Eiropas Komisija

YOUrope FOR Youth

#EUnarrative

PADOMI UN KNIFI DEBATĒTĀJIEM

Vienkārši risinājumi, kā sagatavoties un prezentēt izšķirošu argumentu debatēs.

Izglītība, jaunatne, sports un kultūra

VISPIRMS: NOSKAIDROJIET VAJADZĪGOS FAKTUS!

- **Veiciet savam argumentam** atbilstošu izpēti, meklējiet faktus, citātus un skaitļus, kas pamatos jūsu viedokli.
- Ikvienam atrastajam pierādījumam, kurš apliecina jūsu nostāju, centieties atrast vēl kādu, kas **apgāž** to. Šī informācija noderēs turpmākajā sagatavošanās posmā.
- **Sagrupējiet faktus pēc tematiskajām jomām**, lai apkopotu savu pētījumu.

VISPIRMS: IZLEMIET, KAS IR BŪTISKĀKAIS

> Nosakiet prioritātes un izlemiet, kuri būs jūsu **trīs pārliecinošākie punkti**.

> Strukturējiet saturu, veidojot sākuma, vidus un beigu daļas ar **argumentiem**, kas izriet viens no otra.

> Sagatavojiet **nepārspējamu nobeigumu**.

> **Sākumā** trenēšanās nolūkā varat uzrakstīt visu runu, taču pašām debatēm jāsagatavo **orientieru kartītes**.

- Tās ir mazas kartītes/papīra lapiņas (**piem., viegli izmantojamā A5 vai A6 formātā**), uz kurām norādīti jūsu runas galvenie punkti. Tās būs viegli caurlūkot, ja jutīsiet apjukumu vai uztraukumu. Neaizmirstiet sanumurēt kartītes, lai vienmēr varētu atrast, pie kā apstājāties!

> Apsveriet atbilstoša, **rūpīgi izvēlēta palīglīdzekļa izmantošanu**, kas var piešķirt īpašu efektu un atstāt iespaidu uz klausītājiem.

VISPIRMS: IEJŪTIETIES PRETĒJĀ LOMĀ

> **Apsveriet** argumenta pretējo pusi, izmantojot iepriekš apkopotos pierādījumus.

> **Iztēlojieties** citus punktus, ko varētu minēt oponenti, un atrodiet faktus, ar ko tos apstrīdēt no sava skatupunkta.

> Ko otra puse izvēlēsies par saviem **trīs izšķirošajiem punktiem** — kā varēsiet tos apstrīdēt?

> **Noskaidrojiet**, vai un kā šī izpēte var stiprināt jūsu pašu argumentus un sniegt jums jaunus.

> **Atjaunojiet** savu runu atbilstoši iepriekšminētajam.

VISPIRMS: ESIET KODOLĪGI

- Ja pārsniegsiet sev paredzēto laiku, **moderators jūs apturēs**, tādēļ jāpārbauda runas ilgums, lai tas atbilstu atvēlētajam laikam.
- **Izlasiet runu skaļi balsī**, taču **nesteidzieties** to **nolasīt** ārkārtīgā ātrumā, lai tikai paspētu paredzētajā laikā nolasīt visus savus punktus. Debašu dienā no tā nebūs nekāda labuma, jo klausītāji nespēs jūs saprast un tāpat varat neiekļauties laikā.
- **Turpiniet atbrīvot runu no liekā un pilnveidot to**, kamēr varēsiet aptvert visus būtiskos punktus jums atvēlētajā laikā.
- **Atcerieties, ka jāatvēl laiks pauzēm**, jo šādi iespējams piešķirt dramatiskāku efektu un palīdzēt punktiem “nosēsties” apziņā.
- Lai cik lēni jūs runātu, **vienmēr var runāt vēl lēnāk!**

VISPIRMS: DARIET PA SAVAM

> **Apdomājiet runas pasniegšanas stilu un intonāciju:**

- pavērojiet tiešsaistē citus runātājus un izlemiet, kura pieeja ir jums vispiemērotākā;
- runājiet dedzīgi un enerģiski, jo, ja izklausīsieties garlaikots, tādi būs arī klausītāji.

> **Būtiska ir arī stāja un ķermeņa valoda:**

- ieturiet taisnu stāju, taču neesiet nekustīgi vai saspringuši;
- varat izmantot žestus, lai arī uzsvērtu punktus, bet nepārcentieties;
- ja lietosiet palīglīdzekļus, pēc izmantošanas novietojiet tos malā, lai vairs neaiztiktu tos un nenovērstu klausītāju uzmanību;
- pamēģiniet nepārtraukti griezt galvu no vienas puses uz otru gandrīz tāpat, **kā to dara bāka**, lai izvērstu domu un veidotu saikni ar klausītājiem visā telpā.

