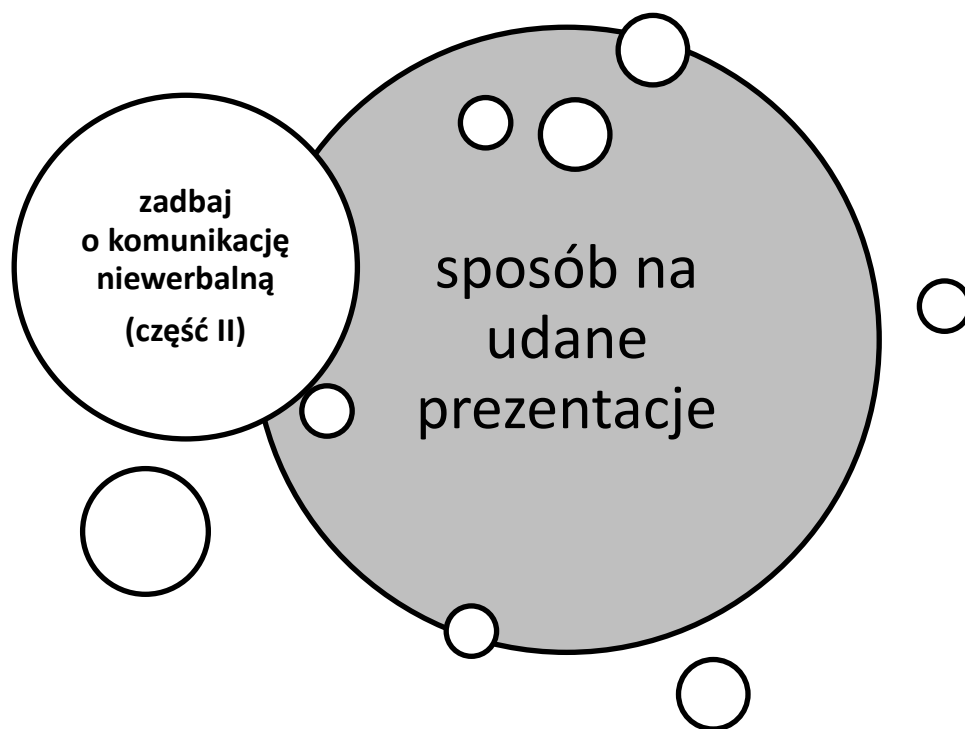




Centrum Doradztwa Rolniczego w Brwinowie

## ZESZYT METODYCZNY NR 4/2022



opracowanie: Sylwia Filas

październik - grudzień 2022

## **Spis treści**

<b>Rola głosu</b>	s. 3
<b>Praca nad głosem</b>	s. 4
<b>Co możemy robić z głosem</b>	s. 5
<i>tembr (wysokość) głosu</i>	s. 7
<i>natężenie (siła głosu)</i>	s. 8
<i>barwa (ton) głosu</i>	s. 9
<i>tempo (szybkość) mówienia</i>	s. 10
<i>rytm</i>	s. 12
<i>artykulacja i dykcja</i>	s. 13
<b>Jak dbać o głos</b>	s. 15
<b>Podsumowanie</b>	s. 15
<b>Literatura</b>	s. 17

## Rola głosu

Głos to jeden z elementów komunikacji niewerbalnej. Wpływa na to jak jesteśmy rozumiani i odbierani przez innych, kształtuje atmosferę naszych relacji.

*Głos jest najbardziej ekspresyjnym środkiem wyrazu, jaki posiada człowiek.*

Alexander Lowen

Głos zmienia się w zależności od nastroju, uczuć, emocji, od tego co pragniemy wyrazić - może koić lub ranić (Radwańska 2014, s 82).

*Podobnie jak postawa ciała, wyraz twarzy, gestykulacja, tak i głos wchodzi w skład pierwszego wrażenia w kontakcie z drugim człowiekiem.*

*Podobnie jak i tam poznanie odbywa się na drodze emocjonalnej, bezpośredniej, bez uprzedniej analizy. W tonie głosu odczuwamy (zdolność tę posiadają prawdopodobnie też wyższe zwierzęta żyjące z człowiekiem) czyjaś serdeczność, wrogość, radość, smutek, lęk, agresję, energię, zmęczenie itp.*

Antoni Kępiński (2002, s. 166)

Obecnie, dominacja „kultury obrazkowej” jako sposobu percepcji rzeczywistości sprawia, że zwracamy większą uwagę na gest, pozycję ciała i mimikę. A powinniśmy mieć świadomość, że nie tylko „jak nas widzą”, ale również „jak nas słyszą” - decyduje o tym, że „tak nas piszą”.

