

Połączenie pracy logopedy z działaniami polonisty w szkole średniej, „Aby język giętki powiedział wszystko...”

Warsztaty zatytułowane za J. Słowackim, skierowane są do młodzieży klas maturalnych liceum ogólnokształcącego. Celem tych spotkań, przeznaczonych dla uczniów ostatnich klas szkoły, jest poszerzenie wiedzy na temat niezmiernie trudnej sytuacji: ekspozycji społecznej w czasie ustnych matur, egzaminów na studiach oraz w każdym późniejszym etapie życia, gdy wypowiedź ustna jest oceniana przez słuchaczy.

Jednak najważniejszą sprawą, która skłoniła mnie do zintegrowania działań logopedy i polonisty w szkole średniej, jest uświadomienie uczniom, jak istotny - w czasie ustnej matury z języka polskiego - jest język wypowiedzi w czasie prezentacji i rozmowy – odpowiedzi na zadawane przez egzaminatorów pytania. Nie tylko sposób konstruowania wypowiedzi, ale i prawidłowy oddech, fonacja, artykulacja, akcent i intonacja. W ocenie na ogromną część punktów wpływa umiejętność prowadzenia rozmowy, poprawne i logiczne myślenie oraz znajomość zasad komunikacji pozawerbalnej (mimika, gestykulacja), czyli świadomość elementów, składających się na kulturę owej komunikacji.

Kolejnym istotnym zagadnieniem jest kształtowanie umiejętności radzenia sobie w trakcie odpowiedzi ustnej oraz sytuacji egzaminacyjnej, a więc pozbycie się tremy, poprzez pozytywne nastawienie do siebie i innych, doskonałe poznanie materiału i wielokrotne próby prezentowania wypowiedzi przed egzaminem. Ważne jest również wyobrażenie siebie jako słuchacza własnej wypowiedzi. Taka wizualizacja może znakomicie zmniejszyć treść przed oficjalnym wystąpieniem.

Uczniowie niezmiernie rzadko uświadamiają sobie, jak dużego znaczenia nabiera odpowiednia postawa ciała w czasie odpowiedzi ustnej. Najczęstsze błędy postawy, pogarszające jakość głosu to: zgarbione plecy, opuszczona broda, zgięta szyja, usztywnienie kolan, pięści, mięśni brzucha, a także ciężar ciała przeniesiony na jedną nogę, wypchnięty brzuch, nadmiernie zbliżone łopatki, bądź ramiona uniesione ku górze – taka właśnie postawa ciała charakteryzuje ucznia, który boi się odpowiadać, a jednocześnie stanowi czytelny przekaz niewerbalny.

Przede wszystkim należy przyjąć i utrzymać prawidłową postawę ciała. Wszystkie podejmowane w tym zakresie ćwiczenia powinny być wykonywane na stojąco, później zaś należy zwrócić uwagę na sposób siedzenia. Plecy mówiącego mają być wyprostowane, ewentualnie lekko pochylone do przodu. Nie wolno jednak górnych części pleców opierać o krzesło lub ławkę i jednocześnie wysuwać bioder do przodu. Aby zadbać o lepsze usytuowanie miednicy, warto lekko rozsunąć stopy. Taka postawa ma duży wpływ na prawidłową emisję głosu: przepona nie jest uciskana a anatomiczne i fizjologiczne możliwości mówienia są w pełni wykorzystane.

Swobodny pełny oddech to taki, w którym uczestniczą wszystkie części płuc, mięsień przepony sprawnie wypycha powietrze w górę a dolne żebra rozchodzą się na boki. W ten sposób dostarczamy organizmowi dużej ilości tlenu, zaś mózg i serce lepiej pracują. Gdy w momencie wdechu przeważa ruch przepony, oddychanie przebiega brzuszny torem. W ten sposób oddychają najczęściej mężczyźni i dzieci. Jeśli ruch przepony jest mniej wyraźny, pojawia się oddychanie płytkim torem piersiowym – tak najczęściej oddychają kobiety.

Aby uniknąć wymienionych błędów proponuję ćwiczenia, w których maturzyści trenują, jak znaleźć pozycję, komfortową dla mówienia. Należy wtedy pamiętać o tym, że dla osoby przemawiającej publicznie, wygodniejsza jest poza stojąca, ze względu na mniejsze, niż przy siedzeniu, obciążenie kręgosłupa. Stopy lekko rozsunęte (na szerokość bioder), lekko ugięte kolana, brzuch rozluźniony (nie powinien być ani nadmiernie wciągnięty, ani wypięty), ułatwią przepływ oddechu brzuszny torem. Swobodne usytuowanie ramion, delikatna gestykulacja, bądź dzierżenie w dłoni wskaźnika, służącego do prezentacji materiałów wizualnych, rozluźnią górną część ciała. Lekko uniesiona broda i skierowanie spojrzenia na słuchaczy, pozwolą nawiązać kontakt z odbiorcą. W pozycji siedzącej należy unikać opie-

rania tułowia o oparcie krzesła: mówieniu w tej pozycji posłuży oparcie się dłońmi o stolik i lekkie przeniesienie ciężaru tułowia ku przodowi.

