SOCAR

ŞİFAHİ NİTQ BACARIQLARI



Müxtəlif nitq vəziyyətlərində özünəinamlı, təsirli və canlı səsin formalaşdırılması üçün məsləhət, alət və üsullar

Riçard Peyn

"Kitabda hər şey var: səsinizin qorunub saxlanması, mikrofondan nə vaxt və harada istifadə edilməli olduğu, proyeksiya, temp və tonun çeşidləndirilməsi... əsas oxu materialları".

"The Times" qəzetinin təhsil əlavəsi

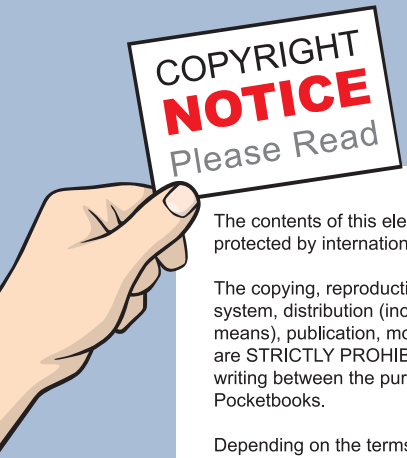
Kitablar seriyası barədə deyilən xoş sözlər: "Hava-su kimi vacib məlumatlarla zəngin olan bu kitablardan mən yalnız öz satış heyətimlə deyil, həm də mentorluq etdiyim rəhbərlərlə birlikdə istifadə edirəm. Bu kitablar mənim üçün əvəzedilməz vəsaitdir: ən xırda məlumata qədər bütün mətnlər elə tərtib edilib ki, mənimsəmək çox asandır".

"Kitabların formatı həm təlimlərdə istifadə etmək, həm də sərbəst şəkildə öyrənmək üçün əlverişlidir".

"Kitablar kiçik incilərə bənzəyir: bu qədər genişhəcmli məlumatı onlara anlaşıqlı və əyləncəli formada sığdırmaq mümkün olub".

ŞİFAHİ NİTQ BACARIQLARI

First published as the Vocal Skills Pocketbook by Richard Payne. (c) Richard Payne 2004. Azerbaijani translation published by arrangement with Management Pocketbooks Ltd.



The contents of this electronic book (text and graphics) are protected by international copyright law. All rights reserved.

The copying, reproduction, duplication, storage in a retrieval system, distribution (including by email, fax or other electronic means), publication, modification or transmission of the book are STRICTLY PROHIBITED unless otherwise agreed in writing between the purchaser/licensee and Management Pocketbooks.

Depending on the terms of your purchase/licence, you may be entitled to print parts of this electronic book for your personal use only. Multiple printing/photocopying is STRICTLY PROHIBITED unless otherwise agreed in writing between the purchaser and Management Pocketbooks.

If you are in any doubt about the permitted use of this electronic book, or believe that it has come into your possession by means that contravene this copyright notice, please contact us.

SOCAR

MANAGEMENT POCKETBOOKS

Wild's Yard, The Dean,
Alresford, Hampshire
SO24 9BQ UK

Tel: +44 (0)1962 735573
Fax: +44 (0)1962 733637
sales@pocketbook.co.uk
www.pocketbook.co.uk

Azerbaijani translation published by arrangement with Management Pocketbooks Ltd.

MÜNDƏRİCAT



SƏSİNİZ 5
Giriş, səsinizə təsir edən amillər, səsi effektiv edən nədir, səs ünsiyyət prosesini necə tamamlayır, şifahi söz yazılı sözdən nəyə görə fərqlənir



SƏSİNİZ NECƏ FƏALİYYƏT GÖSTƏRİR 17
Nitq aktı, artikulyasiya, qamət, nəfəsin idarə edilməsi



EŞİDİLMƏK 33
Səsin yüksəkliyi və proyeksiya, proyeksiya çalışması, səsi yönləndirin, səsin yüksəkliyi ilə proyeksiya arasında əlaqə



NİTQDƏ MÜXTƏLİFLİK 41
Müxtəliflik nəyə görə vacibdir, əsas komponentlər: səs tonu, temp, fasilələr, səsin yüksıkliyi, söz vurğusu



NİTQİN AYDINLIĞI 65
Enerjinin ifadə tamamlanana qədər qorunub saxlanması, aydın nitq nəyə görə vacibdir, minimum səylə maksimum təsir, saitlər və samitlər, ingilis dilindən ikinci dil kimi istifadə edənlər üçün məsləhət



MİKROFON AVADANLIĞI 83
Mikrofon nə edir, nə etmir, mikrofondan nə vaxt istifadə etməli, müxtəlif növlər, mikrofondan istifadə üçün məsləhətlər



SƏSƏ QULLUQ VƏ SƏSİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ 89
Səsə necə qulluq etməli/səsi necə inkişaf etdirməli, boğazı/boyunu dincəltmək üçün çalışma, çənəni rahatlaşdırmaq üçün çalışma



NƏZƏRƏ ALINMALI OLAN DİĞƏR AMİLLƏR 101
İclaslar üçün məsləhətlər, qiymətləndirmə vərəqəsi – faydalı resurs, oxu məşqi, sözardı

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



Səsiniz

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

SƏSİNİZ

KİTAB HAQQINDA



Səs əsas ünsiyyət vasitəsi olsa da, geniş auditoriya qarşısında çıxış etməli olmadıqda səs haqqında nadir hallarda düşünürük. Bu kitabda effektiv natiq obrazının yaradılmasına yönəlmiş əsas texnikalar diqqət mərkəzində saxlanılır və səsdən əminliklə, aydın istifadə üçün lazım olan başlıca bacarıqlar təsvir edilir.

Söhbətlərdən daha çox, təqdimat və dərslər önə çəkilir. Kitab təqdimat edənlər, müəllimlər, mühazirəçilər, peşəkar natiqlər, təlimçilər üçün məxsusi olaraq nəzərdə tutulur. Kitabdakı "auditoriya" ifadəsi təqdimata qulaq asanları, sinif otağındakı şagirdləri, təlim kurslarındakı iştirakçıları/nümayəndələri bildirir.

Texniki jarqondan minimum səviyyədə istifadə olunub, məqsəd ümumi narahatlıq və problemlərin öhdəsindən gəlməyinizə yardım üçün strukturlu tövsiyələr və praktik məsləhətlər verməkdir. Kitabda öz tempinizdə məşq edə biləcəyiniz, vaxt aparmayan çoxsaylı çalışmalar mövcuddur. Nəhayət, kitabda səsinizə necə qulluq göstərməli, onu necə qoruyub saxlamalı və nə vaxt həkimə müraciət etməli olduğunuzun izahı verilir.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

SƏSİNİZ

SƏSƏ TƏSİR EDƏN AMİLLƏR



Təqdimat zamanı və ya dərs keçərkən səsimizdən istifadə üsulumuza təsir edən dörd amil mövcuddur. Bu amillərdən bəzilərinə digərləri ilə müqayisədə daha yaxşı nəzarət edə bilirik.

1. Mühit – nəzərə alınmalı olan əsas amillər

- Auditoriyanız nə dərəcədə böyükdür?
- Otaq/sinif otağı/təlim otağı necə tərtib edilib?
- Hansı avadanlıqlar mövcuddur?
- Auditoriya danışacağınız yerdən nə qədər uzaqdır?
- Otağın akustik xüsusiyyətləri necədir?



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

SƏSƏ TƏSİR EDƏN AMİLLƏR



1. Ətraf mühit – məsləhətlər

- Geniş bir məkanda danışırsınızsa, mümkün hallarda mikrofondan istifadə edin.
- Hər kəsin sizi görməsi və səsinizdən effektiv istifadə etmək üçün ayaq üstə dayanın.
- Auditoriyadan ön sıralara keçməyi xahiş edin (bu daha az səy sərf etməyinizə yardımçı olacaq).
- Otağın akustik xüsusiyyətləri onun əhatə və təchiz olunduğu əşyaların forma, ölçü və materialından asılıdır. Məkan əks-səda verirsə, özünüzlə yarışmamaq üçün tempinizi yavaşladın.
- Mebelin həddən çox olduğu, alçaqtavanlı məkanlar səsin bir hissəsini udur, buna görə də daha çox əziyyət çəkmək lazım gəlir.
- Dinləyicilərinizin bədəni də səsin bir hissəsini udur.
- Nəfəsə nəzarət, qamət və nitqin aydınlığı həlledici amillərdir (bax: "Eşidilmək", "Səsiniz necə formalaşır", "Nitqin aydınlığı" bölmələri).

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

SƏSƏ TƏSİR EDƏN AMİLLƏR



2. Tələbat – nəzərə alınmalı olan əsas amillər

- Sizdən nə dərəcədə tez-tez danışmaq, təqdimat etmək və ya dərs keçmək tələb olunur?
- Nə qədər müddət danışmaq lazım gəlir?

Məsləhətlər:

- çıxış qrafikiniz hədsiz doludursa, təqdimatlar və ya dərslər arasında səsinizə istirahət vermək üçün vaxt yaradın. Müəllimlər buna hər zaman nail olmaya bilərlər, buna görə də axşamlar və həftəsonları səsinizə istirahət verməyə çalışın (bax: "Məktəb müəllimlərinin nəzərə almalı olduğu xüsusi məqamlar", səh. 92, 93);
- on dəqiqədən çox fasiləsiz danışmalısınızsa, boğazınızın qurumasının qarşısını almaq üçün kiçik qurtumlarla su için;
- unutmayın ki, nəfəs dərmək, eyni zamanda auditoriyanıza ötürülən məlumatları həzm etməsi üçün fasilə verməlisiniz (bax: "Nə üçün fasilə verməlisiniz", səh. 57, 58);
- fonda həddən çox səs varsa və ya akustika zəifdirsə, səsgücləndiricidən istifadə etmək barədə düşünə bilərsiniz.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



SƏSƏ TƏSİR EDƏN AMİLLƏR

3. Şəxsi resurslar – nəzərə alınan əsas amillər

Aşağıdakı elementlər səsinizə təsir edir:

- psixoloji vəziyyətiniz;
- cinsiniz və yaşınız;
- keçmiş təcrübəniz;
- sağlamlığınız;
- aydın ünsiyyət qurmaq üçün motivasiya;
- ictimai yerlərdə səsinizdən istifadə təcrübəniz.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

SƏSƏ TƏSİR EDƏN AMİLLƏR



3. Şəxsi resurslar – məsləhətlər

- Nəzərə alın ki, həyat mərhələniz, sağlamlığınız və yaşlanma prosesi səs mexanizminə təsir edir.
- Özünüzü həddən artıq yükləməyin, çıxışlarınızı istirahətə imkan verəcək şəkildə planlaşdırın. (Məktəb müəllimi və ya mühaziraçisinizsə, bu, mümkün olmaya bilər, odur ki, baxın: "Məktəb müəllimlərinin nəzərə almalı olduğu xüsusi məqamlar", səh. 92, 93).
- Təqdimatınızda müxtəlif media vasitələrindən istifadə edin, ünsiyyət üçün yalnız şifahi nitqə arxalanmayın (müxtəlif media vasitələrindən istifadə edildikdə auditoriya/sinif daha çox məluməti yadda saxlayır).
- Mümkün qədər yaxşı fiziki formada qalmağa çalışın. Əsasən, kardioməşqlər (məsələn, üzgüçülük, sürətli yeriş, velosipedsürmə, qaçma) tənəffüsünüzü inkişaf etdirməyə yardımçı olacaq. Nəfəsin ön planda olduğu yoqa və ya meditasiyaya da üstünlük verə bilərsiniz.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

SƏSƏ TƏSİR EDƏN AMİLLƏR



4. Üsul – nəzərə alınmalı olan əsas amillər

- Səsdən istifadə zamanı yaxşı səs texnikasının tətbiqi həlledici əhəmiyyət daşıyır. Zəif səs texnikası problemlər və ya gərginlik yarada bilər.
- Səsinizin qayğısına qalmaq, ona qulluq etmək vacibdir. Yaxşı vərdişlər, eləcə də qeyri-sağlam mühitlərdən yayınmağa çalışmaq son dərəcə önəmlidir.
- Məşq – özünüzü bu məqsədə həsr etməsəniz, səsinizin inkişafı baş tutmayacaq.

Məsləhətlər:

- nitq müəllimindən bir neçə dərs alın;
- səsinizin qayğısına qalın (kitabdakı səsəqulluq məsləhətlərinə əməl edin);
- bu kitabda təsvir edilən üsulları məşq etmək üçün vaxt ayırın (bax: səh. 95–98);
- məqsədinizə sadiq qalsanız, səsiniz təkmilləşəcək.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

SƏSİ EFFEKTİV EDƏN NƏDİR?



Effektiv səs aşağıdakıların kombinasiyasından yaranır:

Canlılıq	Texniki terminlər ehtiva edən modulyasiya və ya intonasiya
Eşidilmə	Adekvat səs yüksəkliyi və proyeksiya bacarıqlarının kombinasiyası
Aydınlıq	Burnunun altında mızıldanaraq və ya donquldanaraq deyil, səsin aydın, seçilə və eşidilə bilən formada tələffüzü

Çalışma 1

Təqribən 200 sözlük oxu materialı seçin. Mətni əvvəl səssiz, sonra yanınızdakı şəxslə danışırmışcasına ucadan oxuyun. Bunun ardınca mətni ayaq üstə oxuyun və geniş bir məkanda 50-yə qədər insanla ünsiyyət qurduğunuzu təsəvvürünüzə gətirin. Tələbat daha da artdıqca canlılıq, eşidilmə və aydınlıq səviyyələrinin də yüksəlməsini təmin edin. Məşq zamanı qarşılaşdığınız çətinlikləri qeyd edin.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



SƏS ÜNSİYYƏT PROSESİNİ NECƏ TAMAMLAYIR

"*Nə danışdığından daha çox, məhz necə danışdığı xoşuma gəlmir*".
Vilyam Şekspir "Antoni və Kleopatra"

Nəyi necə dediyiniz auditoriyaya/sinfə faktiki sözlər qədər güclü təsir edə bilər.

