

SZTUKA WYSTĄPIEŃ PUBLICZNYCH

FIZJOLOGIA MÓWIENIA

**KRĘGOSŁUP – BARKI - ŁOKCIE – NADGARSTKI –
BIODRA – KOLANA – STOPY – BRZUCH**

(aktor powyżej pasa)

Ćwiczenie: wstajemy, prostujemy kręgosłup i rozluźniamy wszystkie stawy. Stoimy stabilnie – ale bez spinania któregośkolwiek stawu.

HIGIENA MÓWIENIA

Wysięk przed wystąpieniem, odpoczynek, wystąpienie.

Ćwiczenie: głośno i z maksymalnym uruchomieniem narządów artykulacyjnych wypowiadamy – najpierw pojedynczo, potem chórem poniższe zestawy głosek. Każdą serię kilkakrotnie – coraz szybciej lecz równie starannie:

(wg stopnia otwarcia): **bra bro bru bre bri bry**

ma mo mu me mi my

bda dba bdo dbo bdu dbu bde dbe bdi dbi bdy dby

**mna nma mno nmo mnu nmu mne nme mni nmi
mny nmy**

kta tka kto tko ktu tku kte tke kti tki kty tky

Ćwiczenie: wybrana osoba czyta głośno wierszyk, starając się maksymalnie uruchomić narządy artykulacyjne. Tekst powtarzamy kilka razy – coraz szybciej (lecz równie starannie). Omówienie: co tu ćwiczymy?

**Trzynastego, w Szczebrzeszynie
chrząszcz się zaczął tarzać w trzcinie.
Wszczęli wrzask szczebrzeszynianie:
- Cóż ma znaczyć to tarzanie?!
Wezwać trzeba by lekarza,
zamiast brzmieć, ten chrząszcz się tarza!
Wszak Szczebrzeszyn z tego słynie,
że w nim zawsze chrząszcz BRZMI w trzcinie!
A chrząszcz odrzekł niezmieszany:
- Przyszedł wreszcie czas na zmiany!
Drzewiej chrząszcze w trzcinie brzmiały,
teraz będą się tarzały.**

ODDECH

!@#\$%^&*!@#\$%^&*!@#\$%^&*!@#\$%^

**Jeśli zmieniamy temat –
bierzemy oddech. ZAWSZE.**

!@#\$%^&*!@#\$%^&*!@#\$%^&*!@#\$%^

mikrofon:

- nie za blisko,
- gdy nas widać – nie zakrywamy mikrofonem ust

odkryjmy swój prawdziwy głos

Ćwiczenia: chodzimy na czworakach w dwu wersjach: z brzuchem niewciągniętym i wciągniętym, sylabizując tekst.

Leżąc na plecach, dotknąć kolanami podłogi za jednym, następnie drugim ramieniem i mówić jak najwyraźniej.

Mówić wyraźnie tekst, wykonując pompki.

To samo, wykonując nożyce.

Skoki ze skakanką – mówimy wyraźnie, płynnie i poza rytmem skakania.

Mówić głośno jak najdłuższy tekst na jednym oddechu.

Zawiesić się na drążku i głośno mówić (blokada szczytów wymusza tu oddychanie przeponowe).

Stań na rękach przy ścianie i głośno mówić tekst.

Mówimy tekst, leżąc z wyciągniętymi rękoma na ławce lub taborecie na brzuchu z krawędzią tuż powyżej pępka.

TREMA

glassofobia
desensytyzacja

**ocena warunków działania –
podmiotowych i zewnętrznych**

drżenie nóg – spinanie pośladków

oddech

kontakt wzrokowy:

- znamię wiarygodności,
- kontrola odbioru

Ćwiczenia:

Wyobrazić sobie przy zamkniętych oczach przez pół minuty coraz większej grupy osób (siedzących) i mówić im następnie „dzień dobry”; potem kazać wstać i usiąść. Podziękować im za to. Zaśpiewać im. Kazać klaskać. - Po ćwiczeniu przestać o nim myśleć.