> **Kad būs gūta pārliecība par runas saturu**, izmēģiniet to vecāku vai draugu priekšā, lai pierastu uzstāties klausītājiem. **Iepriekš pabrīdiniet**, ka vēlēsieties saņemt komentārus par uzstāšanos un saturu.

DEBAŠU DIENĀ: CENTIETIES JUSTIES BRĪVI

- **Izvēlieties apģērbu, kurā jūtaties ērti**, taču neģērbieties pārāk neformāli. Jūs vēlaties, lai klausītāji pievērš uzmanību jūsu teiktajam, nevis uzvilktajam apģērbam.
- **Izvairieties no apģērba, kas ir pārāk ciešs** vai kurā svīstat — jūs taču vēlaties ne tikai paust pārliecību, bet arī izklausīties un izskatīties pārliecinoši.
- **Negremojiet košļājamo gumiju.**
- **Neaizmirstiet paņemt līdzi savu galveno punktu sarakstu.**

DEBAŠU DIENĀ: SAJŪTIET ATMOSFĒRU

- Ir svarīgi **vispirms aplūkot telpu**.
- Kāda ir **akustika?**
- **Cik skaļi** nāksies runāt?
- Vai tur ir **tribīne** runātājiem? **Izmēģiniet pastāvēt tur**, lai sajustu telpu.
- **Cik viegli** būs izveidot acu kontaktu ar ikvienu klausītāju?
- Kur **jūs sēdēsiet?** Un jūsu oponenti? Kur sēdēs moderators?
- Pajautājiet moderatoram, **kādu laika uzskaites sistēmu** viņš izmantos.

DEBAŠU LAIKĀ: SAGLABĀJIET MIERU

- Kad pienāks **jūsu kārta runāt**, piecelieties, **vairākas reizes lēnām un dziļi ieelpojiet**, uzsmaidiet klausītājiem, ātri domās “pārskrieniet pāri” saviem trīs izšķirošajiem punktiem un tikai tad sāciet runāt.
- Ja runas laikā **pazaudējat domu**, galvenais ir saglabāt mieru. **Ieturiet pauzi un ieelpojiet**, uzsmaidiet klausītājiem un mierīgi atrodiet vietu, kur palikāt, izmantojot orientieru kartītes.
- **Atcerieties**, ka izmēģinājāt runu un pārzināt argumentus, jums tikai jāatbrīvojas no saspringuma, un jūs atcerēsieties visu, jo rūpīgi sagatavojāties.
- Nav iemesla **uztraukties vai iekarst** — tās ir tikai debates!

DEBAŠU LAIKĀ: SAGLABĀJIET SAIKNI

> **Izveidojiet un attīstiet saikni** ar klausītājiem, iedarbīgi izmantojot acu kontaktu. Atcerieties izmantot iepriekš apgūtās bākai līdzīgās kustības, griežot galvu no vienas puses uz otru, lai palūkotos uz ikvienu klātesošo.

> Kontrolēt savas darbības **uzstāšanās laikā ir sarežģīti**, tomēr mēģiniet sekot līdzi savai runai atbilstoši šiem jautājumiem.

- Vai nerunājat pārāk ātri?
- Kāda ir jūsu stāja?
- Vai jūsu runa ir dedzīga?
- Vai klausītāji klausās vai arī viņu uzmanība ir novērsta?

DEBAŠU LAIKĀ: SAGLABĀJIET MIERU

> **Palēniniet tempu!**

- Pat pieredzējuši debatētāji var sākt runāt pārāk ātri.
- Tādās reizēs atvēliet sev **mirkli ieelpot, pasmaidiet, apkopojiet domas, pārbaudiet piezīmes** un turpiniet lēnākā tempā.
- **Ja jums temps šķiet nepanesami lēns**, visticamāk, ka klausītājiem tas būs tieši laikā.

> Apstrīdot otru pusi, **neuzbrūciet personiski** — apstrīdiet argumentu, nevis strīdieties ar cilvēku. Šeit nav nekā personiska.

> **Gūstiet prieku un izbaudiet procesu!**

PĒC DEBATĒM: IZMANTOJIET GŪTO PIEREDZI

- **Turpiniet debates**, pārrunājot dzirdēto ar ģimeni un draugiem.
- **Turpiniet** izpēti.
- **Iesaistieties** citās debatēs vai noorganizējiet savas!
- **Esiet aktīvi** — meklējiet pasākumus un iniciatīvas un iesaistieties tajās savā apkārtnē vai tiešsaistē.