İnsanlar arasında ünsiyyətin əsas elementləri aşağıdakılardır:

Bədən dili	Məlumatın əl və bədən hərəkətləri və ya üz ifadələri ilə ötürülməsi vasitələri
Proksemika	İnsanların qarşılıqlı ünsiyyət zamanı aralarında saxladığı məsafə
Sözsüz ünsiyyət	Dil sistemi və strukturunu müşayiət edən sözdən daha çox, səslə əlaqəli olan amillər

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



SƏS ÜNSİYYƏT PROSESİNİ NECƏ TAMAMLAYIR

Çalışma 2

Üz-üzə görüşmədiyiniz bir insanla telefon vasitəsilə danışdığınızı təsəvvür edin. Həmin şəxs haqqında təəssüratınızı yazın. Nə üçün belə bir təəssürata qapıldığınızı müəyyən etməyə çalışın.

Həmin şəxslə üz-üzə görüşsəniz, təəssüratınızı reallıqla müqayisə edin. Aradakı fərq nə dərəcədə böyükdür? Yalnız eşitdiyimiz səsə arxalanmalı olduqda zehnimizdəki obrazı tamamilə səs əsasında yaradırıq. Bu obraz çox vaxt dəqiq olmur.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

SƏSİNİZ



ŞİFAHİ SÖZ YAZILI SÖZDƏN NƏYƏ GÖRƏ FƏRQLƏNİR

Yazılı sənədlər bölmə, başlıq və yarımbaşlıqları olan xüsusi struktur qaydalarına malikdir. Cümlələr bənd və yarımbəndlərə bölünür. Cümlədə vergül, nöqtəli vergül, iki nöqtə, dırnaq və tire kimi durğu işarələrindən istifadə olunur. Hesabatı ucadan oxuyursunuzsa, çap formasındakı durğu işarələrini izləməkdə çətinlik çəkə bilərsiniz, elə buna görə də təsirli olmaq və ya nəfəs dərmək üçün xırda fasilələrdən istifadə edin. Nisbətən uzun cümlələləri birnəfəsə tələffüz etmək çətin ola bilər.

Linqvistlər dil vahidlərini müxtəlif cür adlandırırlar. Ən geniş yayılmış dil vahidlərindən bəziləri bunlardır:

Şifahi nitq: verilən yerdə, verilən vaxt müddətində formalaşan hər hansı nitq aktı, məsələn, təqdimat, mühazirə, dərs.

Cümlə: şifahi nitq, ən azı, bir cümlədən ibarət olur ki, fərd tərəfindən səssizlikdən əvvəl və sonra tələffüz edilir, məsələn, "Məncə, yağış yağacaq".

İfadə vahidi: yazılı cümlə formatı ilə üst-üstə düşə və ya düşməyə bilən ifadə, yaxud sözlər qrupu. Bununla cümlələri/bəndləri şifahi ünsiyyətə uyğunlaşdırmaq məqsədilə hissələrə bölmək üçün istifadə edilən üsul nəzərdə tutulur. Natiq, adətən, ifadə vahidləri arasında fasilə verir.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



Səsiniz necə fəaliyyət göstərir

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

SƏSİNİZ NECƏ FƏALİYYƏT GÖSTƏRİR

NİTQ AKTI



İnsanda artikulyasiya mürəkkəb və heyrətamiz fiziki prosesdir. Danışarkən səs çıxara və ya söz formalaşdıra bilərik. Artikulyasiya aşağıdakı elementləri tələb edir:

Təkanverici və ya enerjiötürücü – insan mexanizmində enerji təmin edən ağciyərdən nəfəs borusu və qırtlağa ötürülən havanın gücüdür.

Vokalizator – ilkin vibrasiyanı əmələ gətirən səs telləri vasitəsilə formalaşır.

Rezonator – yaratdığımız səsi zənginləşdirir. İnsan bədənində rezonansın baş verdiyi, qismən dolu olduğu bir neçə hava boşluğu mövcuddur. Udlağın yerləşdiyi səs traktı, burun və ağız boşluqları müxtəlif rezonans kameralarını formalaşdırmaq üçün müxtəlif vəziyyətlərə gətirilə bilər.

Qeyd: Danışdığınız məkan da yardım və ya maneə təşkil edə biləcək rezonans xüsusiyyətlərinə malikdir. Buna görə də məkanla əvvəlcədən tanış olmaq məqsədəuyğundur.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

NİTQ AKTI



Çalışma 3

"**A**" sait səsini təqribən 6 dəfə tələffüz edin. Çənəniz qapalı vəziyyətdə başlayın, tədricən ağzınızı açа-açа "**A**" səsini tələffüz edin.

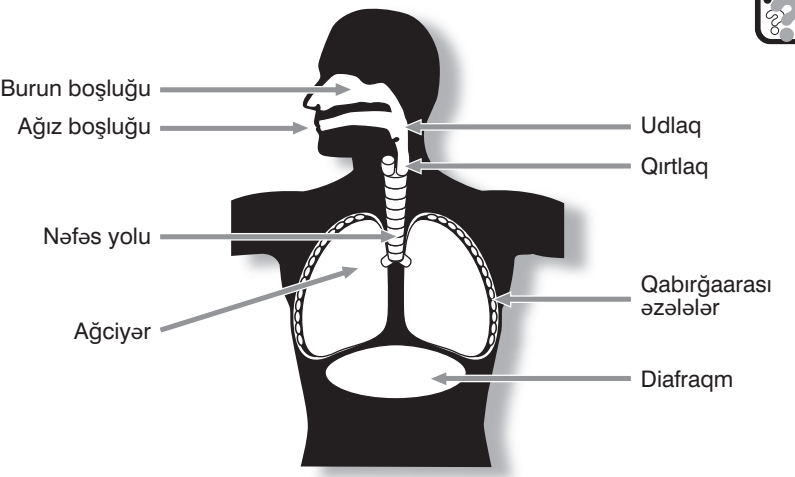
Səs keyfiyyətindəki fərqə diqqət yetirin. Ağız açıq ikən səs daha ucadan çıxmalıdır. Bunun əsas səbəbi rezonans kamerasının şəklini dəyişməyinizdir.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

SƏSİNİZ NECƏ FƏALİYYƏT GÖSTƏRİR





Danışıq prosesinin diaqramı

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

SƏSİNİZ NECƏ FƏALİYYƏT GÖSTƏRİR

ARTİKULYASİYA



Səs çıxarmamışdan əvvəl düzgün dayanmaq son dərəcə vacibdir.

"**POP**" prinsipi sizə yardım edəcək:

"**Posture**" (**qamət**) – düz dayanmalı, kürəyinizi donqarlaşdırmamalısınız (sonrakı bölmələrdə daha konkret tövsiyələr veriləcək).

"**Orientation**" (**oriyentasiya**) – hər zaman səsinizin çatmağını istədiyiniz istiqamətdə dayanın, başqa sözlə, auditoriya ilə/siniflə üz-üzə dayanın. Ayaqlarınızın proyektor ekranı, lövhə və ya divarlara tərəf deyil, aduitoriyaya tərəf tuşlandığını yoxlamaq faydalı oriyentir ola bilər. Lövhədə və ya flipçartda (çevrilən vərəqli lövhə) nəsə yazmalısınızsa, unutmayın ki, **toxunmalı** (lövhədə yazmaq), **dönməli** (sinfə doğru), sonra **danışmalısınız**. Yazmaq və danışmaq eyni anda baş verməməlidir!

"**Proxemics**" (**proksemika**) – auditoriyanıza/sinfinizə mümkün qədər yaxın məsafədə dayanın. Lakin ilk cərgədə əyləşənlərə bir qol məsafəsindən yaxın dayanmamalısınız.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

SƏSİNİZ NECƏ FƏALİYYƏT GÖSTƏRİR

QAMƏTİNİZ HƏLLEDİCİ ROL OYNAYIR





Niyə?
Qamətiniz mükəmməldirsə, nəfəsinizi daha asanlıqla idarə etdiyinizi görəcəksiniz. Tənəffüs əzələləriniz sıxılmayacaq və özünüzə daha əmin olacaqsınız!

Mükəmməl qamət üçün məsləhətlər:

- ayaqlarınızı bir-birindən bir qədər aralı və döşəmə ilə təmasda saxlayın;
- çəkinizi bərabər bölüşdürün;
- kürsünün arxasında belə olsa, ayaqlarınızı çarpazlamayın (qan dövranı üçün zərərlidir və gövdənizin forması pozula bilər);
- bel ağrınızın qarşısını almaq, gərginliyi azaltmaq üçün dizlərinizi bir qədər bükün;
- düz dayanın. Göbəyinizdən bədəninizin yuxarısına və tavana doğru bir xəttin uzandığını təsəvvürünüzə gətirin. Başınızın təpə nahiyəsi ilə həmin xətti davam etdirin;
- çənənizi döşəməyə paralel saxlayın – danışarkən səs mexanizmi üçün ən yaxşı vəziyyət budur, həm də bu zaman auditoriyanızla üz-üzə olacaqsınız;
- çiyinlərinizin çox gərgin olmamasına diqqət yetirin. Çiyinlərin yüngülcə enib-qalxması tənəffüs prosesinin təbii bir hissəsidir, lakin nəfəs alarkən çiyinlərinizdən həddən artıq istifadə etməyin.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



QAMƏTİNİZ HƏLLEDİCİ ROL OYNAYIR

ƏYLƏŞMİŞ VƏZİYYƏTDƏ DANIŞMAQ

Əyləşmiş vəziyyətdə danışmalısınızsa, qamət sizin üçün eyni dərəcədə vacibdir. Mükəmməl qamət üçün irəli sürülən çoxsaylı məsləhətlər əyləşərkən də keçərlidir:

- masaya hədsiz yaxın və ya uzaq əyləşməyin;
- ayağınız yerə toxunmalıdır;
- ayaqlarınızı çarpazlamayın;
- düz əyləşin;
- çiyinləriniz tənəffüs prosesinə istiqamət verməməli və ya nəfəsçəkmə vəziyyətində sabitlənməməlidir;
- stulun ucunda əyləşməyin;
- oturacağın arxasına söykənin, sonra bir qədər irəli doğru əyilin;
- danışan zaman çənəninizi masaya paralel saxlayın;
- yerinizdə qurdalanmayın;
- əllərinizin üstündə əyləşməyin və ya stulun qollarından yapışmayın;
- əlləriniz qarşınızda – masanın üzərində olmalıdır.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



QAMƏTİNİZ HƏLLEDİCİ ROL OYNAYIR

TEZ-TEZ VERİLƏN SUALLAR

S *Qeydlərə istinad etməliyəmsə, başımı necə düz saxlaya bilərəm?*

C Qeydlərə istinad edə bilərsiniz. Yaddaşınızı təzələmək üçün başınızı aşağı əydikdə, sadəcə, danışmağı dayandırın. Hazır olduqda başınızı və baxışlarınızı qaldırın, danışmağa davam edin.

S *Proyektor ekranına baxmalı və ya lövhəyə/flipçarta nəsə yazmalı olduqda necə?*

C Problem deyil. Yenə də çevrilib baxın, amma danışmağı dayandırın. İpucu aldıqdan sonra özünüzü yenidən nizamlayın, başınızı dik tutun və danışmağa davam edin. Kompüterdə hazırlanmış təqdimat qarşınızdadırsa, çevrilmək lazım gəlməyə bilər. Proyektordan istifadə edirsinizsə, slayd proyektorda qarşınızda olacaq, bu zaman çevrilmək əvəzinə, aşağı baxın!

Lövhədən və ya flipçartdan istifadə edirsinizsə, **toxun**, **dön**, **danış** prinsipini unutmayın (bax: səh. 21).

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

QAMƏTİNİZ HƏLLEDİCİ ROL OYNAYIR

TEZ-TEZ VERİLƏN SUALLAR

S *Danışarkən eyni yerdə sabit dayanmalıyam?*

C Xeyr. Belinizi bükməyə başlaya və ya çiyinlərinizdə gərginlik hiss edə bilərsiniz, başqa sözlə, qamətiniz düz olmadıqda (lakin bu, problem deyil) özünüzü yenidən tarazlayın. Tamamilə hərəkətsiz dayanmaq təbii deyil. Bədənimiz hədsiz xırda hərəkətlər edir (bu, qismən onun üçündür ki, qan səmərəli dövran etsin). Özünüzü axına buraxın. Lakin hərəkətdə daim **olmamalısınız**, məsələn, yerində rəqs etmək və ya dayanmadan bir ayağını qaldırıb o birini qoymaq kimi.

S *Danışdığım ərazidə hərəkət edə bilərəmmi?*

C Hərəkət əladır. Bu, vizual maraq yaradır, təqdimatınıza enerji qatır, keçid məqamlarında ipucu verməyə kömək edir.



