



Borvák Mária

A beszéd művészete – avagy önbizalomépítés az iskolában Az osztályfőnök szerepe a diákok önbizalmának megerősítésében

Minden egyes embernek élete során valamilyen formában meg kell nyilvánulnia, hiszen ez az egyetlen mód, ahogyan kapcsolatokat építhet, ahogyan a világban megmutatkozik, ahogyan kapcsolódási felületet teremt. Így keres maga mellé társat, így határozza meg, hogy kikkel nem szeretne egy csónakban evezni. Bárhogyan is próbálnánk tagadni, elkerülhetetlen, hogy valamilyenkor, valahol, valahogyan meg kelljen nyilvánulnunk. Néha pár, néha több száz, de van, hogy több ezer ember előtt. Legyen szó verbális vagy nonverbális megnyilvánulásról, a nyilvános beszédnek mindkettő szerves része.

Mégis, mindezek ellenére, vajon mi az emberek egyik legnagyobb félelme a világon? A nyilvános beszéd! Egyesenesen a haláltól való félelem után következik a 15 legelterjedtebb félelem listáján, glosszofóbia néven az előkelő 13. helyen szerepel.

Emberek előtt megszólalni nem ismeretlen egy középiskolás számára sem, hiszen ehhez hasonló helyzet a felelés is, de még konkrétan azok a helyzetek, amikor az osztálytársakat meg kell győzni pl. arról, hogy milyen műsort szervezzék az osztály a szalagavatóra, vagy hol legyen az osztálykirándulás. Sokszor figyelhetjük meg, hogy a legmagabiztosabban fellépő diák szava lesz a meghatározó. Ha a későbbiek nézzük, egy munkahelyre bekerülve, de akár egy vállalkozást indítva és vezetve ugyanezekre a képességekre sokszorosan lesz szüksége a most még iskolapadot koptató diákoknak. Így tehát pedagógusként fontos tisztában lennünk azzal, hogy a nyilvános beszéd gyakorlása által a diákok hogyan tudják a nyelvi önbizalmuk és kifejezőképességük növekedésével fejleszteni saját magukba vetett hitüket és önbizalmukat.

A nyilvános beszéd mint az önbizalomépítés eszköze

A középiskola időszaka az identitás megszilárdulásának egy intenzív sza-

kasza, amikor a diákok keresik az önkifejezés különböző formáit. Kisebbségi környezetben a kétnyelvűségből adódóan sokszor a diákok szókinccse, illetve nyelvi gyakorlata kisebb, mint egynyelvű közegben, hiszen akarva-akaratlanul, kisebb-nagyobb mértékben két nyelvet használnak a mindennapok során. Nem véletlenül kerül be a tantárgyak közé az anyanyelv művelésére hivatott magyar nyelvi és irodalmi órák tömkelege.

Nem újkeletű az a megállapítás sem, miszerint a gazdag szókinccs mit sem ér, ha nem vagyunk mesterei a szavak mondatokká, a mondatok szövegekké, a szövegek beszédé váló rendezésében. A retorika, azaz a szónoklattan tudománya ókori tudomány, amelynek aktualitása a 21. században éppoly erős, mint a régi időkben. S hogy a beszéd valójában „hatalom”, azt Démoszthenészről napjainkig a színészek, előadók, szónokok, tanárok, vagyis az élő szó mesterei is bizonyítják. Az élő szó ereje sokban fölülmúlja az írásos megnyilatkozást. Az élő szóbeli, művészi előadás, az emberi hang és beszéd a leírt szöveg minden szépségét képes megeleveníteni; a beszéd színei, finom árnyalatai, sokrétű ritmusmegoldásai a szöveg minden gazdagságát feltárhathatják. A mai kor embere sem hagyatkozhat kizárólag az írásos megnyilvánulásra, annak ellenére sem, hogy az iskolarendszeren belül, a nagy tömegeket oktató középiskolák és egyetemek padjaiban a diákok idejük nagy részében főként hallgatnak, míg a tanár az egyetlen, aki a tananyagot szóban adja át. Ennek az oktatási berendezkedésnek a következő sajátossága a tesztekben, írásban, írásos házi feladatokban ellenőrzött tudás, ami a szóbeli megnyilvánulás kárára megy. Az egyetemeken folyosóin sokszor halljuk a szemeszter végi vizsgaidőszakban a vizsga előtt állókat félelmeikről beszélni, amelyek közül az egyik leggyakrabban rettegést kiváltó vizsgaforma a szóbeli

felelet. Jogosan, hiszen kevés alkalmuk nyílik abban olyan jártasságra szert tenni, ami magabiztossá tenné őket. Márpedig a magabiztos szereplés járulékos haszna a diák más területeken tapasztalt fejlődése.

