

JAK SPRÁVNĚ MLUVIT

Maturita je pro mnoho žáků náročná nejen kvůli zkoušce samotné, ale i vzhledem k nutnosti mluvit k publiku, a to mnohdy i k neznámým lidem. Stejně, jako se postupně připravuješ na maturitu z obsahového hlediska, je možné pracovat na svém řečovém projevu a vylepšit ho.

„Není důležité, co říkáš, ale jak to říkáš.“

Tuto poučku jsi už určitě slyšel/a, možná i s konkrétním údajem, že obsah (slova, která říkáš) tvoří jen 7 % informací, které při komunikaci předáváš, a že z 93 % záleží na hlasu a neverbálních aspektech komunikace. To je na jedné straně extrémně zavádějící interpretace 60 let starého výzkumu a ve většině situací – včetně maturitní zkoušky – jistě neplatí. Na druhé straně na tom, jak používáš svůj hlas, nepochybně záleží. A může ti to pomoci i u maturity.



PRACUJ SE SVOU INTONACÍ.

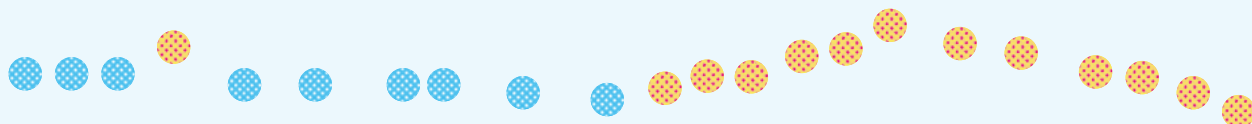
Intonace (nebo také melodie řeči) je pro efektivní komunikaci zásadní – a nejdůležitější je její **rozmanitost**. Čeština je (ve srovnání s mnoha jinými jazyky) velmi monotónní. Často mluvíme skoro „na jedné notě“ a na konci trochu klesneme nebo stoupneme. Plochá, monotónní intonace na posluchače nepůsobí dobře, nudí je a mohou si o mluvčím myslet, že je méně inteligentní, nekompetentní a podobně. To je dojem, který u maturity určitě vzbudit nechceš. Monotónnost bývá často ještě výraznější, když jsi nervózní. Naopak živější intonace kombinující stoupání a klesání tvé posluchače **zaujme a udrží jejich pozornost**. Melodii používej také ke zdůraznění hlavní myšlenky.

★ Pojď si to vyzkoušet.

Zkus výše uvedenou větu říct napřed **velmi ploše**, jako v horní části obrázku. V prostřední variantě jsou některé slabiky oranžově a od nudné monotónnosti se už trochu odchyľují. A poslední varianta, s červenými tečkami naznačujícími melodický průběh, je **nejživější**. Přibližné znění **první** a **poslední** varianty můžeš porovnat na větě vytvořené umělou inteligencí s následně upravenou intonací (po kliknutí na odkaz se nahrávka stáhne).



ČEŠTINA JE (VE SROVNÁNÍ S MNOHA JINÝMI JAZYKY) VELMI MONOTÓNŇÍ



ČEŠTINA JE (VE SROVNÁNÍ S MNOHA JINÝMI JAZYKY) VELMI MONOTÓNŇÍ



ČEŠTINA JE (VE SROVNÁNÍ S MNOHA JINÝMI JAZYKY) VELMI MONOTÓNŇÍ

PÁR DŮLEŽITÝCH ZÁSAD

NEZAPOMEŇ HLASEM KLESAT.

Když vyprávíme nějaký příběh, máme tendenci na konci vět stoupat, protože naše vyprávění pokračuje. Toto stoupání na konci oznamovacích vět ale může na posluchače působit **rušivě nebo komicky**. V angličtině je pak častou reakcí otázka: „Are you asking me, or telling me?“ neboli „Ptáš se, nebo mi to říkáš?“ Tak či tak, je dobré se tomu vyhýbat.

ZPOMAL, ZRYCHLI, EXPERIMENTUJ S HLASITOSTÍ.

