for new methods aiming to improve communication skills. In this paper, through the method of participant observation, best practices of trainings with business representatives are presented, in which neurolinguistic techniques and psychotechniques, which are scientifically proven and which are effective from a methodological point of view, play a major role. Some of the trainings include individual sessions with a voice coach or group trainings where personalised help and development of communication skills can be obtained. The article has a methodological and practical-applied orientation and focuses on new perspectives for applying the methodological heritage of rhetoric schools and courses in stage speech and oratory in combination with modern training methods.

Keywords: orator, presenter, rhetoric, voice-speaking skills, psychotechniques, neurolinguistics, training.

Уводни думи

Комуникацията се утвърждава в съвременното като непрекъснато развиваща се дейност и практика, която проявява различна динамика и има влияние както в обществения живот, така и в бизнеса. Комуникативният процес като част от комуникационната семантика е широкообхватен и има различни измерения. В линейната структура относно реториката, въведена от Аристотел (1986), са обособени Реч-Оратор-Аудитория [1]; през 21. век се включват още елементи и един от тях е комуникационният канал. Изминатият път от директното предаване на информация, взаимодействие и обратна връзка, до масовото разпространение на информация, знания и култура, чрез информационните дигитални канали, опосредстваната аудитория и вторичните реакции, е един от най-ярките примери за прогреса на човечеството според Иванка Мавродиева (Мавродиева, 2010). [2] Настъпилите промени в дигиталната среда, довели до промени в комуникационните процеси, са част от характеристиката на съвременното информационно общество. Съв-

купността от тези промени налага необходимостта и всеобщата потребност от развитие и овладяване на нови умения в дигиталната среда с цел нормалното протичане на жизнената дейност на хората. Комуникацията е ключов аспект във всички области на живота, от личните ни взаимоотношения до професионалната ни кариера. Съвременните научни изследвания, реализирани от Джон Грайндър (лингвист) и Ричърд Бандлър (математик), в областта на невролингвистиката [3] показват, че добре развитите гласово-говорни умения имат много положителни ефекти както върху личностното ни развитие, така и при социалните взаимоотношения. Безспорно добре развитите гласово-говорни умения помагат на хората да комуникират по-ясно, ефективно и убедително, като по този начин подобряват качеството на взаимоотношенията в личния живот и в бизнеса.

Теоретичен обзор

Както във всички сфери на науката, така и тук научното представяне на основните характеристики на гласа и взаимовръзката им с психофизиката на личността предопределя и съществените за практиката знания. И теорията, и практиката имат своето значение за развитието на личностните умения, чрез които неминуемо се променят комуникационните способности.

Разработеният тренингов модел има теоретичен, методически и приложен характер. Заедно с усвояването на теоретични знания в областта на психофизическите особености, всеки участник в процеса акумулира практически умения, приложими в професионална среда, повишава социално-психологическата си чувствителност в общуването си, развива мотивация за самопознание, самоконтрол и себerealизация.

Той е създаден в резултат на натрупаните знания в научното поле на дисциплината „Сценична реч“, развита в академичните среди в България от създателите на катедра „Сценична реч“ в Театралната академия [4], и работата на автора на статията като преподавател по „Техника на говора“, „Правоговор“, „Ораторско изкуство“ в НАТФИЗ „Кръстьо Сарафов“, както и по време на тренинги, индивидуални консултации, обучителни курсове. Тренинговият модел е адресиран към всички, които имат интерес да постигнат личностно развитие и са мотивирани към усъвършенстване на комуникационните си умения чрез квалификационни курсове.

Теорията за речта и по-конкретно за звучащото слово обхваща обширна област, свързана с различни научни дисциплини, за целите на изложението и следва да бъдат споменати някои направления, които оказват влияние върху структурирането на представения тренингов модел. Вниманието е съсредоточено върху научните трудове на първосъздателите на дисциплината „Сценична реч“ в първото театрално училище у нас – Държавното театрално училище в средата и през втората половина на 20. век:

„Техника на говора“ на Борис Михайлов и Мара Георгиева (1954) [5], „Българска сценична реч“ на Мара Георгиева (1958) [6] и „Техника на говора“ на Любен Саев (1976). [7] Научните трудове през 21. век на преподавателите в катедра „Сценична реч“ НАТФИЗ „Кръстьо Сарафов“ са представени в над 50 книги и в десетки публикации. Като доказателства ще посоча някои от тях: Диана Борисова синтезира опита си в книгата „Магията на словото“ (2017) [8]; Методи Танев обобщава теория и методи за работа в монографията „За речта и сцената“ (2017) [9]; Божидар Матанов в теоретичен и методически план синтезира знанието в книгата „Проблеми на обучението по техника на говора“ (1976) [10]; Красин Йорданов поставя различен акцент в книгата „Психофизически подходи в гласово-говорното възпитание на актьора“ (2004). [11] Колектив от автори Надежда Сейкова, Валерия Кардашевска, Светослав Добрев представя теория, методика и упражнения в книгата „Пътища към сцената и екрана – три гледни точки“ (2011). [12] Веселина Раев фокусира вниманието и извежда базови постановки и препоръки в книгата „Култура на говоримата реч. Култура на слуха“, Годишник на НАТФИЗ“ (2013). [13] Педагогическият и методическият план са изведени от Ралица Ковачева-Бежан в монографията „Актьорският глас – педагогически практики и тенденции“ (2020). [14] Тодор Димитров-Мечкарски систематизира теоретичното знание с ориентация към студентите с дефинициите на базови понятия в книгата „Терминологични основи на сценичната реч“ (2019). [15] Надежда Панайотова разглежда гласа и работата върху най-деликатната страна на неговото раждане в „Духът на езика или духът на времето?“ [16] Лора Мутишева в книгата „Словесно действие в действие“ в широк план представя теория и методи за работа на актьорите за успешното реализиране на театрални постановки. [17]

