

6. Hlasová rozmanitosť

Zhrnutie: Tvoj hlas významne ovplyvňuje tvoje publikum. Živý, pôsobivý hlas priťahuje a udržiava pozornosť poslucháčov. Dobrý rečnícky hlas má byť príjemný, prirodzený, pôsobivý, výrazný a zreteľný. Používaním správnej hlasitosti, výšky, tempa a kvality hlasu, spolu s primeranými pauzami zvýšiš pôsobivosť prejavu a umocníš význam svojho odkazu. Tvoj hlas by mal reflektovať myšlienky, ktoré prezentuješ.

Ciele:

Časový limit: 5-7 minút

- Použi hlasitosť, výšku, tempo a kvalitu hlasu pre posilnenie významu a zaujímavosti tvojho odkazu.
- Použi pauzy pre zvýraznenie tvojho odkazu.
- Použi hlasovú rozmanitosť plynule a prirodzene.

Tvoj hlas ťa spája s tvojimi poslucháčmi, je primárnym prostriedkom odovzdania tvojho odkazu. Aký je tvoj hlas? Je plný, sýty, dobre sa počúva? Všetci rečníci by mali pracovať na svojom hlase tak, aby im pomohol zvýrazniť význam slov a pritiahnúť pozornosť poslucháčov.

Dobrý rečnícky hlas má niekoľko atribútov:

- Príjemný – počuť v ňom priateľskosť
- Prirodzený – odráža osobnosť a úprimnosť rečníka
- Pôsobivý – plný života a sily aj vtedy, ak nie je prirodzene mocný
- Výrazný – vyjadrujúci rôzne významové odtiene, podfarbený emóciami, nikdy nie monotónny
- Zreteľný – vďaka vhodnej hlasitosti a artikulácii

Ak ťa tvoji poslucháči nebudú dobre počuť alebo bude pre nich tvoj hlas nepríjemný, stratia pozornosť a tvoj odkaz neprijmú.

Význam dýchania a správneho držania tela

Základom kvalitného hlasu je správne dýchanie. Tvoj hlas je podporovaný stĺpcom vzduchu, ktorého objem a výdatnosť tvoj hlas významne ovplyvňuje. Zistíš, že dýchanie zhlboka – z oblasti bránice a spodnej časti hrudníka poskytuje lepšiu kvalitu hlasu ako plytké dýchanie z hornej časti hrude. Počas hovorenia ti najviac pomôže bránicové dýchanie. Nadychuj sa počas logických páuz v tvojom prejave ešte predtým ako ti úplne dôjde dych. Potom vzduch uvoľňuj pomaly, aby si nestratil/a dych a s ním aj hlas hneď po prvých slovách.

Držanie tela má tiež významný vplyv na tvoj hlas. Vzduch musí voľne prechádzať pľúcami a hlasivkami. Pokiaľ budeš ohýbať chrbát, krčiť ramená a mať zvesenú hlavu, pľúca a hlasivky sa zablokujú a prúd vzduchu sa obmedzí. Ak chceš svoj hlas ovládať čo najlepšie, stoj vzpriamene, neprepínaj kolená, hlavu drž hore a pleciami vzadu.

Charakteristika dobrého hlasu

Dobrý rečnícky hlas má správne vyváženú hlasitosť, rozsah, tempo a kvalitu.

Hlasitosť

Schopnosť ovládať silu hlasu napomáha udržiavať pozornosť poslucháčov. Ak budeš rozprávať dlho veľmi nahlas, na publikum to bude pôsobiť rušivo. Taktiež bude rušivé aj dlhé hovorenie príliš tichým hlasom. Vtedy poslucháči budú musieť vynaložiť veľké úsilie, aby zachytili tvoje slová. Úroveň hlasitosti závisí od veľkosti a tvaru miestnosti. Hlasitosť by si však mal/a obmieňať pre *zdôraznenie významu*. Napríklad, ak chceš sprostredkovať hnev, hlasitosť zvýšiš. Ak sa chceš s publikom podeliť o niečo dôverné – povieš to tichším hlasom. V odborných kruhoch je pre hlasitosť zaužívaný pojem *“Projekcia hlasu”*.

