АКАДЕМИЯ КВАДРАТ АКТЁРСКОГО МАСТЕРСТВА

Квадрат

ВОРКБУК

КАК ГОВОРИТЬ ТАК, ЧТОБЫ ТЕБЯ НЕ ПЕРЕБИВАЛИ?

Секреты уверенной речи, которая удерживает внимание и вызывает уважение



ПОЧЕМУ ТЕБЯ ПЕРЕБИВАЮТ?

Ты начинаешь говорить, но уже через несколько секунд кто-то влезает со своими комментариями.
Ты ещё не закончил мысль, а собеседник уже предлагает своё мнение.
Знакомо?

💡 Почему перебивают?

- **Ты говоришь неуверенно** — голос звучит как вопрос, а не как утверждение.
- **Речь слишком быстрая или неструктурированная** — люди не понимают, когда вставить реплику.
- **Твой голос слишком тихий** — собеседник просто «проходит сквозь тебя».

🔥 **Хочешь, чтобы тебя не перебивали? Разбираем 4 шага.**

ШАГ 1: УВЕРЕННЫЙ СТАРТ — КАК ТЫ НАЧИНАЕШЬ ФРАЗУ?

Первое впечатление о голосе создаётся в **первые 3 секунды**. Если ты начинаешь говорить неуверенно, собеседник **подсознательно получает сигнал, что тебя можно перебить.**

Упражнение «Чёткий старт»

1. Выбери фразу (например, **«Этот вопрос очень важен»**).
2. Произнеси её **ровным, плотным голосом**, без повышения интонации в конце.
3. Повтори 5 раз, каждый раз чуть медленнее.

💡 **Лайфхак:** Когда говоришь, представь, что **артикулируешь для глухого человека** — это заставит губы и язык работать правильно.

ШАГ 2: ДЕРЖИ СТРУКТУРУ — ДАЙ СОБЕСЕДНИКУ ПОНИМАНИЕ, ЧТО ДАЛЬШЕ

Если речь «размазанная«, без чёткой структуры, собеседник **не понимает, когда ты заканчиваешь мысль.**

Упражнение «Три части»

1. Раздели свою речь на 3 части: **начало, основная мысль, вывод.**
2. Проговаривай короткие паузы между этими частями.
3. После вывода — **делай осмысленную паузу**, показывая, что мысль завершена.

💡 **Лайфхак: Заканчивай ключевую мысль паузой и лёгким понижением голоса. Это покажет, что фраза завершена.**

ШАГ 3: ИСПОЛЬЗУЙ ПАУЗЫ, ЧТОБЫ ЗАДАТЬ ТЕМП

Люди интуитивно ориентируются на твой темп. **Если ты говоришь без остановки — они будут искать момент, чтобы вклиниться.**

Упражнение «Замедление»

1. Возьми короткую фразу и **прочитай её в 2 раза медленнее, чем обычно.**
2. Добавь **осмысленные паузы** между словами.
3. Повтори несколько раз, постепенно увеличивая темп, но не теряя чёткости.

💡 **Лайфхак: Когда чувствуешь, что тебя хотят перебить — просто сделай паузу, посмотри на человека, а затем продолжай.**

ШАГ 4: ЕСЛИ ТЕБЯ ПЕРЕБИЛИ — ВЕРНИ СЛОВО ОБРАТНО

Если тебя перебивают, это ещё не значит, что ты должен отдать инициативу.

Упражнение «Контроль беседы»

1. Если тебя перебили — не останавливайся резко, а просто скажи:
    - **«Секунду, я ещё не закончил».**
    - **«Позволь мне договорить».**
2. Скажи это ровным, спокойным голосом, без агрессии.
3. После этого продолжи говорить, **не оправдываясь и не сбиваясь.**

💡 **Лайфхак: Если кто-то пытается тебя перебить, просто слегка замедли темп и посмотри на него — он интуитивно поймёт, что должен замолчать.**

ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ?

- Начинай говорить **чётко, ровным голосом** — это создаст уверенность.
- Добавляй **структуру речи** — так собеседник поймёт, когда твоя мысль закончена.
- Работай с **паузами** — это не даёт перебить тебя.
- Если тебя прервали — **не отдавай слово, просто продолжай говорить.**

📌 **Домашнее задание:**

1. Проанализируй, в каких ситуациях тебя чаще перебивают.
2. Запиши на диктофон свою речь и **потренируйся начинать фразы уверенно, без «эээ» и «ну».**
3. На следующей встрече **осознанно контролируй паузы и темп** — увидишь, 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. 💪🔥