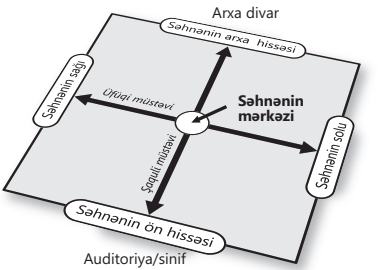
Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



HƏRƏKƏT

QIZIL QAYDALAR

- Var-gəl etməyin.
- Hərəkət üçün hər zaman səbəb olmalıdır.
- Ekspansiv hərəkətləri təqdimat və ya dərsinizin əsas keçid məqamları ilə məhdudlaşdırmağa çalışın, məsələn, bir moduldan/əsas məqamdan digərinə keçərkən.
- Hərəkətsiz vəziyyətdən hərəkətə keçin və yenidən hərəkət etmək istədikdə əvvəlcə sakit vəziyyətdə qalın.
- Hərəkətlərinizi, əsasən, üfüqi müstəvidə (səhnədə soldan sağa) edin, nəinki şaquli müstəvidə (səhnənin mərkəzindən önü və ya arxasına doğru).
- Şaquli müstəvidə hərəkət edirsinizsə, nəzərə alın ki, səhnənin arxasına hərəkət etmək üçün auditoriyaya arxanızı çevirməli olacaqsınız (geriyə doğru addımlamasanız!), ona görə də növbəti mövqeyə çatana qədər danışmağı dayandırın və danışmağa başlamamışdan əvvəl üzünüzü auditoriyaya çevirin.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

SƏSİNİZ NECƏ FƏALİYYƏT GÖSTƏRİR

ÖNƏ VƏ YA GERİYƏ DOĞRU ƏYİLMƏYİN



Nəfəs alıb-verərkən danışmağa başladıqda mükəmməl qaməti qoruyub saxlamaq son dərəcə vacibdir.

Nəfəs alarkən bədəninizin yuxarı hissəsini geriyə doğru sabitləməkdən...



...və nəfəs verib danışarkən irəliyə doğru əyilməkdən yayınmalısınız.



Beliniz və çiyinlərinizi düz saxlayın, nəfəs alarkən çiyinlərinizdə gərginlik olmamalıdır.



Nəticə: danışmaq üçün daha asanlıqla nəfəs alacaq, daha özünəəmin təsir bağışlayacaqsınız!

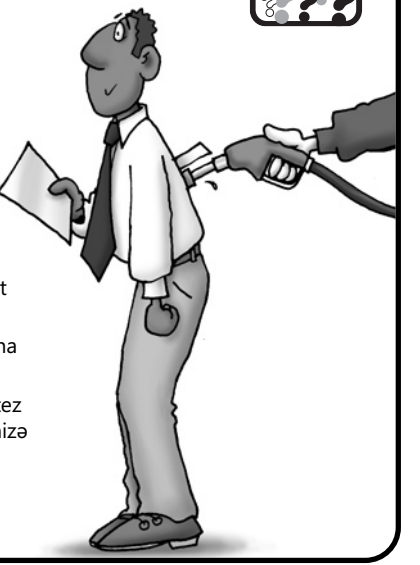
Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

NİTQ ÜÇÜN NƏFƏS ALMAQ



Nitq üçün nəfəs almaq barədə bəzi miflərin ifşası:

- diqqətinizi qamətiniz üzərində cəmləşdirməyə bir qədər vaxt sərf etsəniz, hiss edəcəksiniz ki, danışmaq üçün daha asanlıqla nəfəs alırsınız.
- nəfəs almağın sizə öyrədilməsinə ehtiyac yoxdur – artıq ekspertsiniz!
- təqdimat edərkən və ya dərs keçərkən fiziki tələbat söhbətlə müqaqyisədə daha yüksək olur.
- təqdimat və ya mühazirə ərzində daha tez-tez, daha dərin nəfəs almalısınız.
- bu tələbə əsasən, daha uzun müddət və daha tez-tez fasilə verməklə danışıq tempinizi azaltsanız, nəfəsinizə daha asanlıqla nəzarət etdiyinizi görəcəksiniz. Bu fasilələrə enerjinizi bərpa etmək fürsəti kimi baxın.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

NİTQ ÜÇÜN NƏFƏS ALMAQ



Dərs keçən və ya təqdimat edən zaman nəfəsinizi təkmilləşdirməyi və ona nəzarəti öyrənməlisiniz. Dərindən nəzarətli nəfəs alarkən aşağı hissədə yerləşən və qığırdaq vasitəsilə bilavasitə döş sümüyünə birləşən üç cüt qabırğadan istifadə edə, hərtərəfli hərəkət imkanı qazana bilərsiniz.

Dərindən nəfəs alarkən aşağı qabırğalar bayıra və yuxarı doğru hərəkət edərək sinənizin ölçüsünü böyüdür. Hava ağciyərlərə doğru çəkilir.

Diafraqm əzələsi də bu prosesdə iştirak edir. Bu əzələyə nə toxuna, nə də onu hiss edə bilərsiniz, lakin o, döş qəfəsini qarın boşluğundan ayırır. Nəfəs alarkən döş qəfəsi genişlənir, diafraqm yığılır, sinə boşluğu yuxarıdan aşağıya doğru genişlənir. Qarın boşuğu əzələləri də tənəffüs prosesinə kömək edir.



Diafraqm, qarın boşluğu və qabırğaarası əzələlərinizin sıxılmaması üçün qamətinizə diqqət yetirin.

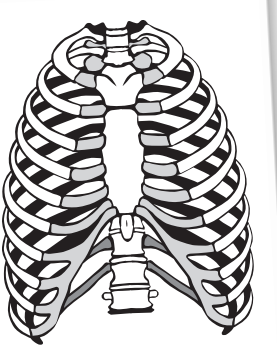
Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

NƏFƏSİN İDARƏ EDİLMƏSİ



Çalışma 4

Sinənizə kifayət qədər hava çəkdiyinizə, aşağı qabırğa sümüklərinin hərəkətini hiss etdiyinizə əmin olmaq üçün döş sümüyünüzdən fəqərə sütununa doğru hiss edə bildiyiniz ən aşağı qabırğa xəttini izləməyə başlayın. Nəzərə alın ki, bu qabırğalar, faktiki olaraq, ən alt qabırğalar deyil. Həmçinin yalnız onurğa sütununda birləşən iki ayrı qabırğa sümüyümüz var, lakin ayaq üstə ikən onları tapmaq çətin ola bilər.



Çalışma 5

Şəhadət barmağınızı döş sümüyünüzün ən aşağı hissəsinə qoyun. Baş barmağınızla fəqərə sütununa doğru ən aşağı hissədəki qabırğanın xəttini izləyin. Düz dayanın, bədənnüma güzgü qarşısında dayanmaq daha yaxşı olar. Üçə qədər sayaraq yavaş və dərindən nəfəs alın, sonra nəfəsinizi istədiyiniz qədər uzun müddət verin. Bu hərəkəti üç dəfə təkrarlayın. Aşağı qabırğa sümüklərinin tam genişləndiyini hiss etməlisiniz. Hər hansı hərəkət hiss edə bilmirsinizsə, bir qədər daha dərindən nəfəs alın.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



NƏFƏSİN İDARƏ OLUNMASI

SƏSİN NƏFƏSLƏ ƏLAQƏLƏNDİRİLMƏSİ

Aşağıdakı çalışma nəfəs axınının səslə əlaqələndirilməsi prosesini başladacaq.

Çalışma 6

1. Şux dayanın (başınızı dik saxlamağı unutmayın).
2. Üçə qədər sayaraq nəfəs alın.
3. Çox qısa fasilə verin.
4. Bir nəfəsdə 1-dən 8-ə qədər ucadan sayın və diqqətinizi qamətiniz və müntəzəm nəfəsalma üzərində cəmləşdirin.
5. Çiyinlərinizi geri atmamağa və ya bükməməyə çalışın.

Təbriklər! İndicə qamətinizi düz saxlamağı, çiyninizi geri itələməməyi və bükməməyi, nəfəsinizə nəzarət etməyi öyrəndiniz.

Bu o qədər də çətin deyil!

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



NƏFƏSİN İDARƏ OLUNMASI

NƏFƏSİN SƏSLƏ ƏLAQƏLƏNDİRİLMƏSİ

Danışmağa başlayarkən ilk ifadənizi tamamlayacaq qədər nəfəsiniz olmalıdır.

Nəfəs axınınızın sonuna yaxınlaşdığınızı hiss edən kimi fasilə verin və növbəti ifadə vahidini (tərif üçün bax: səh. 16) tamamlamaq üçün nəfəs dərin. Danışmağa davam etməyə çalışmayın!

Unutmayın ki, dərs keçən/təqdimat edən zaman söhbətlə müqayisədə daha dərindən nəfəs almalısınız.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



EŞİDİLMƏK

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

EŞİDİLMƏK

SƏSİN YÜKSƏKLİYİ VƏ PROYEKSİYA



Səsin yüksəliyi ilə proyeksiya bir-birilə əlaqəlidir, lakin eyni şey deyil.

Səsin yüksəkliyi nitqin dəyişkən aspektidir, başqa sözlə, alçaq (pıçıltı kimi) və ya yüksək səslə danışmağı seçə bilərsiniz. Əksər hallarda bu, səs tonu ilə də əlaqəli olur:

- səs yüksəkliyi nə qədər aşağıdırsa, səs tonu da bir o qədər aşağıdır;
- səs yüksəkliyi nə qədər yüksəkdirsə, səs tonu da bir o qədər yüksəkdir.

Proyeksiya şifahi nitqin resipiyentinə çətinlik çəkmədən mətnin şifrəsini açmaq imkanını verir, buna görə də səsimizi hər zaman proyeksiya etməliyik. Səsi alçaq (məsələn, pıçıltı) və ya yüksək səslə proyeksiya etmək mümkündür. Proyeksiya qışqırmaq və ya səsinizi yükə salmaq, yaxud auditoriyanızı, ya da sinfi səksəndirəcək qədər yüksək səs çıxarmaq demək deyil.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

EŞİDİLMƏK

EFFEKTİV PROYEKSİYA

Səsinizin effektiv proyeksiyası üçün aşağıdakılara ehtyac var:

- sait və samitlərin aydın tələffüzü;
- səsin məkana yayılması;
- düzgün mövqenin seçilməsi (səmtin müəyyən edilməsi);
- nəfəslə bağlı dəstək;
- düzgün qamət;
- effektiv temp.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

EŞİDİLMƏK



SİNİFDƏ/TƏLİM OTAĞINDA/MÜHAZİRƏ ZALINDA PROYEKSİYA

Sinif otaqları səs-küylü ola bilər. Diqqəti cəlb etmək və ya sinfi sakitləşdirmək üçün daim qışqırmaqdan yayınmaq lazımdır. Diqqəti cəlb etmək üçün sözsüz ipuclarından istifadə etməyə çalışın, məsələn, əl hərəkətləri, vizual materiallar, əvvəlcədən yazılmış səs.

Bir müəllim kimi, məqsədiniz şagirdlərinizin irəli əyilmək və ya həddən artıq ucadan danışdığınıza görə geriyə çəkilmək məcburiyyətində qalmadan onlara sizi rahat eşitmək imkanını yaratmaqdır.

Sinfi sakitləşdirmək üçün yaxşı proyeksiyalı yüksək səsdən yalnız qısa müddət istifadə etməyə çalışın. Fonda səs-küy dayanan kimi səsinizin yüksəkliyini azaldın. Bəzi müəlimlər dərs müddətində yenidən səs-küyün yaranmasının qarşısını almaq üçün lazımsız dərəcədə yüksək səslə danışırlar. Səs-küy yarandıqdan sonra onunla məşğul olmaq daha yaxşıdır, beləliklə, müəllim dərs müddətində daha az əziyyət çəkmiş olur.

Dərs müddətində səsinizə istirahət verməyi planlaşdırın. Heç bir dərs yalnız müəllimin danışmasından ibarət olmamalıdır. Çeşidli öyrətmə metodlarından istifadə edilməlidir. Tələbə və ya şagirdlərinizə tapşırıq verməklə qısa müddət istirahət edə bilərsiniz.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

EŞİDİLMƏK

PROYEKSİYA ÇALIŞMASI

Çalışma 7

1. Düz dayanın.
2. Əlinizi üzünüzdən bir qol məsafəsində saxlayın.
3. Nəfəs verin və nəfəsinizi özünüzü gücə salmadan əlinizə doğru yönəldin. Hətta nəfəsinizi əlinizdə hiss edə bilərsiniz.
4. Birnəfəsə deyə biləcəyiniz qısa bir cümlə seçin (bu, dərsinizin, təqdimatınızın əvvəldə istifadə etdiyiniz bir cümləsi ola bilər).
5. Əlinizi aşağı salın və iki metr məsafədə bir nöqtəni seçin. Həmin nöqtəyə doğru nəfəs verin, cümləni o nöqtəyə doğru istiqamətləndirməyə çalışaraq təkrar edin.
6. Beş metr məsafədə başqa bir nöqtə seçin və əvvəlki hərəkəti təkrarlayın, nəfəslə başlayın, sonra məşq cümlənizdən istifadə edin.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



SƏSİN YÜKSƏKLİYİ VƏ PROYEKSİYA

SƏSİ YÖNLƏNDİRİN

- Danışarkən auditoriya ilə hər zaman üz-üzə dayanmağa çalışın.
- Hədəf auditoriyaya mümkün qədər yaxın dayanın.
- Qamətinizi düz saxlayın.
- Danışarkən çənənizi döşəməyə paralel saxlayın.
- Hər bir ifadə vahidinə tam nəfəs alaraq başlayın.
- Zəruri olduqda nəfəs almaq üçün fasilə verin, heç vaxt nəfəs axınının sonunda danışmayın.
- Söhbət zamanı danışdığınızdan bir qədər daha asta danışın, burnunuzun altında danışmayın.
- Ağzınızı həmişəkindən bir qədər daha geniş açın.
- Bütün sözləri tam tələffüz etməyə çalışın.
- Samitlərə, xüsusilə sözün sonunda gələnlərə diqqət yetirin. Bəzən onların tələffüzü zəif olur.
- Samitləri bir qədər vurğu ilə tələffüz edin.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

EŞİDİLMƏK

SƏSİN YÜKSƏKLİYİ İLƏ PROYEKSİYA ARASINDA ƏLAQƏ



Bu çalışma ayaq üstə yerinə yetirilməlidir. Yaxşı olar ki, irəliləyişi izləmək üçün güzgü qarşısında dayanasınız. Məqsəd səs ucalığını dəyişdikcə proyeksiya üçün lazım olan bütün ilkin şərtləri təmin etməkdir.