В теоретичния обзор внимание е отделено и върху научни издания и публикации, свързани с невербалните аспекти на комуникацията, в които, разбира се, основно място заемат паралингвистичните особености в процеса на речевата дейност. Цитиран е трудът на Григорий Крейдлин „Невербална семиотика“, в който той предлага интегрално описание на основните подсистеми в невербалната семиотика, в рамките на единна научна идеология, с концептуални и методически основи на взаимодействието между невербалните и вербалните изразни средства (Крейдлин 2002: 7). [18] Сред основните проблеми, които са представени в този труд, водещо място заемат както усъвършенстване на понятийния апарат и въвеждане на нови понятия в метаезика на невербалната и лингвистичната семиотика, но така също и концептуален анализ на гласа и гласовите характеристики като основен инструмент за лингвистични и паралингвистични средства за въздействие. [19]

Сред българските източници внимание привличат изследванията на Алиса Трендафилова (2013) [20], представяща стратегията за речева кон-

вергенция посредством паралингвистични променливи като произносителния стил, силата на гласа, темпото на речта, дължината на изреченията и дължината на паузите в речевия поток. Широкообхватни и включващи полето на паралингвистичните елементи и тяхното въздействие върху аудиторията се разглеждат и в трудовете на Иванка Мавродиева (2013). [21] Разбира се, трябва да споменем и монографията на Димитър Тилков (1981) с изследването на интонацията, по същността си паралингвистичен феномен, по отношение на българския език. [22]

Свой принос към проблемите има и авторът на това изследване със статиите на тема „Овладеяването на паралингвистичните средства – път за усъвършенстване на словесното изкуство“, сборник „Гласът-средство за въздействие“ (Кардашевска 2019) [23], както и „Звучащите думи и тяхната сила да въздействат в комуникационна среда“ (Кардашевска 2020). [24]

Въвеждане на основни термини

Когато се разглежда темата за паралингвистичните средства и тяхното въздействие върху аудиторията най-често се цитира изследването, проведено от американския психолог от Калифорнийския университет професор Алберт Мерабиян в началото на 70-те години на миналия век. Изследването е представено в неговия труд *Silent messages* (1971) [25], но набира популярност като – 55/38/7. Тези числа представят процентно въздействието което оказва ораторът по време на своята публична изява върху аудиторията. И така, от изследването става ясно, че 55% от въздействието се дължи на външния ни вид, 38% – на гласа и само 7% на смисъла, логиката на нашето изказване.

След него атропологът Рей *Бърдуистел* (1990) [26] също насочва своето внимание върху човешката комуникация извън вербалната и писмената част в нея. Според него много често на комуникацията се придава твърде опростена схема – говорещият представя своята информация/ теза пред друг човек и ако и двамата участници в процеса използват една и съща система за кодиране и декодиране на словесни знаци, то те са осъществили комуникация. Предполага се, че ако трети, четвърти или група от хора, които наблюдават ситуацията и притежават техните умения, също могат да разберат какво е съобщено. Според Рей Бърдуистел тази проста, но логична система много често изключва анализа на паралингвистичните средства. За това той разглежда комуникацията като система от канали от всички сензорни модалности, като във всеки един отделен момент някой от тези канали са много по-активни и водещи, а други могат да отсъстват. [27] Най-важно е, че моделът на комуникация е непрекъснат процес на обмен на информация между участниците по всички сензорни канали.

Разбира се, има и много други изследвания, които потвърждават посоченото вече от Алберт Мерабиян съотношение, в това число и изслед-

ванията през 2017 г. на Майкъл Краус. [28] В тях той разглежда влиянието на гласа и как той се отразява на начина, по който ни възприемат.

В научните среди са познати различни класификации, описващи паралингвистичните средства за общуване. Психологът от Калифорнийския университет Пол Екман отбелязва, че невербалното поведение е предмет на експериментални изследвания от 20-те години на 21. век. [29] Но една от най-подробните и широкообхватни класификации на невербалните модалности принадлежи на Доналд Еголф и Сондра Честър, които описват единадесет модалности: *vitalics, organismics, cosmetics, costuming, haptics, kinesics, personics, oculusics, vocalic, chronemics* и *proxemics*. [30]

Във фокуса на тази статия попада параезиковата модалност, която описва ефектите, с които гласът влияе върху комуникацията. Тя се нарича още и невербална езикова среда и включва елементи като *тембър, сила на гласа, височина на тона, интонация, темпоритъм на говора* и др.

Разбира се, с известна доза условност *бихме могли да обобщим, че гласово-говорната комуникация се отнася до обмена на информация между двама или повече участници в процеса чрез лингвистични и паралингвистични средства. Този обмен на мисли, идеи и емоции се случва посредством гласа и гласовите характеристики и е основен начин за предаване на съобщения и установяване на връзки между хората в различни социални, професионални и лични контексти. Гласово-говорната комуникация може да се извършва на живо или от разстояние, чрез телефон, интернет и други средства на комуникация, като се използва устната реч. Тя може да се извършва на различни нива като индивидуално, групово или публично общуване.*

Дизайн на тренинговия модел

Гласът е тясно свързан с нашето ежедневие, че понякога хората не се замислят за неговата роля. Новите технологични открития дават възможност да се разширяват възможностите за общуване и го правят още по-лесно и широкодостъпно от разстояние, дистанционно при използване на машини, софтуери, приложения.