Tempo řeči (tedy to, jak rychle mluvíme) je částečně individuální. Někdo mluví rychleji, někdo pomaleji. I tady ale platí, že jeho **proměnlivost** – ovšem kontrolovaná – pomáhá udržet pozornost posluchačů. Co tím myslíme? Zkus trochu **zpomalit a zesílit na důležité nebo nové informaci**. Naopak zrychli už známé nebo méně důležité věci, jako třeba vsuvku „ve srovnání s jinými jazyky“ v naší příkladové větě. Tu vyslov trochu rychleji a tišeji. Jak vidíš, takzvané prozodické rysy – intonace, tempo, hlasitost – a jejich změny pomáhají členit, co říkáš, vypíchnout to nejdůležitější a naopak trochu oslabit to, co už posluchači znají.

PAUZY MOHOU POMÁHAT I ŠKODIT.

Neboj se dělat **krátké pauzy v logických místech** mezi větami nebo myšlenkami. Posluchači se díky (správně umístěným) pauzám snadněji orientují v tom, co říkáš. Pauzy mohou být buď tiché, nebo vyplněné takzvaným hezitačním zvukem, jakoby dlouhým „ééé“. Moc časté používání vyplněných pauz, zejména v nelogických místech, však na posluchače může působit rušivě.

SPRÁVNÉ DÝCHÁNÍ JE KLÍČOVÉ.

Obecně se z mnoha důvodů doporučuje dýchat nosem, při řeči se ale často nadechujeme ústy, protože je to rychlejší. V každém případě se soustřeď na to, aby ses **nadechoval/a pomocí bránice do břicha** – nádech je tak hlubší než při povrchním dýchání do hrudníku. Silnější dechová opora, kterou nádech do břicha poskytne, dodá tvému hlasu klid a zvučnost.

NEZAPOMEŇ VYSLOVOVAT ZŘETELNĚ.

