

## Temat: **Zanim zabierzesz głos publicznie...**



Bardzo istotnymi składnikami naszego wizerunku komunikacyjnego są: głos, wygląd, postawa i mowa ciała. Wszystkie te elementy wykorzystujemy w takich formach wystąpień publicznych, jak dyskusja (debata, panel, pertraktacje, negocjacje), wykład, referat i przemówienie.

Już wiesz

Przywołaj z pamięci osoby, które cenisz za sposób wypowiedzania się i przemawiania. Co przesądza o twojej pozytywnej ocenie?

### **O pamięci**

Niektóre nasze wystąpienia są spontaniczne, inne planujemy, komponujemy i przygotowujemy kilka godzin, dni, a nawet tygodni. Wówczas zanim nastąpi moment wygłoszenia ich, musimy je zapamiętać. Ten przedostatni etap pracy nad tekstem tworzonym w fazie inwencji, kompozycji i [elokucji](#) nazywamy memoria. Warto zapoznać się z różnymi technikami, dzięki którym z łatwością i skutecznie opanujemy tekst.

Przede wszystkim trzeba go podzielić na sensowne części i zapamiętać każdą z nich. Szczególną uwagę należy poświęcić informacjom ważnym – i to one powinny być przez nas zapamiętane w pierwszej kolejności. Polecaną metodą jest również korzystanie ze skojarzeń, np. kojarzenie poszczególnych elementów treści z jakimiś przedmiotami, wydarzeniami składającymi się na zwykłą opowieść. Najprostszym sposobem ćwiczenia pamięci jest natomiast powtarzanie.

Definicja: Repetitio...

*Repetitio est mater studiorum* – powtarzanie jest matką nauk.

Ważne jest jednak, by podczas wygłaszania mowy być przygotowanym na to, że mogą przydarzyć się nam problemy z pamięcią. Wybrniemy z tej sytuacji tylko wtedy, gdy wcześniej staraliśmy się zapamiętać treść wystąpienia, jego plan, a nie formę. Mówca nie musi bowiem dokładnie odtwarzać wszystkich słów, które zaplanował. Niektóre myśli może wyrażać w innej formie. Kiedy więc podczas przygotowań do wygłoszenia tekstu zapomnimy jego fragmentu, to nie sięgajmy od razu do zapisu wystąpienia, ale spróbujmy przekazać myśl innymi, niezaplanowanymi wcześniej słowami.

### Ćwiczenie 1.1

Dobierzcie się w pary. Niech jedna osoba opowie jakies zdarzenie koledze lub koleżance. Zadaniem drugiej osoby jest jak najwierniejsze powtórzenie usłyszanej opowieści.

### Ćwiczenie 1.2

Dobierzcie się w pary. Niech jedna osoba opowie koledze lub koleżance trzy razy o minionym wieczorze. Za każdym razem należy używać innych sformułowań.

### Ćwiczenie 1.3

Wypowiedz dowolne zdanie. Zadanie drugiej osoby polega na powtórzeniu tej myśli innymi słowami. Wykonajcie ćwiczenie kilka razy, zamieniając się rolami.

#### Ćwiczenie 1.4

Do podanych wyrazów dopisz skojarzenia, które w tobie wywołują:

- środa,
- listopad,
- radio,
- róża,
- lodówka,
- Gdańsk,
- Brazylia,
- makaron,
- szuflada,
- jaszczurka.

uzupełnij treść

#### Ćwiczenie 1.5

Przeczytaj ponownie powyższy tekst poświęcony pamięci, a następnie, nie zaglądamy do niego, streszcz go ustnie w maksymalnie pięciu zdaniach.

#### Ćwiczenie 1.6

Przeczytaj fragmenty artykułu Jolanty Chyłkiewicz, a następnie oceń prawdziwość stwierdzeń zamieszczonych pod cytowanym tekstem.

[Ben Pridmore](#) potrafi zapamiętać w kolejności 930 cyfr w pięć minut. Aby osiągnąć taki imponujący wynik, trzykrotny laureat olimpiady [World Memory Championships](#) musiał – niczym sportowiec – dzień w dzień trenować tzw. mnemotechniki, czyli sposoby ułatwiające zapamiętywanie. Są one znane od dziesięcioleci i każdy może z nich korzystać. Tyle tylko że ich nauka wymaga wysiłku, a efekty nie zawsze są tak dobre, jakbyśmy oczekiwali. Dlatego naukowcy poszukują nowych sposobów na lepszą pamięć.

