

### ZNACZENIE PRAWIDŁOWEJ EMISJI GŁOSU W PRACY NAUCZYCIELA

autor: Wiktor Plust

#### Część I

##### 1. *Potrzeba dbania o własny aparat głosowy*

Coraz częściej obserwuje się, że nauczyciele zarówno rozpoczynający pracę w szkole, jak również uczący już wiele lat, potrzebują pewnego ukierunkowania w dziedzinie świadomego operowania własnym głosem. Obecnie istnieje wiele kursów, które przybliżają problematykę i pomagają zainteresowanym zdobyć niezbędne wiadomości z zakresu fizjologii i mechaniki działania aparatu głosowego. Od kilku już lat istnieje obowiązek uczestniczenia studentów wydziałów pedagogicznych na przedmiocie Emisja głosu<sup>1</sup>. Zatem konieczne jest zdobycie podstawowych wiadomości w zakresie funkcjonowania własnego aparatu wymawianiowego, aby w konsekwencji uczący każdego przedmiotu posługiwał się mową wyraźną, dźwięczną i zdynamizowaną!

Nauczyciel w szkole pracuje w warunkach bardzo trudnych,

jeśli idzie o poziom głośności – w pomieszczeniach, gdzie znajdują się uczniowie. I tak np. w szkole podstawowej hałas często przekracza dopuszczalne normy. Dzieci zachowują się w sposób emocjonalnie różny, czego efektem są krzyki, piski. Tutaj rola pedagoga jest podwójna. Najpierw należy „ujarzmić grupę” głosem, który nie będąc odpowiednio wyszkolony, odmawia posłuszeństwa. Co wtedy robić? Przede wszystkim należy zrozumieć, że problem leży nie zawsze w dzieciach, ale w prowadzącym zajęcia.

Głos jest wyjątkowym instrumentem, który nie może być poddawany torturom bez odpowiedniego zabezpieczenia. Poznanie należytego operowania własnym głosem jest potrzebne z wielu różnych względów. Po pierwsze, można wymienić tutaj aspekt praktyczny: właściwa świadomość operowania własnym głosem przyczynia się do zachowania w długiej dyspozycyjności mechanizmu prawidłowego mówienia. Nauczyciel, znając odpo-

wiednie metody i sposoby wydobywania głosu, potrafi przez wiele lat mówić właściwą emisją, przez co czuje duży komfort w pracy ze swoimi dziećmi. Praca głosem jest wówczas przyjemna i nie stanowi źródła frustracji. Wielu pedagogów, którzy nie mieli nigdy do czynienia z poznaniem prawideł zachodzących podczas produkcji tonów, nie potrafi w sposób właściwy zadbać o swój aparat głosowy i dlatego ich głos staje się łamliwy, najczęściej odmawia posłuszeństwa.

Zatem istnieje konieczność zdobycia takich umiejętności, aby temu zapobiec. Innym względem bardzo istotnym jest fakt, iż nauczyciele poprzez niewłaściwy sposób wydobywania głosu (dźwięk ochrypły, szorstki, krzykliwy) bardzo często wywołują niechęć w odbiorze u swoich podopiecznych. Uczniowie skarżą się wówczas, że nauczyciele mówią niechlujnie, a mowa ich jest bardzo drażniąca i niezrozumiała. Jak wykazują badania naukowe, głos nauczyciela (timbre)<sup>2</sup> jest