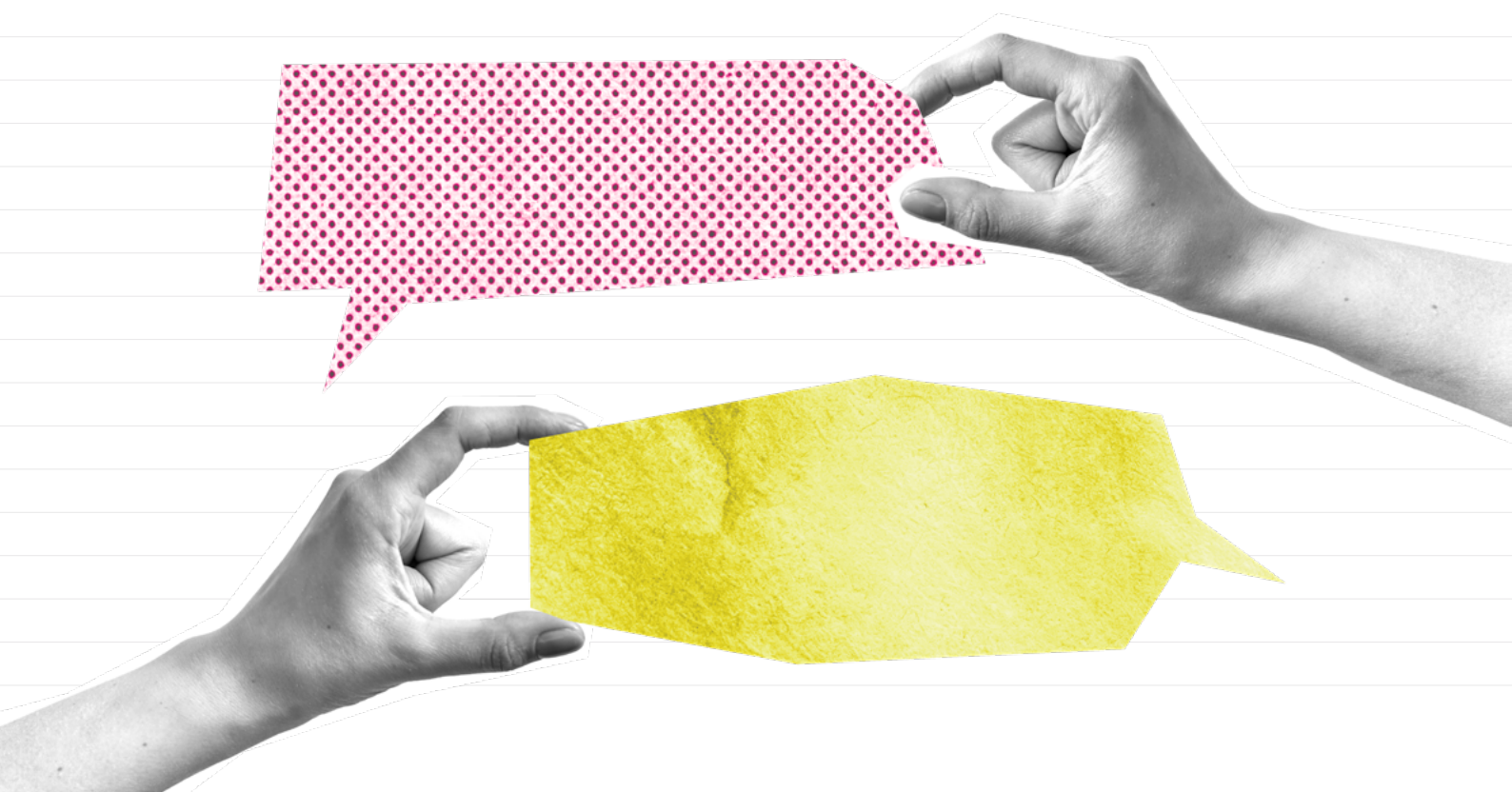
Jsou situace, kdy nedbalá výslovnost ničemu nevadí, ale maturita takovou situací rozhodně není. **Jasná výslovnost, při které se dají jednotlivé hlásky snadno rozeznat** a nedochází k jejich „polykání“ (vynechávání), jako ve slovech bude [bue], Praha [praa] nebo poslali [posai], dodá tvému hlasu srozumitelnost a pevnost. Nepleť si ale zřetelnou výslovnost s výslovností škrobenou, ta zní spíše nepřírozně.

UVOLNI SVŮJ HLAS.

Určitě už jsi slyšel/a, jak zní napjatý hlas – na poslech není moc příjemný a pro mluvčího není moc zdravý. Když jsou naše hlasivky příliš napjaté, nevydržíme mluvit tak dlouho, jak bychom potřebovali. K jejich uvolnění může být potřeba hlasový poradce, jednou z nejčastějších rad je ale tato: **zkus mluvit s níže položeným hrtanem**. Jak na to? Zkus chvíli mluvit s bradou skloněnou dolů k hrudi. Naopak zvýšeného hrtanu dosáhneš, když budeš mluvit s hlavou zakloněnou. Rozdíl je jasně slyšitelný! Hrtan totiž nemáme v krku pevně ukotvený. Všimni si, že hrtan (ohryzek neboli chrupavku štítnou) můžeš prsty jemně stlačit o trochu níž (děláme to automaticky, když zíváme), nebo naopak výš (automaticky se zvedá, když polykáme). **Nauč se pozici hrtanu ovládat**, a pokud máš pocit, že tvůj hlas zní napjatě, osvoj si polohu trochu sníženou. Tomu může napomocť i celkově hlubší hlas – příliš vysoký hlas totiž hrtanové struktury napíná.

NEOUSUSTRĚĎ SE JEN NA SLOVA, KTERÁ ŘÍKÁŠ.

Je vhodné alespoň chvílemi **navázat oční kontakt se členy komise**. Když se někomu díváme do očí, aktivují se takzvané zrcadlové neurony, tedy vrstva mozkových buněk, která umožňuje vzájemnou imitaci a empatii. **Oční kontakt buduje důvěru** a ukazuje, že jsi sebevědomá/sebevědomý. U zkoušky se snaž sedět rovně a nehrbit se. I neverbální aspekty jsou v mezilidské komunikaci důležité.



