

MAVZU. NOTIQNING IMIJI VA TASHQI QIYOFASI

Reja.

- 1. Imij nima?**
- 2. Tashqi qiyofa bo'yicha tavsiyalar**
- 3. Tana tili va imijni buzadigan xatolar**
- 4. Imijni yaxshilash usullari**

Maqsad.

Notiqning tashqi qiyofasi va imijining ta'sirchan nutqda tutgan o'rnini tushuntirish.

O'qituvchilarda auditoriya oldida ishonchli va uyg'un chiqish ko'nikmasini shakllantirish.

Tashqi ko'rinish, tana tili va nutq texnikasini uyg'unlashtirishga o'rgatish.

Imij nima?

Notiqning imiji — bu uning kiyinish uslubi, odob-axloqi, o'zini tutishi, shaxsiy uslubi, harakatlari, imo-ishoralari, mimikalari, holati, qanday gapirishi, ishlatadigan so'z va iboralari, shuningdek, uning mantiqiyligi, ifodali gapirish qobiliyati, hissiyoti, nutq texnikasi va tinglovchilar bilan aloqa o'rnatish mahoratidir.

Tashqi qiyofa bo'yicha tavsiyalar.

1. Tor kiyimdan ko'ra, biroz keng va qulay kiyim afzal.
2. Ranglar tanlashda ishonch va muvaffaqiyat ramzlari bo'lgan kulrang, ko'k, lolarang, terakkota va shokolad tuslariga e'tibor bering.
3. O'zingizni qulay his qiladigan kiyim kiying — ichki ishonch tashqi ko'rinishga ham aks etadi.
4. Soch — tartibli, yuzdan chalg'itmaydigan.
5. Aksessuarlar — minimal, ammo sifatli.
6. Poyabzal — toza, qulay va joyga mos. Kir oyoq kiyim — auditoriya hurmatini yo'qotishning eng tez yo'li.

7. Tish va nafas — diqqatda bo'lsin, chunki sahnada odamlar sizga yaqin kelishi yoki sizning ovozingizda sezishi mumkin.

Tana tili va holati

Oyoqlar yelka kengligida, ikki oyog'ingizga tayanib turing.

Bel tik, yelkalar ochiq.

Nigoh — tinglovchilar ustida erkin harakatlansin, bir odamga emas, butun zalga qarating.

Qo'l harakatlari tabiiy bo'lsin: havoda chizish, sanash, ta'kidlash — ammo sun'iy bo'lib qolmasin.

Imijni buzadigan xatolar

Tartibsiz kiyim yoki beparvo ko'rinish.

Keraksiz aksessuarlar bilan ortiqcha "bezash".

Sahna qo'rquvi tufayli tanani haddan tashqari qimirlatish yoki bir joyda qotib qolish.

Sun'iy tabassum yoki juda sovuq yuz ifodasi.

Imijni yaxshilash usullari

Repetitsiya — nafaqat matn, balki kiyim va tana tilini ham mashq qiling.

Video yozuv — o'zingizni yozib ko'ring, ko'z bilan qanday ko'rinasiz, aniqlang.

O'ziga ishonch — kiyim faqat tashqi qobiq, haqiqiy imij ichki ishonchdan boshlanadi.

Notiqning imiji — bu bir kunda yaratiladigan narsamas, balki muntazam tayyorgarlik va ongli yondashuv natijasidir. Repetitsiya, o'zingizni tahlil qilish va ichki ishonchni rivojlantirish — tashqi ko'rinishingizdan tortib, so'zlaringizgacha bo'lgan barcha jihatlarni uyg'unlashtiradi. Haqiqiy kuch — kiyimda emas, balki sizdan taralayotgan ishonch va samimiyatda.

Amaliy mashqlar:

1. Har kuni oynaga qarab, bel tik, yelka ochiq va tabassum bilan turish mashqini 5 daqiqa davomida bajarish.

2. Kiyim tanlashda auditoriya va mavzuga mos rang hamda uslubni uyg'unlashtirib kiyib ko'rish.
3. Nutq oldidan soch, poyabzal va aksessuarlarni tartibga keltirishni odat qilish.
4. Mashg'ulot vaqtida tana tilini tabiiy saqlash va keraksiz harakatlardan qochish uchun 3–5 daqiqa mimika va imo-ishora mashqi qilish.
5. Nutq paytida nigohni zal bo'ylab erkin yuritishni mashq qilish (har 5 soniyada nigohni boshqa tomonga qaratish).
6. Nutqingizni video yoki audio yozib, tashqi ko'rinish, ovoz ohangi va tana tilini tahlil qilish.