*Obraz tworzony przez głos jest tak samo ważny jak wygląd.*

*Nasz charakter, osobowość, stan umysłowy i stopień charyzmy są oceniane na podstawie tego, jak brzmimy. Prawdą jest też, że to, jak brzmimy, jest powiązane z tym jak wyglądamy. Energetyczna, ekspresyjna mowa generuje oczywiste zainteresowanie w słuchaczu, a chrapliwy, zadyszany, zmęczony głos rzuca cień na najbardziej atrakcyjny wygląd.*

Nancy Zi (2013, s. 56)

Każdy z nas jako prelegent lub też „nadawca w zwykłej komunikacji językowej” może sprawić, by „słuchacz podązał za jego intencją” wykorzystując do tego swój głos.

*Głos to Twoje potężne narzędzie wywierania wpływu.*

Agata i Jerzy Rzędowscy (2009, s. 25)

*Nie wystarczy przecież wiedzieć, co należy mówić, trzeba też umieć to w należyty sposób wyrazić, ponieważ od tej właśnie umiejętności zależy wrażenie, jakie wywołuje mowa.*

Arystoteles

## Praca nad głosem

*Świadoma i samodzielna praca nad głosem rozpoczyna się z chwilą zrozumienia prawdy,  
iż głos jest darem danym człowiekowi raz na całe życie. (...)*

*Samodzielna praca nad jego doskonaleniem, kształtowaniem i rozwojem  
to poszukiwanie pełnego wyrazu brzmienia, artyzmu i ekspresji głosu.*

Mirosława Rokitiańska i Halina Laskowska (2003)

### Elementy pracy nad głosem



Głos to **wyraz naszej osobowości**. Praca nad głosem to praca nad sobą.

*Praca nad głosem to pasjonujące poznawanie samego siebie, a przez to i innych.*

*Praca taka, jak wszelkie <zagłębienie> w siebie, wymaga odwagi  
i musi być wykonywana stopniowo.*

*Rekompensatą za wysiłki jest przyjemność wynikająca z odzyskania poczucia  
własnej wartości i coraz większej wiary w swoje możliwości.*

*Głos i jego <właściciel> to jedno i to samo (...).*

Aneta Łastik (2002)

Głos jest odzwierciedleniem tego, co dzieje się z nami zarówno na **poziomie psychicznym** (emocjonalnym) jak i **fizycznym**.

*Uwolnić głos znaczy uwolnić osobę,  
a każdy człowiek jest nierozdzielnie umysłem i ciałem.  
Najbardziej widoczne zablokowania i wykrzywienia naturalnego głosu  
są spowodowane napięciami fizycznymi. Cierpi on także z powodu zahamowania natury  
emocjonalnej, intelektualnej, słuchowej, duchowej. Wszystkie te przeszkody są  
psychofizyczne z natury i raz usunięte, pozwalają głosowi oddać  
pełny wachlarz ludzkich uczuć i wszystkie niuanse myślowe.*  
Kristin Linklater

*Brzmienie głosu pozwala ocenić bogactwo energii życiowej mówiącego.  
Głos jest nie tylko nośnikiem informacji, lecz również  
środkiem komunikacji z innymi ludźmi i z samym sobą.  
Możemy go porównać do papierka lakmusowego wskazującego  
na stan psychiczny człowieka.*  
Aneta Łastik (2002)

Jedną z przyczyn powstawania zaburzeń głosu są **czynniki psychogenne**.

*Najczęstszą przyczyną problemów z głosem są problemy emocjonalne  
(stres, lęk przed grupą itp.). Uporządkuj swoje życie, a może się okazać, że  
problemy z głosem miną bezpowrotnie.*  
Agata i Jerzy Rzędowscy (2009, s. 29)

### **W jaki sposób stres oddziałuje na nasz głos?**

Stres wywołuje szereg negatywnych reakcji mających wpływ na nasz sposób mówienia. W stresie dochodzi do:

- przyspieszenia tętna, a tym samym tempa mowy pod wpływem wydzielającej się adrenaliny;
- przenoszenia napięcia np. z mięśni karku i odcinka lędźwiowego kręgosłupa na mięśnie zewnętrzne i wewnętrzne krtani;
- powstrzymywania się od reakcji, co prowadzi do objawu „zaciśniętego” gardła, dławienia gardła;
- spłycenia oddechu, co znacznie utrudnia fonację;
- zaburzenia wydzielania śluzu w błonie śluzowej układu oddechowego (np. charakterystyczna suchość w gardle).