[...] Podczas jednego z eksperymentów naukowcy z belgijskiego [Cyclotron Research Centre](#) w [Liège](#) i brytyjskiego [Surrey Sleep Research Center](#) obserwowali na monitorze rezonansu magnetycznego reakcje mózgu ochotników na różne rodzaje światła. Podczas nauki badacze włączali światło zielone, fioletowe, żółte i niebieskie. Tylko przy niebieskim zaobserwowali wyraźne pobudzenie hipokampu, struktury najważniejszej dla pamięci, i ciała migdałowatego. Przeprowadzone później testy dowiodły, że pracujący przy takim świetle lepiej opanowali materiał. Niebieskie światło korzystnie wpływa na pamięć, bo jest przetwarzane poza drogą wzrokową, która prowadzi od fotoczułych komórek oka do kory wzrokowej. [...]

A teraz najlepsza wiadomość. Do pobudzenia pamięci powinna wystarczyć krótka ekspozycja na błękitne światło – badani przebywali w nim zaledwie minutę, a ich pamięć się wyostrzyła. By poprawić np. efektywność pracy, wystarczy w biurowych pokojach oświetlonych zwykłą żarówką dodatkowo zapalić niebieską. Natomiast w ciągu dnia warto odsłonić okno, nie zaciągać żaluzji czy zasłon, bo dzienne światło składa się m.in. ze stymulującego pamięć światła błękitnego. Chcąc poprawić pamięć, powinniśmy także zadbać o zawartość talerza. Lekarze od dawna przekonują, że zawarte w rybach i owocach morza kwasy omega 3 uelastyczniają osłonki neuronów i przyspieszają przewodzenie impulsów nerwowych. Najnowsze badania dowodzą jednak, że najlepsze są czarne jagody. Wystarczy pić dwie szklanki soku jagodowego dziennie, by cieszyć się doskonałą pamięcią do późnej starości – przekonuje dr Robert Krikorian z [University of Cincinnati](#). [...] Jagody mogą nawet opóźnić rozwój choroby Alzheimera. To efekt działania flawonoidów i antocyjanów, których te owoce zawierają wyjątkowo dużo. [...] Jagody też pobudzają tworzenie nowych komórek w hipokampie. To drugi – po korze mózgowej – najważniejszy ośrodek pamięci. Jeśli ludzką pamięć porównać do komputerowej, to kora przypomina twardy dysk, na którym utrwalone są wszystkie informacje i wspomnienia, hipokamp zaś klawiaturę, za której pomocą zapisujemy wiadomości w korze i uzyskujemy dostęp do już zmagazynowanych w niej danych. W podobny sposób na hipokamp działa też magnez.

Amerykański psychiatra [Larry McCleary](#) w książce *Trening mózgu* zaleca przyjmowanie 600 mg magnezu dziennie w tabletkach albo jedzenie wyjątkowo bogatego w ten pierwiastek awokado. Proponuje

też używanie szaławii jako dodatku do dań [...]. Prócz szaławii dr McCleary na poprawę pamięci zaleca rozmaryn, kurkuminę, imbir i cynamon. Pamięć odświeża też uprawianie sportu. Wystarczy godzina ruchu dziennie, by już po pięciu tygodniach 40-, 50- czy 60-latek równie łatwo zapamiętywał informacje jak kilka dekad wcześniej – wynika z badań [Judy Cameron](#) z uniwersytetu w Pittsburghu. Wtórują jej naukowcy z [University of Illinois](#). Według nich ruch poprawia też pamięć u 20-latków, a nawet u 10-latków.

### Ćwiczenie 1.7

zadanie interaktywne

Źródło: Contentplus.pl sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

## Wystąpienia publiczne

Sukces wystąpienia publicznego zależy w dużej mierze od przygotowania mówcy, treści i formy jego wystąpienia. Na wszystkie te elementy mówca pracuje w fazie precyzowania tematu, komponowania wystąpienia, nadawania mu kształtu stylistycznego i zapamiętywania go. Wiele osób przywiązuje jednak zbyt małą wagę do sposobu wygłoszenia wystąpienia. Oto najważniejsze zalety tej ostatniej fazy tworzenia tekstu.

### Ćwiczenie 2.1

Wykonaj poniższe ćwiczenie mające na celu usprawnienie narządów artykulacyjnych i zapobieganie tzw. szczękościskowi, który uniemożliwia poprawną artykulację. Włóż korek (taki, którym zamyka się butelki, np. z winem) do ust między zęby i przeczytaj na głos pół strony dowolnego tekstu. Staraj się jak najdokładniej wypowiadać głoski, by odbiorca rozumiał tekst czytany przez ciebie. Ćwiczenie powtarzaj codziennie lub co dwa dni.

