

Ako sa presadiť pôsobivým rečovým prejavom

Reč - využívanie svojho hlasu, svojho jazyka na tvorbu slov, pomocou ktorých sa ľudia dorozumievajú. Rečou a rečníckym umením sa zaoberá veda, ktorá sa nazýva rétorika. Rétorika ako veda je stará vyše 2000 rokov. Jej názov vznikol z gréckeho slova rhexis - reč, rhétoric techné - rečové umenie. Prvé rečnícke útvary vznikli približne v 6. storočí pred Kr. v starovekom Grécku. Vývoj rečníckeho štýlu úzko súvisel s vývojom systému otrokárskej demokracie, ktorá dávala každému občanovi právo slobodne prejavovať svoju mienku na zhromaždeniach občanov a podieľať sa na výkone vládnej moci. V Grécku každý občan mohol slobodne vyjadriť svoju mienku, slobodne vystúpiť napr. na sneme. Výrečnosť bola dôležitou črtou štátnikov a ľudových vodcov. V Aténach sa väčšina sporov riešila pred ľudovým súdom. Podľa Solónových zákonov každý obžalovaný mal právo sa pred súdom obhajovať, ale musel to robiť osobne, bez pomocníka a akýchkoľvek pomôcok. Musel hovoriť bez prípravy, svoju reč nesmel čítať, nesmel nazerať do prípravy, resp. do nejakých pomôcok.

Predmetom rétoriky je najmä vznik a technika reči, výslovnosť (ortoepia), štylistika prejavu a celkový verbálny (hovorený, jazykový) prejav. Reč predstavuje prostriedok, ktorým môžeme výrazne zlepšiť komunikáciu s ľuďmi, medziľudské vzťahy. Je ale dôležité, aby sme ju vedeli správne používať. Reč človeka by mala byť pôsobivá.

Básnikom sa človek narodí, rečníkom sa stáva.

Základné prvky pôsobivého rečového prejavu:

Nepôsobivý rečový prejav	Pôsobivý rečový prejav
Osoba rečníka - nevhodné oblečenie, vonkajšia úprava, osobná hygiena, nálada (mrzutosť, nervozita, agresivita,...)	Osoba rečníka - primerané, vhodné oblečenie, osobná hygiena, vonkajšia úprava, nálada,...
Technika reči - nevhodná sila hlasu, výška hlasu, tempo reči,...	Technika reči - primeraná sila hlasu, tempo reči, melódia, rytmus reči
Nevhodná slovná zásoba - malá slovná zásoba, nevhodné slová, slovné výrazy,...	Široká slovná zásoba - zodpovedajúca danej téme, bohatá slovná zásoba, pestrá,...
Chaos v informáciách	Roztriedené informácie - prehľadné, usporiadané
Neprimeranosť informácií	Primeranosť informácií - objasnenosť, presnosť
Skresľovanie informácií - nepresnosť, nepravdivosť, zavádzanie	Pravdivosť informácií - presné, pravdivé, nezavádzajúce

Diktátorský štýl - tvrdé vyjadrovanie, vulgárne	Priateľský štýl - demokratický
Jednostranná komunikácia - bez pripustenia protiargumentov, názorov iných	Spätná väzba - priateľská komunikácia, umožňujúca protiargumentáciu, vzájomnú komunikáciu, vypočutie druhej strany
Opakovanie známych faktov	Nové informácie, argumenty, dopĺňanie faktov, tvrdení
Absencia vizuálneho kontaktu a motivácie - uhýbanie očnému kontaktu	Motivácia a vizuálny kontakt - vhodný pohľad, pohľad do očí
Slabá argumentácia, absencia príkladov - nevhodné príklady, opakovanie už uvedených príkladov, neschopnosť doplnenia príkladov,...	Vhodné argumenty a príklady - premyslené, s možnosťou ich doplnenia
Odbočovanie od jadra veci - od podstaty problému, zavádzanie	Vecnosť, stručnosť, zrozumiteľnosť, presnosť
Čítanie z textu, stereotyp	Voľný štýl, kultivovaný, ľahký humor
Slabá názornosť - absencia technických prostriedkov, pomôcok	Pôsobenie na všetky zmysly - oči, uši,..., využívanie rôznych postupov, dostatok podporných materiálov (ukážky, tabuľky, mapy, grafy, fotografie, prezentácie,...)
Slabá neverbálna komunikácia - nedostatočná alebo naopak prehnaná gestikulácia, mimika	Kultivovaná gestikulácia a mimika
Nepremyslená štruktúra prejavu - nevhodne spracovaný úvod, jadro, záver	Premyslená štruktúra prejavu - úvod, jadro, záver, koncepcnosť prejavu
Uvravenosť, absencia optimizmu, empatie,...	Pozitívne ladená reč, reč s úsmevom, pohodová reč, reč s empatiou