Çalışma 8

Bunu ucadan və qismən asta sürətlə deyin. Lazım olduqda nəfəs almaq üçün fasilə verməyi unutmayın. Vergüllərin olduğu yerdə nəfəs ala bilərsiniz.

Gənclik bahar kimidir, qocalıq xəzan kimi,
Gənclik iş, zəhmət, gücdür, qocalıq dözümsüzdür.
Gənclik cəlddir, çevikdir, qocalıq şikəst, müdhiş,
Gənclik coşqun dənizdir, qocalıq zəif, güçsüz. (V.Şekspir)

Bunu əvvəl pıçıltı ilə, **sonra**
normal danışıq səsinizdən bir qədər alçaq səslə,
daha sonra söhbət zamanı danışdığınız normal səs səviyyəsində, **ardınca**
təqribən 50 nəfər qarşısında təqdimat üçün adekvat olacaq səviyyədə və **nəhayət**,
ən yüksək səslə (qışqırmadan) söyləyin.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

EŞİDİLMƏK



SƏSİN YÜKSƏKLİYİ İLƏ PROYEKSİYA ARASINDA ƏLAQƏ

ÖYRƏDİCİ MƏQAMLAR VƏ MƏSLƏHƏTLƏR

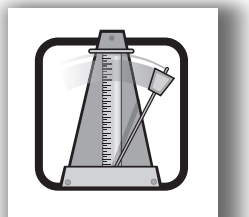
Oxu materialının (əvvəlki səhifədə) surətini çıxarıb göz səviyyəsində asaraq başınızı düz saxlaya bilərsiniz.

Pıçıltı zamanı səs telləri geniş aralanır (faktiki olaraq, səs yoxdur), nəfəs axınına qarşı müqavimət kiçilir. Buna görə də sizə çox nəfəs lazımdır, həmçinin samitləri aydın tələffüz etməlisiniz, əks halda, səs aydın olmayacaq.

Səsinizin yüksəkliyi üst səviyyədə olduqda da nəfəsdən çox istifadə edəcəksiniz.

8-ci çalışmanı boğazınız və boynunuzda hər hansı gərginlik yaranmadan tamamlamağı qarşınıza məqsəd qoymalısınız.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



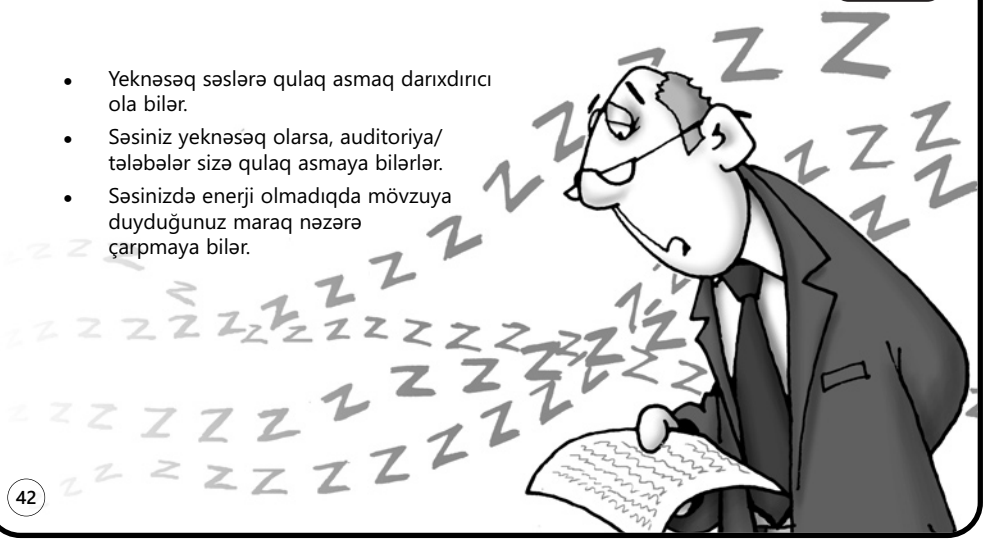
NİTQDƏ MÜXTƏLİFLİK

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

MÜXTƏLİFLİK NƏYƏ GÖRƏ VACİBDİR?



- Yeknəsəq səslərə qulaq asmaq darıxdırıcı ola bilər.
- Səsiniz yeknəsəq olarsa, auditoriya/ tələbələr sizə qulaq asmaya bilərlər.
- Səsinizdə enerji olmadıqda mövzuya duyduğunuz maraq nəzərə çarpmaya bilər.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

NİTQDƏ MÜXTƏLİFLİK

ƏSAS ELEMENTLƏR



Səsin çeşidliliyi aşağıdakı elementlərin kombinasiyasından asılıdır:

- **ton** – not və intonasiyaların çeşidliliyi;
- **adekvat temp** – danışıq sürətimiz;
- **fasilələr** – nitqimizi hissələrə bölür və maraqlı prosesin təmin olunmasına yardım edə bilər. Fasilələr nitqimizdə ritm yaradır;
- **səsin yüksəkliyi** – səs yüksəkliyinin çeşidliliyi ab-hava yaratmağa yardım edir;
- **söz vurğusu** – sözlərin vurğulanması nitqinizə enerji qatmağın güclü üsullarından biri ola bilər.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

NİTQDƏ MÜXTƏLİFLİK

MƏQSƏDİNİZ



Bu vacib elementlərdən **biri** üzərində növbə ilə işləyin.

Həddən artıq səy göstərməyin, əks halda, çox yorucu ola bilər.

Yadda saxlayın!

- Bu üsullardan çoxunu söhbət zamanı artıq istifadə edəcəksiniz.
- Təqdimat edən/dərs keçən zaman bu üsullardan bəzilərini genişləndirməli və ya böyütməlisiniz.
- Bu yeni yanaşmaları ilk dəfə sınamağa başlayarkən özünüzü sərbəst hiss etməməyiniz normaldır.
- Qətiyyət göstərin: davamlı məşq inkişaf etməyin yeganə yoludur!

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

NİTQDƏ MÜXTƏLİFLİK

TON



Ton danışarkən istifadə etdiyimiz not və ya notlardır. İnsanın danışıq səsinin diapazonu 5–8 not arasında dəyişir.

Ton diapazonu ən aşağı və ən yüksək ton arasındakı fərqdir:

- kişi səsinin tonu, bir qayda olaraq, qadın səsinə nisbətən aşağı olur;
- "modal ton" ifadəsindən, adətən, işlətdiyimiz tonu təsvir etmək üçün istifadə olunur;
- bəzi insanlar bir notu seçir və o notdan kənara çıxmırlar, bu isə nitqin yeknəsəqliyi ilə nəticələnir.

Çalışma 9

Aşağıdakı cümləni ucadan söyləyin:
Atam yeni avtomobil alıb.

İndi isə eyni cümləni sual kimi təkrar edin:
Atam yeni avtomobil alıb?

Bu nümunə sual verərkən nəqli cümlə ilə müqayisədə yaranan ton dəyişikliyini nümayiş etdirir.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

TON DİAPAZONU



Ton diapazonundakı fərq cinsiyyətlə əlaqədardır. Kişilərin səs tellərinin uzunluğu təqribən 30 mm, qadınların səs tellərinin uzunluğu isə təqribən 20 mm-dir. Kişilərin daha uzun olan səs telləri nisbətən yavaş vibrasiya edir və daha dərin səs əmələ gətirir.

Səs telləri bir-birindən aralı olduqda yavaş vibrasiya edir və alçaq səs tonu yaradır.

Səs telləri bir-birinə yaxın olduqda daha sürətlə vibrasiya edir və daha yüksək səs tonu yaradır. Danışarkən nadir hallarda bir tondan digərinə keçirik. Başladığımız notdan bir anlıq azca aşağı enmək, yaxud qalxmaq və yenidən əvvəlki nota qayıtmaq daha çox rast gəlinən haldır.

Başlanğıc notunuz daha yüksək diapazonda olduqda problemlər yarana bilər, belə ki, səs incə və zil təsir bağışlaya, yaxud dediklərinizin çəkisi azala bilər.

Tonlar arasında keçidlər ifadə vahidinin istənilən yerində ola bilər, lakin ən yaxşısı, **güclü** ton dəyişikliklərini ifadə vahidinin əvvəli və ya sonu ilə məhdudlaşdırmaqdır.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

NİTQDƏ MÜXTƏLİFLİK

İNTONASİYA



Ton bəzən intonasiya adlandırılır. Ən geniş yayılmış 4 intonasiya səsi:

- **Uzun enmə** qətilik, özünəinam bildirir – nəsə demək istədikdə, lakin başqa söz əlavə etmək istəmədikdə və cavab gözləmədikdə, məsələn:

  "*Məncə, günəş çıxır*".

- **Qısa enmə** ünsiyyətin gözlənilmədən kəsilməsini nəzərdə tutur. Məşğul olduğunuz və ya narahat edilmək istəmədiyiniz təəssüratını yarada bilərsiniz, məsələn:

  Xahiş: "Axşamadək, yəni getməmişdən əvvəl bu işi tamamlaya bilərsinizmi?"

  Cavab: "Bəli".

Açar	
⇩ Uzun enmə	↘ Qısa enmə

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

NİTQDƏ MÜXTƏLİFLİK

İNTONASİYA



- **Uzun yüksəlmə** cavab almaq istəyini bildirir. Bir qayda olaraq, "bəli" və ya "xeyr" cavablarını almaq üçün istifadə olunur, başqa sözlə, sualınız "kim", "harada?", "necə", "niyə" sual əvəzlikləri ilə başlamır. Məsələn:

  "*Bu, testdir?*" ⇧

- **Qısa yüksəlmə** – məsələn, kiminsə diqqətini cəlb etmək, yaxud diqqətimizi cəlb etmək istəyən şəxsə cavab üçün istifadə olunur:

  Sual: "*Fred?*"

  Cavab: ↗ "*Bəli*".

Açar
⇧ Uzun yüksəlmə ↗ Qısa yüksəlmə

Tondan bəzi istifadə qaydaları:

- Birləşmiş Krallıqda futbol üzrə təsnifat oyunlarını oxuyanlar hesabı bildirmək üçün tonda/intonasiyada dəyişikliklərdən istifadə edirlər;
- diktorlar yeni xəbərə başlayarkən çox vaxt səs tonlarını yüksəldirlər.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

SƏS TONU VƏ ƏHVALİ-RUHİYYƏ



Səs tonu həmçinin əhvali-ruhiyyəni bildirə bilər.

Məsələn:

- nitqin davamlı şəkildə *yüksək tonda* saxlanması sarkazm, yüngülfikirlilik və ya gərginliyə işarə edə bilər;
- nitqin davamlı şəkildə *nisbətən aşağı* tonda saxlanması ciddilik və ağırlığa dəlalət edə bilər.

Diktorların yumorlu hekayə danışarkən daha yüksək, ciddi hekayə danışarkən daha aşağı tondan istifadə etməsinə diqqət yetirin.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

TON: ÇALIŞMA



Çalışma 10

Növbəti səhifədə mükəmməl bir fincan çay dəmləmək üçün zəruri olan 8 komponent sıralanır.

- Siyahını oxuyun, növbəti komponentə keçməmişdən əvvəl hər bir komponentə təlimatla əlaqəli bir neçə söz əlavə edin (dəqiqləşdirici cümlə qismində).
- Başlanğıcda mərkəzi notdan istifadə etməyə çalışın.
- Komponentlərdən birinə keçməmişdən əvvəl mərkəzi notdan, azı, bir pillə **yüksək** nota bir anlıq keçməyə çalışın.
- Komponentlərdən birinə keçməmişdən əvvəl mərkəzi notdan, azı, bir pillə **aşağı** nota bir anlıq keçməyə çalışın.

Başqa sözlə, qısa nitqiniz zamanı bunlardan istifadə etmiş olmalısınız: mərkəzi not, ondan bir pillə **yüksək** və bir pillə **aşağı** not.

Bu üsulun ilk dəfə məşqi zamanı özünüzü bir qədər yöndəmsiz hiss etməyiniz təbiidir, ona görə də məşqə təklikdə başlayın.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

TEMP: ÇALIŞMA



Çalışma 10 (davamı)

Bir fincan əla çay hazırlamaq üçün lazım olanlar:

1. çay paketi;
2. çaynik;
3. su;
4. çaydan;
5. fincan;
6. süd;
7. şəkər;
8. qaşıq.

Hər bir komponent barədə təlimatlarınızı əlavə etməyi unutmayın, məsələn, *"Adambaşına bir çay paketi götürün. Çaydana yerləşdirin"* və s.