Realnie wznieść toast w grupie życzliwych osób.

SKUPIANIE I UTRZYMYWANIE UWAGI ODBIORCÓW

tempo wejścia

Ćwiczenie: wybrana osoba czyta głośno wierszyk, starając się maksymalnie uruchomić narządy artykulacyjne. Tekst powtarzamy kilka razy – coraz szybciej (lecz równie starannie). Omówienie: co tu ćwiczymy?

**Szedł Mojżesz przez morze jak żniwiarz
przez zboże, a za nim przez morze trzy
cytrystki szły.**

PARAJĘZYK (mruczenie, stękanie), funkcja fatyczna

różnice dynamiczne

kontakt wzrokowy – zmiana partnera przy zmianie tematu

unikamy monotonnego, powtarzającego się ruchu

anegdoty, żarty (także z siebie!)

niespodziewane zmiany

podchodzenie: nie przekraczamy strefy osobistej (ok. 120 cm)

Ćwiczenie: kolejne osoby wypowiadają się krótko na dowolny temat, stosując wymienione zasady. Na końcu ktoś, kto zastosuje wszystkie.

~!@#\$%^&*~!@#\$%^&&*~!@#\$%^&&*~!@#\$%^&

**W KAŻDYM ZDANIU POJEDYNCZYM
MUSI BYĆ AKCENT LOGICZNY.
W KAŻDYM ZADANIU POJEDYNCZYM
MOŻE BYĆ TYLKO JEDEN AKCENT
LOGICZNY.**

~!@#\$%^&*~!@#\$%^&*~!@#\$%^&*~!@#\$%^&*~!

Ćwiczenie: układamy zdanie pojedyncze i wymawiamy je, akcentując, kolejno, poszczególne wyrazy i objaśniamy sens tych wypowiedzi.

~!@#\$%^&*~!@#\$%^&*~!@#\$%^&*~!@#\$%^&

**KAŻDE OZNAJMUJĄCE ZDANIE
POJEDYNCZE KOŃCZY SIĘ KROPKĄ.**

~!@#\$%^&*~!@#\$%^&*~!@#\$%^&*~!@#\$%^&*~!

**KONTAKT WZROKOWY – zatem przy zawracaniu
(kiedy chodzimy) jak najkrócej ukrywamy twarz**

PANOWANIE NAD CIAŁEM

unikanie gestów dyktatorskich (branie się pod boki, grożenie palcem wskazującym, bicie nim o blat, kciuki za paskiem, założone ręce na piersiach)

oraz:

- powyżej linii oczu i poniżej pasa,
- dłoni na rozporku,
- dłoni na pośladkach.
- łokci przy bokach (gesty połowy rąk)

nie ilustrujemy słów gestami

bez gestów w rytmie mówienia – to odbiera słowom moc

PRZYRUCHY – trzymać coś w rękach (notatki, wskaźnik)

Jeśli są 2 komunikaty: werbalny i niewerbalny – odbiorcy wybiorą ten drugi.

Ćwiczenie: wybrana osoba czyta głośno wierszyk, starając się maksymalnie uruchomić narządy artykulacyjne. Tekst powtarzamy kilka razy – coraz szybciej (lecz równie starannie). Omówienie: co tu ćwiczymy?

**Warszawa
w zwawej
wrzawie
w warze wrze
o Warszawie.**

pierwsze wrażenie

wtręty obcojęzyczne

Ćwiczenie: improwizacja na zadany temat. Napisanie na zadany temat notatki i przeczytanie jej. Wygłoszenie notatki z pamięci. Mówienie swobodne podparte konspektem.

W grupie ludzi o sprzecznych interesach nie poruszamy tematów konfliktowych.

Odwołujemy się do zdarzeń i miejsc bliskich w czasie i przestrzeni ludziom, do których mówimy, w miejscu, w którym mówimy.

Zapowiadamy, o czym będziemy mówić, mówimy to, podsumowujemy (o czym było). - **Efekt pierwszego wrażenia + efekt świeżości.**

Najlepiej zostawić ludzi z uśmiechem.

