SES YETKİNLİĞİ

Vocal Skills



Birçok farklı konuşma etkinliğinde güvenli, yetkin ve canlı bir konuşma yapabilmek için bir dizi ipucu, araç ve teknik

Richard Payne

"Her şey burada: Sesinizi korumak; mikrofonun ne zaman ve nasıl kullanılacağı; aktarım; değişen hız ve perde... Temel bir başvuru kitabı."

The Times Educational Supplement

Ne dediler:

"Bu 'mucizevi hapları' sadece satış ekiplerim için değil, yönetim ekibim için de kullanıyorum. Paha biçilmez kitaplar bunlar; yararlı ve güncel bilgileri kolay anlaşılır ve özlü bir şekilde ortaya koyuyorlar."

"Küçük kitaplarınızın formatı çok güzel; eğitimlerin ve egzersizlerin pratikliğini de çok seviyorum."
"Bu kitaplar birer küçük hazine. Birçok bilgi anlaşılabilir ve eğlenceli şekilde bir arada."

SES YETKİNLİĞİ

Vocal Skills

First published as the Vocal Skills by Richard Payne (c) Richard Payne 2004.
Turkish 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.

TELİF HAKKI UYARISI: LÜTFEN OKUYUNUZ.

Bu elektronik kitabın içeriği (metin ve grafikler) uluslararası telif hakkı yasası ile korunmaktadır. Tüm hakları saklıdır.

Alıcı/lisans sahibi ile Management Pocketbooks arasında aksi yazılı olarak kararlaştırılmadıkça, kitabın kopyalanması, çoğaltılması, bir erişim sisteminde saklanması, dağıtılması (e-posta, faks veya diğer elektronik araçlar dahil), yayınlanması, değiştirilmesi veya iletilmesi KESİNLİKLE YASAKTIR.

Satın alma/lisans koşullarınıza bağlı olarak, bu elektronik kitabın bazı bölümlerini kendi kullanımınız için yazdırma hakkınız olabilir. Alıcı ile Management Pocketbooks arasında aksi yazılı olarak kararlaştırılmadıkça birden fazla baskı/fotokopi KESİNLİKLE YASAKTIR.

Bu elektronik kitabın izin verilen kullanımı hakkında herhangi bir şüpheniz varsa veya bu telif hakkı bildirimine aykırı yollarla elinize geçtiğini düşünüyorsanız, lütfen bizimle iletişime geçin.

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

SOCAR

Turkish translation published by arrangement with Management Pocketbooks Ltd.

İÇİNDEKİLER



SESİNİZ 5
Giriş, sesi etkileyen faktörler, sesi etkili yapan nedir?, iletişim sürecinde sesin tamamlayıcı rolü, konuşma dili yazım dilinden neden farklıdır



SES NASIL OLUŞUR? 17
Sesin ortaya çıkması, ses çıkarmak, duruş, nefes yönetimi



SESİNİZİ DUYURMAK 33
Ses seviyesi ve sesin aktarımı, ses aktarım egzersizi, sesinizi yönlendirin, ses seviyesi ve ses aktarımı arasındaki ilişkiyi anlamak



KONUŞMAYA ZENGİNLİK KATMAK 41
Çeşitlilik neden önemlidir, temel unsurlar: Ses perdesi, hız, duraklamalar, ses seviyesi, kelime vurgusu



KONUŞMADA NETLİK 65
Ses enerjisini cümle boyunca korumak, net konuşmak neden önem taşır, maksimum etki minimum çaba, ünlüler ve ünsüzler, anadili İngilizce olmayanlar için tavsiyeler



MİKROFON TEKNİĞİ 83
Mikrofon ne yapar ve ne yapamaz, mikrofon ne zaman kullanılır, mikrofon çeşitleri, mikrofon kullanımıyla ilgili ipuçları



SES BAKIMI VE GELİŞTİRİLMESİ 89
Sese nasıl bakılır / geliştirilir, boğaz / boyun gevşetme egzersizi, çene eklemini gevşetme egzersizi



ÖNEMLİ DİĞER KONULAR 101
Toplantılar için ipuçları, değerlendirme sayfası-faydalı bir kaynak, okuma egzersizi, son söz


A... Hmm...



SESİNİZ

SESİNİZ

KİTAP HAKKINDA



Ses birincil iletişim aracı olsa da topluluk önünde konuşma ihtiyacı duyana kadar sesimiz hakkında fazlaca düşünmeyiz. Bu kitap, etkili bir ses geliştirmek için gerekli temel tekniklere odaklanarak, sesi güvenli ve net bir şekilde kullanmak için gereken temel becerileri açıklıyor.

Kitabın odak noktası, günlük konuşmadan ziyade sunumlar ve eğitimler; işle ilgili sunum yapanlar, öğretmenler, öğretim görevlileri, profesyonel konuşmacılar ve eğitmenler için özellikle uygun. Kitaptaki "dinleyici" terimi, sunumu dinleyenleri, sınıftaki öğrencileri ve kursiyerleri ifade ediyor.

Teknik jargonun minimumda tutulduğu kitabın amacı, yaygın endişelerin ve sorunların üstesinden gelinmesine yardımcı olacak şekilde oluşturulmuş tavsiyeler ve hızlı ipuçları vermek. Kitapta çok zamanınızı almadan kendi temponuza göre uygulayabileceğiniz çok sayıda egzersiz yer alıyor. Kitabın sonunda, sesinize nasıl bakıp koruyacağınız ve ne zaman bir doktora danışmanız gerekebileceği açıklanıyor.

SESİNİZ

SESİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER



Sunum yaparken veya eğitim verirken sesimizi kullanma şeklimizi etkileyen dört faktör vardır. Bu faktörlerin bazılarını diğerlerine göre daha fazla kontrol edebiliyoruz.

