

**ВЕРБАЛЬНА ТА НЕВЕРБАЛЬНА ПАРАМОВА:
ЯК ПОЗБУТИСЯ ЗАЙВИХ ЗВУКІВ І ЖЕСТІВ**

Автор: Микола Овчаров

14 травня 2025

DOI: <https://doi.org/10.66597/unknown-orator.2025.1.14>



ВЕРБАЛЬНА ТА НЕВЕРБАЛЬНА ПАРАМОВА: ЯК ПОЗБУТИСЯ ЗАЙВИХ ЗВУКІВ І ЖЕСТІВ

Автор: Микола Овчаров

АНОТАЦІЯ

Стаття присвячена дослідженню парамови як явища несвідомого використання беззмістовних звуків та жестів у процесі комунікації. Автор розмежовує вербальну парамову — звуки-паразити на кшталт «а», «е», «м» та їх комбінації — і невербальну парамову — одноманітні, повторювані жести без смислового навантаження, що виконують роль ритмічного або захисного елемента. Подано класифікацію основних типів невербальної парамови та практичні рекомендації щодо їх подолання: аудіо- та відеоаналіз власного мовлення, свідомо заміна звуків-паразитів паузами, цілеспрямована підготовка жестикуляції до виступу. Стаття обґрунтовує відсутність парамови як маркера високої культури мовлення, компетентності та професійного авторитету оратора.

КЛЮЧОВІ СЛОВА

пармова, вербальна пармова, невербальна пармова, звуки-паразити, паражести, культура мовлення, ораторська майстерність, публічний виступ, мовленнєві звички.

Пармова – це несвідоме використання звуків або жестів, які не несуть змістового навантаження, а лише заповнюють паузи між словами чи думками. Хоча ці елементи можуть здаватися незначними, вони суттєво впливають на сприйняття мовця аудиторією. Тож давайте розберемося, що таке вербальна та невербальна пармова, чим вона шкідлива та як її позбутися.

Вербальна пармова: звуки-паразити

До вербальної парамови належать різноманітні звуки, які ми несвідомо вимовляємо під час розмови. Найчастіше це голосні «а», «е», «и», «у» або приголосний «м». Іноді використовуються їхні комбінації: «ае», «аи», «ам», «ем»,

«аєм». Ці звуки не несуть жодного смислового навантаження, а лише створюють ілюзію продовження думки.

Щоб позбутися звуків-паразитів, насамперед потрібно навчитися їх помічати у власному мовленні. Для цього корисно записати свої думки на аудіо або відео, а потім прослухати запис, звертаючи увагу на наявність зайвих звуків. Також варто спостерігати за мовленням інших людей, щоб краще розпізнавати вербальну парамову. Коли ви навчитеся чути ці звуки, спробуйте свідомо замінювати їх на паузи. З часом це увійде у звичку, і ваше мовлення стане чистішим та професійнішим.

Невербальна парамова: недоречні жести

Окрім зайвих звуків, існує також невербальна парамова – одноманітні, повторювані жести, які не несуть змістового навантаження. На відміну від змістовних і виправданих жестів, які доповнюють та ілюструють сказане, парамова лише додає ритму мисленню та мовленню або служить своєрідним захисним бар'єром для оратора.

До невербальної парамови належать такі жести:

1. Тримання перед собою зігнутих у ліктях рук (однієї або обох)
2. Відбивання долонями швидкого ритму одноманітними рухами
3. Підтримка помірного ритму одноманітними рухами трохи піднятих рук, зігнутих у ліктях (розмахування)
4. Хитання головою у позі сидячи
5. Похитування вперед-назад у позі стоячи, відриваючи носки або п'ятки від підлоги
6. Клацання пальцями під час мислення

Щоб позбутися цих недоречних жестів, потрібно ретельно готуватися до публічних виступів. Заздалегідь продумуйте, які жести ви будете використовувати для ілюстрації та підкреслення ключових думок. Аналізуйте відеозаписи власних виступів на предмет наявності невербальної парамови. Також корисно спостерігати за мовою тіла ваших співрозмовників і відомих ораторів, щоб краще розпізнавати недоречні жести та у подальшому їх уникати.

Чиста мова як ознака професіоналізму

Відсутність вербальної та невербальної парамови є ознакою високої культури мовлення та свідченням компетентності й досвіду оратора. Коли ви говорите без

зайвих звуків та жестів, аудиторія сприймає вас як упевненого і підготовленого спеціаліста. Це підвищує довіру до вашої інформації та посилює вплив ваших слів.

Натомість надмірне використання парамови може викликати у слухачів роздратування, недовіру або навіть сумніви у вашій кваліфікації. Тож працюйте над своїм мовленням свідомо та наполегливо – і результат не забариться.

Червоні прапорці:

- Використання одноманітних жестів, які не мають змістового навантаження
- Заповнення пауз між словами та думками беззмістовними звуками
- Ігнорування проблеми вербальної та невербальної парамови у своєму мовленні

Блакитні прапорці:

- Усвідомлення і аналіз власної вербальної та невербальної парамови
- Використання пауз натомість заповнення їх зайвими звуками
- Вибір змістовних і виправданих жестів для ілюстрації думок
- Постійна робота над удосконаленням культури мовлення та ораторської майстерності