



Ta'limni rivojlantirish
respublika ilmiy-metodik
markazi

NOTIQNING IMIJI VA TASHQI QIYOFASI



MAQSAD.

1. Notiqning tashqi qiyofasi va imijining ta'sirchan nutqda tutgan o'rnini tushuntirish.
2. O'qituvchilarda auditoriya oldida ishonchli va uyg'un chiqish ko'nikmasini shakllantirish.
3. Tashqi ko'rinish, tana tili va nutq texnikasini uyg'unlashtirishni o'rgatish.



Imij nima?

Notiqning imiji — bu uning kiyinish uslubi, odob-axloqi, oʻzini tutishi, shaxsiy uslubi, harakatlari, imo-ishoralari, mimikalari, holati, qanday gapirishi, ishlatadigan soʻz va iboralari, shuningdek, uning mantiqiyliqi, ifodali gapirish qobiliyati, hissiyoti, nutq texnikasi va tinglovchilar bilan aloqa oʻrnatish mahoratidir.

NOTO'G'RI



TO'G'RI



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, och pushti, terrakota va shokolad tuslariga e'tibor bering.
3. O'zingizni qulay his qiladigan kiyim kiying — ichki ishonch tashqi ko'rinishda ham aks etadi.
4. Soch — tartibli, e'tiborni chalg'itmaydigan.
5. Aksessuarlar — ko'zga tashlanmaydigan.
6. Poyabzal — toza, qulay va joyga mos. Kir oyoq kiyim — auditoriya hurmatini yo'qotishning eng oson usuli.



Imijni buzadigan xatolar

1. Tartibsiz kiyim yoki beparvo ko'rinish.
2. Keraksiz aksessuarlar bilan ortiqcha "bezash".
3. Sahna qo'rquvi tufayli tanani haddan tashqari ko'p qimirlatish yoki bir joyda qotib qolish.
4. 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 ko'rinish, haqiqiy imij ichki ishonchdan boshlanadi.



**Notiqning imiji — bu faqat kiyim emas, balki
ichki ishonch, samimiyatning uyg'unligi.**