1. Mekân – dikkate alınması gereken konular

- Dinleyici sayısı
- Oda/sınıf/eğitim odasının yerleşimi nasıl?
- Hangi ekipmanlar mevcut?
- Dinleyiciler konuşma alanından ne kadar uzakta?
- Odadaki akustik özellik/karakteristik nasıl?



SESİNİZ

SESİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER



1. Mekân – ipuçları

- Geniş bir alanda konuşuyorsanız, mümkünse mikrofon kullanın
- Herkesin görebilmesi ve sesinizi etkili şekilde kullanabilmek için ayağa kalkın
- Boş koltuklar en arkada kalacak şekilde, dinleyicilerden ön tarafları doldurmasını isteyin (konuşurken iş yükünüzü azaltacaktır)
- Bir salonun akustik özellikleri; yapı ve döşeme öğelerinin şekline, boyutuna ve malzemesine bağlıdır. Sesin yankı yarattığı bir salonda, kendi sesinizi bastırmamak için konuşmanızı yavaşlatın
- Alçak tavanlı, ağır döşenmiş alanlar sesi emebileceğinden, sesinizi duyurmak için daha çok çaba göstermeniz gerekecektir
- Dinleyicilerinizin bedenleri de sesin bir kısmını emecektir
- Nefes kontrolü, duruş ve netlik çok önemlidir (Sesinizi Duyurmak, Ses Nasıl Ortaya Çıkıyor ve Konuşmada Netlik bölümlerine bakın)

SESİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER



2. İhtiyaçlar – dikkate alınması gereken konular

- Ne sıklıkla konuşmanız, sunum yapmanız veya eğitim vermeniz gerekiyor?
- Konuşma süreniz ne kadar?

İpuçları

- Yoğun bir konuşma programınız varsa, sunumlar veya dersler arasında sesinizi dinlendirmek için zaman yaratmaya çalışın. Bu durum öğretmenler açısından her zaman mümkün olmayacağı için, akşamları ve hafta sonları sesinizi mutlaka dinlendirin (Bkz. *Sınıf Öğretmenleri Açısından Dikkate Alınması Gereken Konular, sayfa 92 ve 93*)
- On dakikadan uzun süre kesintisiz konuşmanız gerekiyorsa, boğazınızın kurumasını önlemek için küçük yudumlarla su için
- Nefes almak ve vurgulanan noktaları dinleyicilerin özümsemesi için duraklamanız gerektiğini unutmayın (Bkz. *Neden Duraklamalıyız, sayfa 57 ve 58*)
- Çok fazla arka plan gürültüsü varsa veya akustik zayıfsa, varsa amfi kullanmayı düşünün

SESİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER



3. Kişisel özellikler – dikkate alınması gereken konular

Aşağıdaki öğelerin sesiniz üzerinde etkisi vardır:

- Fizyolojiniz
- Cinsiyetiniz ve yaşınız
- Önceki deneyimleriniz
- Sağlığınız
- Etkin bir şekilde iletişim kurma motivasyonunuz
- Sesinizi topluluk önünde kullanma konusunda geçmiş deneyimleriniz



SESİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER



3. Kişisel özellikler – ipuçları

- Yaşınız, sağlığınız ve yaşlanma sürecinizin ses mekanizmanızı etkilediğini unutmayın
- Toparlanıp dinlenebilmek için, çok fazla iş almayın ve konuşmalarınızı asgari seviyede tutun. (Bu durum sınıf öğretmeni veya öğretim görevlisiyseniz mümkün olmayabileceği için, Sayfa 92 ve 93'te yer alan *Sınıf Öğretmenleri Açısından Dikkate Alınması Gereken Konular'a bakın.*)
- Sunumunuzda farklı araçlar kullanın; iletişimi yalnızca konuşmayla sınırlamayın (farklı araç kullanılırsa dinleyici/sınıf daha fazlasını akılda tutar)
- Mümkün olduğunca formda kalın. Öncelikle kardiyovasküler egzersizler (örneğin yüzme, tempolu yürüyüş, bisiklet, koşu) nefesinizi geliştirmenize yardımcı olacaktır. İkisi de nefes almaya odaklı olan yoga veya meditasyonu da deneyebilirsiniz

SESİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER



4. Teknik – dikkate alınması gereken konular

- Sesi kullanırken iyi bir vokal tekniği çok önemlidir. Kötü vokal tekniği sorunlara veya gerginliğe neden olabilir
- Sesinize iyi bakıp korumanız şart. Sağlıksız ortamlardan uzak durmak/en aza indirmek ve iyi alışkanlıklar edinmek de kritik bir faktör
- Egzersiz yapın; emek harcamazsanız sesiniz gelişmeyecektir

İpuçları

- Bir ses eğitmeninden ders alın
- Sesinize iyi bakın (bu cep kitabındaki ses bakımı tavsiyelerine uyun)
- Bu kitapta özetlenen teknikleri uygulamak için zaman ayırın (sayfa 95-98'e bakın)
- Gelişmesi için gereken çabayı gösterirseniz, sesiniz *gelişecektir*

SESİNİZ

SESİ ETKİLİ YAPAN NEDİR?



Etkili bir ses aşağıdakilerin bileşimiyle oluşur:

Canlılık	Bunun için kullanılan teknik terimler modülasyon ve prozodi
İşitilebilirlik	Uygun bir ses düzeyi ile aktarım becerisinin bileşimi
Netlik	Boğuk ve belirsiz konuşmak yerine anlaşılır ve açık konuşmak

Egzersiz 1

Yaklaşık 200 kelimelik bir okuma yapın. Önce içinizden, sonra da yanınızda oturan biriyle konuşuyormuş gibi yüksek sesle okuyun. Okumayı ayakta tekrarlayın ve geniş bir alanda 50 kişiye bunu anlattığınızı hayal edin. Dinleyicinin taleplerine uygun şekilde, canlılık, işitilebilirlik ve netlik de artsın. Egzersizin sizin için ortaya çıkardığı belli zorlukları düşünün.