### Ćwiczenie 2.2

Oto krótka bajka logopedyczna pt. *Poranek ucznia liceum*. Czytając ją, wykonuj ćwiczenia narządów mowy według instrukcji zamieszczonych w nawiasach.

Michał spał smacznie (*naśladowanie odgłosów chrapania*), kiedy zadzwonił budzik (*wymawianie połączenia drrrr, w taki sposób by osiągnąć energiczne drganie języka*). Chłopak otworzył oczy, przeciągnął się (*opuszczanie żuchwy przy otwartych ustach*), a następnie ziewnął (*ziewanie przy zamkniętych ustach*). Błyskawicznie założył bluzę (*czubek języka kilka razy zbliża się w kierunku nosa*) i spodnie (*język wysuwamy kilka razy na brodę*). Śniadanie już czekało na niego – zjadł je ze smakiem (*mlaskanie*) i pospiesznie popił mlekiem (*ruchy połykania*). Następnie pobiegł do łazienki i wyszczotkował zęby (*krążenie językiem po zewnętrznej stronie zębów*). Szybko umył twarz i wytarł ją ręcznikiem (*przesuwanie języka po podniebieniu*) i czym prędzej wybiegł z domu. Zbiegając po schodach (*kląskanie – bieg koników*), szeroko się uśmiechnął (*szeroki uśmiech*). Właśnie wtedy sobie przypomniał, że jest sobota, więc nigdzie nie musi się spieszyć.

### Ćwiczenie 2.3

Ułóż własną bajkę logopedyczną. Możesz wykorzystać ćwiczenia zaproponowane w tej lekcji lub inne, których celem jest usprawnienie narządów mowy lub wykształcenie poprawnej techniki oddechowej.

### Ćwiczenie 2.4

Jeden uczeń trzyma przy ścianie kciukiem i palcem wskazującym kartkę. Drugi uczeń stoi w odległości około 1 metra od ściany, bierze głęboki wdech, a następnie wypuszcza powietrze w stronę kartki. W momencie gdy uczeń pierwszy stwierdzi, że strumień powietrza jest już skierowany na kartkę, puszcza ją. Zadanie drugiego ucznia polega na „przyklepieniu” kartki do ściany siłą wydechu i jak najdłuższe przytrzymanie jej w tej pozycji. Jeśli nie uda się poprawnie wykonać zadania, to ćwiczący uczeń powinien zbliżyć się do ściany o kilkanaście centymetrów. Po wykonaniu zadania uczniowie zamieniają się rolami.

### Ćwiczenie 2.5



Wykonaj ćwiczenie, którego celem jest „rozbudzenie głosu”: ziewaj, stękaj, jęcz, mruż i wymawiaj jak najdłużej głoskę „m”. Następnie kilka razy powoli i dokładnie powiedz: „una muno mama mija”.

### Ćwiczenie 2.6

Oto kilka zdań z książki Mieczysławy Walczak-Deleżyńskiej pt. *Aby język giętki...* (5). Przeczytaj je, zwracając uwagę na poprawną artykulację.

- a) Król Karol kupił królowej Karolowej korale koloru koralowego.
- b) Cóż, że ze Szwecji?
- c) Spadł bąk na strąk, a strąk na pąk. Pękł pąk, pękł strąk, a bąk się zląkł.
- d) Czy ten cytat, co tata czyta, to ten cytat z cytatów Tacyta?
- e) Płynął buk przez Bug, dałby Bóg, żeby buk przepłynął przez Bug.
- f) Szpieg zbiegł, smyk znikł, pies wściekł się, deszcz ściekł, jak z bicza trzasnął.
- g) Lojalna Jola lula ululanego Jula.
- h) Koszt poczt w Tczewie.
- i) Czego trzeba strzelcowi do zestrzelenia cietrzewia drzemiącego w dżdżysty dzień na drzewie?
- j) Wytrzep trzepaczką trzciniową te trzy trzciniowe krzesła.
- k) Zziajany zieć z żądy zziębnał, a źdźbła zżuł, zżarł i zżółknał.
- l) Mysz szybko odskoczyła, a chrząszcz szczypał łuseczkę fasoli zżółkłej.