Nie przepraszać za nic!

**Poznać grupę docelową: wiek, płeć, fachowość,
liczba, usytuowanie.**

im krócej i treściwiej – tym lepiej

**staramy się, by sprawić wrażenie identyfikacji
emocjonalnej z komunikatem – to daje
wiarygodność; staramy się zarazić emocjonalnie
odbiorców**

**unikamy patrzenia na ręczny zegarek; w polu
widzenia powinien być czasomierz – np. w laptopie**

**warunkiem komunikatywności jest poprawna
intonacja**

różnica między swobodą a luzem

nie zaczynamy, gdy ktoś jeszcze wchodzi

od pierwszej chwili mówimy głośno i wyraźnie

zaczynamy od spojrzenia na ludzi – nie w notatki

powitanie – zaczynamy z uśmiechem (choć nie od dowcipu)

nie przesadzać z multimediami

sprawdzamy wymowę obcych nazwisk – szczególnie jeśli te osoby są obecne; bełkotanie albo ściszenie głosu podkreśla tylko wpadkę

mówić szybciej – to znaczy mówić WOLNIEJ; to pozwala przekazać WIĘCEJ informacji; tempo zależy także od pogłosu (sprawdzić – żeby się echo nie nakładało na wypowiedź)

MIKROFON:

- stała odległość ust od tegoż,
- p, b, t, d - nie na centrum mikrofonu,
- jeśli mikrofon z kablem – pętla w ręce,
- rozchylamy usta i bierzemy pierwszy oddech

ZANIM zaczniemy mówić,

- takie ułożenie kartek, by nie szeleściły,
- ustalamy parametry z akustykiem,
- trzymamy mikrofon w ręce nie od strony ekranu

LEWA strona prezentowanego obrazu to 66% uwagi odbiorców, **PRAWA** 33%; lewa górna 40%, prawa dolna 15 %

stajemy po lżejszej stronie kompozycji

jednocześnie maksymalnie 7 kolorów (tło, tytuły, rysunki, wyróżniający pozytywnie, wyróżniający negatywnie, alarmowy, tekst)

maksimum 2 czcionki w jednej prezentacji

nie czytamy tekstów z projekcji

unikamy zaprzeczeń – lepsza perswazja – daje poczucie siły; negacja tylko tam, gdzie przyniesie to odwrotny skutek (nie żądam, by pan natychmiast zmienił zdanie”)

staramy się odwoływać do wszystkich zmysłów

dziennikarz może się nie orientować w sprawach, na temat których przeprowadza z nami wywiad – trzeba pokierować rozmową

jeśli korygujemy coś w nagraniu – powtarzamy całe zdanie, nie ostatni wyraz, by uniknąć różnic dynamicznych

Ćwiczenie na szybkie znajdowanie słów i wypracowanie poczucia rytmu: każdy z uczestników układa limeryk na temat miejscowości, w której się urodził.

NAJPOPULARNIEJSZE BŁĘDY **(fonetyka, akcentuacja,** **gramatyka etc.)**

ą i ę w wygłosie

ą i ę w środku wyrazu

ą i ę przed g i k

Ćwiczenie: kolejne osoby podają przykłady na wymienione trzy sytuacje, wyraźnie wymawiając wyrazy.

ą i ę przed zwartoszczelinowymi twardymi: w
f, z s, ż sz, ch

Ćwiczenie: kolejne osoby podają przykłady wyrazów z wymienionymi nosówkami przed wymienionymi zwartoszczelinowymi twardymi.

sonorne: *j, l, ł, m, n, ń, r*

przyszedł i *jabłko* – wymowa potoczna
i sceniczna

ą i *ę* przed */* oraz */* wymawiamy CZYSTO USTNIE: *zął ciął*
dął żęli cięli dęli

przedrostki **KON-** i **IN-** przed zwartoszczelinowymi
twardymi *w f, z s, ż sz, ch* w wyrazach obcego
pochodzenia wymawia się jak samogłoskę ustną oraz
n zębowe bez przesadnego zwarcia (konstytucja,
konferencja, konfiguracja, instytucja, inspekcja...)