Nitqinizi məşq edərəkən ton dəyişikliklərinin nitqinizə neçə çeşidlilik və maraq qatdığına diqqət yetirin.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

TEMP



- Temp danışıq sürətimizdir.
- Temp dəqiqə ərzində söylənən sözlərin sayı ilə ifadə edilə bilər.
- Söhbət dəqiqədə 180–200 söz sürəti ilə aparıla bilər.
- Dəqiqədə 200 söz təqdimat, nitq, müharizə və ya dərslər üçün həddən artıq sürətlidir.
- Dəqiqədə 120–150 söz arasında danışmağa çalışmalısınız.

Dəyişməz sürətlə danışmaq tövsiyə edilmir, çünki bir qədər yeknəsəq səslənə bilər.

Tempdə çeşidlilik vacibdir.

Auditoriyanız üçün müxtəliflik yaratmaq məqsədilə bəzən tövsiyə edilən sürətdən bir qədər yavaş, bəzənsə bir qədər daha sürətli danışa bilərsiniz.

Xüsusilə dərs keçən zaman uzun müddət sürətli templə danışmamalısınız.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

TEMP



İnsanların çoxu təqdimat edən və ya dərs keçən zaman həddən artıq sürətlə danışır. İnsanlar həyəcanlı olduğuna və əzabdan mümkün qədər tez xilas olmaq istədiyinə görə sürətlə danışırlar.

Həddən artıq sürətlə danışırdıqda diliniz dolaşacaq, dediyiniz sözlərin bəziləri aydın olmayacaq. Tələffüz üçün vaxtınız azalacaq. Nəfəsiniz və qamətinizə nəzarəti itirə bilərsiniz.

Auditoriya qeyd götürmək istəyirsə və ya yeni, yaxud çətin konsepsiyaları izah edirsinizsə, həddən artıq sürətlə danışmağınız insanların özünü qapaması və ya dinləməyi dayandırması ilə nəticələnə bilər.

Çoxumuza verilməli olan əsas mesaj budur: **YAVAŞLAYIN**.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



TEMP

NECƏ YAVAŞLAMALI

Not və ya sözü (adətən, sait səsdə) uzada bilən müğənnilərdən fərqli olaraq, natiqlər səsləri auditoriya üçün qəribə, qeyri-adi səslənməyə yol vermədən uzada bilmirlər.

Yeganə seçiminiz **fasilələrin uzunluq və müddətini artırmaq, samitləri tələffüz edərkən diqqətli olmaqdır.**



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

TEMP: ÇALIŞMA



Çalışma 11

Aşağıdakıları normal tempinizlə oxuyun və nə qədər vaxt sərf etdiyinizə diqqət yetirin:

Yaxşı nitq yaddaqalan nitqdir. Yaxşı nitq, adətən, hədsiz uzun olmur. Natiqin yiyələnə biləcəyi ən üstün xüsusiyyətlərdən biri lakoniklikdir.

Bu isə belə bir sual doğurur ki, auditoriyaya müraciət necə qurulmalı və çatdırılmalıdır?

Əməl edilməli olan bir neçə əsas prinsip mövcuddur. Birincisi, haqqında heç nə bilmədiyiniz və ya tərəddüd etdiyiniz mövzularda danışmayın. İkincisi, çox təcrübəli deyilsinizsə, improvizə edərək danışmağa cəhd etməyin və üçüncüsü, həddən artıq məlumat verməməyə çalışın.

Nəhayət, unutmayın ki, məşq də son dərəcə əhəmiyyət daşıyır. Ən güclü natiqlər çıxışlarının məşqinə saatlar sərf edirlər və bu, faydalı keçən vaxtdır. Səsə xüsusi diqqət yetirmək məqsədəuyğundur, belə ki, auditoriya qarşısında danışmaq vərdişiniz yoxdursa, o halda, səsinizi effektiv proyeksiya etməyin yolunu müəyyənləşdirməli olacaqsınız.

(109 söz)

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

TEMP: ÇALIŞMA



Çalışma 11 (davamı)

Əvvəlki səhifəni bir dəqiqə dolmadan oxuyub bitirdinizsə, onda, yəqin ki, hədsiz sürətlə danışırsınız.

Qol saatınız, yaxud saniyəölçəninizi bir dəqiqəyə qurun və təkrar oxuyun.

Yavaşlamağa, oxu prosesinin təqribən bir dəqiqə davam etməsinə nail olmağa çalışın.

Buna müvəffəq oldunuzsa, yadda saxlayın ki, təqdimat və ya dərs zamanı bu templə danışmalısınız.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

FASİLƏLƏR



Fasilələr qorxuducu ola bilər.
Fasilə səssizlikdir.
Çox vaxt natiqlər təqdimat zamanı fasilənin yaranmasını zəiflik əlaməti hesab edirlər. Əslində isə fasilə ilə özünəinam nümayiş etdirilə bilər.



Nə üçün fasilə verməlisiniz:

- nəfəs almaq üçün. Artıq qeyd etdiyimiz kimi, nəfəs səslərin tələffüzü, fikirlərin ifadə edilməsi baxımından həlledici əhəmiyyət daşıyır;
- effekt üçün. İfadə etdiyiniz fikri götür-qoy etmələri üçün tələbələrinizə/auditoriya üzvlərinə vaxt verə bilərsiniz;
- sual verdikdən sonra. Sual verdikdə cavabları təşviq etmək üçün bir qədər fasilə verməkdən çəkinməyin;
- suala cavab verməmişdən əvvəl. Cavabınız son dərəcə vacibdirsə, fasilə verməyiniz düşünülmüş cavab təəssüratı yaradır;

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

FASİLƏLƏR



Nə üçün fasilə verməlisiniz (davamı):

- əyani vəsait təqdim edərkən: bu, auditoriyaya əyani vəsaiti anlamaq və emal etmək imkanını verir, həmçinin əyani vəsaitin təsir gücünü artırır;
- üzünüzü çevirən və ya aşağı baxan zaman: qeydlərinizə baxmaq üçün başnızı aşağı saldıqda və ya ekrana baxdıqda danışmamaq həlledici əhəmiyyət daşıyır, üzünüzü başqa yönə çevirdikdə və ya aşağı baxdıqda fasilə verin;
- dediklərinizi götür-qoy etmək üçün auditoriyanıza vaxt lazımdır: bəzi məlumatlar onlar üçün yeni ola bilər, fasilə onlara bu vaxtı təmin edir;
- şagirdləriniz/tələbələriniz və ya auditoriyanız qeydlər götürmək istəyə bilər: qeydlərin götürülməsi (xüsusilə tədris mühitlərində) təşviq edilməlidir, tez-tez verilən fasilələrin onlara geri qalmamaq imkanını yaradır.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

FASİLƏLƏR: ÇALIŞMA



Çalışma 12

55-ci səhifədəki oxu materialının iki nüsxəsini hazırlayın (14-cü çalışmanın ikinci nüsxəsini saxlayın). Materialı bir neçə dəfə ucadan oxuyun, fasilə etməli olduğunuz yerləri fikrinizdə işarələyin.

İki cür fasilə mövcuddur:

- **ifadənin tamamlanması üçün fasilələr** qısadır və daha uzun cümlələri kiçik nitq parçalarına bölür. "/" işarəsi ilə göstərilir;
- **durğu işarəsi fasilələri** daha uzundur və adətən, durğu işarələrini müşayiət edir (məsələn, nöqtə). "//" işarəsi ilə göstərilir.

Materialı təkrar oxuyun, ifadə tamamlandıqda danışmamışdan əvvəl bir dəfə sayın. Durğu işarəsi fasiləsini daha uzun tutun. Bəzi fasilələr zamanı nəfəs dərməyi unutmayın!

Yaxşı nitq / yaddaqalan nitqdir. // Yaxşı nitq, / adətən, hədsiz uzun çəkmir. // Natiqin yiyələnə biləcəyi ən üstün xüsusiyyətlərdən biri / lakoniklikdir.//

Unutmayın, sizə uzun görünən bir fasilə auditoriyaya normal fasilə təsiri bağışlayacaq və onlara dediklərinizi haqqında düşünmək üçün zaman qazandıracaq.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

SƏSİN YÜKSƏKLİYİ



Səsin yüksəkliyinin çeşidləndirilməsi məsələsinə artıq toxunmuşuq (səh. 39), lakin unutmayın ki, danışarkən və ya təqdimat edərkən əhvali-ruhiyyə və ya ab-hava yaratmaq, yaxud dediklərinizə çəki qatmaq üçün səs yüksəkliyinizi çeşidləndirə bilərsiniz.



Çalışma 13

- Kitab və ya qəzetdən təqribən 150–200 sözlük bir mətn seçin.
- Səs yüksəkliyinizi çeşidləndirə biləcəyinizi düşündüyünüz, azı, üç məqamı müəyyənləşdirin.
- Oxunu variasiyalarla üç dəfə məşq edin.

Hədsiz kəskin dəyişikliklərə yol verməyin, əks halda, özünüzü gərgin hiss edəcəksiniz!

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

NİTQDƏ MÜXTƏLİFLİK

SÖZ VURĞUSU



Hər hansı ifadə vahidi və ya ifadədə müəyyən sözlər daha böyük əhəmiyyətə malik olur. Belə sözlərin əhəmiyyətini önə çəkmək üçün **vurğudan** istifadə edirik. Hansı sözlərin vurğulanmalı olduğunu göstərən sərt qaydalar mövcud deyil.

Söz vurğusundan nə üçün istifadə etməli?

- Məna yükünü artırır.
- Çeşidlilik yaradır.
- Geniş isifadə edilən qaydadır.
- Vacib sözləri müəyyənləşdirməyinizə kömək edir.

Nəzərə alın ki, biz hecalarının sayı birdən çox olan sözlərdə ayrı-ayrı hecaları da vurğulayırıq. Lakin dil və tələffüzün bu aspekti həddən artıq texniki və mürəkkəb xarakterlidir, ona görə də diqqətimizi söz vurğusu üzərində cəmləşdirəcəyik.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

NİTQDƏ MÜXTƏLİFLİK

SÖZ VURĞUSU



Sözü vurğuladığımız zaman nə edirik?

Bir sözü vurğulayan zaman biz, adətən:

- sözdən əvvəl çox qısa fasilə verir (mikropauza);
- sözə çəki və yüksəlmə qatırıq (yüksəlmə = səs yüksəkliyində kiçik artım).

Həmçinin sözdə temp və ya infleksiyanı dəyişə bilərik.

Rəsmi nitqdə vurğulanan sözləri söhbət ilə müqayisədə bir qədər daha ucadan deyirik. Bunları yüksəkdəyərli sözlər kimi təsəvvür edin.

Çalışın ki, sözləri həddən artıq ucadan söyləməyəsiniz və ya hədsiz uzun müddət fasilə verməyəsiniz, əks halda, nitqiniz təntənəli və süni səslənə bilər.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

SÖZ VURĞUSU



Çalışma 14

55-ci səhifədəki oxu materialının* ikinci nüsxəsini götürün. Mətni ifadə vahidləri və ya ifadələrə bölün. Hər bir ifadədə bir sözü işarələyin və ya altından xətt çəkin.

Diqqətinizi işarələdiyiniz yüksəkdəyərli sözləri vurğulamaq üzərində cəmləşdirməklə materialı məşq edin.

Çalışma 15 (daha mürəkkəb)

Yuxarıdakı qaydada, lakin kimdənsə soruşmaqla:

- ona materialın işarələnməmiş nüsxəsini təqdim edin;
- vurğulamağa qərar verdiyiniz sözləri ona göstərməyin;
- ondan vurğuladığınızı düşündüyü sözlərin altından xətt çəkməyi xahiş edin
- onun nüsxəsini öz işarələnmiş nüsxənizlə müqayisə edin. Altından xətt çəkilmiş və sizin vurğuladığınız sözlər üst-üstə düşməlidir.

*Əlbəttə, öz oxu materiallarınızı da seçə bilərsiniz.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

İCMAL ÇALIŞMASI





Çalışma 16

- Nitq bacarıqlarının bu vaxta qədər üzərində işlədiyiniz bir aspektini müəyyən edin.
- Vaxtilə apardığınız bir söhbət, keçdiyiniz dərs və ya etdiyiniz təqdimatdan, yaxud gözlənilən hansısa çıxışınızdan bir hissəni seçib lentə yazın, yaxud da kimdənsə sizə qulaq asmağı xahiş edin.
- Səsinizi lentə yazmısınızsa, özünüz üçün oxudun, diqqətinizi cəmləyərək nitq bacarıqlarının seçdiyiniz aspekti əsasında özünüzə qiymət verin.



Heç kim lentə yazılmış səsinə qulaq asmağı sevmir. Öz səsinizə dözə bilmirsinizsə, o zaman kimdənsə sizi dinləyib fikir bildirməyini xahiş edin.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



NİTQİN AYDINLIĞI

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



ENERJİNİN İFADƏ TAMAMLANANA QƏDƏR SAXLANMASI

Bəzən insanlar sözə lazimi səviyyədə enerji ilə başlayırlar, lakin enerji tədricən azalıb yox olur...

Nəticədə, ifadənin son hissəsi aydınlığını itirir, düzgün tələffüz edilmir, yaxşı eşidilmir.
Bu da həmçinin əhəmiyyət daşıyan məlumatın itirilməsi deməkdir.

Əksər hallarda bu, aşağıdakılardan irəli gəlir:

- vərdiş;
- tənəffüsün yaxşı idarə edilməməsi;
- insanlar "irəli qaçması" və ya bundan sonra nə deyəcəkləri haqqında düşünməsi;
- ifadələrin düzgün qurulmaması (bax: növbəti səhifə).