SESİNİZ



İLETİŞİM SÜRECİNDE SESİN TAMAMLAYICI ROLÜ

"*Sorundan çok konuşma tarzı beni rahatsız eden.*"
Antonius ve Kleopatra, William Shakespeare

Bir konuyu anlatma şeklinizin dinleyici/sınıf üzerindeki etkisi, kullandığınız kelimelerden daha fazla olabilir.

İnsanlar arası iletişimde temel unsurlar şunlardır:

Beden dili	Jestler, vücut hareketleri veya yüz ifadeleri yoluyla bilgi aktarım araçları
Mesafe	Etkileşim sırasında insanlar arasında korunan mesafe
Yardımcı dil	Konuşmalarımızda yer alan sözel ifadelerden ziyade, sesle ilgili diğer her şey



İLETİŞİM SÜRECİNDE SESİN TAMAMLAYICI ROLÜ

Egzersiz 2

Telefonda konuştuğunuz halde henüz yüz yüze tanışmadığınız birini düşünün. Bu kişinin sizde bıraktığı izlenimi yazın. Neden böyle bir izlenim edinmiş olabileceğinizi anlamaya çalışın.

Söz konusu kişiyle tanışırsanız, izleniminizi gerçekle karşılaştırın. İkisi birbirinden ne kadar farklı? Sesinden fazlasını bilmediğimiz bir kişi hakkında, zihnimizde bir imaj yaratırız. Bu zihinsel resim genellikle yanlıştır.



SESİNİZ



KONUŞMA DİLİ YAZIM DİLİNDEN NEDEN FARKLIDIR?

Yazılı belgelerin bölümler, başlıklar ve alt başlıklar gibi kendi yapı kuralları bulunur. Cümleler de virgül, noktalı virgül, iki nokta üst üste, köşeli parantez ve kısa çizgilerle ayrılan yan ve alt cümlelere bölünmüştür. Bir raporu yüksek sesle okurken, üzerindeki noktalama işaretlerini takip etmekte zorlanabilirsiniz. Bu durumda, etki yaratmak ya da nefes almanız gerektiği için, kendi mikro duraklamalarınızı ekleyebilirsiniz. Daha uzun yazılmış cümlelerin, bir nefeste söylenmesi zor olabilir.

Dilbilimciler konuşma birimleri için farklı referanslar kullanır. Yaygın konuşma birimlerinden bazıları şunlardır:

Sözel söylem: Belli bir zaman dilimi içinde, belli bir yerde gerçekleşen herhangi bir konuşma; örneğin bir sunum, anlatı veya ders.

İfade: Söylenen sözün anlamlı bir ifadeye dönüştürülmesidir. Bir başı ve sonu vardır; öncesi ve sonrası sessizliktir. Sözlü söylemde en az bir ifade bulunur, örneğin *sanırım yağmur yağacak*.

Ton birimi: Cümlenin yazılı ile örtüşen veya örtüşmeden söylenen, bir ara cümle veya kelime grubu. Sözlü iletişime uygun hale getirmek için, yazılı cümle/ara cümlenin bölünmesidir. Konuşma sırasında ton birimleri arasında genellikle duraklama yapılır.



SES NASIL OLUŞUR?

SES NASIL OLUŞUR?

SESİN ORTAYA ÇIKMASI



İnsanların konuşabiliyor olması karmaşık ve şaşırtıcı bir fiziki beceridir. Konuştuğumuzda bir ses çıkarabilir veya bir kelime söyleyebiliriz. Ses çıkarabilmek aşağıdaki unsurları gerektirir:

Uyarıcı veya enerji kaynağı – insanlarda akciğerden çıkan havanın, trakeden (nefes borusu) geçerek enerji sağlayan gırtlak (ses kutusu) üzerinde oluşturduğu kuvvettir.

Sesi çıkaran sistem (vokalizer) – birincil titreşimi oluşturan ses telleriniz tarafından oluşturulur.

Rezonatör – rezonans/tını çıkardığımız sesi zenginleştirir. İnsan vücudunda kısmen dolu halde bulunan çok sayıda hava boşluğu içinde rezonans oluşur. Yutak, burun boşluğu ve ağız boşluğunu içeren ses yolu, farklı rezonans alanları oluşturmak için farklı şekiller alabilir.

Not: Konuşma yaptığınız yerde de konuşmanıza destek veya engel olabilecek rezonans unsurları mevcuttur. Bu nedenle, çalışacağınız alanı önceden tanımanız faydalı olacaktır.

SESİN ORTAYA ÇIKMASI



Egzersiz 3

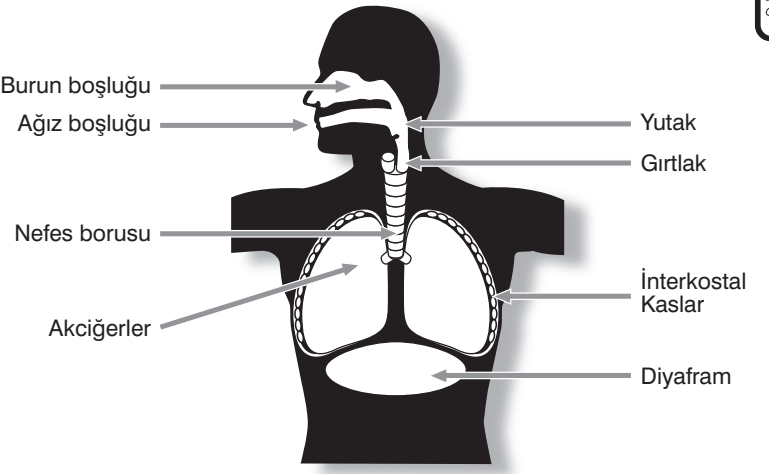
İçinizden altıya kadar sayarken, ünlü harf olan A sesini ("kar"da olduğu gibi) çıkarın. Başlarken dudaklar birbirine değerken sonrasında ağzınızı yavaş yavaş açın.