ę i ę przed szczelinowymi miękkimi ś, ź dają REZONANS NOSOWY

MIĘKKI: ĩ, (szczęście, więzienie, gałęzie, gąsior, prząść)

Ćwiczenie: kolejne osoby podają przykłady słów z rezonansem nosowym miękkim.

Ćwiczenie: wybrana osoba czyta głośno wierszyk, starając się maksymalnie uruchomić narządy artykulacyjne. Tekst powtarzamy kilka razy – coraz szybciej (lecz równie starannie). Omówienie: co tu ćwiczymy?

**Teatr gra w grotach Dekameronu,
grom gruchnął w konar
rododendrona.**

wtręty obcojęzyczne (fonetyka)

zoo, z o.o.

miłość, nienawiść

umiem, rozumiem

głupi, chciałem, tylko...

Ćwiczenie: *piszemy tekst złożony z trzech linijek, w którym w każdym słowie występuje ł. Kolejne osoby głośno go czytają.*

Wymawiamy PEŁNE SAMOGŁOSKI!

ś, ź, ć, dź (cis-moll, cismus, sinus)

Ćwiczenie: *piszemy tekst (trzy linijki) złożony wyłącznie ze słów z wymienionymi głoskami. Kolejno głośno je czytamy, nagrywając to. Odsłuchujemy i oceniamy.*

zestroje

akcentowe:

zorganizo | | walibyśmy się

*Ćwiczenie: wszyscy znajdują przykłady zestrojów akcentowych.
Podajemy je, prawidłowo akcentując.*

-yka, -ika

– ale:

**bijatyka, pijatyka, motyka, Monika,
Weronika, Kostaryka**

**biblioteka, liceum, oficer, muzeum,
prezydent, Watykan**

– ale:

technikum, Ameryka, Afryka...

Ćwiczenie: wybrana osoba czyta głośno wierszyk, starając się maksymalnie uruchomić narządy artykulacyjne. Tekst powtarzamy kilka razy – coraz szybciej (lecz równie starannie). Omówienie: co tu ćwiczymy?

**Koala i boa
automatyzują
oazę, instalując
aerodynamiczny
aeroplan.**

rezonans nosowy miękki: pański, koński,
gąsior...

Ćwiczenie: znajdujemy więcej wyrazów z rezonansem nosowym miękkim.

**15, 19, 50, 60, 600 – obligatoryjne
uproszczenia**

Ćwiczenie: wybrana osoba czyta głośno wierszyk, starając się

maksymalnie uruchomić narządy artykulacyjne. Tekst powtarzamy kilka razy – coraz szybciej (lecz równie starannie). Omówienie: co tu ćwiczymy?

**Augustyn
przeegzaminował
Aurelię
z geografii,
próbując
wyegzekwować
wiadomości
o aurze Australii
i Suezie.**

AKCENT INICJALNY!

**liczebniki porządkowe: 2018, 1909,
1900, 1000**

**sześćcioro, dwadzieścioro czworo... -
dzieci, szczeniąt...**

**uproszczenia (język potoczny):
krako(w)ski, warsza(w)ski, pier(w)szy...**

Ćwiczenie: wybrana osoba czyta głośno wierszyk, starając się maksymalnie uruchomić narządy artykulacyjne. Tekst powtarzamy kilka razy – coraz szybciej (lecz równie starannie). Omówienie: co tu ćwiczymy?

**To jest wir, a to
żwir, w żwiru
wirze ginie zbir!**

**OKOŁO – z dopełniaczem, bez
przyimków**

kalki językowe („dokładnie”)

**konstrukcje typu: autosklep, autoszkoła,
autoszrot**

**nie sposób, nie podobna, nie wystarczy –
wyjątki: nie ma tu dopełniacza**

Ćwiczenie: podać przykłady zdań z zastosowaniem wymienionych konstrukcji.