Výška hlasu

Výška hlasu znamená ako vysoko alebo nízko je hlas položený. Pri hovorení používaj rozličné výšky hlasu – monotónne rečnenie hlbokým hlasom poslucháčov rýchlo uspí, pri vysokom piskľavom hlase si budú zakrývať uši. :-) Výšku svojho hlasu by si mal/a prispôbiť tomu, čo prezentuješ. Napríklad vysoký hlas v sebe nesie vzrušenie a entuziazmus, kým hlbokým hlasom sprostredkuješ smútok či zadumanie.

Tempo reči

Tempo reči vyjadruje, koľko slov povieš za minútu. Ak budeš hovoriť príliš rýchlo, publikum ti nebude stíhať. Ak príliš pomaly, poslucháči stratia záujem. Hovor dostatočne rýchlo na to, aby ti venovali pozornosť, no tiež dostatočne pomaly, aby dokázali „stráviť“, čo hovoríš. Najefektívnejšia rýchlosť je približne 110–150 slov za minútu. Rýchlosť hovorenia by si mal/a obmieňať. To, čo nechceš zdôrazniť, prebehni rýchlejšie. Spomal' však, ak chceš upriamiť pozornosť na dôležitú informáciu alebo prezentovať zložitejšiu myšlienku.

Kvalita

V tvojom hlase by sa mala nieť priateľskosť, prirodzenosť a sebavedomie, mal by byť príjemný na počúvanie. Nahraj sa a počúvaj svoj hlas. Je drsný, dýchavičný, trasľavý alebo „nosový“? Zlepši sa to, ak sa uvoľníš a odstrániš zo svojho hlasu napätie.

Mlčanie môže byť zlato

Z času na čas príde k momentu, keď je lepšie zmĺknuť. Dobre načasované ticho alebo pauzy zvýšia význam tvojich slov a stanú sa dôležitou technikou používanou pri prejave. Pauza môže byť použitá s cieľom:

- Zdôrazniť hlavné myšlienky. Moment ticha pred tým, ako niečo vyslovíš, poslucháčom napovie, že ideš povedať niečo dôležité. Krátka pauza *po* poslucháčom zdôrazní dôležitosť práve povedaného.
- Nadýchnuť sa. Vhodné pauzy ti dávajú príležitosť nadýchnuť sa.
- Ukončiť vetu. Pauzy často slúžia ako bodka. Povedia poslucháčom, že si ukončil vetu alebo myšlienku.
- Pritiahnuť pozornosť. Keď máš pocit, že poslucháči sú nesústredení, zmĺkni. Tichom pritiahneš ich pozornosť späť na seba.

Buď expresívny

Tvoj hlas by mal byť expresívny, mal by niesť široké spektrum emócií. Expresívny hlas dodáva použitým slovám väčší význam, podporuje Tvoj odkaz a zvyšuje záujem obecnstva.

Prečítaj tieto pasáže nahlas s použitím tónu hlasu, ktorý je pre každú z nich najvhodnejší:

- *Ďakujem ti za všetko, čo si pre mňa urobil a dúfam, že ti to budem môcť niekedy odplatiť.* (Jednoduchý úprimný výrok alebo sarkazmus.)
- *Láskavosť! Toto nazývaš láskavosťou? Ani s túlavým psom by som nezaobchádzal tak, ako ty so mnou!* (Rozhorčenie, hnev, nepriateľskosť)
- *Keby každý z nás urobil každý deň jednu dobrú vec pre niekoho iného, svet by sa stal krajším miestom pre život.* (Naliehavosť a hlboké presvedčenie)

Všimni si, ako sa tvoj tón líši v závislosti od rozdielnych myšlienok, ktoré vyjadruješ. Vidíš, aké ľahké je zmeniť význam tým, že zmeníš dôraznosť.

Ako ďalší experiment zavolaj priateľovi a hovorte niekoľko minút o niečom, čo vás obidvoch baví. Obmeňuj tón hlasu, tempo, výšku a hlasitosť. Používaj pauzy pre zvýraznenie hlavnej myšlienky alebo aby si prebudil/a záujem o to, o čom budeš hovoriť. Zároveň však pri tomto hlasovom experimente zostaň v kontexte normálnej konverzácie.

Význam nácviku

Tak, ako reč tela, aj tvoj rečnícky hlas by mal byť prirodzený a konzistentný s významom hovorených slov. Dopracovať sa k tomu, aby bolo použitie rečníckeho hlasu pre teba pohodlné a pre tvoje publikum príjemné, vyžaduje nácvik.