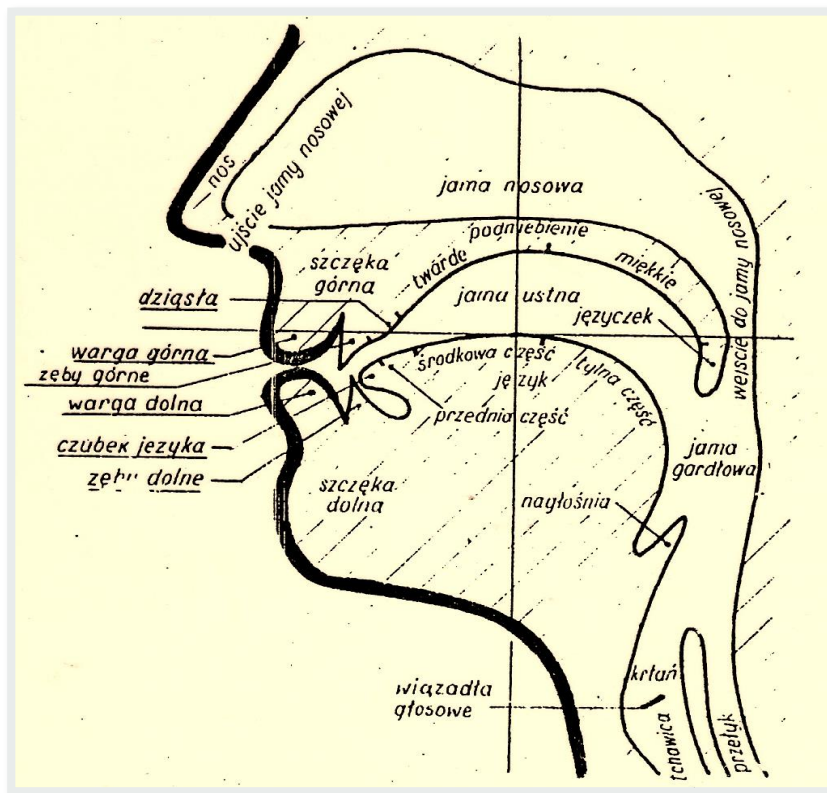
bardzo ważnym elementem w procesie komunikacji interpersonalnej na każdym etapie edukacyjnym. Ci nauczyciele, którzy dysponują ładną barwą głosu, zyskują większą akceptację ze strony uczniów. Natomiast pedagodzy o brzydkiej barwie głosu wywołują przeciwne reakcje, a nawet totalną odrazę. Zatem istnieje konieczność, aby każdy nauczyciel dokonał autorefleksji: Czy zwracam uwagę na sposób mówienia? Czy obserwuję systematycznie reakcje podopiecznych na sposób w jaki wypowiadam do nich poszczególne słowa? Czy podnoszę swój głos w sposób niekontrolowany? Czy mam problemy z dynamizowaniem<sup>3</sup> prezentacji? Te, jak i inne pytania, nauczyciel powinien stawiać sobie często, aby jego praca głosem wywoływała właściwe efekty u swoich słuchaczy – tzn. powodowała pożądaną refleksję i wprowadzała w odpowiedni nastrój. Zawsze należy mieć na względzie dobro słuchacza, a nie tylko własne zadowolenie, które nie jest równoznaczne z właściwym przekazem na poziomie werbalnym.

## 2. Narząd mowy i jego działanie

Aparat głosowy (rys.1) w procesie tworzenia głosu – dźwięków mowy odgrywa zasadniczą funkcję. Tutaj bowiem głos powstaje, a następnie jest wzmacniany i ostatecznie wydobywany na zewnątrz. Narząd mowy jest niezmiernie skomplikowanym

instrumentem zbudowanym z różnego rodzaju mięśni i chrzą-

przetworzoną falę akustyczną dalej)



Rys.1. Budowa aparatu głosu

stek połączonych ze sobą w sposób spójny i całościowy. Aby zrozumieć w jaki sposób dźwięk jest tworzony, a następnie emitowany, należy posiadać podstawową wiedzę anatomiczną z zakresu budowy tego narządu. Zatem do podstawowych elementów zaliczyć należy:

- **krtani** – stanowi ona miejsce, w którym wytwarzany jest dźwięk. Jest to swego rodzaju generator dźwiękowy. Sprężone powietrze, które dochodzi do krtani powoduje uaktywnienie wiązaadeł głosowych – zwanych potocznie strunami głosowymi. One z kolei drgają i przenoszą

- **nagłośnia** – pełni funkcję regulującą odpowiednie otwieranie i zamykanie przestrzeni wlotowej do krtani. Podczas fonacji, czyli momentu wydobywania dźwięków, następuje automatyczna zmiana położenia nagłośni – otwiera ona tę przestrzeń. Natomiast w chwili np. połykania pokarmów czy też momentu wydychania powietrza następuje zamykanie nagłośni.