STYL WYPOWIEDZI

akcent naturalny: koniec i początek zdania

dlatego *się* raczej nie na końcu

Ćwiczenie: podać przykłady zdań z czasownikiem zwrotnym na końcu i dokonać wspomnianego przesunięcia.

wada dykcji a niechlujstwo dykcyjne

ODMIENIAMY NAZWISKA. BEZWZGLĘDNI!

Ćwiczenie: uczestnicy wymieniają kolejno swoje nazwiska. Pozostali budują zdania, używając tych nazwisk w przypadkach zależnych.

**wypowiadamy najpierw imię, potem
nazwisko, nigdy odwrotnie**

nie zwracamy się do nikogo po nazwisku

POPRAWNOŚĆ POLITYCZNA – unikamy skrajności, bo efekt będzie odwrotny do założonego, także bez obrażania i protekcjonalności

nic złego o nieobecnych i niedawno zmarłych – bo to zadziała przeciw nam; także bez satyry personalnej

**unikamy podpórek – wtrąceń bez znaczenia:
„ten tego” i podobnych**

**KOTWICZENIE informacji – np. znaleźć
2 miejsca: z jednego przekazujemy wszystkie
dobre wiadomości, z drugiego wszystkie złe;
kotwicami mogą być gesty, kolory itd.**

**statystyki – najlepiej graficznie i: kiedy
zrobione, przez kogo, na czyje zlecenie, na
kim**

komunikacja miękka – nie narzucać zdania

cytaty – świadczą o erudycji, czyli dają wiarygodność

Ćwiczenie: wybrana osoba czyta głośno wierszyk, starając się maksymalnie uruchomić narządy artykulacyjne. Tekst powtarzamy kilka razy – coraz szybciej (lecz równie starannie). Omówienie: co

tu ćwiczymy?

**Bezczeszczenie
cietrzewia cieszy
moje czcze
trzewia.**

Ćwiczenie: przy omawianiu kolejnych głosek uczestnicy zajęć podają po kilka przykładów słów, w których te głoski występują.

**To jest stuła -
z Tuły stuła, a tu
świeżo kwitnie**

świerzop.

**No to cóż,
że ze
Szwecji?**

**Rozrewolwerowany
rewolwer na
rewolwerowej górze
rozrewolwerował się.**

**Tracz tarł tarcicę
tak, takt w takt,
jak takt w takt,
tarcicę tartak
tarł.**

**Szedł Sasza suchą szosą, a tu
szosa się suszy.**

**Szły pchły koło
wody, pchła
pchłę pchła do
wody i ta pchła
płakała, że ją
tamta pchła
popchała.**

**Kurtka - krawat-
kartka -kratka
bramka -bratek –
marmoladka.**

Czy tata czyta cytaty Tacyta?

**Lojalna Jola,
Jola lojalna.**

**Ząb - zupa
zębowa, dąb -
zupa dębowa;
ząb, zupa, dąb.**

**Częstsi
uczestnicy uczt
czują często
czczyce.**

~!@#\$%^&*~!@#\$%^&*~!@#\$%^&*~!@#\$%^&*~!@#\$%^&

**Zawsze mówimy DO KOGOŚ,
nigdy w ogóle!**

~!@#\$%^&*~!@#\$%^&*~!@#\$%^&*~!@#\$%^&*~!@#\$%^&

**Czy trzech
Czechów,
czy trzy Czeszki,
czy trzy,
czy trzech,
czy Czech.**

Szpieg zbiegł, smyk znikł,
pies wściekł się, deszcz
ściekł, miecz siekł, jak
z biczem trząsł.

LEKTURY:

Danuta Michałowska „Podstawy polskiej wymowy scenicznej”

Elżbieta Chmielewska „Zabawy logopedyczne”

Kazimierz Gawęda „Uczymy się poprawnej wymowy”

Bogumiła Toczyska „Do-tkliwa artykulacja. Korekta głosek ć, dź, ś, ź”

Artur Beling „Sztuka występów publicznych”