И макар че светът и начинът ни на живот се променят, е налице фактор, който остава водещ – средството ни за комуникация, за връзка между нас и света – това е гласът.

В представения тренингов модел е използван емпиричният метод, като са описани организацията, времетраенето, разпределението, упражнението и резултатите от тях. Изведени са препоръки за подобряване и интегриране на този метод за обучение основно на представители на държавната администрация и бизнеса. Той е ориентиран не само към формиране на гласово-говорни умения, а и към използването на гласа при презентирание в делови среди, в различни комуникативни ситуации и като оратори по време на кор-

поративни събития. Групата е от 8 до 15 души на възраст между 30 и 60 години. Обучението е извън работната среда и офисите, за да се създават условия за ефективно реализиране на тренинга и за постигане на максимална концентрация и ефект от него.

Процесът е структуриран в дванадесет часа, като разпределението може да бъде според възможностите на групата. Тези часове могат да се разпределят в два дни – интензивен тренинг (шест часа всеки един от двата последователни дни), или да се проведе в рамките на един месец (всяка седмица по три часа). И двата варианта имат своите преимущества, за това се подбира тази форма, при която може да се очаква най-добър резултат.

В началото на този тренинг е изключително важно да се осигури подходяща среда за работа – здравословна и психологически стабилна, предразполагаща към доверие, спокойствие и позитивизъм. Водещ мотив за това е определението за гласа, като основен личностен белег. В процеса на тренинга всеки участник в групата е изключително уязвим и работи върху основните гласови характеристики. Правилата, които се въвеждат в началото на обучителния процес, се прочитат от всеки, ако има необходимост се дискутират и задължително всички потвърждават приемането и спазването им. С натрупването на опит етичните норми, както и правилата и съветите към участващите в тренинга, се оформиха в следния вид:

1. Отнасяйте се с уважение към себе си и към другите участници.
2. Пробвайте всяко упражнение, предложено от ръководителя на обучението.
3. Работете честно спрямо себе си.
4. Опитайте се да не пушите по време на вашето обучение.
5. Усмихнете се, животът е прекрасен!

Основната програма на тренинга може да се представи в следната последователност:

- Въведение в гласовите характеристики; кратък теоретичен обзор от учителя;
- Дишане – разграничаване на физиологично и фонационно дишане, демонстрация и съвети от учителя;
- Тембър – дефиниране, обратна връзка и индивидуални препоръки към всеки участник в тренинга от учителя;
- Сила на гласа – описание на гласовата характеристика накратко от учителя, дефиниране и индивидуални препоръки към всеки участник в тренинга;
- Гласов диапазон – описание на гласовата характеристика в теоретичен план накратко от учителя, дефиниране и индивидуални препоръки към всеки участник в тренинга;
- Темпоритъм – описание на гласовата характеристика, даване на дефиниция и индивидуални препоръки към всеки участник в тренинга;

- Интонация – описание на гласовата характеристика, дефиниране, демонстрация и съвети от учителя;
- Артикулация – дефиниране на понятието, демонстрация и съвети от учителя;
- Подготовка за словесна изява.
- Произнасяне на кратка реч или презентация.

Гласовите характеристики можем да разположим като спици в колело, оста на това колело е нашата мисъл, а дъхът е нашата окръжност, която позволява да съединим и изразим чрез гласовите характеристики всички наши мисли. Ако една от спиците не е добре разположена, колелото ще тръгне в съвсем различна посока, или може въобще да не се завърти. Благодарение на невролингвистиката вече се знае, че дишането е свързано с логиката, проекцията на гласа с погледа, артикулацията с движението на крайниците. Това са и отправните точки в избора и вида на упражненията, включени в тренинговия модел.

Важно е да се отбележи в самото начало, че гласовите характеристики могат да се опознаят, овладеят и развият чрез подходяща тренировка. Разбира се, това може да се постигне чрез усъвършенстване на техниките за дишане, техниката на говора, овладяване на диапазона и разширяването му, подобряване на изразителността и говорната сръчност. Тези умения и техники могат да подобрят ефективността на комуникацията на човека и да му помогнат да постигне по-добри резултати в професионалния и личния живот.

- *Дишането* като част от доброто гласово-говорно представяне лежи в основата на тренинговия модел и присъства в почти всички упражнения свързани с развитието и работата за овладяване на говорната техника. Към комплекса от упражнения, които се използват по време на провеждания тренинг, се включват такива, които подпомагат овладяването на фонационното дишане. Това дишане се характеризира със скъсено време на вдишване и удължено време на издишане.

Тук упражненията се представят описателно и като препоръки с оглед използването им в бъдеще от обучители. Спазен е стилът на учебни помагала и наръчници, като коректно се прилагат термините, не се дават дефиниции изцяло в теоретично-научен план, тъй като методическите и приложните елементи са доминиращи и са част от философията на такъв тип обучения.