Aby sme sa stali dobrým rečníkom s pôsobivou rečou, mali by sme teda dodržiavať isté zásady, ktoré môžeme zhrnúť do niekoľkých bodov:

1. Dôsledne si pripraviť prejav a jeho obsah - premyslieť si presne, čo a komu ideme hovoriť.
2. Dôsledne si pripraviť formu prejavu - ako budeme hovoriť.
3. Pripraviť si svoje oblečenie, premyslieť a zrealizovať vhodnú úpravu zovňajšku.
4. Vedieť komu, kde, kedy a ako dlho budem hovoriť.
5. Zvládnuť zvukové prostriedky reči - artikuláciu, intonáciu,...
6. Ovládať verbálne prostriedky reči - spisovné tvary, slovenské výrazy, nepoužívať nevhodné výrazy, vulgarizmy,...
7. Ovládať neverbálne prostriedky komunikácie - mimika, gestikulácia, držanie tela, výraz tváre,...
8. Vyhýbať sa negatívnym signálom:



Medzi negatívne signály v prejavoch zaraďujeme napr.:

- prehnaný úsmev
- hryzenie pier
- špúlenie pier
- pohyby obočím
- mračenie čela

- nedbanlivé držanie tela
- dvíhanie ukazováka
- mechanické a stereotypné pohyby (rukami, nohou,...)
- podopreté lakte
- ruky vo vreckách
- ruky vbok
- skrížené ruky
- búchanie do stola
- poklepkávanie prstami po stole
- sekanie dlaňou do prázdna
- dvíhanie ukazováka
- otáčanie prsteňa

- lúskanie prstami
- hladenie fúzov, brady, krku
- škrabanie jednej ruky druhou
- nervózne škrabanie hlavy
- podopieranie hlavy rukou
- hranie sa s retiazkou na krku, náramkom na ruke
- rozopínanie a zapínanie saka (svetra)
- úprava vlasov
- upravovanie kravaty
- ťukanie nohou do podlahy
- zasúvanie prstov za golier
- listovanie v papieroch
- monotónne kolísanie sa
- podvihovanie sa na prstoch nôh
- prechádzanie sa pred poslucháčmi s pohľadom upretým do podlahy, na jedno miesto
- pričastý pohľad na hodinky
- pazvuk pred výpoveďou (hrdelný tón)
- pomľaskávanie
- vydávanie rôznych tónov nosom
- odfukovanie
- časté prehltanie
- časté pokašliavanie

Zopakujte si:

1. Kedy a počas akých situácií sa môžeme stretnúť s verejným vystúpením?
2. Čo je dôležité pri príprave verejného vystúpenia?
3. Aké sú znaky pôsobivého verejného vystúpenia?
4. Čo by set zaradili medzi negatíva verejného vystúpenia?

Použitá literatúra:

HARTMANNOVÁ, E., PETRUFOVÁ, M.: Spoločenská komunikácia pre 2. ročník obchodných akadémií. 1. vyd. 2005. SPN. Bratislava. ISBN 80-10-00448-0

CALTÍKOVÁ, M.: Slovenský jazyk a literatúra. 1. vyd. 2010. Enigma. Bratislava. ISBN 978-80-89132-93-5

HARTMANNOVÁ, E., PETRUFOVÁ, M.: Spoločenská komunikácia pre 2. ročník obchodných akadémií. 1. vyd. 2005. SPN. Bratislava. ISBN 80-10-00448-0

HOLIČ, Š.: Rétorika. 1. vyd. 2002. Enigma. Bratislava. ISBN 80-85471-99-X