Ses kalitesindeki farka dikkat edin. Ağız açıkken ses daha rezonanslı olmalıdır. Bunun temel nedeni, rezonans alanının şeklini değiştirmiş olmanızdır.



SES NASIL OLUŞUR?





Ses çıkarma süreci şeması

SES ÇIKARMAK



Ses çıkarmadan önce, uygun şekilde duruş sağlanması son derece önemlidir.

DOM ilkesi size şu konularda yardımcı olacaktır:

Duruş – dik durmalı ve kambur durmaktan kaçınmalısınız (konuyla ilgili daha özel tavsiyeler ilerleyen sayfalarda yer alıyor).

Oryantasyon – her zaman sesinizin hareket etmesini istediğiniz yöne bakın: Kendinizi dinleyiciye/sınıfa doğru yönlendirin. Ayaklarınızın projektör ekranı, tahta veya yan duvarlar yerine hedef kitlenize bakması, bu konuda size yardımcı olur. Kara tahta, yazı tahtası veya panoya yazı yazmanız gerekiyorsa, **dokunmayı** (tahtaya yazmayı), **dönmeyi** (sınıfa doğru) ve sonrasında konuşmayı unutmayın. Aynı anda hem yazıp hem de konuşmayın!

Mesafe – Dinleyiciye/sınıfa mümkün olduğunca yakın durun. Ancak ön sırada oturanlara asla bir kol mesafesinden daha yakın olmamalısınız.

DURUŞUNUZ ÇOK ÖNEMLİ





Neden?
Duruşunuz mükemmelse, nefesinizi yönetmenin de daha kolay olduğunu göreceksiniz. Solunum kaslarınız daralmayacak ve daha özgüvenli görüneceksiniz!

Mükemmel duruş için ipuçları

- Ayaklarınızı hafifçe açık ve zeminle temas halinde tutun
- Vücut ağırlığını eşit dağıtın
- Kürsünün arkasında olsanız bile bacak bacak üstüne atmayın (dolaşım için zararlı olduğu gibi gövdeniz de eğri durabilir)
- Sırt ağrısını önlemek ve gerginliği azaltmak için dizleriniz hafifçe bükülü olsun
- Dik durun. Göbek deliğinizden başlayıp vücudunuzu takip ederek tavana doğru uzanan düz bir çizgi hayal edin. Başınızın en üst kısmı ile bu çizgiyi takip edin
- Çeneniz yere paralel olsun, konuşurken ses sisteminiz için en uygun pozisyon budur; aynı zamanda da dinleyiciye dönük olursunuz
- Omzunuzun gergin olup olmadığına dikkat edin. Omuzların hafifçe yükselip alçalması nefes alma sürecinin doğal bir parçası olsa da bunu aşırı bir şekilde yapmaktan kaçının



DURUŞUNUZ ÇOK ÖNEMLİ

OTURARAK KONUŞMAK

Oturur pozisyonda konuşmanız gerekiyorsa, duruşunuz da aynı şekilde önem taşıyor. Mükemmel duruş için saydığımız birçok ipucu otururken de geçerlidir:

- Masaya çok yakın veya çok uzak oturmayın
- Ayaklarınızı zeminle temas halinde tutun
- Bacak bacak üstüne atmayın
- Dik oturun
- Omuzların nefesinizi yönlendirmemesine, ayrıca nefesi en derine çektiğiniz an omzunuzun üstte gergin kalmamasına dikkat edin
- Koltuğun kenarına yaslanmayın
- Sırtınızın alt kısmını koltuğun arkasına yaslayıp ardından hafifçe öne doğru eğilin
- Konuşurken çenenizi masaya paralel tutun
- Sürekli hareket etmeyin
- Ellerinizin üzerine oturmayın veya sandalyenin kollarını tutmayın
- Ellerinizi önünüzdeki masaya koyun





DURUŞUNUZ ÇOK ÖNEMLİ

SIKÇA SORULAN SORULAR

S *Notlara başvurmam gerekirse başımı nasıl dik tutabilirim?*

C Notlarınıza bakabilirsiniz. Hafızanızı tazelemek için başınızı eğdiğinizde, konuşmaya ara verin; hazır olduğunuzda başınızı ve gözlerinizi kaldırıp konuşmaya devam edin.

S *Projeksiyon ekranına bakmak veya tahtaya/panoya yazı yazmak için arkamı dönmem gerekirse ne yapmalıyım?*

C Sorun değil. Aynı şekilde dönüp bakabilirsiniz ama konuşmanıza ara vermeniz gerekiyor. İşinizi tamamladıktan sonra tekrar geri dönün ve başınızı kaldırıp konuşmaya devam edin. Bilgisayar destekli bir sunum kullanıyorsanız, slayt önünüzdeki bilgisayar ekranında olabilir ki bu durumda arkanızı dönmeniz gerekmeyecektir. Projektör kullanıyorsanız da slayt önünüzdeki projektörde olacaktır; bu durumda, arkanızı dönmek yerine aşağıya bakın!

Pano, kara tahta veya yazı tahtası üzerine yazarken, **dokun**, **dön**, **konuş** ilkesini hatırlayın (Bkz. Sayfa 21).

DURUŞUNUZ ÇOK ÖNEMLİ

SIKÇA SORULAN SORULAR

S *Konuşurken tek bir pozisyonda mı durmam gerekiyor?*

C Hayır. Arada sırtınızın eğildiğini veya omuzlarınızda gerginlik oluştuğunu, duruşunuzun bozulduğunu fark edeceksiniz ama bu normaldir; kendinizi o an yeniden ayarlayın. Tamamen hareketsiz durmak doğal değildir. Vücudumuz da arada mikro hareketler yapar (kısmen kan dolaşımını artırmak için). Akışına bırakın. Bununla birlikte, sürekli hareket halinde **olmamalısınız**. Örneğin sahnede dans eder gibi gezinmemeli veya sürekli bir ayaktan diğerine ağırlık vermemelisiniz.

