

Упражнения для дикции и артикуляции

Четкая, внятная речь – важный инструмент педагога-психолога (психолога в сфере образования), оказывающего психолого-педагогическую помощь в дистанционном формате: она способствует развитию доверия, помогает точно передавать смыслы и удерживать внимание собеседника даже в формате чат- или аудио-консультирования. Регулярная тренировка дикции снижает риск «проглатывания» звуков, монотонности и речевой усталости.

1. Разминка речевого аппарата

Выполните перед началом рабочего дня или консультации (3-5 мин).

- **Губы:**
 - чередуйте «улыбка» → «трубочка» (10 раз);
 - двигайте губами вправо-влево, вверх-вниз (по 5 движений);
 - «чмок» с усилением громкости (5 раз).
- **Язык:**
 - «маятник»: кончик языка из угла в угол (15 сек);
 - круговые движения языком по внутренним поверхностям губ (по 5 кругов в каждую сторону);
 - «чистка зубов» кончиком языка (по 10 движений с каждой стороны).
- **Лицо:**
 - надувайте и втягивайте щеки (5 раз);
 - зажмуривайте и широко открывайте глаза (5 раз);
 - корчите «рожицы» для активации мимических мышц (1 мин).

2. Дыхательные упражнения

(обеспечивают ровный голос и достаточный запас воздуха для длинных фраз)

- **Диафрагмальное дыхание:**
 - положите руку на живот, вдохните носом (живот выпячивается), выдохните через рот медленно, считая до 5 (5 повторений).
- **Экономный выдох:**
 - вдохните носом на 3 сек, на выдохе протяните звук «с» как можно дольше, сохраняя ровную громкость.
- **Чтение на выдохе:**
 - прочтите предложение или скороговорку, не догоняя воздух; следите за плавностью интонации.

3. Проработка звуков и звукосочетаний

- **Взрывные согласные** Б, П, Д, Т, Г, К): повторяйте слоги: *ба-па, да-та, га-ка* (по 10 раз).
- **Свистящие и шипящие** (С, З, Ш, Ж): *са-за, ша-жа, су-зу, шу-жу* (по 10 раз).

- **Сонорные** (Р, Л, М, Н): *ра-ла, ро-ло, му-ну* (по 10 раз).
- **Сложные сочетания:** *тр-др, кл-гл, стр-здр* (начинайте медленно, затем ускоряйтесь).

4. Скороговорки

(тренируют гибкость языка и память на сложные конструкции)

- Начните с медленного темпа, четко артикулируя каждый звук.
- Постепенно увеличивайте скорость.
- Пробуйте разные интонации (успокаивающая, поддерживающая, нейтральная).
- Для усложнения: зажмите между зубами карандаш.

Примеры:

- ✓ «Мама мыла Милу мылом, Мила мыло не любила».
- ✓ «На дворе трава, на траве дрова».
- ✓ «Рапортовал, да не дорапортовал, а стал дорапортовывать – «зарапортовался».
- ✓ «Чешуя у щучки, щетина у чушки»

5. Чтение вслух (развивает интонацию, паузы и восприятие собственного голоса)

- Выбирайте тексты с психологической терминологией (статьи, кейсы, методики).
- Читайте с карандашом между зубами (так, чтобы можно было произносить «р») – 2-3 абзаца.
- Запишите голос на диктофон: отметьте места с невнятным произношением или монотонностью.
- Практикуйте **разные интонационные модели**: успокаивающая (мягкая, замедленная); уточняющая (четкая, с логическими ударениями); поддерживающая (теплая, с повышением тона в конце фразы).

6. Специальные упражнения для педагогов-психологов (психологов в сфере образования), оказывающих психолого-педагогическую помощь в дистанционном формате

- «Эхо»: повторите за диктором фразы с психологической лексикой, копируя интонацию и темп.
- «Пересказ без заметок»: прочтите абзац текста, затем перескажите его вслух, сохраняя ключевые термины и плавность речи.
- «Диалог с зеркалом»: проведите мини-консультацию перед зеркалом: следите за мимикой, положением головы, артикуляцией.
- «Тихая речь»: произносите фразы шепотом, сохраняя четкость звуков (тренирует контроль над артикуляцией).

Регулярная тренировка дикции: помогает голосу звучать уверенно и профессионально; снижает речевую усталость при длительных консультациях; улучшает восприятие сложных терминов и эмпатических фраз; помогает удерживать внимание собеседника в аудио- и видеоформате.