

# JAVNI NASTUP I NJEGOVE ČARI



Projekat „*Razvoj kompetencija srednjoškolaca za (samo)zastupanje u realnom i digitalnom okruženju*“. Sprovodi Centar za podršku i inkluziju Help Net, uz podršku Ministarstva prosvete.

Izdavač:  
Centar za podršku i inkluziju Help Net,  
Beograd

**Beograd, 2023. godine**

Savremeno doba ne poznaje oblasti delovanja u kojima nema javnog nastupa.

Svaki odnos, kao i svako kazivanje priče je vaš javni nastup, čak i kada ga sprovedite pred članovima svoje porodice, ili drugim manjim grupama. Sada kada smo videli da je javni nastup skoro pa svakodnevna aktivnost, hajde da razmotrimo šta čini uspešan javni nastup. Uspešan – onaj tokom i nakon kojeg se osećaš zadovoljno, a publika se, kolika god bila, na neki način sa tobom povezala.



Kada pričaš svom drugu Petru zašto ti je geografija jedan od omiljenih predmeta, kao i koje delove sveta bi voleo da obiđeš, to zahteva iznošenje tvojih stavova, kao i obrazlaganje istih. Tom prilikom koristiš razne epitete da dočaraš lepote koje i sam doživljavaš zamišljajući te predele. Ako o ovoj temi govoriš ispred 100 ljudi, članova mreže turističkih organizacija, ili ispred 100 ljudi koji nisu profesionalno u ovoj temi, opet i njima prenosiš stav. Ovako gledano, vidimo da to nije ništa komplikovano, potrebno je da način na koji pričaš u svakodnevnim situacijama u određenoj meri prilagodiš publici. Znači da ostaneš ti ti, ostaneš prirodan, jer tada će ljudi verovati tvojim rečima. A vežbanje za govor ispred više pojedinaca jeste ključno za dobar nastup.



**Zlatna pravila javnog  
nastupa**

***!USTANI da te svi vide***

***!BUDI GLASAN da te svi  
čuju***

***!NEKA TVOJ GOVOR  
BUDE KRATAK da te  
zavole***

# Šta sadrži svaki govor?

Tri osnovna elementa bilo kog govora su:



**Šta** je tema priče, o čemu se govori - Misaoni element ili LOGOS



**Način** na koji se govori, emotivni deo, jer da bi nas neka priča „dirnula“ važno je da bude usmerena na čovekove potrebe. Čulni element ili PATHOS



**Ko** priča priča priču, što može uticati i na sugestivnost. Verovatno da bi publika drugačije reagovala da npr. priču o razvoju Beograda priča stariji gospodin koji je i sam proživeo mnoge njegove faze ili mladić koji istina možda je lepo naučio i dosta čuo, ali nije i proživeo veći deo ove priče. Etički element ili ETHOS.

# Kako bi trebalo da se ponašam dok govorim?



Važno je da **stojite** dok govorite, zato što takvim stavom dajete na važnosti temi o kojoj govorite, a vaša gestikulacija je odraz vaše sigurnosti.



Važan je **vizuelni kontakt** sa publikom – takođe odaje doživljaj sigurnosti .



**Pokreti.** Dok govorite dobro je da se koristite rukama, odnosno da dok objašnjavate ruke prate taj govor. Nije poželjno preterana gestikulacija, kao ni prekrštene ruke.

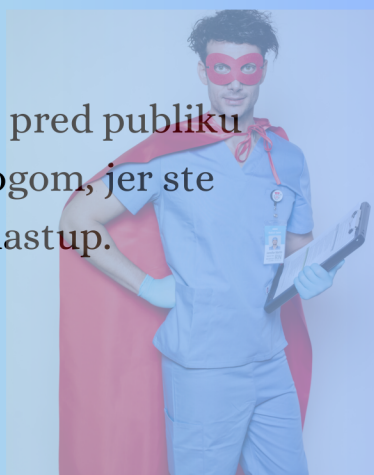


**Glas.** Govorite jasno, razgovetno, prilagodite tonalitet temi koju pričate. Govorne pauze su izuzetno korisne – pomažu vam da odmorite, imaju efeket „aha momenta“ – publici omogućavaju da obradi temu. Takođe, ukoliko je nekome iz publike opala pažnja, pre ćete ga povratiti pauzom nego podizanjem tonaliteta.

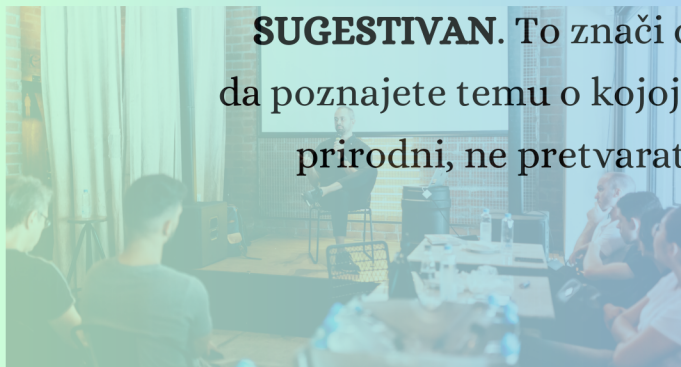
## Kako bi trebalo da govorite da biste držali pažnjo slušaocima?