S *Konuşma alanında hareket etmek uygun mu?*

C Hareket etmek iyidir. Görsel çekicilik katar, sunuma enerji verir ve önemli geçiş noktalarında ipucu vermenize yardımcı olur.

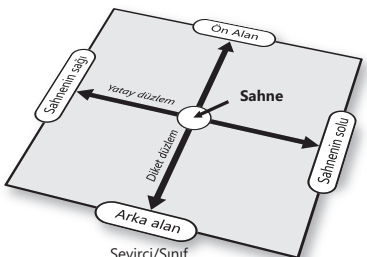




HAREKET EDERKEN

ALTIN KURALLAR

- Gezinip durmayın
- Her zaman bir amaç için hareket edin
- Sunum veya ders sırasında büyük hareketlerinizi temel noktalarla (örneğin bir konudan/ana noktadan diğerine geçişiniz) sınırlamaya çalışın
- Hareket ettikten sonra, bir sonraki hareketinize kadar sabit durun
- Hareketlerinizin çoğu yatay düzlem üzerinde (sahnenin sağına ve soluna doğru) olsun ve dikey düzlemi (merkez sahneden alt ve üst alana doğru) kullanmamaya çalışın
- Dikey düzlemde hareket edecek olursanız, sahneye dönerken seyirciye sırtınızı dönmeniz gerekeceğini de unutmayın (geri geri yürümediğiniz sürece!). Bu durumda, bir sonraki noktaya ulaşana kadar konuşmayı bırakın ve ancak dinleyiciye döndükten sonra konuşmaya başlayın





GERGİN KALMAKTAN VEYA EĞİLMEKTEN KAÇININ

Nefes alıp verirken ve konuşmaya başlarken mükemmel duruşu korumanız çok önemlidir.

Nefesi en derine çektiğinizde omuzlarınız arkada gergin kalmamalı (nefes alış)...



ve konuşurken nefes verdiğinizde eğilmemelisiniz (nefes veriş).



Dik bir sırt ve geniş omuz duruşunu korurken, nefes alıp verirken omuzlarda gerginlik olmasın.



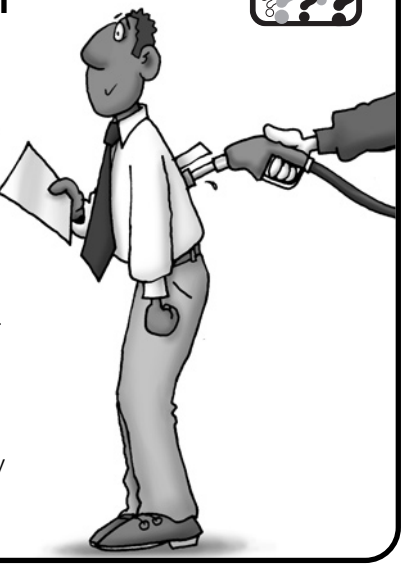
Sonuçta: Konuşurken nefes almak daha kolay gelecek ve daha özgüvenli görüneceksiniz!

KONUŞURKEN NEFES KULLANIMI



Konuşurken nefes kullanımıyla ilgili doğru sanılan yanlışları ele alalım:

- Duruşunuza dikkat etmek için biraz çaba sarfederseniz, konuşma sırasında nefes almak çok daha kolay olacaktır
- Nefes almanın size öğretilmesine ihtiyacınız yok; siz zaten bu konunun uzmanısınız!
- Sunum yapmanın veya eğitim vermenin fiziksel yorgunluğu, günlük konuşmaya göre daha fazladır
- Sunum veya ders sırasında daha sık ve daha derin nefesler almanız gerekir
- Bu durumdan dolayı, daha sık ve daha uzun duraklamalar yaparak konuşma hızınızı yavaşlatırsanız, nefesinizi kontrol etmek daha kolay olacaktır. Bu duraklamaları birer yakıt ikmali olarak düşünün



KONUŞURKEN NEFES KULLANIMI



Eğitim verirken veya sunum yaparken nefesinizi geliştirmeniz ve kontrol etmeniz gerekiyor. Kontrollü bir derin nefes sonrasında; göğüs kemiğine kıkırdak yoluyla dolaylı bağlantısı ve çok yöne hareket etmek için daha fazla alanı olan en alttaki üç kaburga çiftini de kullanabilirsiniz.

Derin bir nefes aldığınızda, buradaki alt kaburgalar dışarı ve yukarı doğru hareket ederek göğüs hacmini genişletir. Bu durumda da nefes akciğerlere daha çok çekilir.

Diyafram kası da bu süreçte yer alır. Hissetmenizin veya dokunmanızın mümkün olmadığı bu kas, göğüs kafesini karın bölgesinden ayırır. Nefes aldıkça, göğüs kafesi dışa doğru genişler, diyafram kasılır ve göğüs boşluğunu yukarıdan aşağıya doğru genişletir.

Bunların dışında, karın kaslarınız da nefes alma sürecinde yardımcı olur.



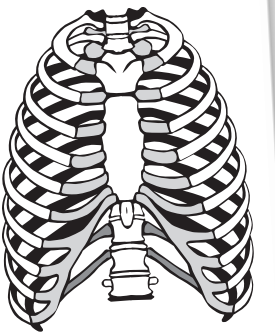
Diyaframınız, karın kasınız ve interkostal kaslarınızın yeterince genişlemesi için duruşunuza dikkat edin.