### Ćwiczenie 2.7

Odpowiedni akcent zdaniowy może być nośnikiem wielu informacji. Zdanie „*Wczoraj Martyna pojechała rowerem do koleżanki na wieś*” wypowiedz kilkakrotnie, za każdym razem akcentując inny wyraz. Zastanów się, jaki wpływ na treść i sens zdania ma zmiana akcentu zdaniowego.

### Ćwiczenie 2.8

Poniższe zdanie przeczytaj kilkakrotnie. Za każdym razem stosuj inną intonację i ujawniaj odmienne emocje.

*Idziemy na boisko grać w piłkę.* [Syn informuje rodziców.]

*Idziemy na boisko grać w piłkę.* [Komunikat wyrażony ze zrezygnowaniem – nadawca wolałby inną formę ruchu.]

*Idziemy na boisko grać w piłkę?* [Propozycja jednego kolegi skierowana do pozostałych.]

*Idziemy na boisko grać w piłkę?* [Zdziwienie wyrażone w odpowiedzi na propozycję gry w deszczowy dzień.]

*Idziemy na boisko grać w piłkę!* [Rozkaz skierowany przez ojca do syna, który najchętniej spędza wolny czas przed komputerem.]

*Idziemy na boisko grać w piłkę!* [Entuzjastyczny komunikat skierowany przez jednego z kolegów do pozostałych.]

*Idziemy na boisko grać w piłkę!* [Komunikat wyrażony ze złością.]

## Ćwiczenie 2.9

Przytoczony niżej tekst odczytaj tak, by przypominał:

- a) wykład wygłoszony dla ponad stu osób,
- b) korepetycje udzielane jednemu uczniowi,
- c) rozmowę w kawiarni w gronie kilku znajomych,
- d) dialog, który w domu prowadzisz z jednym z rodziców.

Nieregularne podlewanie roślin może niekorzystnie wpłynąć na ich zdrowie i wzrost. Określony plan podlewania jest bardzo ważny, aby rośliny otrzymywały wodę regularnie i w odpowiednich ilościach. Wędzące liście są jednym z pierwszych objawów niedostatecznej ilości wody, jaką otrzymuje roślina. Kolejnym objawem jest marszczenie się i brązowienie liści. Wszystkie rośliny rosnące w pomieszczeniach – nawet sukulenty – od czasu do czasu potrzebują podlewania. Duże liściaste rośliny [...] wykorzystują dużo wody i szybko wysychają. [...] Podlewać rośliny domowe, lejmy wodę bezpośrednio do doniczki. Unikajmy podlewania samej rośliny. W miarę możliwości odsączmy roślinę po podlaniu, aby nadmiar wody wypłynął u dołu. W przeciwnym razie podlewać roślinę powoli, aby podstawka nie zapełniła się lub – co gorsza – nie pozostała wypełniona wodą. Niewiele roślin czuje się dobrze, gdy korzenie zalegają w wodzie – mogą wtedy łatwo zgnić.





### Ćwiczenie 2.10

Wybierz dowolny wiersz dla dzieci autorstwa Juliana Tuwima lub Jana Brzechwy. Postaraj się przeczytać go interesująco. Pamiętaj o odpowiednim tempie czytania, stosuj akcenty logiczne, korzystaj z frazowania i pauzowania (kropka zwykle sugeruje pauzę długą, a przecinek – krótką). Postaraj się też, by twój głos odzwierciedlał zachowanie i charakter bohaterów występujących w utworze.

### Ćwiczenie 2.11

Podany niżej tekst wygłoś na różne sposoby:

a) mów błagalnym tonem,

- b) szeptaj konspiracyjnie,
- c) mów ironicznie, pogardliwie w stosunku do adresata,
- d) mów kokieteryjnie, uwodzicielsko,
- e) mów zdyszczanym półgłosem. Tekst musi być bezwzględnie mówiony, a nie czytany. Można natomiast modyfikować go, czyli nie odtwarzać wiernie, ale mówić własnymi słowami.

Arktyka to obszar Ziemi otaczający biegun północny. [...] Nazwa pochodzi od greckiej nazwy gwiazdozbioru Wielkiej Niedźwiedzicy. [...] Centrum Arktyki to pokryty lodem Ocean Arktyczny. Otaczają go bezleśne obszary lądowe o przemarzniętym gruncie. Mimo to Arktyka tętni życiem, na które składa się bogata fauna i flora morska, ptaki, zwierzęta lądowe oraz społeczności ludzkie.