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



ENERJİNİN İFADƏ TAMAMLANANA QƏDƏR SAXLANMASI

Çalışma 17

Bu cümləni fasilə vermədən birnəfəsə tələffüz etməyə çalışın:

"Çox vaxt insanlar heç nə xatırlamayacaqlarından və ya növbədə nəyin olduğunu unudacaqlarından narahatlıq duyurlar, bu isə tamamilə başadüşüləndir".

Bu cümləni birnəfəsə deməkdə çətinlik çəkə bilərsiniz, nəticədə, səsiniz tədricən tükənə bilər. Yaxşı olar ki, cümləni bölmək və ya ifadələrə ayırmaq haqqında düşünəsiniz.

Bir daha sınayın və işarələrin olduğu yerlərdə nəfəs dərin:

"Çox vaxt insanlar heç nə xatırlamayacaqlarından / və ya növbədə nəyin olduğunu unudacaqlarından narahatlıq duyurlar / bu isə tamamilə başadüşüləndir".

Gərək ki, cümləni ifadələrə ayırdıqda nəfəsinizi daha yaxşı idarə etdiyinizi, cümlə boyunca enerjinizi qoruyub saxladığınızı görəcəksiniz. Bundan əlavə, heç bir vacib məlumat itirilməyəcək.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

AYDIN NİTQ NƏYƏ GÖRƏ VACİBDİR

- Aydın nitq səsinizi proyeksiya etməyin ilkin şərtlərindən biridir.
- Boğuq və ya aydın eşidilməyən səsi tələffüz etməyin mənası yoxdur.
- Məlumat təqdim edərkən nitqinizin aydınlığı həlledici əhəmiyyət daşıyır, çünki dinləyici izahat üçün sözünüzü kəsə bilmir.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

NİTQİN XARAKTERİ



- Nitq rezonans və maneənin, yaxud hər ikisinin nəticəsidir.
- Saitlər tək rezonansdan ibarətdir və nəfəs axını ilə tələffüz olunur.
- Saitin keyfiyyəti dilin hansı hissəsinin və nə dərəcədə çox qaldırıldığından, dodaqların yuvarlaqlaşdırılıb-yuvarlaqlaşdırılmadığından, buna görə də irəli çıxıb-çıxmadığından asılıdır.
- Samitlər nəfəs axınında müəyyən formada sədd və ya maneənin yaranması ilə tələffüz olunur.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

NİTQİN AYDINLIĞI

MİNİMUM SƏYLƏ MAKSİMUM TƏSİR



Təqribi hesbalamalara görə, söhbət zamanı saniyədə təxminən beş heca tələffüz edilir! Tələffüz etdiyiniz hər səs haqqında düşünmək mümkün deyil. Məsələ aydın nitq üçün tələb olunan əsas amillərin təmin edilməsindədir.

Üç əsas element:

- çənəniz gərgin olmamalıdır;
- çənənizdə gərginlik varsa, əsnəyin, belə ki, bu, çənə və boğazı yüngülləşdirmək üçün ən yaxşı çalışmadır;
- samitləri mümkün qədər yüngül və aydın tələffüz edin.

Çalışma 18

1-dən 10-a qədər ucadan sayın, çənənizin gərgin olmamasına, samitləri dəqiq, eyni zamanda yüngül tələffüz etdiyinizə xüsusi diqqət yetirin.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

NİTQİN AYDINLIĞI

SAİTLƏR



Yazılı ingilis dilində sait səslər yalnız altı işarə ilə bildirilir: a, e, i, o, u, y. Nəzərə alın ki, "y"-dan həmçinin samit səsi bildirmək üçün istifadə edilir. Təkcə bu sait səslər vasitəsilə tələffüz olunan heyrətamiz sayda variasiyalar mövcuddur.

Saitlər aşağıdakı kimi təsnif edilə bilər:

- **sadə saitlər** – məsələn, "*ot*" və ya "*ah*" sözlərində olduğu kimi;
- **mürəkkəb saitlər** – bir sait səsin birbaşa digərinə keçdiyi hallarda, məsələn, "*şokolad, konfet*" (indi, oyunçu) sözlərində olduğu kimi.

Hər bir sadə saitin özünün dil, dodaq və yanaqlar vasitəsilə ortaya çıxan forması mövcuddur ki, siz sait səsi tələffüz etdikcə bu forma dəyişmir.

Rezonans, əsasən, ağız və boğazda baş verir.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



SAİTLƏR

SAİTLƏRİN TƏLƏFFÜZÜ ÜÇÜN MƏSLƏHƏTLƏR

- Dişlərinizi bir-birindən bərabər aralıqda saxlayın – təxminən baş barmaq qədər.
- Bütün saitlərin tələffüzü zamanı dil alt dişlərin arxasında ola bilər.
- Dodaqlar yaxşı yuvarlaqlaşdırılmalıdır.

Çalışma 19 – sait zənciri

Saitlərin aydın tələffüzünə diqqət yetirərək bu çalışmanı məşq edin.
Əvvəl sözləri, sonra, sadəcə, sait səsləri tələffüz edin.

Hal – a
Tut – u
Peyk – e
Bəd – ə

Pay – a
Və – ə
Ot – o
İt – i

At – a
Foye – o, e
On – o
Xəyal – ə, a

Sərin – ə, i
Belə – e, ə
Şeir – ei
Faiz – ai

Bu çalışmanı müntəzəm olaraq təkrar edin.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

SAMİTLƏR



Samit hava axınına maneənin törədilməsi ilə əmələ hələn hər hansı danışıq səsidir. Bu proses artikulyasiya adlanır. Artikulyasiya zamanı dörd amili müəyyənləşdirməklə ağzımız vasitəsilə yaratdığımız formanı təsvir edə bilərik:

1. Artikulyasiya üsulu, başqa sözlə, artikulyasiyanı necə edirik.
2. Artikulyator və artikulyasiyanın yeri, başqa sözlə, danışıq mexanizminin hansı iki hissəsi təmas edir.
3. Səs telləri hərəkət edir, yoxsa titrəyir (titrəyişli hərəkət adlandırılır).
4. Dil və dodaqların forması.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

SAMİTLƏR



Artikulyator artikulyasiya nöqtəsi ilə təmas etdikdə artikulyasiya meydana gəlir. İnsan bədənindəki əsas artikulyatorlar aşağıdakılardır:

- alt dodaq (alt dodaq bizə "F" və ya "V" səslərini tələffüz etmək üçün lazımdır);
- dilin fərqli hissələri.

İnsan bədənində nitq üçün istifadə olunan əsas artikulyasiya nöqtələri:

- üst dodaq;
- yuxarı ön dişlər;
- üst dişlərin arxasındakı alveolyar kənar;
- sərt damaq;
- yumşaq damaq (ağzın yuxarısının sümük olmayan hissəsi);
- udlaq divarı.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

AYDINLIĞIN ARTIRILMASI



Samitlər səs axınını yarıda kəsir, sait səsləri bir-birindən ayıraraq axına müəyyənlik qazandırırlar. Hecalarla birlikdə bu, dil vahidlərinə ritm və enerji verir.

Məsləhətlər:

- həddən artıq sürətlə danışmayın, əks halda, artikulyasiya üçün daha az vaxtınız qalacaq;
- hər bir təmas dəqiq və aydın olsa da, kobud olmamalıdır;
- xüsusilə sözlərin sonunda samitləri təmiz tələffüz etməyə diqqət yetirin;
- ələlxüsus "*t*" səsini düzgün tələffüz etməyə çalışın, məsələn: "*it*", "*fit*", "*nöyüt*", "*taxt*".



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



İFRAT ARTİKULYASİYA VƏ YA KƏSİK-KƏSİK DANIŞMAQ HAQQINDA BİR NEÇƏ SÖZ

Hər hansı danışıq texnikası həm şişirdilmiş ola, həm də ondan sui-istifadə edilə bilər ki, bu zaman səsin absurd və ya qeyri-təbii səslənməsi ilə nəticələnməsi ehtimalı yaranır. Məsələ aydınlıq və təbii səs arasında düzgün balansı tapmaqdır.

Söhbət zamanı sait və samitlərin bəzilərini neytrallaşdıra bilərsiniz. "Bir fincan çay və bir parç pivə istəyirəm" belə deyilə bilər:





Hər hansı səsi aydın tələffüz edərkən ifrata varmaq da, gündəlik yanaşmanızdan istifadə etmək də düzgün deyil. Burada əsas məsələ, bir qədər təbiilik və ritmi qorumaq şərtilə, söhbətə olan yanaşmanızı dəyişməkdir.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

BƏZİ SAMİT NÖVLƏRİNƏ NÜMUNƏLƏR



Sait və samit səslərimizin təsnifatı mürəkkəb və vaxt tələb edən fəaliyyətdir. Aşağıda məşq edə biləcəyiniz bir neçə samit nümunəsi göstərilir.

Çalışma 20

Bu samitlərin necə formalaşdığını müəyyənləşdirməyə çalışın:

"Fal" sözündə "f"
"Varlı" sözündə "v"

"Tox" sözündə "t"
"Dad" sözündə "d"

"Mahir" sözündə "m"
"Nur" sözündə "n"

"Bərk" sözündə "b"
"Pis" sözündə "p"

"Zər" sözündə "z"
"Səs" sözündə "s"

(Cavablar 109-cu səhifədə)

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

SAMİT SƏSLƏR



20-ci çalışmada nümunələrdən dördündə sözlərin cüt şəkildə verildiyinə diqqət yetirdinizmi? Onların cüt göstərilməsinin səbəbi samitlərin bəzilərinin bir əhəmiyyətli fərqə baxmayaraq, eyni cür formalaşmasıdır:

Onlardan biri cingiltilidir, məsələn, "*d*".
Digəri kardır (səs yoxdur), məsələn, "*t*".

Bəzi samitlər sonor samitlər adlanır, bu o deməkdir ki, həmin samiti nəfəsiniz tükənənə qədər tələffüz etmək mümkündür.

Məsələn:

- "*dad*" sözü uzadıla bilməyən samitlə bitir;
- "*diaqram*" sözünün sonunda isə nəfəs axınınız kifayət edənədək uzadıla biləcək samit mövcuddur. Səbəb burun rezonansının mövcudluğudur.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



İNGİLİS DİLİNDƏN İKİNCİ DİL KİMİ İSTİFADƏ EDƏNLƏR ÜÇÜN MƏSLƏHƏTLƏR

- Aksentinizə görə həddən artıq narahat olmayın, əvəzində, diqqətinizi aydın nitq üzərində cəmləşdirin.
- Doğma dili ingilis dili olanlar öz dilinin müxtəlif dialekt və aksentlərdə danışılmasına vərdiş ediblər.
- Həddən artıq sürətlə danışmamağa çalışın, belə ki, bu, doğma dil daşıyıcısı olan dinləyicilər/auditoriya üçün problemlər yarada bilər.
- Nəzərə alın ki, ingilis dilindəki bəzi samitlər başqa dillərdə mövcud olmaya bilər. Onları müəyyənləşdirməyə və məşq etməyə çalışın.
- Təqdimat və ya dərs zamanı özünüzü aydın ifadə etməkə bağlı nigaranlığınız varsa, şifahi təqdimatınızı vizual vasitə və çap materialları ilə dəstəkləyin.
- Formal təqdimatı əvvəl ingilis dilinin doğma daşıyıcısı ilə məşq edin və tələffüzünüz barədə fikir bildirməsini xahiş edin.
- Doğma dil daşıyıcılarını dinləyin, onların tələffüzünə diqqət yetirin, bu sizə öyrənməkdə kömək edəcək.
- Nitqin aydınlığı ilə bağlı çalışmaları məşq edin (bax: növbəti səhifə).

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



NİTQİNİZİN AYDINLIĞININ QİYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ

Çalışma 21

- Təqribən 300 sözlük oxu materialı seçin.
- İki dəfə ucadan oxuyun.
- Materialı hansı müddətə oxuduğunuza diqqət yetirin (xatırlatma: oxu müddətiniz təqribən iki dəqiqə davam etməlidir. İki dəqiqədən az çəkirsə, deməli, həddən artıq sürətlə danışırsınız, odur ki, bir də cəh edin və yavaşlayın!).
- Üçüncü dəfə mətni diqqətinizi aydınlıq üzərində cəmləşdirməklə oxuyun və mümkünsə, bu versiyanı diktofona yazın.
- Səs yazısını oxudub, xüsusilə samitlərə diqqət yetirməklə, nitqinizin aydınlığını qiymətləndirin.
- Kimdənsə sizi dinləməyi və nitqinizin aydınlığı barədə fikir bildirməyi xahiş edin.

Qeyd: Daha yüksək göstəricilərə malik audioyazı cihazı sizə tələffüz etdiyiniz səsin daha dəqiq reproduksiyasına nail olmaq imkanını verəcək.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



NİTQİNİZİN AYDINLIĞININ QİYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ

Çalışma 22 (diksiya üçün)

Bu oxu çalışması kifayət qədər çətindir! Diqqətinizi samitlərin, xüsusilə də sözlərin sonunda gələnlərin aydın tələffüzü üzərində cəmləşdirin.

İstədiyiniz halda, oxuyarkən səsinizi yaza və qiymətləndirə bilərsiniz.

Oxu materialı

Zövqlə tərtib edilmiş otağın pəncərələri şərqə baxırdı. Divar kağızının zərifliyi qeyri-adi əntiq əşyaları ilə fərqlənən otağa zövq, parlaqlıq və rəng qatırdı. Dəbdəbəli, təmtəraqlı divan əvvəlki nəsildən qalma idi. Divarda çaqqıldayan saat keçmişdə saat əqrəbləri və naxışlı siferblatlara qarşı duyulan şövqü çox gözəl əks etdirirdi. Pərdələrin arxasında gdizlədilmiş künc hissədə əntiq şamı toz basmışdı.