NEFES KULLANIMI



Egzersiz 4

Yeteri ölçüde nefes almayı sağlamak ve alt kaburgaların hareketini hissedebilmek için, göğüs kemiğiniz ve omurganız arasında hissedebileceğiniz en alt kaburga hattını takip etmeye başlayın. Bu kaburgaların gerçekte en alt kaburgalarımız olmadığını unutmayın. Bunların dışında da sadece omurgada birleşen ayrık iki kaburgamız var, ancak ayaktayken bunları bulmak biraz zor olabilir.



Egzersiz 5

İşaret parmağınızı göğüs kemiğinin en alt kısmına mümkün olan en yakın noktaya koyun. Baş parmağınızla omurgaya doğru olabildiğince geriye doğru giderek en alt kaburga çizginizi takip edin. Tercihen tam boy bir ayna karşısında dik ve dengeli bir şekilde durun. Üçe kadar sayarak yavaş ve derin bir nefes alın ve ardından istediğiniz süre boyunca nefes verin. Bunu üç kez tekrarlayın. Alt kaburgaların tamamen genişlediğini hissedebilmelisiniz. Kaburgalarda hareket hissetmiyorsanız, biraz daha derin nefesler alın.



NEFES YÖNETİMİ

SESİN NEFESLE İLİŞKİLENDİRİLMESİ

Aşağıdaki egzersiz, nefes alıp vermeyi sesle ilişkilendirme sürecini başlatacaktır.

Egzersiz 6

1. Dik ve dengeli durun (başınızı dik tutmayı unutmayın).
2. Üçe kadar sayarak nefes alın.
3. Çok kısa bir süre öylece kalın.
4. Sonrasında da, her nefeste, birden sekize kadar yüksek sesle sayarak, duruşunuzu bozmadan, nefesinizi dengeli şekilde dışarı verin.
5. "Gergin kalmaktan" veya "eğilmekten" kaçının.

Tebrikler! Nasıl yapılacağını artık öğrendiniz: Duruşunuzu koruyun, gergin veya eğik kalmaktan kaçının ve nefesinizi kontrol edin.

İşte bu kadar kolay!



NEFES YÖNETİMİ

SESİN NEFESLE İLİŞKİLENDİRİLMESİ

Konuşmaya başladığınızda, her zaman ilk cümleyi tamamlayacak ölçüde nefese sahip olmalısınız.

Nefes akışınızın sonuna ulaştığınızı hissettiğiniz anda, bir sonraki ton ünitesinin (tanım için sayfa 16'ya bakın) sonuna ulaşmak için bir nefes daha alın. Konuşmaya devam etmeye çalışmayın!

Günlük konuşmadan farklı olarak, eğitim verirken/sunum yaparken daha derin nefeslere ihtiyacınız olduğunu unutmayın.





SESİNİZİ DUYURMAK

SES SEVİYESİ VE SESİN AKTARILMASI



Ses seviyesi ve sesin aktarılması birbiriyle ilişkili olsa da iki ayrı kavramdır.

Ses seviyesi, konuşma sırasında bir değişkendir, yani düşük bir ses seviyesinde (fısıltı gibi) konuşmayı veya yüksek düzeyde bir ses seviyesi kullanmayı seçebiliriz. Çoğu zaman ses seviyesi perde ile ilgilidir:

- Ses seviyesi ne kadar düşükse, perde de o kadar düşüktür
- Ses seviyesi ne kadar yüksekse, perde de o kadar yüksektir

Sesin aktarılması, konuşma sırasında söylemin alıcısının mesajı zorlanmadan deşifre etmesini sağlar; bu nedenle her zaman sesimizi aktarabilmeliyiz. Düşük bir ses seviyesi (örneğin fısıltı) veya yüksek bir ses seviyesi ile sesi aktarabilmek mümkündür. Sesi aktarmak, bağırmak, sesi zorlamak veya dinleyicinin/sınıfın irkilmesine neden olacak kadar yüksek ses çıkarmak değildir.

SESİNİZİ DUYURMAK

ETKİLİ SES AKTARIMI

Sesi etkili şekilde aktarabilmek için aşağıdakilerin mevcut olması gerekir:

- Ünlü ve ünsüz seslerin net bir şekilde çıkarılması
- Sesin ağzınızdan çıkıp boşluğa yayılması
- Uygun konum alma (oryantasyon)
- Nefes desteği
- Uygun duruş
- Uygun bir konuşma temposu





SESİN SINIFTA/EĞİTİM ODASINDA/AMFİDE AKTARIMI

Sınıflarda gürültü olabilir. Dikkat çekmek veya sınıfı susturmak için sürekli bağırmaktan kaçınmak gerekir. Bunun yerine, jestler, görsel yardımcılar ve önceden kaydedilmiş sesler gibi sözel olmayan diğer unsurları kullanmaya çalışın.

Öğretmen olarak amacınız, öğrencilerinizin öne eğilmeden veya yüksek ses nedeniyle geriye çekilmeden sizi rahatça duymasını sağlamak olmalı.

Sınıfı sakinleştirmek için yalnızca kısa süreli yüksek ses kullanmaya çalışın. Arka plan gürültüsü azalır azalmaz da sesinizi alçaltın. Bazı öğretmenler ders sırasında gürültünün artmasını engellemek için gereksiz yere yüksek sesle konuşur. Böyle durumlarda, ders boyunca daha az çaba gösterilmesi için, sorunu baştan çözmek gerekiyor.

Derslerde konuşmanız sırasında molalar planlayın. Hiçbir ders tamamen öğretmen konuşmasından oluşmamalı, farklı eğitim yöntemleri kullanılmalıdır. Öğrencilerinize arada belli görevler vererek kısa bir süre dinlenebilirsiniz.