Stres powoduje (Pietroń 2016, s. 91):

- zwiększenie częstotliwości wdechów i wydechów, skrócenie frazy i wysuszenie gardła;
- zanik zdolności operowania ekonomicznym oddechem przeponowym;
- brak możliwości kontrolowania głosu i panowania nad nim (jego wysokością i natężeniem);
- blokady mięśniowe - usztywnienie ciała, nieruchomość języka, drżenie warg, szczękocisk (zahamowanie swobodnego przepływu energii);
- zjadanie końcówek, trudności artykulacyjne;
- osłabienie głosu (jego brzmienia, wyrazistości);
- pojawienie się drżenia głosu, osłabienie możliwości modulowania linii intonacyjnych.

### **Co robić, aby wyeliminować stres?**

Grzegorz P. Kołodziej w artykule „Zanim przestaniesz mówić,... czyli głos naszym narzędziem pracy” (2015, s. 9-10) radzi:

staraj się przygotować do wystąpienia, wykładu	kontroluj swoje odczucia podczas wypowiedzi	pamiętaj o swobodzie ciała i swojej sylwetce	dbaj o kondycję fizyczną - słabe, zmęczone ciało to słaby, zmęczony głos
--	---	--	--

*Kiedy uważasz, że audytorium jest wobec Ciebie w porządku (...) oraz sam starasz się być w porządku w stosunku do swojej publiczności (okazujesz jej należyty szacunek) pojawia się pomiędzy wami wspólnota celów.*

*Mówiąc wprost macie coś razem do załatwienia.*

*Dzięki temu głos <zaczyna działać>, a więc uzyskuje wszystkie walory, które pozwalają innym słuchać cię z przyjemnością.*

Jacek Rozenek (2016, s. 202)

## Co możemy robić z naszym głosem?

Możemy „modulować głos (intonacja), mówić szybciej lub wolniej (tempo), głośniejsz lub ciszej (dynamika). Każdy z tych elementów może zależeć od kontekstu sytuacyjnego czy też rodzaju adresata” (Pietroń, 2016, s. 14).

*W świadomym zarządzaniu głosem należy wykorzystywać odpowiednie środki, aby słuchacz wykazał zainteresowanie i aby wejść z nim w oczekiwane relacje. Środkami tymi mogą być tempo, dynamika, artykulacja, precyzja rozłożenia akcentów i linii intonacyjnych czy logika frazowania. Prawidłowa emisja głosu i kultura żywego słowa wymagają, aby wszystkie te elementy doskonalić, wykonując systematyczne ćwiczenia.*

Katarzyna Pietroń (2016, s. 17)

Każdy głos charakteryzuje się właściwościami fizycznymi tj. natężeniem, barwą i wysokością.

**Intonacja** to posługiwanie się skalą wysokości głosu podczas mówienia.

**Modulacja** dotyczy prawidłowego używania pozostałych aspektów głosu tj. skali natężenia i zabarwień uczuciowych.

*Trzeba (...) wiedzieć, kiedy np. mówić podniesionym głosem, kiedy ściszone, a kiedy normalnym; poza tym – jakiej kiedy użyć tonacji, kiedy wysokiej, kiedy niskiej i kiedy pośredniej, a także, jaki dostosować rytm do poszczególnego przedmiotu wypowiedzi.*

*Mówca musi mieć bowiem na uwadze trzy rzeczy: siłę głosu, wysokość tonacji i rytm.*

Arystoteles

**Intonacja** daje możliwość orientacji w zakresie intencji wypowiedzianych słów. Wyznaczana jest linią tonalną głosu (oznajmującą, pytającą lub wykrzyknikową). Głos powinien wznosić się i opadać. Obowiązkowo wyraźny spadek wysokości powinien mieć miejsce na końcu zdania oznajmującego - gdy go brak mamy problem z interpretacją intencji (stwierdzenie zabrzmiało wóczas jak pytanie).

Właściwie stosowana intonacja podtrzymuje uwagę rozmówcy, ożywia przekaz treści - jej brak to prosta droga do monotonii i znudzenia. Niekorzystne jest również częste skakanie pomiędzy niskimi i wysokimi tonami, bowiem zbyt duże różnice między nimi daje wrażenie śpiewności, która wywołuje dekoncentrację słuchaczy.