- **jama gardłowa** – stanowi odcinek, poprzez który przechodzi fala dźwiękowa o określonej częstotliwości. Jest również miejscem przepływu płynów organicznych

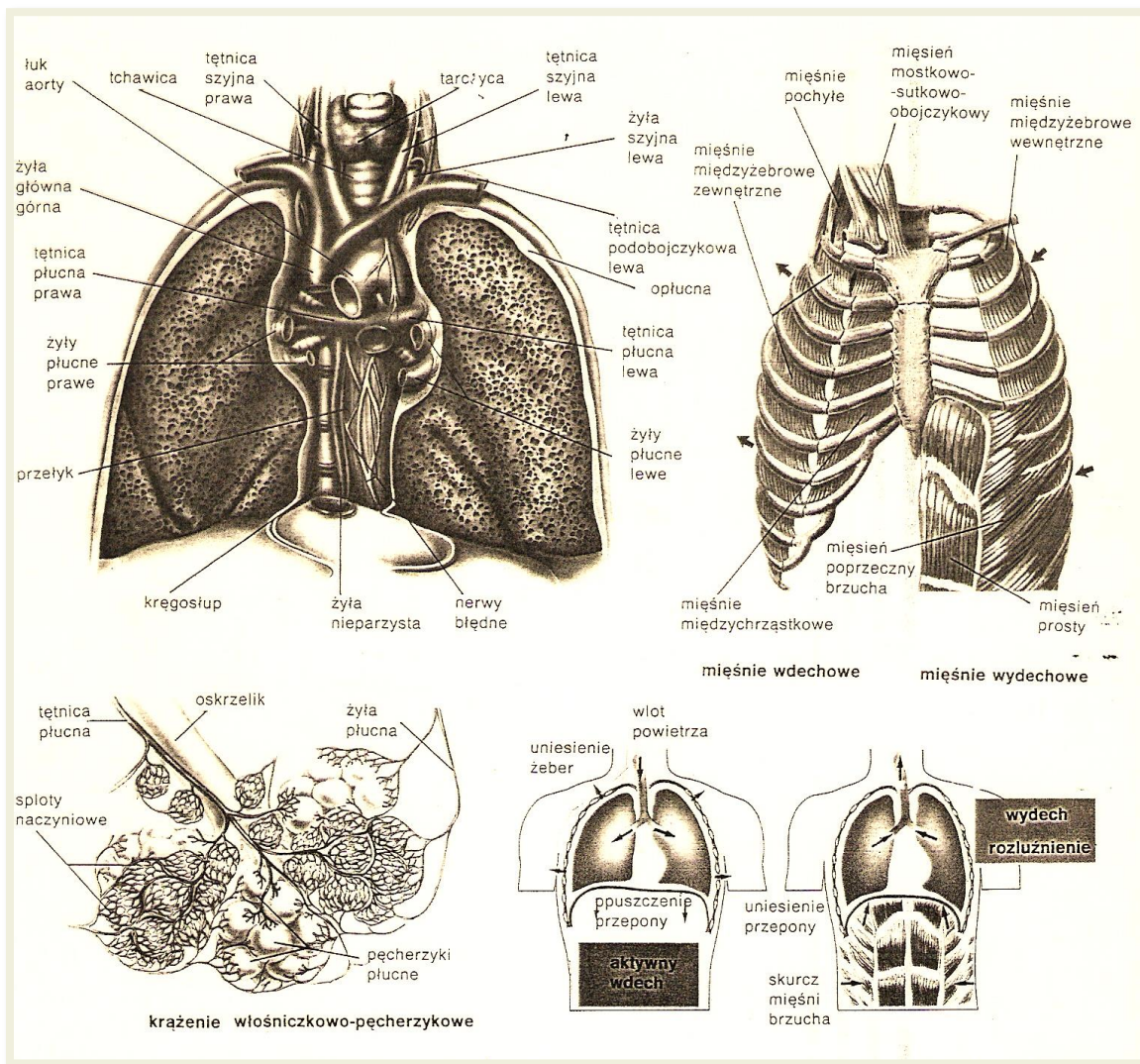
i fizjologicznych. Jama gardłowa pełni funkcję rezonansu, czyli wzmocnienia fali dźwiękowej.