Jó gyakorlatok

Benkő Vilmos¹, a Magyarországi Amerikai Kereskedelmi Kamara elnöke, küldetésének tekinti a nyilvános beszéd oktatását. Nem pusztán a szereplés örömeért, vagy az emberek előtt való szereplés nyújtotta adrenalin-löket mámorító érzése miatt tartja fontosnak és izgalmasnak ezt a témát. Rámutat arra, s egyben bizonyítja is, hogy a nyilvános beszéd használható olyan eszközként, amely segít abban, hogy az egyén megtalálja önmagában a benne rejlő képességeket és a nehézségeiben rejlő lehetőségeket. Néhány hasonlóan elkötelezett kollégájával együtt útjára indított egy retorikai programot a budapesti Kozma utcai börtönben.² Az ötlet amerikai példa nyomán született, ahol pár évvel ezelőtt bevitték egy kaliforniai börtönbe a Toastmasters³ retorikai önképző kört, akik oktatási programjuk segítségével komoly eredményeket értek el a fogvatartottak visszaesésének csökkentésében.

Egy kurzus 8 hétből áll, ahol egy foglalkozás másfél órát tart. A foglalkozások során Benkő Vilmos felváltva három másik elkötelezett társával együtt foglalkozik a rabokkal. Előadások során megszerettetik a retorikát a rabokkal, beszélgetik őket, ezáltal segítséget nyújtanak abban, hogy a fogvatartottak visszanyerjék önbecsülésüket és önbizalmukat. Ezentúl a program során módszertani támogatást adnak a raboknak egy szabadulás utáni, sikeres élet stratégiájának kidolgozásához. Mottójukat abban is összefoglalhatnánk, hogy a sikeres életet nem lehet „összeremélni”, ahhoz stratégiát kell alkotni. A stratégiához önbizalom, az

önbizalomhoz hit, a hit adásához pedig hiteles emberek kelljenek.

Hogy mire szerettünk volna rámutatni ennek a példának a segítségével? Ha a nyilvános beszéd, a retorika, a beszéd művészete az egyén fejlesztésének szolgálatába van állítva, a pozitív visszajelzésektől megerősödött önbizalmának köszönhetően az élet más területein is bátrabban lesz kísérletező kedvű, kitartó.

A szakmai szerep és a nyilvános beszéd kapcsolatáról

A diákok jövőbeli szakmai szerepének fejlesztése érdekében állított szerepjátás egyik legnagyobb módja a nyilvános beszéd szolgálatunkba állítása. Egyszerűen annyi a dolgunk, hogy a diákoknak lehetőséget biztosítsunk, hogy egy tetszőleges szakmabeli témáról beszédet mondhassanak, illetve előadást tarthassanak. A visszajelzés és értékelés tárgya itt nem maga a téma lesz, hanem annak előadási formája, a diák verbális és non-verbális megnyilvánulásai. Pont ez a fajta megközelítés teszi játékosá ezt a gyakorlati formát, hiszen a diák így nem a tartalmi rész helyessége miatt retteg, hanem észrevétlen módon elkezd gyakorolni a megnyilvánulási formán keresztül a tananyagot is. Az eredményesség érdekében fontos, hogy a diákoknak lehetősége legyen gyakorlásra, amely során visszajelzést kapnak előadasmódjukra.

Az érdekes előadasmód fortélyairól egy rövid összefoglalást készítettünk, amit inspirációként szeretnénk a pedagógusok és diákjaik figyelmébe ajánlani.

STEVE JOBS IS EZT AJÁNLANÁ

Steve Jobs⁴, az Apple elnöke, korábbi vezérigazgatója, aki utánozhatatlan előadásairól volt ismert, az az ember volt, aki példájával tanított. Sok nyilvános beszédet tanító szakember tekint példaképének és elemzi beszédeinek felépítését. Ő maga ugyan nem fogalmazott meg javaslatokat, azonban az alábbiakban leírtak nagyban tükrözik mindazt, amit beszédei során alkalmazott.

A beszéd megtervezése

Kell egy ötlet! Az előadás témája, azaz miről és miért akarunk beszélni. Első lépésként célszerű ezt minél rövidebben – egy-két mondatban megfogalmazni, majd leírni. Legyen ez egy jól körülhatárolt, konkrét egy-két mondat. Ha a kiválasztott téma túl tág, akkor érdemes szűkíteni: pl. a „miért

jó az oktatás?” téma leszűkíthető arra, hogy mi az a három legfontosabb dolog, amit a középiskolai tanáraitól tanultam.

A hallgatóság ismerete. Érdemes minél több információt begyűjteni azokról az emberekről, akik a beszédet hallgatni fogják: életkoruk, szakmájuk, érdeklődésük, mit szeretnek, mitől akadnak ki, stb. A beszédet némileg rájuk kell szabni, hozzájuk igazítani. Segít, ha az előadó először a beszéd összerakásánál megpróbálja beleélni magát a hallgatóság szerepébe és végiggondolni, hogy neki, ha hallgató lenne, érdekes lenne-e a téma, a felhozott példa, az előadás.