## tembr (wysokość) głosu

- wysoki - gdy przeżywamy silne emocje, coś nas w sposób szczególny porusza, oburza, zachwyca, kiedy wyrażamy gniew, złość, ogromną radość (pisk), entuzjazm; wyższym głosem mówią dzieci, osoby pragnące skupić na sobie uwagę otoczenia; jeśli mówisz zbyt wysoko słuchacz może pomyśleć, że nie panujesz nad emocjami, jesteś dziecinny, niedojrzały, niepewny siebie, niezdecydowany bądź, że jesteś wściekły; wysoki głos irytuje, wywołuje rozdrażnienie
- niski - gdy nasze emocje stygną, gdy doświadczamy smutku, wypalenia; jeśli mówisz nienaturalnie nisko możesz być odebrany jako osoba bardzo poważna, stonowana, konserwatywna, smutna, cierpiąca; głos naturalnie niski (głęboki, dźwięczny) jest lepiej odbierany przez słuchaczy, ponieważ wprowadza spokój i wytwarza dobrą atmosferę - osoby o takich głosach oceniane są jako pewne siebie, energiczne, towarzyskie, interesujące.

W mówieniu publicznym pożądane są średni i piersiowy rejestr głosu:

- głosy o rejestrze średnim (dźwięczne i wyraźne) są bardziej przekonujące dla słuchacza niż tzw. głosy uwięzione w gardle (ludzie, którzy mówią z trudnością, jakby ze „ściśniętym” gardłem, są postrzegani jako słabsi i przez to są mniej przekonujący);
- głos o rejestrze piersiowym (silny, mocny, harmonijnie brzmiący) kojarzony jest z opanowaniem i spokojem.

**Modulowanie** głosu sprawia, że brzmi on ciekawie i przykuwa uwagę słuchacza. Modulacja polega na dostosowaniu natężenia (siły) i barwy głosu do treści wypowiedzianych słów.

## natężenie (siła) głosu

- może wyrażać wyższość (mówimy głośno) lub uległość (mówimy cicho); wskazywać na zażyłość relacji (osoby sobie bliskie mówią bardziej miękkim głosem, normalnym lub cichym, pełnym troski)
- mocny głos kojarzy się z silną osobowością, pewnością siebie, zaangażowaniem; zbyt głośne mówienie może być jednak odbierane jako strofowanie lub krytykowanie, może kojarzyć się z agresją (pomimo braku takich intencji), może być próbą ukrycia słabości, niskiej samooceny
- bardzo cichy głos to oznaka strachu, poczucia niższości, smutku



Siła głosu powinna być dostosowana do odległości między rozmówcami oraz natężenia hałasu w otoczeniu - zbyt ciche mówienie powoduje dyskomfort, męczy słuchacza, zmusza go do wysiłku, co niekorzystnie wpływa na komunikację.

Powody, dla których mówimy głośno lub cicho:

- indywidualne cechy narządu głosu i słuchu mówiącego;
- hałas (wówczas nieświadomie zwiększamy natężenie głosu);
- chęć skupienia uwagi słuchaczy (nieświadomie zwiększamy natężenie głosu);
- potrzeba podkreślenia lub zmniejszenia znaczenia przekazywanych treści (świadomie modulujemy natężenie głosu);
- indywidualne przyzwyczajenia mówiącego;
- czynniki o podłożu medycznym.

Dynamika wymowy jest sposobem nie tylko na uatrakcyjnienie formy przekazu, ale także skuteczne zarządzanie procesem nauczania – oddziałuje na słuchaczy, zachęca ich do pracy oraz pozwala wykładowcy funkcjonować w roli lidera na forum grupy.

### **barwa (ton) głosu**

- odzwierciedla nasze emocje, nastawienie, akceptację, pewność siebie
- decyduje o tym jak jesteśmy oceniani (jako sympatyczni, ciepłi lub zdystansowani, gburowaci, zarozumiali)
- jest istotna, gdy chcemy wywołać określone zachowania - musi być zawsze odpowiednia do treści naszego komunikatu (niedostosowana oznacza lekceważenie lub przesadę)
- może działać uspokajająco, wprawiać w pogodny nastrój, wywoływać przyjazne uczucia (przychylność, życzliwość) - głos ciepły, miękki, aksamitny, dźwięczny, naturalny
- może też irytować, wywoływać przygnębienie i wyrażać negatywne uczucia (pogarda, lekceważenie, wrogość, poczucie krzywdy) - głos matowy, metaliczny, ochrypły, szorstki, ostry (ostre brzmienie głosu jest odbierane jako krytyka), płaczliwy

*Monotonia w mowie powoduje, że głos jest przewidywalny, płaski, oczywisty, nie przyciąga uwagi i nie intryguje odbiorcy. Ponadto kiedy mówimy bez modulacji, obciążamy nadmiernie aparat głosowy - głos staje się gardłowy, słychać <nosowanie> czy tubalną mowę. Taki sposób mówienia jest pozbawiony nośności, następuje szybsza męczliwość głosu.*

Katarzyna Pietroń (2016, s. 15)

Zwracaj również uwagę na:

### **tempo (szybkość) mówienia**

Wpływ na to w jakim tempie mówimy ma zarówno nasz temperament, jak i sytuacja, w której się tu i teraz znajdujemy - związane z nią emocje i uczucia (np. trema, entuzjizm).