- **podniebienie miękkie** – jest to bardzo ważne miejsce w narządzie mowy. W prawidłowej emisji głosu właśnie uniesienie podniebienia miękkiego- zakończonego języczkiem powoduje, że mamy odczucie ziewnięcia, co pozwala na otwarcie się niezbędnej przestrzeni, aby fala dźwię-

kowej mogła swobodnie przejść dalej – do jamy ustnej.

- **język** (czubek języka, przednia, środkowa oraz tylna część języka) – dzięki językowi możliwa jest poprawna artykulacja dźwięków, czyli sposób formowania materiału dźwiękowego na zrozumiałe części wyrazowe lub całe zdania. Język pełni zasadniczą funkcję w uplastycznieniu samogłosek **oraz różnych głosek.**

- **jama ustna** – jest to przestrzeń zawarta między podniebieniem – twardym oraz miękkim – a językiem. W jamie ustnej dźwięk powinien być właściwie „rzucony”, aby mógł odbić się o podniebienie twarde na zęby górne. To jest warunkiem właściwego toru fali dźwiękowej. Jeżeli dźwięk nie „uderzy” w odpowiedni sposób w przednią część podniebienia twardego, wówczas głos będzie cofnięty. Słuchacz będzie miał



kowa wychodząca z jamy gar-

Rys. 2. Mechanika oddychania

wrażenie, że mówca ma głos schowany głęboko w gardle.

• *warga górna i dolna* – są one niezbędne w ostatecznym uformowaniu dźwięku. Bez odpowiedniej artykulacji, która jest wynikiem właściwej ruchliwości warg mowa będzie niezrozumiała, bełkotliwa. Jeśli nie uruchomimy warg, to słowa będą zamazane. Zdarza się bardzo często, że nauczyciele mówią na zasadzie szczękoscisku. Dźwięk nie jest odpowiednio wyprofilowany i niemalże w całości przytłumiony pozostaje w przedniej części jamy ustnej.

Oprócz wyżej wymienionych elementów składowych aparatu głosowego należy zaznaczyć, że do wytworzenia najpierw fali akustycznej, która dotrze do krtań, potrzebna jest praca płuc. Powietrze z płuc pod wpływem mięśnia przepony zostaje skompresowane i na zasadzie tłoczni wypchnięte ku górze.

Dzieje się to za sprawą zharmonizowanych skurczów samej przepony, która „dźwiga” ton, ale również za pomocą mięśni międzyżebrowych. Stąd mówiąc o prawidłowym kształtowaniu głosu należy duży nacisk położyć na ćwiczenia oddechowe, które pomagają w tzw. właściwym podparciu oddechowym. Oznacza to, że poprawna emisja głosu oparta jest na dźwięku, który podparty jest na przeponie. Technika oddechowa powinna być zasadzona na typie oddechu przeponowo-międzyżebrowego.

Mówca musi czuć, że dźwięk jest podparty od dołu.

## Część II

Warunki zaistnienia prawidłowej emisji głosu.