53 söz

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

NİTQİNİZİN AYDINLIĞININ QİYMƏTLƏNDİRİLMƏSİ

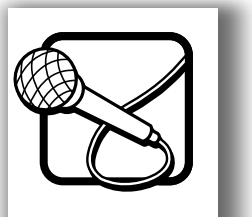
Əlavə oxu

Evlər iki-iki, üç-üç ötür yanımızdan, bir də tək-tük fermalar, xarabalıqlar, boyaqçı sexləri, dabbağxanalar, boş çöllər, yarpaqsız ağaclarla dolu xiyabanlar. Ayaqlarımız altında sərt, nahamar səki, hər iki tərəfimizdə yumşaq, dərin palçıq. Bəzən bizə dəyən və bizi silkələyən daşlardan yayınmaq üçün palçığa, bəzən də bataqlıq və çalalara düşürük. Bu zaman səbirsizliyimizin əzabı o qədər güclü olur ki, amansız tələş və tələskənliklə bu yerlərdən qurtulur, qaçır, ya da gizlənir, amma dayanmaqdan başqa, hər şeyi edirik.

72 söz
Ç.Dikkens "İki şəhərin hekayəsi"



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



MİKROFON AVADANLIĞI

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

MİKROFON NƏ EDİR, NƏ ETMİR



Mikrofon və səsgücləndirici üç şeyi həll edir:

1. səsinizi gücləndirir;
2. sizə daha az səy göstərməklə daha uzun müddət danışmaq imkanını verir;
3. balans vasitəsilə səs keyfiyyətini və ola bilsin ki, bir və ya iki əsas effekti təkmilləşdirmək imkanını verir (adətən, bunun üçün səs operatorunun məsləhəti tələb olunur).

Mikrofon aşağıdakıları etmir:

- nitqinizi aydınlaşdırmaq;
- nitqinizə canlılıq qatmaq;
- dərs keçmək/təqdimat etmək üçün səsinizdən adekvat istifadə imkanı yaratmaq.

Unutmayın, nə qoyarsan aşına, o da çıxar qarşına.

Başqa sözlə, mikrofona aydın olmayan, cansıxıcı səs ötürsəniz, sistem bunu, sadəcə, gücləndirəcək!

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

MİKROFON AVADANLIĞI

MİKROFONDAN NƏ VAXT İSTİFADƏ ETMƏLİ



- Başqa hər kəsin istifadə etdiyi "məcburi şəraitlərdə".
- Həddən artıq geniş məkan və ya mühazirə zallarında.
- Geniş məkanda uzun müddət fasiləsiz çıxış etməli olduqda.
- Açıq havada, geniş kütlə qarşısında.
- Həkim və ya nitq terapisti tərəfindən sizə mövcud vəziyyətinizi ağırlaşdırmamaq üçün mikrofondan istifadə tövsiyə edildikdə.
- Fonda səs-küy çox olduqda.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

MİKROFONLARIN MÜXTƏLİF NÖVLƏRİ



Mikrofonun funksiyası səsi elektrik enerjisinə çevirməkdən ibarətdir.

Çoxistiqamətli mikrofon, özündən arxadakı səslər də daxil olmaqla, bütün istiqamətlərdən səsləri bu və ya digər dərəcədə bərabər toplayır.

Biristiqamətli mikrofon səsin çoxunu mikrofonun önündən toplayır. Bu, mikrofonun ətrafındakı arzuedilməz səsi azaltmağa kömək edir.

Mikrofonların həmçinin aşağıdakı növləri ola bilər:

- **statik**, yəni dayaq üzərində sabit;
- **yaxalıq mikrofonları** – geyimə, adətən, sinə nahiyəsinə keçirilir.
- **radiomikrofonlar** – danışarkən mikrofona ehtiyacı olsa belə, natiqə qismən sərbəst hərəkət imkanı verir.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

MİKROFON AVADANLIĞI



MİKROFONDAN İSTİFADƏYƏ DAİR MƏSLƏHƏTLƏR

Yaxşı mikrofon avadanlığı, sizin bir natiq olaraq, səsinizə effektivlik qata bilər.

Statik mikrofonlara dair məsləhətlər:

- mikrofonu səs mənbəyinə mümkün qədər yaxın yerləşdirin;
- mikrofonun yuxarı hissəsindən təqribən 15 sm məsafədə dayanın;
- aşağı tezliklərin səsini gücləndirmək istəyirsinizsə, mikrofona bir qədər yaxınlaşın;
- mikrofonun başına toxunmayın;
- danışmağa başlamamışdan əvvəl mikrofon altlığını boyunuza uyğun tənzimləyin (yaxşı olar ki, bu zaman mikrofonu söndürəsiniz);
- danışmağa başlamamışdan əvvəl mikrofonun düymə ilə işə salınıb-salınmadığını yoxlayın. Belədirsə, mikrofonun işə salınmış vəziyyətdə olduğunu dəqiqləşdirin;



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

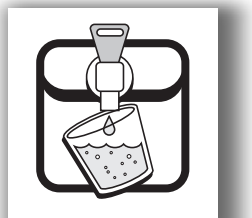
MİKROFONDAN İSTİFADƏYƏ DAİR MƏSLƏHƏTLƏR



Statik mikrofondan istifadəyə dair məsləhətlər (davamı):

- mikrofonun ağzınıza doğru istiqamətləndiyinə əmin olun. Əks halda, düzgün istiqamətə tənzimləyin (yaxşı olar ki, bu zaman mikrofonu söndürəsiniz);
- əks-səda düşmənizdir, ona görə də səsgücləndiricilərin otağın sizdən mümkün qədər uzaq hissəsinə yerləşdirilməsini təmin edin;
- mikrofonun səsgücləndiricilərdən kənara və natiqə tuşlandığına əmin olun;
- mikrofonu tutursunuzsa, əlinizin onun bir hisəssini qapamadığını yoxlayın;
- təqdimata başlamamışdan əvvəl mikrofondan istifadəni məşq edin!

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



Səsə qulluq və səsin inkişaf etdirilməsi

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

SƏSİNİZƏ QAYĞININ GÖSTƏRİLMƏSİ



Çox dərs deyir, təlim keçir və ya təqdimat edirsinizsə, səsinizin qayğısına qalmalısınız. Belə etsəniz, səsiniz ömür boyu sizə xidmət göstərə biləcək!

- Səsinizdən düzgün istifadəni məşq edin. Səs problemlərinin başlıca səbəbi yanlış üsullardır.
- Səsinizə yük düşübsə, ən yaxşısı, ona növbəti günə qədər istirahət verməkdir.
- Quru öskürəkdən daim əziyyət çəkirsinizsə, larinqoloqa müraciət edin.
- Seliyi qurutmağı vəd edən, reseptsiz istifadə olunan dərman preparatlarından istifadə etməməyə çalışın. Selik boğazın yağlanması üçün zəruridir.
- Siqaret çəkmək səs tellərinə zərər verə, uzunmüddətli perspektivdə danışarkən səsinizə nəzarət etmək qabiliyyətinizə mənfi təsir göstərə bilər. Siqareti atmaq tövsiyəsinə əməl edin – səsinizin sağlamlığı üçün ata biləcəyiniz ən yaxşı addım budur!
- Süd məhsulları selik ifrazatını artıra bilər, ona görə də tez-tez çıxış etməli olacağınız təqdirdə, bu məhsulların istehlakını azaldın.
- Siqaretin çəkildiyi mühitdən mümkün qədər uzaq durmağa çalışın.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

SƏSİNİZİN QAYĞISINA QALMAQ



- Spirtli içki səs tellərinə qan axınına təsir göstərə bilər, odur ki, çıxış etməmişdən və ya dərsdən əvvəl içkidən istifadə etməyin.
- Çox səs-küylü sosial mühitlərdən uzaq durmağa çalışın, çünki eşidilmək üçün səsinizi gücə sala bilərsiniz.
- Səs-küylü mühitdəsinizsə, sizi dinləyən şəxs və ya şəxslərdən mümkün qədər yaxına gəlməyi xahiş edin.
- Danışarkən ağzınız və ya boğazınızın qurumamasına diqqət yetirin. Sudan tez-tez və kiçik qurtumlar alın.
- Təqdimat edərkən qazlı sudan istifadə etməyin, bu gəyirməyinizə səbəb ola bilər!
- Səsiniz batarsa, təqdimat və ya dərs boyunca pıçıltı ilə danışmağa çalışmayın; bu, səsinizin bərpasını gecikdirə və potensial olaraq, səs tellərinizə zərər verə bilər.

Auditoriya qarşısında mütəmadi danışmalı olursunuzsa, təqdimat və ya dərslər arasnda istirahət üçün vaxt ayırmağa çalışın, məsələn, kimdənsə sizin əvəzinizə telefona cavab verməsini xahiş edin, qışqırmayın və ya səsinizi yüksəltməyin, fon səsini batırmaq üçün uzun müddət yüksək səslə danışmalı olacağınız yerlərə getməyin.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



MƏKTƏB MÜƏLLİMLƏRİNİN NƏZƏRƏ ALMALI OLDUĞU XÜSUSİ AMİLLƏR

Məktəb müəllimləri çox vaxt səslərini dincəltmək imkanına malik olmurlar. Lakin bir qədər yaradıcı düşünməklə buna nail olmaq mümkündür. Bu məsləhətlərdən bəziləri təlimçi və mühaziraçilər üçün də uyğundur:

- tələbələrdən çalışmaları, yaxud daimi danışmaq məcburiyyətində qalmayacağınız praktiki məşğələləri nəzarətiniz altında yerinə yetirməyi xahiş edərək dərsə qısa fasilələr qatın;
- fasilə və nahar zamanı beş dəqiqəlik də olsa, səsinizə dinclik verin. Səssizlik və sakitlik zehninizi toplamaq, stresi azaltmaq üçün də faydalıdır!;
- dərslər zamanı müxtəlif media vasitələrindən istifadə edin; yükü başqasına ötürün (məsələn, video, DVD və ya səs yazılarından yararlanın);
- şagirdlərinizə açıq havada uzaq məsafədən səslənməyin (məsələn, oyun və ya idman meydançalarında), belə mühitlərdə fon səsi yüksək, rezonans isə aşağı olur ki, bu da səsinizə düşən yükü artıra bilər. Açıq havada şagirdlərin diqqətini özünüzə cəlb etməlisinizsə, danışmağa başlamamışdan əvvəl mümkün qədər yaxına gedin. Şagirdlərlə danışmağa başladıqdan sonra onlardan sizə yaxınlaşmağı və ya sizinlə içəri keçməyi xahiş edin;

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



MƏKTƏB MÜƏLLİMLƏRİNİN NƏZƏRƏ ALMALI OLDUĞU XÜSUSİ AMİLLƏR

- semestr ərzində axşamlar və həftəsonları səsinizə istirahət verin;
- soyuqladıqda və ya qrip olduqda dərs keçməyə davam etməlisinizsə, isti (qaynar deyil) suyun buxarı ilə nəfəs almaq məsləhətdir. Buğ əlavə etmək zəruri deyil, çünki selikli qişa quruya bilər;
- daimi problemlərlə qarşılaşırsınızsa, sizə səs terapisti və ya sinif otağı üçün səs dərsləri məsləhət görə biləcək səhiyyə mütəxəssisinə müraciət edin. Alternativ olaraq, müalicə həkiminiz də tövsiyə verə bilər.
- işçi heyətinin inkişafı proqramına hər hansı töhfə verməyinizə şərait yaradılırsa, səs texnikası/səsə qulluq sessiyası təklif edə bilərsiniz.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

HƏKİMƏ MÜRACİƏT



Natiqlərin səslə əlaqədar qarşılaşdığı problemlərin çoxu müəyyən düzəlişlər aparılmaqla, məsələn, öz qayğınıza qalmaqla, səs mexanizminizə adekvat istirahət verməklə aradan qaldırıla bilər. Hərçənd bəzi hallarda həkimə müraciət barədə düşünmək lazım gələ bilər:

- diş protezindən istifadə edirsinizsə (protezin düzgün oturmasını təmin etməlisiniz, belə ki, bu, artikulyasiya prosesinə, həmçinin yaxşı oturmayan protezi kompensasiya etməyə və düzəlişlər etməyə çalışarkən baş, boyun və bel arasındakı əlaqəyə təsir göstərə bilər);
- dodaq, diş, ağız və ya boğazınızda ciddi travma varsa;
- reflüksdən əziyyət çəkirsinizsə (bu, bəzən boğaza təsir edə bilər);
- səsiniz gözlənilmədən və izaholunmaz şəkildə batırsa;
- səsiniz yükə düşübsə, yaxud batıbsa və istirahətdən sonra vəziyyət düzəlməyibsə;
- nəfəs almaqda çətinlik çəkməyə başlamısınızsa, dərs keçən və ya təqdimat edən zaman səsinizdən adekvat istifadə bacarığınız zəifləyə bilər.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

SƏSİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ



Səsinizdən effektiv istifadə bacarığınızı təkmilləşdirmək üçün bu məqsədinizə sadiq qalmalısınız:

- qamət və nəfəs texnikasını məşq etdirməyə hər həftə təqribən 20 dəqiqə vaxt ayırın;
- yoqa və meditasiya haqqında daha çox məlumat əldə edə bilərsiniz: hər ikisi nəfəsinizə nəzarəti və qaməti təkmilləşdirir;
- həftədə təxminən 150 söz oxuyun və diqqətinizi sait və samitləri aydın tələffüz etmək üzərində cəmləşdirin;
- bir sıra obrazların yer aldığı uşaq nağılları kitabı alın. Həftədə bir neçə səhifə oxuyun, obrazları səsli canlandırmağa çalışın (səsin canlılığını artırır);
- səsinə valeh olduğunuz şəxslərə qulaq asın. Konkret səsdə nəyi bəyəndiyinizi təhlil edin;
- "Aleksandr texnikası" haqqında məlumat əldə edin, çünki bu, qamətiniz üzərində işləməyə yardım göstərəcək;
- vokal müəllimindən məsləhət alın.