Przeciętnie wypowiadamy 120 - 150 słów na minutę (osoby szybko mówiące wypowiadają ich nawet ponad 220). Ilość słów wypowiedzianych w ciągu minuty świadczy o charyzmie, entuzjzmie, siłach witalnych.

Tempo mowy = skojarzenia:

- zbyt wolne - zmęczenie, zniechęcenie, znudzenie, wysiłek;
- wolne (umiarkowane) - zrównowazenie, spokój, zainteresowanie, szczerść;
- zbyt szybkie - niepewność, zdenerwowanie, niedokładność.

*Ludzie pewni siebie mówią powoli. Wychodzą z założenia, że nie ma sensu się spieszyć, ponieważ każde słowo padające z ich ust jest istotne.*

Bill McGowan, Alisa Bowman (2014, s. 115)

Zbyt szybkie mówienie (nie tylko na sali szkoleniowej) to duże ryzyko. Gdy mówisz zbyt szybko:

- denerwujesz się, przekręcasz słowa, nie panujesz nad ekspresją wypowiedzi, popełniasz błędy;
- Twoja mowa staje się bełkotliwa, jednolita i przewidywalna (brak modulacji, brak zróżnicowania intonacyjnego, pomijanie głosek, zjadanie końcówek);
- słuchacz „nie nadąża”, gubi wątek, ma kłopoty ze zrozumieniem treści, nie ma możliwości odgadnięcia Twoich intencji, odczuwa irytację i niechęć do dalszego uczestniczenia w rozmowie, prezentacji.

Podobnie mówienie zbyt wolne, bowiem skutecznie zniechęca do słuchania - powoduje, że odbiorca „odchodzi myślami” w inne rejony. Nasz mózg jest w stanie przetwarzać 400 słów na minutę, więc w „wolnych chwilach” zajmuje się „czymś innym”.

*Twoi słuchacze są neurologicznie uwarunkowani do rozważania podczas twoich prezentacji takich palących kwestii, jak:*

*Czy wystarczy mi mleka na rano?*

*Czy czasem nie zostawiłem włączonego żelazka?*

*Ciekawe czy moja córka zrobiła zadanie domowe z fizyki?*

*Ten koleś naprawdę celowo dobrał ten krawat do tej koszuli?*

Bill McGowan, Alisa Bowman (2014, s. 41)

Najlepsze efekty przynosi **zróznicowanie tempa wypowiedzi** - zapobiega monotonii, pomaga utrzymać uwagę słuchacza.

Zwolnij

chcesz podkreślić najważniejsze elementy wypowiedzi

chcesz wprowadzić moment zastanowienia

mówisz o czymś, czego słuchacz nie zna, słyszy po raz pierwszy

Przyśpiesz

chcesz wzmocnić ekspresję

wygłaszasz znane Ci kwestie

Ponadto tempo musi być dostosowane do panujących warunków - w dużych salach musimy mówić wolniej.

Jednym ze sposobów na utrzymanie uwagi audytorium jest świadome wykorzystywanie **zasady kontrastu** tj. zmiana szybkości i głośności mówienia.

*Warto przemyśleć swoje wystąpienie (...) i zdecydować, kiedy powinniśmy mówić głośniej, a kiedy ciszej, które frazy powinny być wypowiedziane szybciej, a które wolniej itd. Frazę może stanowić fragment zdania, zdanie lub kilka zdań*

*- nie utożsamiamy jej z jednym zdaniem.*

Bill McGowan, Alisa Bowman (2014, s. 16)

Jeremy Donovan (2016, s. 184-185) proponuje cztery kombinacje głośności (głośno lub miękko) i szybkości (szybko lub wolno). W trakcie wystąpienia powinniśmy mówić („poruszać się po kwadratach”):

- **głośno i stosunkowo szybko (kwadrat „żarliwie”)** - przez większość czasu;
- **głośno i wolno (kwadrat „autorytatywnie”)** - w trakcie omawiania głównych punktów;
- **miękko i wolno (kwadrat „kojąco”)** - między głównymi częściami wystąpienia, w celu budowania zaufania;
- **miękko i szybko (kwadrat „z napięciem”)** - w celu wywołania niepokoju, zaskoczenia.

### rytm (akcenty i pauzy)

Akcenty i pauzy wpływają na to jak brzmi wypowiedź, jakie niesie znaczenie. Brak tych elementów tworzy monotonię i powoduje zmęczenie u słuchaczy. Mowa pozbawiona akcentów daje efekt znudzonego głosu, niezrozumienia tego, o czym się mówi.