Emisja głosu stanowi skoordynowany i równoczesny przebieg czynności oddychania, fonacji<sup>4</sup>, artykulacji oraz rezonansu. Mówiąc o właściwej emisji głosu należy wiedzieć, że powinna ona zawsze prowadzić do ochrony naszego aparatu głosowego. Tym samym zwracamy tutaj uwagę na tzw. higienę narządów mownych, aby nie doprowadzać do skutków katastrofalnych. Duża grupa nauczycieli przechodzi wówczas tzw. niedyspozycje głosowe, ponieważ nie zna warunków, jakie muszą zaistnieć przy właściwej emisji głosu. Cechy prawidłowej emisji głosu wiążą się z następującymi kwestiami:

- Postawa ciała powinna być zdecydowanie swobodna.
- Odprężenie psychiczne i fizyczne mówiącego jest istotnym elementem.
- Mięśnie, które biorą aktywny udział w procesie wytwarzania tonów, powinny być właściwie dozowane.
- Należy właściwie oddychać.<sup>5</sup>
- Wskazany jest miękki atak głosowy.
- Należy mówić w tzw. średnicy głosu.<sup>6</sup>

• Dźwięk powinien być dźwięczny (metaliczny) i nośny – osadzony na „masce”.<sup>7</sup>

• Należy dbać o precyzyjną dykcję i swobodną artykulację.

• Unikamy monotonii w mówieniu.

• Dbać trzeba o wyrównanie rejestrów głosowych.

• Praca głosu odbywa się bez nadmiernego wysiłku.

Naczelną zasadą w pracy nad głosem powinno być operowanie swoim dźwiękiem w sposób całkowicie kontrolowany przez naszą wolę. Przy czym trzeba zawsze pamiętać, aby mówić nie całym swoim potencjałem, ale w sposób techniczny, według ściśle określonych zasad. Każda próba robienia czegoś na siłę może doprowadzić do skutków katastrofalnych – nie wyłączając nieodwracalnej utraty głosu.

## Część III

### 1. Technika ćwiczeń emisyjnych.

Poniższe ćwiczenia, które niżej zostaną zamieszczone, mają za zadanie pomóc w sprawnym artykułowaniu i wyrobieniu sobie odruchu poprawnej dykcji. Przyśięgając do realizacji przebiegu poszczególnych zdań, należy wziąć pod uwagę kilka elementarnych zasad:

- Zwracamy uwagę na to, aby na początku nie czytać zbyt szybko. (Obowiązuje zasada czytania od

wolnego tempa do możliwie najszybszego).

- Każde zdanie dzielimy na poszczególne sylaby, można także poszczególne wyrazy przeliterować

- Jeśli jest to możliwe, staramy się czytać całe zdanie na jednym oddechu, a jeżeli czujemy, iż brakuje nam powietrza, to dobieramy go w tych miejscach, gdzie są przecinki.

- Wszystkie zdania ćwiczymy z przesadnym wymawianiem na zasadzie „przegryzania” tekstu.

- Wskazane jest podzielić poszczególne zdania na same samogłoski i w jednym ciągu starać się je wypowiedzieć:<sup>8</sup>

1. Coraz zażartsza.

2. Trzy cytrzystki.

3. Cesarz cesał Cesarzową.

4. Świerszcz strzyka za ścianą.

5. W Strzemieszycach szczeka szczur.

6. Szedł Sasza suchą szosą, same nogi Saszę niosą.

7. W czasie suszy szosa sucha.

8. Lojalna Jola – nielojalna Jola.

9. Kolorowy koralik.

10. W Strzebrzeszynie chrząszcz brzmi w trzcinie i Szczebrzeszyn z tego słynie.

11. Rewolwerowiec wyrewolwerowany na wyrewolwerowanej górze rozrewolwerował się.

12. Stół z powyłamywanymi szczeblami.

13. Częstsi uczestnicy uczt czują często czczycę.

14. Wyindywidualizowaliśmy się z rozentuzjzmowanego tłumu.

15. Nie marszcz czoła.

16. Jerzy nie wierzy, że na wieży jest dużo jeży.

17. W mgłę tkwi tkliwy.

18. Wytrzep trzepaczką te trzy trzcinowe krzesła.

19. Trzaskawica jest to staropolska nazwa strzelby.

20. Konstancytynopolitańczykiewiczówna.

21. Przeleciały trzy pstre przepiórzyce przez trzy pstre kamienice.

22. Trznadel złapał trzmiela.

23. Jastrząb przeleciał nad strzechą cechmistrza.

24. Zdemystyfikowanie niezidentyfikowanych obiektów latających.

25. Mysz szybko odskoczyła, a chrząszcz szczypał łuseczkę żółtkłej fasoli.

26. Świerszcz, pszczoła, szerszeń, chrabąszcz.