Po tom, ako napíšeš prejav, prečítaj ho a vyznač všetky miesta, kde môžeš obmieňať tempo, výšku, hlasitosť a kvalitu hlasu a kde je možné použiť pauzy pre zvýraznenie významu. Hovor jasne a kontroluj svoj hlas. Vyskúšaj niekoľko rozdielnych spôsobov, aby si zistil/a, ktorý je najefektívnejší.

Zosúladiť rozmanitosť hlasu s tým, čo hovoríš. Zmeň hlas v prípade, že to myšlienka či slovo vyžaduje. Netráp sa, ak to hneď nepôjde tak, ako by si si predstavoval/a. Čím viac budeš nacvičovať svoj prejav a zoznamovať sa s vlastným hlasom, tým pohodlnejšie sa budeš cítiť. Ak máš možnosť, použi pri nácviku diktafón, ktorý Ti pomôže pri zlepšovaní sa.

Tvoja úloha

Tento prejav sa zameriava na hlasovú rozmanitosť.

- Vyber si tému, ktorá si vyžaduje hlasovú rozmanitosť. Môže to byť téma, pri ktorej je nutné vyjadriť emócie. Alebo téma, ktorá ti umožní citovať či imitovať rôzne hlasy alebo spôsoby hovorenia. Prípadne si môžeš vybrať tému, ktorá zahŕňa množstvo opisov.
- Použi hlas príjemný na počúvanie, s vyváženou hlasitosťou, výškou a tempom.
- Použi pauzy pre zvýraznenie tvojho odkazu.
- Svoj hlas použi na zdôraznenie významu a zvýšenie zaujímavosti myšlienok, ktoré prezentuješ.

Nezabudni zahrnúť to, čo si sa už naučil/a v predchádzajúcich prrojektoch o cieľi, usporiadaní, použití slov a reči tela. Tiež si pripomeň vhodné návrhy z hodnotení, ktoré si dostal. Keď si budeš

pripravovať prejav, zopakuj si rečníkov kontrolný zoznam z Projektu 1 a **Tvoj rečnícky hlas**, ktorý si obdržal v členskom balíčku.

Príručka pre hodnotenie projektu

Hlasová rozmanitosť

Názov _____

Hodnotiteľ _____ Dátum _____

Poznámka pre hodnotiteľa: Rečník/rečníčka má používať hlas, ktorý je príjemný na počúvanie, s vhodným vyvážením hlasitosti, výšky a tempa a používa pauzy pre posilnenie svojho odkazu. Rečník/rečníčka by mal odrážať a zdôrazňovať význam myšlienok, ktoré prezentuje. Takisto má rečník/rečníčka zapracovať to, čo sa už naučil/a v predchádzajúcich projektoch o ciele, usporiadaní, použití slov a reči tela. Okrem verbálneho hodnotenia vyplň tento hodnotiaci formulár zaškrtnutím zodpovedajúcej položky v každej kategórii. Pridaj komentáre tam, kde je oprávnená pochvala a kde môžeš ponúknuť konkrétne návrhy pre zlepšenie.

- Výber témy: Téma umožnila využiť hlasovú rozmanitosť / Uspokojivo / Je možné zlepšiť
- Hlasitosť: Výborná/Uspokojivá / Príliš hlasná alebo tichá
- Tempo reči: Výborné, obmieňané / Uspokojivé / Príliš rýchle alebo príliš pomalé
- Výška hlasu: Obmieňaná, konverzačná / Uspokojivá / Monotónna, umelá
- Kvalita: Príjemný, priateľský hlas / Uspokojivý / Drsný, monotónny
- Pauzy: Primerané, efektívne / Uspokojivé / Je možné zlepšiť
- Expresívnosť: Sprostredkované emócie / Uspokojivá / Je možné zlepšiť
- Hlasová rozmanitosť: Zlepšenie kvality prejavu / Uspokojivá / Je možné zlepšiť
- Usporiadanie: Logický tok myšlienok / Uspokojivé / Malo by sa zlepšiť
- Použitie slov: Živé, opisné, presné / Uspokojivé / Je možné zlepšiť
- Reč tela: Prírodná, expresívna / Uspokojivá / Neprirodná, rušivá

- Čo by mohol(mohla) rečník(rečníčka) urobiť, aby jeho(jej) prejav bol efektívnejší?

- Čo sa ti na prejave páčilo?