Pauza to istotny element w komunikacji.

*Nie ma słowa tak skutecznego, jak umiejętnie zastosowana pauza.*

Mark Twain

Wprowadzona:

- **po** danym fragmencie wypowiedzi podkreśla jego znaczenie; powoduje, że informacja zostaje lepiej zapamiętana; sygnalizuje, że to, co wybrzmiało było dobrze przemyślane;
- **przed** kluczowym momentem buduje dramatyzm, nastrój oczekiwania.

*W muzyce piękno kryje się w ciszy pomiędzy nutami.*

*W przemawianiu dramatyzm i siła wyrazu zawierają się w pauzach (...).*

Brian Tracy (2010, s. 128)

Pauza pozwala słuchaczom „złapać oddech” oraz nadażyć za Twoim tokiem rozumowania.

Aby pauza działała, trzeba ją rozsądnie stosować. Zbyt wiele przerw, chwil milczenia może wywołać wrażenie manipulacji.

Niebagatelne znaczenie zarówno w codziennym komunikowaniu się jak i w przekazywaniu wiedzy ma prawidłowa artykulacja i dykcja.

**Właściwa artykulacja** poprawia komunikatywność:

- gdy chcemy sprawić wrażenie pewnych siebie, pobudzić słuchaczy, zainteresować rozmówcę artykulacja musi być wyraźna, zdecydowana, bardziej energiczna;
- gdy chcemy uspokoić sytuację, wprowadzić dobry nastrój możemy luźniej, dłużej wypowiadać dźwięki, bardziej przeciągać samogłoski (co nie oznacza mamrotania i bełkotania).

Zła artykulacja jest barierą komunikacyjną:

- zjadanie końcówek, nieprecyzyjne wymawianie głosek powoduje, że dźwięki zlewają się ze sobą, głoski zanikają, powstają nowe, niezrozumiałe wyrazy, zmienia się znaczenie słów;
- odbiorca musi wykonać duży wysiłek, by nas zrozumieć (niestety nie zawsze się to udaje).

**Dykcja** to wyraźne, zrozumiałe mówienie (w pełni poprawne artykułowanie głosek):

- tajemnica dobrej dykcji tkwi w precyzji i swobodzie jednocześnie - spółgłoski należy wymawiać szybko („elastyczne” wargi, swobodny język), przy luźnym gardle i nieskrępowanym wydechu;
- dobra dykcja sprawia, że mowa jest miła dla ucha, a to pozwala słuchaczowi na swobodne śledzenie toku myśli zawartych w wypowiedzi.

*Przyczyny niewyraźnej wymowy, pomijając oczywiście wady wymagające korekty logopedy, wynikają przede wszystkim z niedbałości mówienia (tj. mówimy zbyt szybko, połykamy końcówki, mówimy na bezdechu – przy braku powietrza głos traci dźwięczność), ze słabej ruchliwości dolnej szczęki (szczękościsk) czy też małej sprawności języka i warg.*

Mirosław Oczkoś (2015, s. 74)

Doskonałym sposobem na ćwiczenie dykcji są zarówno **łamańce językowe** jak i **poezja dykcyjna**.

Mirosław Oczkoś na łamach książki „Sztuka mówienia bez bełkotania i faflunienia” prezentuje 224 łamańce językowe, tzw. „lingwołamki” (2015, s. 141-152).

Oto moje ulubione :)

- szczygły szczebioczą w szczelinie na szczycie szałas;u;
- szczyt szaleństwa to szamotać się na szczudłach w szuwarach;
- czy trzy cytrzystki grają na cytrze, czy druga gwizdże, a trzecia łyzy trze?;
- wytrzep trzepaczką trzcinową te trzy trzcinowe krzesła;
- wyrewolwerowany rewolwerowiec na wyrewolwerowanej górze rozrewolwerował się;
- w Szczebrzeszynie mieszkał szczebrzeszynianin ze szczebrzeszynianką pod szczebrzeszyńskim szczytem;
- w dżdżysty zmierzch strzegła w trzcinie szczwana szczeżuja strzępów z czczego przysłowia, świszcząc, zgrzytając jak chrabąszcz;
- zajeżdżę, zmiażdżę, zastrzelę pełznącą w dżdżu dżdżownicę w dżokejce;
- cięć cięciwy cięty Cyryl ciężko liczył ćwiartką głowy, ćwiartka ciżby ćwiczcy ćwierćfinał, ćma na ćwieku ćwierkanie ćwiczcy;
- kup psu dropsa, jeśli masz psa, bo psy mopsy lubią dropsy;
- chłop pcha pchłę, pchłę pcha chłop;
- chrząszcz szczęka szczęką – szczęką szczęka chrząszcz;
- przejedźże przez Przasnysz;
- raz w szynelu się zaszywszy, w biegu szybszym wyszły trzy wszy, a gdy wszy się dogoniwszy, bieg w szynelu stał się szybszy.