27. W sztuczce płótna znalazłem trzy sztuce.

28. Wiózł wóz z Żubrz żyto.

29. Wcześniej we wrześniu częściej trzęście czereśnie.

30. Zmiażdż dżdżownicę.

## 2. Ćwiczenia spółgłoskowe (przykłady):

### a. Spółgłoski między samogłoskami

bada – tata – zezą – sasa – sadza – saca – nana – mała

lade – tate – zezę – rese – jedze – lece – wene – łede

dęta – gęta – zezę – rzesę – nędzę – dołę – rzęzę – nęnę

będę – dąte – zaze – męcę – dęłę – sęsę – wołę – męłę

gaza – sasza – radza – czacza – lala – mara – kacza

bożo – kąszą – sądzą – sączą – wolą – rurą – mołą – koczą

### b. Dwie spółgłoski w nagłosie

rba – bra, rbo – bro, rbu – bru, rbe – bre

rda – dra, rbi – bri, rbą – brą, rbę – brę

żba – bża itd. ... (ćwiczymy poprzez samogłoski: a o u e y i)

### c. Dwie spółgłoski w wygłosie

aźb – abź, oźb – obź, ub. – ubź, eźb – ebź

yźb – ybź, iźb – ibź, aźb – abź, eźb – ebź itd. ...

### d. Odróżnianie spółgłosek dźwięcznych od bezdźwięcznych

bandera – pandera, bąk – pąk, biuro – pióro, bielica – pielić

brać – prać, dam – tam, dalia – talia, data – tata, dług – tług itd.

...

### 3. Praca nad trudnym tekstem.<sup>9</sup>

Cudzoziemcze. Cichy gościu. Czy Ty wiesz,

Szeptu mężczyzn z brzuchami spod koszul

że tym świstem co tu świszczesz wieszczyl wieszcz?

rozszarpanych Rejtanem pośród szos,

Idąc w ślady za swym wieszczem strzępiąc płótno zaszemrzą na głosy:

też się w chrzęście świstu streszczę

„Na guzikach naszych w poślizg  
wpadnie gość”

cudzoziemcze. Cichy gościu. Czy  
wiesz, że:

W czasie suszy suchą szosą  
mknąc w pocie,

Jeśli zechcesz na szosie choć po-  
stać,

na przyczółku przeczekać musisz  
deszcz

bo Ci jaźń zassie w lędźwiach,  
ziąb i szadz,

i szczękając przyzębiem grząźć w  
błocie,

przeczekamy na szlaku przy  
wrzosoph

bo Ci szadzią przeszły części i  
cześć.

prapszenicznej kiść grzeczności  
Ci dać.

Odurzony szarą mżawką i żytem  
Jeśli coś zatrzyma Cię przy

Pszczyńsku  
szczękościsku doświadczysz co i

rusz,

- masz ci los! W suchej szosie  
wraża żerdź!

a do Bieszczad dotarłszy przed  
świtem

Przyczaimy cicho się w Sczebrze-  
szyńskim,

W przykrą przełęcz musisz  
prześć! Wśród burz.

Tam gdzie chrząszcze w garść się  
wzięły – w trzinach śmierć!

Taszcząc czaszkę swą w puszczy  
czeluściach,

możesz szczeznąć przesiąknięty na  
psią kość.

<sup>1</sup> Większość Uniwersytetów w Polsce na kierunkach pedagogicznych ma obowiązek wprowadzania zajęć z Emisji głosu w wymiarze 30 godzin. Również na U.A.M. w Poznaniu studenci zobowiązani są do uczestniczenia w wykładach i ćwiczeniach z Emisji głosu.