SES AKTARMA ÇALIŞMASI



Egzersiz 7

1. Dik durun.
2. Elinizi yüzünüzden yaklaşık bir kol boyu uzakta tutun.
3. Nefesinizi zorlamadan elinize doğru yönlendirin. Nefesinizi biraz da olsa elinizde hissediyor olmalısınız.
4. Dersinizin/sunumunuzun girişinde de kullanabileceğiniz ve bir nefeste tamamlayabileceğiniz kısa bir cümle seçin.
5. Elinizi indirin ve yaklaşık iki metre uzakta bir nokta belirleyin. Bu noktaya doğru nefes verin ve cümleyi tekrarlarken sesinizi bu noktaya yönlendirmeye odaklanın.
6. Yaklaşık beş metre uzakta başka bir nokta seçin ve daha önce olduğu gibi, nefesle başlayıp egzersizdeki cümleyi tekrarlayın.





SES SEVİYESİ VE SESİN AKTARILMASI

SESİNİZİ YÖNLENDİRİN

- Konuşurken kendinizi her zaman dinleyiciye dönük olacak şekilde konumlandırın
- Dinleyiciye mümkün olduğunca yakın durun
- Dik ve geniş durun
- Konuşurken çeneniz yere paralel olsun
- Her ton ünitesine tam bir nefesle başlayın
- Gerektiğinde nefes almak için duraklayın, nefes akışı sonunda asla konuşmayın
- Günlük konuşmaya göre biraz daha yavaş konuşun, tane tane konuşun
- Ağzınızı normale göre biraz daha geniş açın
- Tüm kelimeleri net bir şekilde söylemiş olduğunuzdan emin olun
- Ünsüzlere, özellikle kelimelerin sonundaki ünsüzlere dikkat edin. Bazen zayıf bir şekilde söylenebilirler
- Ünsüz harfleri biraz abartılı kullanın



SES SEVİYESİ İLE SES AKTARIMI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Bu egzersiz ayaktayken ve ilerlemenizi izleyebilmeniz için tercihen bir ayna karşısında yapılmalıdır. Amaç, ses seviyesini değiştirirken ses aktarımı için gereken koşulları oluşturmaktır.

Egzersiz 8

Bu metni nispeten yavaş bir şekilde sesli okuyun. İhtiyaç duyduğunuzda nefes almak için duraklamayı unutmayın. Virgüllerde nefes almak uygun olabilir.

Sen seni bil sen seni der durur o diyarda,
Peş peşe ve peşinen latife eder art arda,
Evindeki sokakta şiş şişesi şişlemiş,
Üç tunç tas hoşafını yiyense, boz başlı beş ördekmiş.

Bir kez fısıltı halinde,
ardından normal konuşma sesinizin hemen altında,
ardından konuşma sırasında kullanacağınız normal seviyede,
ardından yaklaşık elli kişiye yapılan bir sunum için gereken seviyede ve
son olarak yüksek bir ses seviyesinde (bağırarak değil) söyleyin



SES SEVİYESİ İLE SESİN AKTARIMI ARASINDAKİ İLİŞKİYİ ANLAMAK

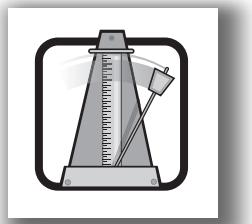
BİLİNMESİ GEREKENLER VE İPUÇLARI

Başınızı yukarıda tutabilmeniz için okuma metnini (önceki sayfadan) kopyalayıp göz hizasına yapıştırmanız gerekebilir.

Fısıldarken ses telleri arasında boşluklar vardır (ötüşüm yoktur) ve ses telleri nefesinizden çok az etkilenir. Bu nedenle, fısıldarken çok fazla nefes çıkarmanız ve ünsüzleri net bir şekilde söylemeniz gerekir; aksi takdirde ses net olmayacaktır.

Yüksek sesle konuşurken de çok fazla nefes kullanırız.

Boğazınız veya boynunuzda herhangi bir gerginlik veya zorlanma olmadan Egzersiz 8'i tamamlamayı hedeflemelisiniz.



KONUŞMAYA ZENGİNLİK KATMAK

KONUŞMAYA ZENGİNLİK KATMAK

ÇEŞİTLİLİK NEDEN ÖNEMLİDİR



- Monoton bir ses insanlara sıkıcı gelebilir
- Sesiniz monotonsa dinleyiciler/öğrenciler bir süre sonra sizi dinlemeyi bırakabilir
- Sesinizde bir enerji ortaya koyamıyorsanız, anlattığınız konunun da içinde olmadığınız izlenimi verebilirsiniz

KONUŞMAYA ZENGİNLİK KATMAK

TEMEL UNSURLAR



Zengin bir ses aşağıdaki unsurların bileşimi ile oluşur:

- **Ton** - farklı notalar ve tonlamalar
- **Uygun tempo** - konuşma hızı
- **Duraklama** - konuşmamızı bölerek farklı sesler yaratmamıza yardımcı olabilir. Duraklamalar anlatımınıza da ritim kazandırır
- **Ses seviyesi** - değişken ses seviyesi farklı bir atmosfer yaratılmasını sağlar
- **Kelime vurgusu** - kelimeleri vurgulamak, anlatımınıza enerji katacak güçlü bir silah olabilir



ÇALIŞMA YÖNTEMİNİZ



Aynı anda bu temel unsurlardan sadece **biri** üzerinde çalışın. Kendinizi fazla zorlamayın, aksi takdirde bunalırsınız.

Unutmayın!

- Günlük konuşmalarınız sırasında bu tekniklerin çoğunu zaten kullanıyorsunuz
- Sunum/eğitim sırasında da bu tekniklerden bir kısmının daha çok veya biraz daha abartılı bir şekilde kullanılması gerekiyor
- Bu yeni yaklaşımları denemeye başlarken, önceleri biraz yapay gelmesi doğaldır
- Sebat edin: İlerlemenin tek yolu hiç durmadan egzersiz yapmaktır!