Legyenek példák! Kell egy-két jó sztori. A történetmesélés, „sztorizás” manapság egyre inkább népszerű műfaj. Nem véletlenül, hiszen az emberek történeteken keresztül nagyon jól megértenek dolgokat, ráadásul nyitottak is ezekre, örömmel fogadják a történeteket. A jó történetmesélésre azonban készülni kell: keresni kell a témába vágó történeteket – ezek lehetnek saját vagy mások történetei is, esetleg olvasott sztorik. Ezeket érdemes átgondolni, többször is elmondani, hogy azok érthetőek és lehetőleg rövidek legyenek. Egy-két jó történet elviszi az előadást. Hatásos, ha az előadó egy saját történet elmesélésével mondja el a témáját.

Idők betartása. Az előadás ne nyúljon túl az előre tervezett időn. A hallgatóság elfárad, elveszti a figyelmét. Inkább legyen kicsit rövidebb az előadás, mint hosszabb.

Használd a hangod! A beszélő hangja legyen: hangos, de érthető, tiszta (magabiztosságot sugall). Tilos hadarni, illetve sietni. Tapasztalt előadók addig el sem kezdik a beszédüket, amíg mindenki el nem helyezkedett a teremben.

Gyakorolni. Amikor összeáll a beszéd, érdemes gyakorolni – tükör előtt, hangosan vagy barátokat megkérni, hogy legyenek hallgatóság, és mondják el véleményüket.

Testbeszéd. A testbeszéd sokszor erősebb kommunikációs eszköz, mint a beszéd. Fontos, hogy a testbeszéd összhangban legyen a mondanivalóval, illetve erősítse azt. Ha a kettő eltér, akkor az arra utal, hogy az előadó vagy nem mond igazat vagy pedig másra gondol, mint amiről beszél.

Vázlat. Az előadás bemagolása vagy felolvasása sokat elvesz az élményből. Az igazán jó előadók vázlatot használnak. Ez rövid, olvasható és könnyen

kezelhető kell legyen. A vázlatot nem érdemes rejtegetni, kézben tartva egy kis lap nem zavar senkit.

NULLADIK LÉPÉS

A már említett Toastmasters retorikai önképző kör által 2004-ben elindított Fiatal Vezetőképzési programjának eredményei példaértékűek és inspirálóak.⁵ A program keretein belül jó vezetői képességeket mutató fiatalokat készítenek fel egy 8 hetes program során, ahol a fő témák a kommunikációs és előadói képességek, illetve a vezetői képességek fejlesztése. 2 órás foglalkozásaik során egy csoportvezető segítségével kis csoportokban dolgoznak, ahol együtt tanulnak a jó beszéd előadási módjainak fortélyairól, valamint ezek figyelembevételével gyakorolják és folyamatosan finomítják előadásukat.

A programon való részvételüknek köszönhetően a 13 éves Shelby Kilpatrick, és 10 éves ikertestvérei, Lauren és Kaitlyn, saját bevallásuk szerint csak „kicsit voltak idegesek”, mielőtt beszélniük kellett a 14 000 résztvevőből álló közönség előtt a Környezettudományi Intézet nemzetközi konferenciáján San Diegóban. Saját bevallásuk szerint a nyilvános beszéd gyakorlásának köszönhetően megtanulták, hogyan maradjanak nyugodtak beszédük során és hogyan adják elő mondanivalójukat úgy, hogy azt a közönség befogadja. A nyilvános beszéd fejlesztésének másodlagos hozadékai a kreativitás kibontakoztatása, a meggyőzőképesség erősödése, valamint a jól szervezethez elsajátítása.

S hogy ehhez mire van szükség? Egy kis kísérletező kedvre és nyitottságra, illetve az előzőekben felsoroltak alkalmazására részben vagy egészben, valamint arra, hogy diákjainknak beszéljünk a bátor, zengő hangon elmondott üzenetek lélekformáló erejéről.

JEGYZETEK:

¹ <http://www.commonpurpose.org.hu/rolunk/kik-vagyunk/benko-vilmos>

² <http://tehetseg.hu/benko-vilmos/tehetseg-nagykovet-nemzeti-tehetsegsegito-tanacsntt-felkerese>

³ <http://www.toastmasters.org/ToastmastersMagazine/ToastmasterArchive/2007/May/Articles/Speechcraft.aspx>

⁴ https://hu.wikipedia.org/wiki/Steve_Jobs

⁵ <https://www.toastmasters.org/Magazine/Articles/Teaching-Presentation-Skills-to-Kids>