Pomocne w nauce poprawnej dykcji są również „niepoważne” wiersze i wierszyki

**„Goryl”** (Oczkoś 2015, s. 186)

Turlał goryl po Urlach kolorowe korale,  
rudy góral kartofle tarł na tarce wytrwale,  
gdy spotkali się w Urlach, góral tarł, goryl turlał,  
choć sensu nie było w tym wcale.

## Jak dbać o głos?

Głos każdego z nas - a w szczególności osób, które wykorzystują go jako narzędzie pracy - wymaga troski, szeroko pojętej profilaktyki i higieny.

*Głos - jak każde narzędzie - może Ci służyć długo i wydajnie, a może się zepsuć i zawieść w najważniejszym momencie. Wiele zależy od tego, jak będziesz o niego dbał. Zwykle narzędzia przechowujesz w odpowiedni sposób, konserwujesz, oliwisz, regularnie używasz, by być pewnym, że cały czas są gotowe do pracy. Z głosem jest podobnie - różnica polega na tym, że dbanie o głos jest prostsze, mniej pracochłonne i właściwie darmowe.*  
Agata i Jerzy Rzędowscy (2009, s. 7)

Jeśli chcesz zadbać o swój głos:

- **nie lekceważ żadnego dyskomfortu w gardle** - powinno Cię zaniepokoić: uczucie drapania, zalegania, suchość, pochrząkiwanie, męczliwość głosu, załamywanie się głosu, okresowa lub stała chrypka, mowa nosowa;
- w trakcie przeziębienia i infekcji górnych dróg oddechowych **oszczędzaj głos**;
- **badaj narząd głosu i słuchu** - odwiedź foniatrę i laryngologa - do najczęściej spotykanych objawów zawodowych dysfonii (zaburzeń głosu) należą: nawykowe chrząkanie, uczucie przeszkody w gardle, zmatowienie głosu, zawężenie skali głosu, skrócenie czasu fonacji, okresowe zaniki głosu, utrwalona chrypka, bezgłos;
- **dbaj o odporność** - zwiększa szansę na uniknięcie infekcji;
- **prowadź zdrowy tryb życia** - znajdź czas na odpowiednio długi sen, wypoczynek, aktywność fizyczną;
- **prawidłowo się odżywiaj** - spożywaj regularnie posiłki, unikaj nadmiernie zimnych lub gorących potraw i napojów, ostrych przypraw (wywołują stany zapalne błon śluzowych jamy ustnej i gardła);
- **wykonuj ćwiczenia emisji głosu**;
- w trakcie pracy głosem **przestrzegaj zasad higieny głosu**.

*Właściwy styl życia jest (...) warunkiem prawidłowego funkcjonowania całego organizmu, w tym również aparatu głosowego.*

Marta Radwańska (2014, s. 80)

## Zasady higieny głosu

### pracy głosem sprzyjają:

- **„rozgrzewka”** - przed rozpoczęciem pracy pomrucz, poruszaj ustami, porób miny;
- **nawilżanie gardła** - w trakcie długotrwałego mówienia: pij niegazowaną wodę o temperaturze pokojowej (może być również herbata rumiankowa, siemię lniane); zjedz kilka suszonych owoców (śliwki, morele); rozgryź 1-2 kapsułki witaminy A + E;
- **robienie przerw**;
- **częste wietrzenie sali** (podwyższa wilgotność powietrza);
- **stosowanie urządzeń nagłaśniających**;
- **odpoczynek** - po intensywnej pracy zrelaksuj się, ogranicz mówienie, a najlepiej pomilcz

### pracy głosem szkodzą:

- **napoje gazowane, kawa** (efekt „odbijanego”);
- **kawa z mlekiem, soki owocowe, czekolada, toffi** (lepkość w gardle, zaklejanie strun głosowych);
- **alkohol, papierosy**;
- **złe warunki klimatyczne pomieszczeń** - powietrze: przegrzane (odpowiednia temperatura to 18-21°C), suche (odpowiednia wilgotność to 60-70%, na ogół nie przekracza 45%), zanieczyszczone (kurz, alergeny);
- **gwałtowne zmiany temperatury, przeciągi**;
- **zła akustyka pomieszczeń**;
- **hałas** (mówienie „podniesionym” głosem, krzyk).