Następny problem dotyczy sposobu prowadzenia głosu. Jeśli bowiem jest to emisja memiczna i głos wydobywa się z wysiłkiem, brakuje rezonansu klatki piersiowej, a dźwięki najkrótszą drogą przepływają na wargi to mówiący szybko ulegnie zmęczeniu. Znacznie efektywniejsza jest emisja mumiiczna, gdy głębokie brzmienie dźwięków jest odczuwane na masce, a fala dźwiękowa jest skierowana na przednią część podniebienia miękkiego i wargi. Najczęściej pojawiają się błędy w oddychaniu, gdy:

- następuje usztywnienie brzucha, klatki piersiowej, ramion;
- mimo pracy przedniej części klatki piersiowej, jej tylna część pozostaje nieruchoma;
- głos nie brzmi tak, jak powinien – dźwięk nie zawsze ma odpowiednią wysokość (podparcie oddechowe jest wadliwe);
- w czasie mówienia szybko brakuje powietrza, pojawiają się trudności w wypowiedaniu dłuższych fraz (brakuje podparcia oddechowego).

Warto wtedy pamiętać o ekonomii oddechu, która polega na skracaniu momentu wdechu i wydłużaniu wydechu. W czasie warsztatów proszę uczniów, aby położyli rękę na brzuchu i sprawdzili, jak oddychają: czy proporcje wdechu i wydechu są jak 1 do 2, czy pracuje przepona, czy żebra lekko się rozsuwają. Następnie proponuję ćwiczenia: wdech – stopniowe wciąganie powietrza, jakby przez słomkę, wydech – wydmuchiwanie przez szczelinę lekko rozwartych ust, gdy wargi stawiają lekki opór. Krótkie i niezbyt mocne dmuchnięcia, skierowane na ramiona (zdmuchiwanie wyimaginowanych pyłków). Wydech z pauzami: długie sssss i przerwa, co 3 sekundy.

Równie poważne, jak błędy postawy czy emisji głosu, są błędy w fonacji, np.:

- twardy atak głosowy, kiedy głos jest krzykliwy, wybuchowy, powodujący zmęczenie i ból gardła;
- zacisk krtani, usztywnienie mięśni, głos jest wydobywany z wysiłkiem a jego brzmienie zduszone;
- szczękościsk, powodujący trudności z wyraźną wymową, głos jest zduszony, nie można szeroko otworzyć ust;
- nieprawidłowy rezonans nosowy, gdy pojawia się nosowe zabarwienie głosu;
- głos jest cichy, dźwięki są pozbawione lekkości w wyniku braku umiejętności wykorzystania nasady, zbyt mały udział górnych i dolnych rezonatorów.

Fala głosowa przyjmuje ostateczny kształt w nasadzie: jamie gardłowej, ustnej i nosowej. Rozluźnienie całego ciała, odpowiednia postawa i oddech ułatwi znalezienie satysfakcjonującej barwy głosu, a wcześniejsze ćwiczenia spowodują większą świadomość sposobu prowadzenia wypowiedzi. Precyzyjne ruchy narządów mowy, a zwłaszcza żuchwy, języka, warg i podniebienia miękkiego decydują o jakości dźwięku. Im sprawniejsze są mięśnie, uczestniczące w procesie mowy, tym nadawca wypowiedzi ma lepszą dykcję

Błędy artykulacyjne i dykcyjne także utrudniają komunikację. Podstawą wyraźnej wymowy jest poprawna artykulacja wszystkich samogłosek. Układ ust przy samogłosce „a” powinien przypominać okrąg, „o” kształtem przypomina jajko, „e” wymowa jak przy „a”, ale usta są nieco spłaszczone, „i” usta układają się w wąski pasek, „y” nie wymaga szczególnego układu ust. Samogłoska nosowa „ą” w wygłosie zachowuje swą nosowość w przeciwieństwie do „e”, która w wygłosie wymawiana jest ze zmniejszoną nosowością, nawet bez rezonansu nosowego.

