АКАДЕМИЯ КВАДРАТ АКТЁРСКОГО МАСТЕРСТВА

Квадрат

ВОРКБУК

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СЛОВ-ПАРАЗИТОВ И ГОВОРИТЬ ЧИСТО?

Практические техники, которые помогут сделать вашу речь чёткой, уверенной и убедительной



ПОЧЕМУ СЛОВА-ПАРАЗИТЫ УБИВАЮТ ТВОЮ РЕЧЬ?

«Ну…», «Короче…», «Типа…», «Как бы…», «Эээ…» — если эти слова **вкрадываются в твою речь, значит, ты не контролируешь её полностью.**

Когда человек злоупотребляет словами-паразитами:

- Его речь кажется **неуверенной.**
- Смысл фраз **размывается**, и люди теряют нить разговора.
- Это раздражает собеседников и заставляет их **воспринимать говорящего как непрофессионала.**

📌 **Реальный пример:** Моя ученица Анастасия — руководитель в крупной компании. Она заметила, что сотрудники **не воспринимают её слова всерьёз.** Мы сделали запись её речи — в ней было **слишком много паразитов.** После работы над чистотой речи её стиль общения стал **чётким, убедительным.** Итог? Уважение коллег и рост авторитета.

🔥 **Если ты уберёшь лишние слова, твоя речь станет мощнее. Разбираем 4 шага.**

ШАГ 1: ВЫЯВИ СВОИ СЛОВА-ПАРАЗИТЫ

Перед тем как избавиться от проблемы, нужно её увидеть.

Упражнение «Анализ речи»

1. Запиши минутный монолог на любую тему.
2. Прослушай запись и **выпиши все слова-паразиты.**
3. Повтори запись, **осознанно контролируя их.**

💡 **Лайфхак: Попроси друга или коллегу посчитать, сколько паразитов ты говоришь в минуту. Это помогает осознать проблему.**

ШАГ 2: ЗАМЕНИ ПАРАЗИТЫ НА ПАУЗЫ

Многие люди вставляют «эээ» и «ну», потому что боятся тишины.

Упражнение «Пауза вместо паразита»

1. Выбери 3 слова-паразита, которые чаще всего используешь.
2. Осознанно **заменяй их паузами.**
3. Повтори это в нескольких разговорах.

💡 **Лайфхак: Пауза всегда выглядит умнее, чем «эээ» или «ну».**

ШАГ 3: ГОВОРИ СТРУКТУРИРОВАННО

Когда человек не знает, что сказать дальше, он заполняет паузы **паразитами.**

Упражнение «Структурная речь»

1. Перед тем как говорить, мысленно **разбей фразу на 3 части.**
2. Говори медленно, **без суеты.**
3. Оставляй **паузу перед важными словами.**

💡 **Лайфхак: Чем чётче твои мысли, тем меньше паразитов в речи.**

ШАГ 4: ИСПОЛЬЗУЙ ЯКОРНЫЕ ФРАЗЫ ВМЕСТО ПАРАЗИТОВ

Если тебе сложно избавиться от паразитов, замени их готовыми фразами.

Упражнение «Осознанная замена»

1. Вместо «ну» используй **«Итак».**
2. Вместо «короче» — **«Проще говоря».**
3. Вместо «как бы» — **ничего, просто замолчи.**

💡 **Лайфхак: Чем меньше «звукового мусора» в твоей речи, тем убедительнее ты звучишь.**

ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ?

- Определи **свои слова-паразиты** — ты должен их заметить.
- **Заменяй их паузами — тишина звучит профессиональнее.**
- **Говори структурированно** — так паразитов будет меньше.
- **Используй заменители** — это помогает быстро избавиться от плохой привычки.

📌 **Домашнее задание:**

1. Запиши минутный монолог **до и после работы с паразитами.**
2. В течение недели **осознанно следи за своей речью.**
3. Убери хотя бы 50% лишних слов — ты заметишь, как изменится реакция людей.

Поздравляю! Ты только что разобрал ещё один важный шаг на пути к сильному голосу и уверенной речи.

📌 **Помни:**

Голос – это не просто звук. Это твоя **уверенность, влияние и возможность быть услышанным.**

Начни тренировать свой голос – и однажды ты удивишься, как сильно изменилось твоё общение. 💪🔥