Ukratko, da biste bili dobar a ujedno i zanimljiv govornik, trebalo bi da vaš govor bude:

**SIGURAN.** To znači da kada izađete pred publiku vidno je samopouzdanje, i to sa razlogom, jer ste se pripremali i vežbali za taj javni nastup.



**SUGESTIVAN.** To znači da vi govorite na način da poznajete temu o kojoj pričate, a pri tome ste prirodni, ne pretvarate se da ste neko drugi.





**SLIKOVIT.** To znači da dok pričate koristite dosta živopisnih reči kako biste približili detalje publici (govorite na način da svako može u svojoj glavi da zamisli scenu koju objašnjavate).



Santa Monica Pier, USA

Sun Sep 22nd 2019

**RAZGOVETAN.** To znači da imate dobru dikciju, svaka reč se jasno čuje, poštalice su svedene na minimum (ne postoji ovaj, znači, itd). Da bi vaš govor bio što razgovetniji, možete da vežbate brzalice.



# Brzalice

Neke od brzalica koje možete vežbati, a koriste se i na Fakultetu dramskih umetnosti u Beogradu su:

**Stala mala Mara na kraj stara hana sama.**

**Mirili Mirini mirisni i divni šimširi.**

**Leži kuja žuta u kraj žuta puta.**

**Kao u oazi. Kao i u oazi.**

**Pokicošio si li mi se sine?**

## Trema i javni nastup

Ljudi izbegavaju javni nastup delom zbog treme kao pratećeg elementa ovog procesa. Ali zapamtite, trema je poželjna, jer ona vas podstiče, gura napred, ona vam služi kao pokretač da vašu priču iznesete do kraja na najbolji mogući način.



# Savladavanje teme pred javni nastup

**PRIPREMA.** Vežba pred nastup. Ovo podrazumeva poznavanje teme o kojoj govorite – što više znate o temi, i veća je zainteresovanost za temu, trema će biti manja. Poznavanje publike – važno je da znate kome pričate. Nije isto kada se obraćate onima koji su vrsni poznavaoци oblasti o kojoj pričate, ili nekome ko nije mnogo upućen u oblast, ili pak treba da pozovete na neku akciju. Za početak, uvek je dobro imati koncept (glavne teze) govora.



## **PODESITE OKRUŽENJE DA VAMA ODGOVARA.**

Koristite neka vizuelna pomagama (npr. prezentaciju). Međutim, ovde budite pažljivi, jer previše oslanjanje na prezentaciju može da utiče na gubitak sugestivnosti u govoru (ono da vam veruju dok pričate). Izaberite lice iz publike koje vam izgleda prijatno i friendly i u početku usmerite pažnju na tu osobu. Takođe, odaberite garderobu u kojoj se osećate sigurno i koja vas podstiče.



**POČETAK JE VAŽAN.** Imajte spreman dobar početak izlaganja. Kada to imate, ostatak će vam lakše ići, a i vremenom ćete se opustiti, interakcija sa publikom će se podići na viši nivo.



**VEŽBE DISANJA i DIKCIJE.** Pre početka izlaganja, možete praktikovati ove dve vežbe koje će vam pomoći da govor bude tečan i razgovetan, a što je najvažnije, pomoći će vam da bolje kontrolišete svoj govor.



**OSMEH I VEDAR STAV SU DOBRODOŠLI.** Ukoliko se publici obratite uz prijatan osmeh, govori o vašoj želi da budete tu i otvorenosti da sarađujete sa publikom, što će takođe uticati na to da se publika oseća prijatno. Naravno, facijalnu ekspresiju bi trebalo prilagoditi temi, pa tako, ukoliko saopštavate ne tako radosnu vest, naravno da se nećete смејати i da će način na koji izgovarate reči biti u skladu sa tvojim izrazom lica. Ipak, ovo su specifičnije situacije, u većini slučajeva, blagi prijatni osmeh koji zrači vedrinom je poželjan.





# Zapamtite

Na uspeh svake radnje, pa i javnog nastupa, u velikoj meri utiče to koliko sam pojedinac veruje u svoje sposobnosti, koje mogu ali i ne moraju da budu u skladu sa realnim mogućnostima. Znači, ako smatram da sam dobar u javnom nastupu, i da mogu da iznesem priču do kraja, da imam sposobnosti koje mi to omogućavaju, uspeh u tome će biti dosta izraženiji. Suprotno, ako mislim da ne mogu, da ja nisam za to, da nemam sposobnosti da lepo pričam i prenosim poruku drugima, uspeh će biti dosta manji.

Zato se uvek setite rečenice Henry-ja Ford-a  
**„Ako misliš da možeš, u pravu si. Ako misliš da  
ne možeš, opet si u pravu!”** I sami vidite koliko  
sami sebi možete da pomognete, ali i  
odmognete. Bilo kako bilo, verovali u svoje  
sposobnosti ili ne, vežba je nešto što će vam  
svakako pomoći, i od toga ne odustajte!

*Javni nastup je tvoja nova  
veština!*



*Brošura je deo projekta “Razvoj kompetencija srednjoškolaca za (samo)zastupanje u realnom i digitalnom okruženju“ koji je realizovao Centar za podršku i inkluziju Help Net, uz podršku Ministarstva prosvete.*

**2023. godina**