Упражнение 1. Тялото е изправено, стъпили сте на двата крака и тежестта е между тях. Гърбът е изправен, погледът е на нивото на очите, коремът е прибран, рамената са свободно отпуснати назад и надолу. Главата,

шията, гръбначният стълб са в една ос. Едната ръка поставете на корема, като палецът е на пъпа. Другата поставете пред лицето, с длан на около 20 см от устните. Вдишвате през носа и издишвате през устата, като си представяте, че издухвате въздуха през сламка, точно в центъра на дланта. Целта е да се поема въздух с отпускане на коремната стена (това се отчита чрез поставената ръка на корема) и да се издиша през устните с изгласкване на въздуха отново чрез коремната мускулатура. Раменният пояс не се повдига. Повтаряте вдишването и издишването няколко пъти, без да бързате, в свой ритъм.

Като използваме знанието за връзката между дихателния център в мозъка и движението на крайниците, съвсем логична е ефективността на следващата проста техника за активизиране на дихателния център. Може да се прилага в ситуации, когато сме стояли продължително време статично и се налага да се включим с изказване по време на конференция, семинар, онлайн среща и др.

Упражнение 2. Раздвижваме активно китките и пръстите на ръцете – разтърсваме, свиваме енергично пръстите към дланта на ръката. Раздвижваме енергично стъпалата на краката, свиваме и отпусваме пръстите на краката. Може да се изпълнява в седнало или изправено положение. Целта е да се активизира дихателният център.

- *Тембърът* е основна характеристика на гласа. Той се определя, от една страна, от вида и подвижността на гласовите гънки, а от друга – от психофизическото състояние, което е способно да оказва влияние върху невропроводимостта на мозъчните импулси. Може да бъде описан като богат, топъл, мек, ярък, стържещ и др. и може да се сравни с аромата на цветята или с любим вкус – шоколад, ванилия, мляко с кафе и др. Тембърът е част от нашата същност. Когато той се променя, се променяме и ние, когато се променя нашият живот, се променя и тембърът ни.

За да се обогати тембърът на гласа, е възможно да се използват различни техники и упражнения за дишане, както и упражнения, съчетаващи движения на тялото с дихателни упражнения. Такива например са упражненията в дихателната гимнастика на Александра Стрелникова (Целият комплекс от упражнения на Александра Стрелникова можете да намерите на www.strelnikova.ru) [31] с доказано благоприятно въздействие върху гласилките дори с оздравяващ ефект.

Упражнение 3: Заставаме прави по познатия начин. Вдишва се през носа и се издишва леко и спокойно през устата. Повтаря се няколко пъти и се съсредоточаваме върху движението на въздуха, за да се освободим от излишното напрежение. Едната ръка може да е поставена на корема (палеца на пъпа, а останалите пръсти под него), за да контролира дишането да бъде диафрагмално-ребрено. Когато сме готови, поемаме въздух и при издиш-

ване произнасяме със затворена уста звука „М“. Долната челюст е свободна, устните затворени, звукът „М“ трепти в устните.

- *Силата* на гласа се отнася до количеството звук, което произвежда гласът. Това е много важно за това да бъдем чути, когато общуваме. За да се подобри силата на гласа, може да се използват отново дихателни упражнения, съчетани с техниките за раждане на звука и за резонанс.

Упражнение 4: Заставате прави, с изправен гръб, погледът на нивото на очите. Поемате въздух с отпускане на коремната стена, като при йога дишането и издишвайки топла въздушна струя произнасяте О. Пускайте звука да полети напред, далече напред, до края на помещението. Можете да включите ръцете, които като че ли избутват въздуха все по-напред. Когато усетите, че сте издишали половината от въздуха, който имате, затваряте устни в М. Продължавате да звучите и отпускате горната половина на тялото на долу, до пълното издишване. Може да се повтори три пъти. При всеки опит се опитвате издишаният въздух, респективно звук „О“, да достига все по-напред.

- *Гласов диапазон* или височината на тона се отнася до честотата на звука, който произвежда гласът. Това е ключово, за да се предаде подходящото настроение или емоция. В началото на тренинга основната цел е да бъде открит и стабилизиран средният регистър или основният тон на всеки от участниците. Това е много важен момент, който изисква спокойствие, добър слух и опит на водещия тренинга.

Много е важно говорното изказване да се реализира в основен регистър, защото това ни гарантира икономична употреба на гласово-говорния апарат. От друга страна, това е характеристиката на гласа, която на подсъзнателно ниво внушава на аудиторията доверие и увереност. На следващия етап от работата, за да се разшири гласовият диапазон, могат да се използват и упражнения, включващи музикален инструмент, за по-лесно проследяване на височината на тона.

Упражнение 5: Изберете кратка фраза, например „Бъдете здрави“. Произнесете я равно, на един тон. След това качете с един тон нагоре и отново произнесете фразата. И качете още един тон и произнесете. После се връщате от тона, в който започнахте и слизате с един тон надолу. Така постепенно можете да увеличавате диапазона. Можете да използвате пиано. Важно е да произнасяте фразата равно, на един тон, а не да я изпявате.

- *Темпоритъмът* е количеството информация, която предаваме за единица време. По време на говорна комуникация е много важно да се предава ясно и разбираемо съобщение. Когато говорим твърде бързо, можем да изпуснем срички от думата или дори цяла дума, да объркаме изреченията. Ако се говори твърде бавно, можем да из-

глеждаме като несигурни и да загубим вниманието на слушателите. За да се овладее темпоритъмът по време на говорно изказване, могат да се използват различни техники за контрол на дишането и подобряване на артикулацията.