JAK HEZKÝ PROJEV NATRÉNOVAT

Řečový projev je dovednost a naučit se mluvit „hezky“ může každý. Tady je pár tipů:

HRAJ SI SE SVÝM HLASEM.

Vezmi si úryvek z oblíbené knihy nebo třeba část otázky k maturitě a zkus měnit svůj řečový projev. Můžeš postupovat stejně jako v tomto materiálu – od monotónní po výrazně proměnlivou melodii; s opakovaným stoupáním na koncích oznamovacích vět a s alespoň občasnými poklesy; s monotónním tempem a hlasitostí a s řečí, kde tempo a hlasitost pomáhá zdůraznit klíčové informace; se zřetelně vyslovovanými samohláskami a s nedbalou artikulací, kdy každá samohláska zní skoro jako samohláska v anglickém slově *the* (takzvané *schwa*); s hrtanem zdvihnutým i sníženým. Jednotlivé rysy můžeš vzájemně kombinovat. Lidský hlas je úžasně variabilní a je dobré si jeho možnosti uvědomovat!

NAHRAJ SE.

Své hlasové experimenty si můžeš nahrát do mobilního telefonu a pak zpětně přehrát. Lépe si tak uvědomíš, kdy tvůj hlas zní nejlépe a kde máš prostor pro zlepšení.

PEČUJ O SVŮJ HLAS!

Hlasová hygiena je důležitá nejen pro profesionály. Nezapomeň na pitný režim – dostatek vody pomáhá udržet hlasivky pružné a snižuje riziko, že během mluvení začneš chraptět. Protože adrenalin, který se vyplavuje do těla právě při nervozitě nebo strachu, vysouší ústa, je dobré pár minut před zkouškou vypít sklenici vody. Naopak se vyhni kávě a energetickým nápojům – kofein totiž tvé tělo odvodňuje, což hlasivky opět vysouší.



JAK SE UKLIDNIT PŘED SAMOTNOU ZKOUŠKOU

Před náročnou zkouškou, jakou maturita je, obecně bývá většina lidí nervózní. Uklidnění před zkouškou ti pomůže.

DÝCHEJ POMALU.

Při stresu se zrychluje dýchání a dostavuje se tendence dýchat povrchově, jen hrudníkem. Pro uklidnění je potřeba dech prohloubit, přisun kyslíku s sebou totiž přináší klid. Soustřeď se na svůj dech, dýchej zhluboka (do břicha) a pomalu, aby jeden dechový cyklus trval minimálně deset sekund. Mezi nádechem a výdechem můžeš dech na několik sekund zadržet.

ZKUS VIZUALIZACI.

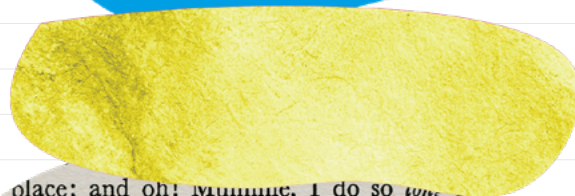
Někomu může pomoci zapojit představivost. Zkus si představit, jak do tebe s každým nádechem proudí klid a pohoda, a naopak s každým výdechem tě opouští stres a nervozita.

UVOLNI RAMENA A SVALY NA KRKU.

Ve stresu jsme často napjatí, aniž bychom si to uvědomovali. Dej si pozor, abys neměl/a zvednutá ramena, a uvolni je opakovaným pomalým zatahováním dozadu. Vědomě se snaž uvolnit svaly na krku a čelist.

MÁŠ SVŮJ RITUÁL?

Někomu mohou s nervozitou před zkouškou pomoci osobní rituály.



place; and oh! MUMMIE, I do so wng
 as," she added piteously; and she shook her long bro
 de the tears in her eyes.
 Never mind, darling, you shall have them one day," answe
 I with easy vagueness.

ally was not very comforting, and it was the most fortunate
 moment a car stopped at the door.

... rushed Bob, rushing from the room