Delikatna błona śluzowa naszego narządu głosu jest szczególnie narażona na wysuszenie, co daje poczucie dyskomfortu i jest przyczyną licznych chorób krtani.

*(...) narząd głosu człowieka jest w stanie, bez negatywnych następstw dla zdrowia, znieść nawet znaczne obciążenia. Niezbędna jest przy tym pełna kontrola tego, co robimy za pomocą głosu, poparta rzeczą jasną świadomością. Szastanie głosem w myśl zasady: <jakoś to będzie> nie wystarczy na wiele lat.*

Grzegorz P. Kołodziej (2015, s. 10)



## Podsumowanie

Im bardziej zadbasz o „wokalną” stronę wystąpienia wprowadzając liczne urozmaicenia, tym bardziej będzie ono interesujące dla słuchaczy.

Operowanie głosem wzmacnia siłę przekazu. O naszym profesjonalizmie świadczy:

- żywa melodyka;
- dostosowane do odbiorcy tempo;
- wyraźna wymowa;
- odpowiednia siła;
- miła barwa;
- akcentowanie wybranych fragmentów;
- pauzy nadające wypowiedzi dramatyzmu.

*Osiągnięcie celu w pracy nad głosem wymaga wytrwałości, umiejętności panowania nad sobą, nad swoją psychiką i nad swoimi fizycznymi zachowaniami.*

*Wielokrotnie wymaga czegoś, co określamy mianem <przezwyćzyć samego siebie>.*

*Uznanie takich zasad postępowania w zakresie pracy nad głosem rzutuje także na przyswojenie tych zasad w wielu innych sytuacjach życiowych - najpierw w odniesieniu do siebie, potem także w stosunku do innych.*

Bogumiła Tarasiewicz (2009, s. 126)

## Literatura:

- Donovan J., *Jak wygłosić mowę życia*, Wydawnictwo HELION, Gliwice 2016
- Kępiński A., *Poznanie chorego*, Kraków 2002
- Kołodziej G. P., *Zanim przestaniesz mówić,... czyli głos naszym narzędziem pracy*, [w:] R. Majzner (red.) *Muzyka w przestrzeni edukacyjnej. Wyzwania i inspiracje*, Wydawnictwo Naukowe Akademia Techniczno-Humanistyczna, Bielsko-Biała 2015
- Łastik A., *Poznaj swój głos... twoje najważniejsze narzędzie pracy*, Studio Emka, Warszawa 2002
- Majdak M., *Terapeutyczne aspekty zajęć z emisji głosu*, [w:] *Zeszyty Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej w Krakowie*, Nr 6/2014
- McGowan B. , Bowman A. , *Traf w sedno. Jak mówić, aby przekonać*, MT Biznes, Warszawa 2014
- Oczkoś M., *Sztuka mówienia bez bełkotania i faflunienia*, Wydawnictwo RM, Warszawa 2015
- Pietroń K., *Siła głosu. Jak mówić, by ludzie chcieli Cię słuchać*, Wydawnictwo HELION, Gliwice 2016
- Prusakiewicz-Kucharska S., *Pracuj nad głosem*, <http://emisjaglosudlanauczycieli.pl>
- Radwańska M., *Rola i miejsce emisji głosu w procesie kształcenia nauczycieli*, [w:] *Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu*, Nr 44/2014
- Rokitiańska M., Laskowska H., *Zdrowy głos*, Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej, Bydgoszcz 2003
- Rozenek J., *Prezentuj z pasją*, MT Biznes Sp. z o.o., Warszawa 2016
- Rzędowscy A., J., *Mówca doskonały. Wystąpienia publiczne w praktyce*, Wydawnictwo HELION, Gliwice 2009
- Rzędowscy A., J., *Mówca doskonały. Ćwiczenia*, Wydawnictwo HELION, Gliwice 2009
- Siek S., *Treningi relaksacyjne*, Akademia Teologii Katolickiej, Warszawa 1990
- Śliwińska-Kowalska M., Niebudek- Bogusz E., (red.), *Rehabilitacja zawodowych zaburzeń głosu. Poradnik dla nauczycieli*, Instytut Medycyny Pracy, Łódź 2009

- Tarasiewicz B., *Emisja głosu: warsztat nauczyciela czy coś więcej?*, [w:] *Wartości w muzyce. Wartości kształcące i kształtowane u studentów w toku edukacji szkoły wyższej*, Tom 2, J. Uchyla-Zroski (red.), Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2009
- Tracy B., *Mów i zwyciężaj, Jak perswazyjnie prezentować w każdej sytuacji*, MT Biznes Sp. z o.o., Warszawa 2010
- Zi N., *Sztuka oddychania*, MT Biznes Sp. z o.o., Warszawa 2013