Упражнение 6: Изберете кратка фраза, например „Много ми е приятно да се запознаем“. Опитайте се да произнесете фразата съвсем бавно, почти звук по звук, без да ги накъсвате. След това отново произнесете фразата малко по-бързо. След това още малко по-бързо и така до много, много бързо темпо. Дори в най-бързото темпо се стремете да произнасяте фразата ясно и отчетливо.

- *Интонацията* най-често се определя като модулацията на гласа по време на гласово-говорната комуникация. Чрез интонацията се предава на фразата специфичен смисъл и емоция. Основната роля на интонацията е да ни насочва към точно определен, желан от нас смисъл в комуникативния процес. Чрез промяна на няколко основни параметри на гласа – мелодика, интензивност, ритъм и в комбинация с останалите гласови характеристики, интонацията се превръща в най-прекия път към точното посланието, което бихме желали да предадем.

Упражнения 7: Заставаме по познатия начин с тежест разпределена между двата крака, раменете са изправени, погледът е на нивото на очите. Тялото е свободно и готово за работа. Можем да започнем с издишване на топъл въздух, като придружаваме този процес с движение на ръката. Тя се движи заедно с въздуха. Все едно хващаме въздуха от стъпалата, преминава през цялото тяло и продължава движението напред в пространството. На следващия етап озвучаваме издишната въздушна струя с конкретен звук, например „О“ и ръката отново повтаря движението заедно с топлия дъх и звука. При следващия етап избираме дума, например „благодаря“. Отново топъл дъх, произнасяне на думата и плавно движим ръката. Целта е да се синхронизират – дъх–звук–ръка. На следващия етап трябва да запазим топлия дъх, отчетливото произнасяне на думата, но да сменяме начина, по който движим ръката – тя може да замахва рязко напред и звукът следва движението на ръката – изстрелваме думата. Може да сечем с ръка във въздуха и думата също да се произнася отсечено, да „сече“ и т.н.

- *Артикулацията* не е просто движение на лицево-челюстната мускулатура, а е израз на нашата душевност. В нея се включва работа на нервните окончания, ставите и мускулите в цялото ни тяло, от стъпалата до върха на езика. Затова не е пресилено, когато се казва, че артикулацията се осъществява с участието на цялото тяло, като неизменна част от единството в процеса на мисъл-слово. Техниката, която използвам за подобряване на артикулацията и усвояването на

произнасянето в норма на звуковете в този тренингов модел е съчетаването на артикулацията с работата на ръцете и фината моторика.

Упражнение 8: Използваме различни жестове с ръцете например: с едната ръка правим зайче – с показалец и със среден пръст се прави, а останалите са свити към дланта, а с другата ръка оформяме пистолет – палец изправен нагоре, показалец напред, останалите свити. Двете ръце едновременно си разменят позициите и така редуваме движението: дясна ръка – зайче, лява – пистолет, сменяме: дясна – пистолет, лява – зайче и пак сменяме. При всяка смяна произнасяме ясно и отчетливо – по една дума от скороговорка. Например: *читалище* (смяна на позицията в ръцете), *чистилице* (смяна на позицията в ръцете), *читалище* (смяна на позицията в ръцете), *чистилице* (смяна на позицията в ръцете), *читалище* и т.н.

Разбира се, това е едно съвсем кратко представяне на гласовите характеристики и примери за това в каква посока бихме могли да работим за тяхното осъзнаване, овладяване и развитие. От натрупания опит и научни знания на преподавателите по дисциплината „Сценична реч“ на НАТФИЗ „Кръстьо Сарафов“ е разработена програма, в която се следва точно тази последователност на овладяване и работа върху гласово-говорните характеристики. Това позволява на всеки, пожелал да развие своите гласово-говорни комуникационни умения и да следва един не само работещ, ефективен път, но да го извърви с икономична и щадяща употреба на гласово-говорния си апарат.

Заклучение

Един от основните въпроси, който можем да чуем преди началото на този тренингов модел е: Мога ли да подобря говорните си и комуникативни умения?

Отговорът в резултат на изследването и на натрупания опит е: Да, всеки може да подобри и развие гласово-говорната си компетенция.

С натрупването на нови знания и техники в областта на невролингвистиката и психотехниката се откриват и нови възможности за усъвършенстване на гласово-говорната тренингова форма.

Подобряването на гласово-говорните умения може да помогне да се комуникира по-ефективно както в реална обстановка, така и в онлайн среда. Добре развитите комуникационни умения могат да помогнат да се представят ясно идеите на работното място; да се постигне ефективно общуване в бизнес среда; да се достигне до повече партньори и клиенти, да се позиционираме по-успешно във виртуална среда. В личен план тези умения могат да ни помогнат да се изградят по-добри връзки и взаимоотношения.

Безспорно в съвременния дигитален свят достъпът до информация е максимално улеснен и свободен. Всеки човек, който се интересува от темата

за гласово-говорната комуникация, би могъл да открие и да прочете огромен обем научна литература. Вече се появяват гласови генератори на български с изкуствен интелект. Съществуват и виртуални тренъори за гласово-говорни умения. Всичко това идва да покаже, че интересът към развитието точно на тези умения нараства и все повече хора осъзнават необходимостта и силата, която могат да владеят чрез тях. Появата на различни методи за работа може само да радва, защото това предоставя по-голям обем от опит и педагогически знания в областта. На този етап доказано ефективни се оказват курсовете и тренинговите моделите, като този, при който се отчитат спецификата на конкретната група, сферата и типът комуникация. Важно е умело да са балансирани груповите упражнения и персонализираната обратна връзка. Провеждането на тренинга може се допълни с индивидуална работа в конкретни области за постигане на максимален ефект и достигане на по-високо ниво на комуникативно-говорни умения.