<sup>2</sup> Timbre (czyt. tembr) głosu – z j. włoskiego = ‘barwa głosu’. T. głosu jest dany człowiekowi z natury. Barwa każdego głosu ludzkiego jest praktycznie inna. Nie ma ludzi na świecie o identycznej barwie głosu. Jest ona w zasadzie przypisana dla każdego z nas, co stanowi również źródło rozpoznawania jednego człowieka od drugiego. Barwy głosu nie da się całkowicie zmienić, ale można na nią oddziaływać – uszlachetniać poprzez odpowiednie ćwiczenia emisyjne (np. artykulacyjne i oddechowe).

<sup>3</sup> Istnieje szczególna potrzeba, aby nauczyciel potrafił swoim głosem w sposób umiętny oddziaływać na otoczenie. Ku temu służy świadomość dynamizowania wypowiedzi, to znaczy, że w toku wypowiadanych słów nie może być monotonii w dźwięku. Należy zwrócić uwagę, aby mówić ciszej, głośniejsze, a jeśli potrzeba – dokonać kulminacji wypowiedzi poprzez forte, a może nawet forte fortissimo. Jednak należy pamiętać, że stosowanie odpowiednich zróżnicowań dynamicznych wymaga ustawienia głosu na właściwym oddechu – na dobrym oddechu.

<sup>4</sup> Fonacja – [gr. Phone = ‘dźwięk’] wydawanie głosu, a ściślej tworzenie głosu w krtani. Jest to proces wytwarzania dźwięku za pomocą sprężonego powietrza pochodzącego z płuc, dodatkowo sprężonego przez przeponę. Prący strumień fali akustycznej przechodzi przez szparę więzadeł głosowych i tym samym wytwarza się dźwięk o określonej częstotliwości.

<sup>5</sup> Są trzy sposoby oddychania: obojętny (niewłaściwy), brzuszny (niewłaściwy), przeponowo-międzyżebrowy (najwłaściwszy z punktu widzenia emisji głosu)

<sup>6</sup> Średnica głosu – to położenie głosu w najbardziej wygodnej pozycji podczas mówienia lub śpiewania. Najczęściej mówimy średnicą swego głosu. Każdy ludzki głos można rozwinąć (poszerzyć skalę) od średnicy w górę lub w dół.

<sup>7</sup> „Maska” – to określenie pochodzi ze starożytnego teatru greckiego, kiedy to mówcy – aktorzy nakładali na przednią część twarzy metalowe maski. Dzięki tej czynności dźwięk wyprowadzony naprzód wzmacniany był i emitowany doskonale na zewnątrz. Starożytni nie znali elektrycznych wzmacniaczy, a ich głos był bardzo słyszalny.

<sup>8</sup> Ćwicząc poprawną artykulację dzielimy zdanie na same samogłoski, np. Coraz zażartsza. = o+a a+a+a, Trzy cytrzystki. = y y+y+i itd. ... Jeżeli samogłoski są w umiejscowione we właściwym miejscu, to przylegające do nich spółgłoski powinny również być na właściwej pozycji.

<sup>9</sup> Poprawność czytania każdego tekstu jest zależna od wielu czynników. Wydaje się, że nadrzędnym uwarunkowaniem jest zrozumienie tekstu, a następnie próby właściwego jego wypowiedzenia. Zdarza się często, że czytający jakąś frazę wypowiada ją szybko i niechlujnie. Należy pamiętać, że szczególnie trudne zdania czy jakieś frazy, należy najpierw podkreślić i zająć się nimi w sposób szczególny. Nigdy nie wolno przechodzić do następnych zdań, jeśli nie opanowaliśmy zadowalająco zdań poprzednich. Osoby czytające od razu dany tekst szybko muszą przestawić się na wolne czytanie, co jest warunkiem niezbędnym do wokodowania (wdrukowania) zdań do pamięci. Jeżeli kilka razy

*przeczytamy daną frazę niewłaściwie, to jest prawdopodobieństwo, że będziemy mówić źle w przyszłości. Dlatego w niektórych wypadkach należy odłożyć tekst (zdania), który stanowi dla nas problem i zająć się nim w innym czasie, aby nie utrwalac złych nawyków.*