### Ćwiczenie 2.12

Krótki tekst, który znasz na pamięć, mów i jednocześnie:

- a) podskakuj na jednej nodze,
- b) wykonuj ruchy jak przy grze w siatkówkę,
- c) wykonuj ruchy jak podczas mycia głowy,
- d) kozłuj piłkę,
- e) udawaj przenoszenie ciężkich przedmiotów z jednego miejsca na inne.

### Ćwiczenie 2.13

Wybierz 2–3 znane osoby, które słyną z nietypowej lub ciekawej barwy głosu. Spróbuj ją scharakteryzować, używając m.in. następujących określeń głosu:

- niski,
- wysoki,
- pewny siebie,
- metaliczny,
- matowy,
- aksamitny,
- ciepły,
- zimny,
- dźwięczny,

- chrypiący,
- jasny,
- ciemny,
- drżący,
- harmonijny,
- głęboki,
- szorstki,
- nosowy,
- piskliwy.

#### Ćwiczenie 2.14

Nie używając słów, lecz posługując się jedynie mimiką i gestykulacją, wyraż:

- a) radość,
- b) smutek,
- c) zdziwienie,
- d) gniew,
- e) zakłopotanie.

#### Ćwiczenie 2.15

Obejrzyj dowolny program publicystyczny z udziałem zaproszonych gości. Oceń stosowane przez nich gestykulację i mimikę oraz środki prozodyczne (tempo mówienia, frazowanie, ton i barwę głosu).

#### Ćwiczenie 2.16

Zgromadźcie jak najwięcej wyciętych z gazet zdjęć przedstawiających różne stany emocjonalne sfotografowanych osób. Opiszcie uwiecznione na zdjęciach gesty i mimikę oraz scharakteryzujcie ich znaczenie.

#### Ćwiczenie 2.17

Obejrzyj film pt. *Jak zostać królem* (2010), reż. Tom Hooper. Które ćwiczenia zaproponowane przez niekonwencjonalnego nauczyciela dykcji okazały się najbardziej skuteczne dla jąkającego się króla?

#### Ćwiczenie 2.18

Zorganizujcie w klasie dyskusję na jeden z poniższych tematów (stanowią je rozmaite sentencje dotyczące głosu i wystąpień publicznych). Pamiętajcie o kulturze dyskusji, odpowiedniej artykulacji i mowie ciała.

a) *Jestem najbardziej spontanicznym mówcą na świecie, ponieważ każde słowo, każdy gest i każda riposta zostały dokładnie przećwiczone* ([George Bernard Shaw](#)).

b) *Słowa są najpotężniejszą bronią, jaką ludzkość się posługuje* ([Rudyard Kipling](#)).

c) *Sami mówcy budzą do siebie zaufanie z trzech powodów [...]. Są to rozsądek, szlachetność i życzliwość* ([Arystoteles](#)).

### Ćwiczenie 2.19

Wyobraź sobie, że jesteś przedstawicielem handlowym, który chce zaprezentować klientowi jakiś produkt lub jakąś usługę. Przygotuj taką prezentację (trwającą maksymalnie 2 minuty) i wykonaj ją przed klasą. Pamiętaj o właściwej modulacji głosu oraz stosownej mowie ciała.

### Ćwiczenie 2.20

Opowiedz koledze jakieś ekscytujące zdarzenie. Pamiętaj, by emocje towarzyszące opowieści wyrażać nie tylko za pomocą odpowiednich słów, lecz także za pomocą gestykulacji, mimiki, intonacji, akcentu zdaniowego, frazowania oraz siły i wysokości głosu.

## Podsumowanie

Zapamiętaj!

- 1) Dobry mówca nie czyta swojego tekstu, ale go wygłasza. Dzięki temu jest bardziej przekonujący.
- 2) Podczas mówienia szeroko otwieraj usta. Nigdy nie mów przez zęby.
- 3) Utrzymuj kontakt wzrokowy z odbiorcą czy z odbiorcami. Od czasu do czasu obdarzaj go lub ich delikatnym uśmiechem.

**4)** Uruchom gestykulację i mimikę. Nie obawiaj się ekspresywnego mówienia. Mówca zaangażowany jest odbierany jako autentyczny i wiarygodny. Warto na koniec przypomnieć słowa profesora Jana Miodka, który wprawdzie użył ich w odniesieniu do tekstów popularnonaukowych, ale równie dobrze można je odnieść do wystąpień publicznych: „[...] gdzie beznamiętność, tam nuda (i nie pomoże erudycja!); gdzie ekspresja, tam sukces u odbiorców”.