Цитати и бележки

- [1] Аристотел (1986). *Реторика*. София: Наука и изкуство. [Aristotel (1986). *Retorika*. Sofia: Nauka i izkustvo.]
- [2] Мавродиева, И. (2010). *Виртуална реторика: от дневниците до социалните мрежи*. София: УИ „Св. Кл. Охридски“. [Mavrodiieva, I. (2010). *Virtualna retorika: ot dnevnitsite do sotsialnite mrezhi*. Sofia: UI „Sv. Kl. Ohridski“.]
- [3] Тук визираме НЛП, създаден през 1970 г. от Джон Грайндър (лингвист) и Ричърд Бандлър (математик), като структурен подход към начина, по който мислят и действат хората.
- [4] Виж Сборник научни статии. (2020). *Гласът – средство за въздействие*. Велико Търново: Фабер. [Sbornik nauchni statii. (2020). *Glasat – sredstvo za vazdeystvie*. Veliko Tarnovo: Faber.]
- [5] Михайлов, Б., & Георгиева, М. (1954). *Техника на говора*. София: Наука и изкуство. [Mihaylov, B., & Georgieva, M. (1954). *Tehnika na govora*. Sofia: Nauka i izkustvo.]
- [6] Георгиева, М. (1958). *Българска сценична реч*. София: Наука и изкуство. [Georgieva, M. (1968). *Balgarska stsenichna rech*. Sofia: Nauka i izkustvo.]
- [7] Саев, Л. (1976). *Техника на говора*. София: Наука и изкуство. [Saev, L. (1976). *Tehnika na govora*. Sofia: Nauka i izkustvo.]
- [8] Борисова, Д. (2017). *Магията на словото*. София: Българска книжица. [Borisova, D. (2017). *Magiyata na slovoto*. Sofia: Balgarska knizhitsa.]
- [9] Танев, М. (2017). *За речта и сцената*. (Съставители: проф. В. Раева и Ел. Танева). София: Контекст. [Tanev, M. (2017). *Za rechta i stsenata*. (Sastaviteli: prof. V. Raeva i El. Taneva). Sofia: Kontekst.]
- [10] Матанов, Б. (1977). Проблеми на обучението по техника на говора. т. XVII. *София: Годишник ВИТИЗ*. [Matanov, B. (1977). *Problemi na obuchenieto po tehnika na govora*. t. XVII. Sofia: Godishnik VITIZ.]
- [11] Йорданов, Кр. (2004). *Психо-физически подходи в гласово-говорното възникване на актьора*, София: Издателско ателие Аб. [Yordanov, Kr. (2004). *Psiho-*

- fizicheski podhodi v glasovo-govornoto vazpitanie na aktyora, Sofia: Izdatelsko ateli-
lie Ab.]
- [12] Сейкова, Н., Кардашевска, В., & Добрев, С. (2011). *Пътища към сцената и екрана. Три гледни точки*. София: ЗИП. [Seykova, N., Kardashevskaya, V., & Dobrev, S. (2011). *Patishtha kam stsenata i ekrana. Tri gledni tochki*. Sofia: ZIP.]
- [13] Раева, В. (2013). *Култура на говоримата реч. Култура на слуха*. София: *Годишник на НАТФИЗ*. [Raeva, V. (2013). *Kultura na говоримата rech. Kultura na sluha*. Sofia: *Godishnik na NATFIZ*.]
- [14] Ковачева-Бежан, Р. (2020). *Актьорският глас – педагогически практики и тенденции*. Нови методи, теории и практики за дишане и звукоизвличане. *Сборник Гласът-средство за въздействие*. Велико Търново: Фабер. [Kovacheva-Bezhan, R. (2020). *Aktyorskiyat glas – pedagogicheski praktiki i tendentsii*. Novi metodi, teorii i praktiki za dishane i zvukoizvlichane. *Sbornik Glasat-sredstvo za vazdeystvie*. Veliko Tarnovo: Faber.]
- [15] Димитров-Мечкарски, Т. (2019). *Терминологични основи на сценичната реч*. София: Фараго. [Dimitrov-Mechkarski, T. (2019). *Terminologichni osnovi na stsenichnata rech*. Sofia: Farago.]
- [16] Панайотова, Н. (2020). *Духът на езика или духът на времето? Сборник Гласът-средство за въздействие*. Велико Търново: Фабер. [Panayotova, N. (2020). *Duhat na ezika ili duhat na vremeto? Sbornik Glasat-sredstvo za vazdeystvie*. Veliko Tarnovo: Faber.]
- [17] Мутишева, Л. (2020). *Словесно действие в действие*. Велико Търново: Фабер. [Mutisheva, L. (2020). *Slovesno deystvie v deystvie*. Veliko Tarnovo: Faber.]
- [18] Крейдлин, Г. (2002). *Невербальная семиотика*. Москва: Новое литературное обозрение, 7. [Kreydlin, G. (2002). *Neverbalynaya semiotika*. Moskva: *Novoe literaturnoe obozrenie*, 7.]
- [19] Крейдлин, Г. (2002). *Невербальная семиотика*. Москва: Новое литературное обозрение, 9. [Kreydlin, G. (2002). *Neverbalynaya semiotika*. Moskva: *Novoe literaturnoe obozrenie*, 9.]
- [20] Трендафилова, А. (2013). *Невербална семиотика на медийно поведение*. *Реторика и комуникации*, брой 9. http://rhetoric.bg/wp-content/uploads/2013/10/A_Trendafilova_Nonverbal_semiotics_Vol.7-2013_PDF.pdf. последно посещение на 18.05.2023. [Trendafilova, A. (2013). *Neverbalna semiotika na mediyno povedenie*. *Retorika i komunikatsii*, broj 9. http://rhetoric.bg/wp-content/uploads/2013/10/A_Trendafilova_Nonverbal_semiotics_Vol.7-2013_PDF.pdf. posledno poseshtenie na 18.05.2023.]
- [21] Мавродиева, И. (2013). *Реторика и публич рилейшънс*. София: УИ „Св. Кл. Охридски“. [Mavrodieva, I. (2013). *Retorika i pablik rileyshans*. Sofia: UI „Sv. Kl. Ohridski“.]
- [22] Тилков, Д. (1981). *Интонацията в българския език*. София: Народна просвета. [Tilkov, D. (1981). *Intonatsiyata v balgarskia ezik*. Sofia: Narodna prosveta.]
- [23] Кардашевска, В. (2019). *Овладеяването на паралингвистичните средства – път за усъвършенстване на словесното изкуство*. *сборник Гласът-средство за въздействие*. Велико Търново: Фабер. [Kardashevskaya, V. (2019). *Ovladyavaneto na paralingvistichnite sredstva – pat za usavarshenstvane na slovesnoto izkustvo*. *Sbornik Glasat-sredstvo za vazdeystvie*. Veliko Tarnovo: Faber.]