*Aleksandr Texnikası Müəllimləri Cəmiyyətinin veb-saytı: www.stat.org.uk

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



VƏD

Üzərində işləmək üçün vaxt ayırmasanız, səsiniz təkmilləşməyəcək və ya inkişaf etməyəcək.

Həyat tələşlı keçir, lakin hər həftə 20–30 dəqiqə vaxt ayırmaqla 2–3 ay müddətində nəzərəçarpacaq dəyişikliyə nail ola bilərsiniz.



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

MƏŞQ ZAMANI NƏZƏRƏ ALINMALI OLAN ÜÇ AMİL

1. Təklikdə işləyir və səs məşqləri edirsinizsə, kiminsə sizə mane olmasına imkan verməyin.
2. Akustik xüsusiyyətləri yaxşı olan yerdə işləyin. Açıq havada məşq etməyin, çünki bundan ötrü xüsusi texnika tələb olunur və səsiniz üçün əlavə yük yarana bilər.
3. Səsinizin eşidiləcəyindən narahatsınızsa, özünüzü rahat hiss etməyəcəksiniz, odur ki, məşq üçün ətrafda heç kimin olmadığı vaxtları seçin!



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

DİKTOFONDAN İSTİFADƏ



Maqnitafon və ya diktofondan istifadə faydalı ola bilər. Lakin bu, işinizə maneə də yarada bilər, belə ki, insanların çoxu öz səsini eşitməyi sevmir!

Əksər diktofonlar səsinizi tam dəqiqliklə əks etdirə bilmir.

Səs yazısı temp, nitqin aydınlığı və vurğudan istifadə üsulunuzu müəyyən etmək baxımından **faydalıdır**.

Diktofon və ya hər hansı formada səs yazısından istifadə edəcəksinizsə, ən dəqiq reproduksiyaya nail olmaq üçün mümkün qədər yüksək keyfiyyətli avadanlıqdan istifadə etməyə çalışın.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

BOĞAZ VƏ BOYUNU DİNCƏLTMƏK



Çalışma 23

Danışmağa başlamamışdan əvvəl bu çalışmanı yerinə yetirməlisiniz:

- Bir dəfə əsnəyin, sonra…
- Başınızı incitmədən, **çox** yavaş-yavaş geriyə aparın.
- Başınızı bu mövqedə saxlayaraq əsnəyin.
- Başınızı yavaş-yavaş önə, əvvəlki vəziyyətə qaytarın…
- Bir daha əsnəyin.

Bununla da, boğaz və boynunuz tamamilə dincəlmiş olmalıdır!



Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

SƏSƏ QULLUQ VƏ SƏSİN İNKİŞAF ETDİRİLMƏSİ

ÇƏNƏDƏ GƏRGİNLİYİN AZALDILMASI



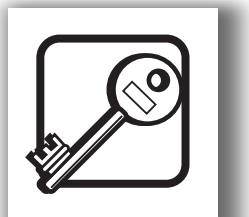
Çənə alt və üst çənədən ibarətdir.
Alt çənə üfüqi istiqamətdə, yuxarı və aşağı hərəkət edə bilər (üst çənəyə doğru və ya aşağı). Bəzən çənəni hərəkət etdirmək üçün lazım olan əzələlər gərginləşə bilər. Əsnəmə çalışması çənədə gərginliyin azaldılması üçün yaxşı başlanğıc nöqtəsidir, lakin çənənizi yaxşı məşq etdirmək üçün aşağıdakı bənddən istifadə edə bilərsiniz.

Çalışma 24

Mümkünsə, bu çalışmanı güzgünün qarşısında yerinə yetirin, maksimum dərəcədə güclü məşq üçün mümkün yerlərdə sait səsləri şişirtməyə çalışın:

Göydə çaxan ildırımtək batıq olsaydı səsim,
Heç diksinib qorxardımı göydə uçan quş belə?
Mən bir dəli nərə çəksəm, titrəyər yer kürəsi,
Ulduzlar da başı üstə tökülər göydən yerə. (V. Mayakovski)

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



Nəzərə alınmalı olan digər amillər

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

İCLASLAR ÜÇÜN MƏSLƏHƏTƏR



İclaslarda əsas çətinlik qətiyyətli səslənmək, gərginlik yaratmadan töhfə vermək üçün məkan yarada bilməkdir.

- Böyük ehtimalla, əyləşəcəksiniz, bu zaman qamətinizə diqqət yetirin.
- Qrupa tərəf çevrilin və başınızı dik saxlayın.
- Qeydlərinizə baxaraq danışmayın.
- Qışqırararaq səsinizin başqalarınkından yüksək çıxmasına çalışmayın, bu, gərginliyə səbəb ola bilər.
- Töhfə vermək istədiyinizi bildirmək üçün göz təmasından istifadə edin. İclasa kimin sədrlik etdiyini müəyyən edin, onunla göz təması qurun. Yaxşı sədrlər belə sözsüz işarələrə diqqət yetirirlər.
- Mümkünsə, iclasa sədrlik və ya rəhbərlik edən şəxsin sizi görə biləcəyi yerdə əyləşin. Beləliklə, o danışmaq istədiyinizi göstərən jestlər və göz təmasını daha asanlıqla tuta bilər.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

OXU MƏŞQİ



Çalışma 25

Bu oxu materialı sizə kitabda əhatə olunan bəzi üsulları məşq etmək imkanını verəcək. Hər dəfəsində diqqətinizi bir bacarıq üzərində, məsələn, aydınlıq, temp, ifadə tamamlanana qədər enerjinizin saxlanması üzərində cəmləşdirməklə məşqi hər həftə təkrar edin.

Oxu materialı

Sahilə qədəm qoydandan sonra macəramın ən kədərli hissəsi başladı. Gecə saat birin yarısı idi, sahildə külək dayansa da, yaman soyuq gecə düşmüşdü. Əyləşməyə cəsarət etmir, donacağımı düşünürdüm, amma ayaqqabılarımı çıxarıb dəhşətli yorğunluq içində sinəmə döyə-döyə qumun üstündə ayaqyalın gəzirdim. Nə bir insan, nə sürü hənirtisi var idi, ilk oyanış saatlarından bir saat keçmiş olsa da, xoruzların belə, səsi gəlmirdi. Təkcə uzaqda dalğalar sahilə çırpılır, məni və dostlarımızı gözləyən təhlükələri xatırladırdı. Bu saatlarda dəniz kənarında, səhraya bənzər tənha və kimsəsiz yerdə gəzmək məni vahimələndirirdi.

83 söz
D.Defo "Robinzon Kruzo"

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



QİYMƏTLƏNDİRMƏ VƏRƏQƏSİ – FAYDALI RESURS

Təqdimat edən şəxsin/Müəllimin adı: _____

Müşahidəçi: _____

Tarix: _____ Vaxt: _____ Yer: _____

Oriyentasiya: Yaxşı (danışarkən hər zaman auditoriya ilə üz-üzə dayanır) ❑

Adekvat (danışarkən çox zaman auditoriya ilə üz-üzə dayanır) ❑

Təkmilləşməlidir (danışarkən auditoriya ilə üz-üzə gəlmir) ❑

Qamət: Yaxşı (qaməti düzdür) ❑

Adekvat (qamətini çox zaman düz saxlayır) ❑

Təkmiləşməlidir (qamətini düz saxlamır) ❑

Bədəninin hər hansı hissəsində gərginlik aydın hiss olunurdumu? **Bəli/Xeyr**

Hiss olunurdusa, lütfən, bunun hansı nahiyədə daha aydın nəzərə çarpdığını qeyd edin.

Ardı var...

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

Təqdimat edən şəxs/müəllim sözünə dərin nəfəs alaraq başladımı?	**Bəli/Xeyr**
Təqdimat edən şəxs/müəllim nəfəs almaq üçün lazımi məqamlarda dayanırdımı?	**Bəli/Xeyr/Bəzən**
Təqdimat edən şəxsin/müəllimin nəfəsi hər hansı məqamda tükənirdimi?	**Bəli/Xeyr**

Təqdimat edən şəxsi/müəllimi aşağıdakı xüsusiyyətlərə görə qiymətləndirin:

Eşidilmə:	**Yaxşı/Adekvat/Zəif**
Aydınlıq:	**Yaxşı/Adekvat/Zəif**
Canlılıq:	**Yaxşı/Adekvat/Zəif**
Temp:	**Yaxşı/Adekvat/Zəif**

Təqdimat edən şəxs/müəllim tez-tez fasilə verirdimi?	**Bəli/Xeyr**
Enerji ifadə tamamlanana qədər kifayət edirdimi?	**Bəli/Xeyr/Əksərən**
Nitq ərzində müvafiq məqamlarda temp keçidləri edilirdimi?	**Bəli/Xeyr/Bəzən**
Təqdimat edən şəxs/müəllim nitqinə enerji qatmaq üçün vurğudan yararlanırdımı?	**Bəli/Xeyr/Bəzən**
Səs ucalığında variasiyalar edilirdimi?	**Bəli/Xeyr/Bəzən**

Digər şərhlər:

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd



SÖZARDI

Təqdimat edən və ya dərs keçən zaman bu kitabda təqdim olunanların hamısını tətbiq etmək fikri sizi bir qədər qorxuda bilər. Sadəcə, növbəti addımda nə deyəcəyiniz və ya nə edəcəyinizi düşünməyin kifayət qədər çətin olduğunu fikirləşə bilərsiniz, üstəlik, faktiki olaraq, tələffüz etdiyiniz səsi götür-qoy etməyə məcbur qalmadan belə.

Elə düşünməyin ki, hər şeyə ilk dəfədən nail olmalısınız. Əvəzində, diqqətinizi səsinizin bir aspektinə yönəldin və onun üzərində çalışın.

Kiçik hissələrə bölündükdə məqsədə nail olmaq xeyli asanlaşır.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

Müəllif haqqında



Riçard Peyn (MA*, FITOL, Cert. Ed.***, Chartered MCIPD****)**
Riçard fərdlər, müəllimlər, mühaziraçilər, universitet müəllimləri, iş adamları ilə çalışmış təcrübəli və tanınmış səs təlimçisidir. Həmçinin "BSPS Training Consultancy Limited" şirkətinin idarəedici direktorudur və müxtəlif jurnal və nəşrlərdə müntəzəm olaraq çıxış edir. Riçard "Equity" həmkarlar ittifaqının, Təlim və Peşə Təhsili İnstitutunun, Kadrlar və İnkişaf İnstitutunun üzvüdür. Onun təklif etdiyi praqmatik məsləhət və sürətləndirilmiş öyrənmə üsulları kombinasiyası minlərlə insana təqdimat edən və ya dərs keçən zaman səslərindən maksimum istifadəyə yiyələnməyə yardımçı olub.

Əlaqə
Riçard Peyn,
Managing Director, BSPS Training Consultancy, PO Box 10549,
Sutton Coldfield, West Midlands, B72 1ZH
Tel: +44 (0) 121 355 4320
veb-sayt: www.bspstraining.co.uk
e-poçt: richardpayne@bspstraining.co.uk

website: www.bspstraining.co.uk e-mail: richardpayne@bspstraining.co.uk

* Magistr dərəcəsi ("Master of Arts")
** Təlim və Peşəkar Hazırlıq İnstitutunun elmi işçisi ("Fellow of the Institute of Training and Occupational Learning")
*** Təlim-tədris fəaliyyəti üzrə sertifikat ("Certificate in Education")
**** Kadrların Peşəkar Hazırlığı və İnkişafı İnstitutunun üzvü ("Member of the Chartered İnstitute of Personnel and Development")

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd

20-ci çalışmanın cavabları (səhifə 77):

F Üst dişlər alt dodaqla birləşir. Hava ağızdan titrəyiş səsi ilə çıxır. Bu samit tələffüz olunarkən səs gəlmir.

V Yuxarıdakı qaydada, lakin bu samit tələffüz olunarkən səs gəlir.

B Dodaqlar bir-birinə sıxılır, dodaqların arxasında toplanan hava təzyiqi qəfildən boşalır. Bu samit səslə tələffüz olunur.

P Yuxarıdakı qaydada, lakin səssiz.

T Dilin ucu üst dişlərin sərt damaqla birləşdiyi yerə təmas edir. Səssiz.

D Yuxarıdakı qaydada, lakin səslə.

Z Dişlər bir-birinə sıxılır. Hava dişlərin arasındakı boşluqdan xaricə çıxır. Tələffüzü səslə müşayiət olunur.

S Yuxarıdakı qaydada, lakin səssiz.

M Dodaqlar birləşdirilir, hava burundan çıxır. Tələffüzü səslə müşayiət olunur.

N Dilin ucu üst dişlərin sərt damaqla birləşdiyi yerə təmas edir. Hava burundan çıxır. Tələffüzü səslə müşayiət olunur.

Copyright protected – Management Pocketbooks Ltd