Główne błędy artykulacyjne i dykcyjne:

- zbyt szybkie tempo wymowy i mała precyzja ruchów artykulacyjnych;
- niewyraźna wymowa sylab, wyrazów, zdań i połączeń międzywyrazowych;
- wymowę monotonną;
- zbyt szybkie wymawianie samogłosek, spłaszczenie ust przy głosce „e”;
- „zjadanie” końcowych sylab lub głosek;

- uproszczenia i upodobnienia, naleciałości regionalne;
- złe akcentowanie;
- niewłaściwe pauzowanie; możemy zniwelować, stosując ćwiczenia, oraz pamiętając o właściwym akcencie i intonacji.

Ćwiczenia dla lepszej artykulacji i dykcji.

Rozluźnienie aparatu mowy uzyskamy parszając przy zamkniętych wargach i lekko zaciśniętych zębach. Następnie warto poćwiczyć bezdźwięczne otwieranie i zamykanie ust w pozycji samogłosek (a, o, u, e, i, y).

Lekko otwarte usta, dolną szczęką zataczamy w poziomie koła w jedną, później w drugą stronę; podobne okręgi zataczamy w poziomie. Wysuwanie żuchwy do przodu i do tyłu.

Zaciskanie zębów, układanie ust na przemian w uśmiech i dzióbek, sięganie dzióbkiem w prawo i w lewo, na przemian.

Naśladowanie warkotu silnika motocykla na różnych wysokościach dźwięku. Najpierw używamy warg, potem języka, później warg i języka.

Kilkukrotne i głośne cmokanie, gwizdanie od cichego do głośnego i na odwrót. Głośne i wyraźne wymawianie połączeń wargowych twardych, wargowych miękkich, zębowych twardych, zębowych miękkich, dziąsłowych i gardłowych, np: ba, pa, wa, fa, ma; bia, pia, wia, fia, mia; ta, da, na, ca, dza; cia, dzia, sia, zia, nia; cza, dza, sza, rza; ka, ga, cha, ra, a; po każdym połączeniu wyrazowym z samogłoską „a”, wymieniam ją na „e”, „i”, „o”.

Następnie proponuję uczniom powtarzanie głośno różnych połączeń wyrazowych i zdań, przypominając o odpowiednim oddychaniu, postawie, właściwym wykorzystaniu rezonatorów głosowych, otwieraniu ust przy samogłoskach i prawidłowym tempie wypowiedzi, np.: na uczcie, nauczcie się; czy trzy, czy trzydzieści trzy, czy trzysta trzydzieści trzy; trzysta czystych szczotek, z uchem, zuchem; lulaj Jolu lalę, Jola lojalna i Jola nielojalna, Szczepan Szczygieł z Grzmiących Bystrzyc przed chrzciami chciał się przystrzyc; itd.

Istotne jest kształcenia umiejętności wypowiedzania się, doskonalenie komunikacji niewerbalnej oraz radzenia sobie ze stresem. Zdolności te nabierają szczególnego znaczenia w obliczu każdego egzaminu – te czynniki zachęciły mnie do stworzenia warsztatów, które umożliwiły trening przedstawionych umiejętności w szkole średniej.

W czasie spotkań z przyszłymi maturzystami kładę duży nacisk na informacje, dotyczące charakteru ustnego egzaminu maturalnego: ukazują złożoność relacji komunikacyjnej, zachodzącej pomiędzy egzaminatorem a zdającym, oraz fakt, że zależność ta niesie dodatkowo informacje o stanie emocjonalnym nadawcy i stosunku nadawcy do odbiorcy. Nie tylko to, co, ale i jak mówi uczeń, stanowi element przyszłego sukcesu. Sposób mówienia jest determinowany przez wiele czynników i warsztaty logopedyczne: „Aby język giętki powiedział wszystko...” przypominają o nich i je systematyzują w sferze poznawczej i emocjonalnej. Warsztaty kształcą i doskonalą umiejętności poznawcze, poprzez kreowanie postaw i przekonań, dotyczących obrazu samego siebie, zaś w sferze emocjonalnej pomagają przezwyciężyć lęk przed publicznym występem; umiejętność prezentowania wiedzy ma fundamentalne znaczenie nie tylko dla uzyskanej oceny, ale i samooceny ucznia. Mam nadzieję, że matura ustna i każda wypowiedź, oceniana przez słuchaczy, stanie się dzięki takim działaniom logopedy i polonisty udana treściowo, artykulacyjnie i w efekcie komunikacyjnie.

Opracowała: Irmina Brzoza

Bibliografia :

1. A.Legieć-Matosiuk, J.Chęciński, *Emisja głosu – skrypt dla studentów*, Słupsk 1994 r.
2. *„Logopedia. Pytania i odpowiedzi”* pod red. T. Gałkowskiego i G. Jastrzębowskiej, Opole 1999 r.