- [24] Кардашевска, В. (2020). Звучащите думи и тяхната сила да въздействат в комуникационна среда. *Реторика и комуникации*. бр. 44, 130–147. <https://rhetoric.bg>. последно посещение на 18.05.2023. [Kardashevskaya, V. (2020). Zvuchashchite dumi i tyahnata sila da vazdeystvat v komunikatsionna sreda. Retorika i komunikatsii. br. 44, 130–147. <https://rhetoric.bg>. posledno poseshtenie na 18.05.2023.]
- Раева, В. (2013). Култура на говоримата реч. *Култура на слуха*. София: Годишник на НАТФИЗ. [Raeva, V. (2013). Kultura na govorimata rech. Kultura na sluha. Sofia: Godishnik na NATFIZ.]
- [25] Mehrabian, A. (1971). *Silent Messages*. Belmont, California: Wadsworth Publishing company.
- [26] Birdwhistell, R. (1990). *Kinesics and context: Essays on Body Motion Communication*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 65.
- [27] Birdwhistell, R. (1990). *Kinesics and context: Essays on Body Motion Communication*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 79.
- [28] Kraus, M. W. (2017). *Voice-only communication enhances empathic accuracy*. *American Psychologist*, 644.
- [29] Ekman, P. (1984). *Expression and the nature of emotion. Approaches to emotion*, 3(19), 344.
- [30] Egolf, D., & Chester, S. (2013). *The nonverbal factor. Exploring the other side of communication*. iUniverse, 31–40.
- [31] Александра Стрелникова можете да намерите на www.strelnikova.ru. последно посещение на 18.05.2023. [Aleksandra Strelnikova mozhete da namerite na www.strelnikova.ru. posledno poseshtenie na 18.05.2023.]

Библиография

- Аристотел (1986). *Реторика*. София: Наука и изкуство. [Aristotel (1986). Retorika. Sofia: Nauka i izkustvo.]
- Борисова, Д. (2017). *Магията на словото*. София: Българска книжица. [Borisova, D. (2017). Magiyata na slovoto. Sofia: Balgarska knizhitsa.]
- Георгиева, М. (1968). *Българска сценична реч*. София: Наука и изкуство. [Georgieva, M. (1968). Balgarska stsenichna rech. Sofia: Nauka i izkustvo.]
- Димитров-Мечкарски, Т. (2019). *Терминологични основи на сценичната реч*. София: Фараго. [Dimitrov-Mechkarski, T. (2019). Terminologichni osnovi na stsenichnata rech. Sofia: Farago.]
- Йорданов, Кр. (2004). *Психо-физически подходи в гласово-говорното възпитание на актьора*, София: издателско ателие Аб. [Yordanov, Kr. (2004). Psiho-fizicheski podhodi v glasovo-govornoto vazpitanie na aktyora, Sofia: izdatelsko ateliye Ab.]
- Кардашевска, В. (2019). Овладеяването на паралингвистичните средства – път за усъвършенстване на словесното изкуство. *Сборник Гласът-средство за въздействие*. Велико Търново: Фабер. [Kardashevskaya, V. (2019). Ovladyavaneto na paralingvistichnite sredstva – pat za usavarshenstvane na slovesnoto izkustvo. sbornik Glasat-sredstvo za vazdeystvie. Veliko Tarnovo: Faber.]
- Кардашевска, В. (2020). Звучащите думи и тяхната сила да въздействат в комуникационна среда. *Реторика и комуникации*. бр. 44, 130–147. <https://rhetoric.bg>

- rhetoric.bg. последно посещение на 18.05.2023. [Kardashevskа, V. (2020). Zvuchashtite dumi i tyahnata silа da vazdeystvat v komunikatsionna sredа. Retorika i komunikatsii. br. 44, 130–147. <https://rhetoric.bg>. posledno poseshtenie na 18.05.2023.]
- Ковачева-Бежан, Р. (2020). Актьорският глас – педагогически практики и тенденции. Нови методи, теории и практики за дишане и звукоизвличане. *Сборник Гласът-средство за въздействие*. Велико Търново: Фабер. [Kovacheva-Bezhan, R. (2020). Aktyorskiyat glas – pedagogicheski praktiki i tendentsii. Novi metodi, teorii i praktiki za dishane i zvukoizvlichane. Sbornik Glasat-sredstvo za vazdeystvie. Veliko Tarnovo: Faber.]
- Крейдлин, Г. (2002). *Невербальная семиотика*. Москва: Новое литературное обозрение. [Kreydlin, G. (2002). Neverbalynaya semiotika. Moskva: Novoe literaturnoe obozrenie.]
- Мавродиева, И. (2010). *Виртуална реторика: от дневниците до социалните мрежи*. София: УИ „Св. Кл. Охридски“. [Mavrodieva, I. (2010). Virtualna retorika: ot dnevnitsite do sotsialnite mrezhi. Sofia: UI „Sv. Kl. Ohridski“.]
- Мавродиева, И. (2013). *Реторика и пбблик рилейшънс*. София: УИ „Св. Кл. Охридски“. [Mavrodieva, I. (2013). Retorika i pablik rileyshans. Sofia: UI „Sv. Kl. Ohridski“.]
- Михайлов, Б., & Георгиева, М. (1954). *Техника на говора*. София: Наука и изкуство. [Mihaylov, B., & Georgieva, M. (1954). Tehnika na govora. Sofia: Nauka i izkustvo.]
- Матанов, Б. (1977). Проблеми на обучението по техника на говора. т. XVII. *София: Годишник ВИТИЗ*. [Matanov, B. (1977). Problemi na obuchenieto po tehnika na govora. t. HVII. Sofia: Godishnik VITIZ.]
- Мутишева, Л. (2020). *Словесно действие в действие*. Велико Търново: Фабер. [Mutisheva, L. (2020). Slovesno deystvie v deystvie. Veliko Tarnovo: Faber.]
- Панайотова, Н. (2020). Духът на езика или духът на времето? *Сборник Гласът-средство за въздействие*. Велико Търново: Фабер. [Panayotova, N. (2020). Duhat na ezika ili duhat na vremeto? Sbornik Glasat-sredstvo za vazdeystvie. Veliko Tarnovo: Faber.]
- Саев, Л. (1976). *Техника на говора*. София: Наука и изкуство. [Saev, L. (1976). Tehnika na govora. Sofia: Nauka i izkustvo.]
- Сейкова, Н., Кардашевска, В., & Добрев, С. (2011). *Пътища към сцената и екрана. Три гледни точки*. София: ЗИП. [Seykova, N., Kardashevskа, V., & Dobrev, S. (2011). Patishta kam stsenata i ekrana. Tri gledni tochki. Sofia: ZIP.]
- Танев, М. (2017). *За речта и сцената*. (Съставители: проф. В. Раева и Ел. Танева). София: Контекст. [Tanev, M. (2017). Za rechta i stsenata. (Sastaviteli: prof. V. Raeva i El. Taneva). Sofia: Kontekst.]
- Тилков, Д. (1981). *Интонацията в българския език*. София: Народна просвета. [Tilkov, D. (1981). Intonatsiyata v balgarskia ezik. Sofia: Narodna prosveta.]
- Трендафилова, А. (2013) Невербална семиотика на медийно поведение. *Реторика и комуникации*, брой 9. http://rhetoric.bg/wp-content/uploads/2013/10/A_Trendafilova_Nonverbal_semiotics_Vol.7-2013_PDF.pdf. последно посещение на 18.05.2023. [Trendafilova, A. (2013) Neverbalna semiotika na mediyno povedenie. Retorika i komunikatsii, broy 9. <http://rhetoric.bg/wp-content/>

uploads/2013/10/A_Trendafilova_Nonverbal_semiotics_Vol.7-2013_PDF.pdf.
posledno poseshtenie na 18.05.2023.]

- Birdwhistell, R. (1990). *Kinesics and context: Essays on Body Motion Communication*, Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Egolf, D., & Chester, S. (2013). *The nonverbal factor. Exploring the other side of communication*. iUniverse, 31–40.
- Ekman, P. (1984). *Expression and the nature of emotion. Approaches to emotion*, 3(19), 344.
- Kraus, M. W. (2017). *Voice-only communication enhances empathic accuracy*. *American Psychologist*, 644.
- Mehrabian, A. (1971). *Silent Messages*. Belmont, California: Wadsworth Publishing company.

Ръкописът е изпратен на 21.05.2023 г.

Рецензиране от двама независими рецензенти: от 22.05.2023 до 29.05.2023 г.

Приемане за публикуване: 31.05.2023 г.

Manuscript was submitted: 21.05.2023.

Double Blind Peer Reviews: from 22.05.2023 till 29.05.2023.

Accepted: 30.05.2023.

Брой 56 на сп. „Реторика и комуникации“, юли 2023 г. се издава с финансовата помощ на Фонд научни изследвания, договор № КП-06-НП4/72 от 16 декември 2022 г.

Issue 56 of the Rhetoric and Communications Journal (July 2023) is published with the financial support of the Scientific Research Fund, Contract No. KP-06-NP4/72 of December 16, 2022.