KONUŞMAYA ZENGİNLİK KATMAK

SES PERDESİ



Ses perdesi, konuşurken kullandığımız nota veya notalardan oluşur. İnsanlarda konuşma sesinin 5-8 nota aralığı vardır.

Perde aralığı, kullandığımız en düşük ve en yüksek nota arasındaki farktır:

- Erkeklerin perde aralığı genellikle kadınların perde aralığından daha düşüktür
- Modal perde, alışkanlık olarak genelde kullandığımız notayı tanımlamak için kullanılan terimdir
- Bazı insanlar bir nota ile başlayıp hep o notada kalır, bu da konuşmada monotonluğa neden olur

Egzersiz 9

Aşağıdaki ifadeyi yüksek sesle söyleyin:
Baba hâlâ buradasın.

Şimdi bir soru olarak tekrar edin:
Baba hâlâ buradasın?

Bu egzersiz, bir açıklama yapmak yerine bir soru sorarken, ses perdesinde oluşan değişikliği gösteriyor.

SES PERDESİ ARALIĞI



Perde aralığındaki farklılıklar cinsiyetten kaynaklanır. Erkeklerin ses telleri yaklaşık 30 mm, kadınların ses telleri yaklaşık 20 mm uzunluğundadır. Erkeklerin daha uzun ses telleri daha yavaş titreşerek daha derin ses verir.

Ses telleri tamamen açıkken yavaş titreşir ve düşük perdeli bir ses ortaya çıkarır.

Ses telleri birbirlerine yaklaştıkça, hızlı titreşerek yüksek perdeli ses oluşturur.

Konuşma sırasında, bir perdeden bir diğer perdeye nadiren geçeriz. Başlangıç notamızın biraz üstü veya biraz altındaki bir notaya anlık olarak geçip, sonrasında başlangıç notasına geri dönmek daha doğaldır.

Başlangıç notanız üst aralıkta olursa sorunlar ortaya çıkabilir; bu durum sesinizin ince ve tiz çıkmasına veya söylediklerinizin anlam kaybetmesine neden olabilir.

Perde değişimi ton biriminde herhangi bir noktada ortaya çıkabilse de formal konuşmalarda ton birimi başında veya sonunda **majör** perde değişimi yapılmaması gerekir.

KONUŞMAYA ZENGİNLİK KATMAK

TONLAMA



Ses perdesi bazen tonlama olarak da adlandırılır. En yaygın dört tonlama sesi şunlardır:

- **Uzun azalış**; kesinlik ve özgüven ortaya koyar, söylediklerinize başka bir şey ilave etme ve bir yanıt bekleme niyetiniz yokken kullanılır, örneğin:

  "*Güneş bulutların arasından çıkıyor artık*"

  ⇩

- **Kısa azalış**; konuşmanın bir an önce bitmesinin istendiğini ortaya koyar. Meşgul olduğunuz veya rahatsız edilmek istemediğiniz izlenimini verebilirsiniz, örneğin:

  Talep: "Bu işi akşam çıkmadan bitirebilir misin?"

  Yanıt: "Evet"

  ↘

Anahtar	
⇩ Uzun azalış	↘ Kısa azalış

TONLAMA



- **Uzun yükseliş**, bir cevap niyeti olduğunu ortaya koyar. Genellikle evet veya hayır yanıtı istenirken; kim, nerede, ne zaman, ne, nasıl, neden kelimeleriyle başlamayan bir soru sorulduğunda kullanılır. Örneğin:

  "*Bu şimdi bir test mi?*" ↑

- **Kısa yükseliş** - örneğin, birinin dikkatini çekmeye çalışırken veya biri dikkatimizi çekmeye çalıştığında, yanıt verilirken kullanılır:

  Soru: "*Fred?*"

  Yanıt: ↗ "*Evet*"

Açar
↑ Uzun yükseliş ↗ Kısa yükseliş

Klasikleşmiş bazı perde kullanımları:

- İngiltere'deki futbol spikerleri, skor değiştiğinde perde/tonlama değişikliği yapar
- Haber spikerleri yeni bir habere başlarken genellikle ses perdesini değiştirir

KONUŞMAYA ZENGİNLİK KATMAK

SES PERDESİ VE RUH HALİ



Ses perdesi ayrıca ruh halini de ortaya koyabilir.

Örneğin:

- *Yüksek perdede* uzun süren bir konuşma alaycılık, isteksizlik veya gerginlik gösterebilir
- *Düşük perdede* uzun süren bir konuşma, ciddiyet ve ağırlık gösterir

Haber spikerlerinin mizahi haberlerde daha yüksek, ciddi haberlerde daha düşük bir perde kullandığına dikkat edin.



SES PERDESİ: EGZERSİZ



Egzersiz 10

Bir sonraki sayfada, mükemmel bir fincan çay yapmak için gerekli olan sekiz öğe listeleniyor.

- Bir sonraki öğeye geçmeden önce, her öğeye (niteleyici birer ifade ile) birkaç kelimelik açıklamalar ekleyerek listeyi okuyun
- Başlarken orta notanızda olduğunuzdan emin olmaya çalışın
- Öğelerden birinin başlangıcına yakın bir yerde, en az bir defa, orta notanızın üzerine anlık bir geçiş yapmayı deneyin
- Öğelerden birinin başlangıcına yakın bir yerde, en az bir defa, orta notanızın altına anlık bir geçiş yapmayı deneyin

Bir başka deyişle, bu kısa konuşma sırasında şunları kullanmış olmalısınız: Orta notanız, orta notanızın üstüne bir geçiş ve orta notanızın altına bir geçiş. Başlamadan önce kendi kendinize pratik yapın, çünkü ilk başlarda prova edilirken bu tekniğin biraz yapay gelmesi son derece normaldir.

TON: EGZERSİZ



Egzersiz 10 (devamı)

Bir bardak çay hazırlamak için gerekenler:

1. Poşet çay
2. Demlik
3. Su
4. Su ısıtıcısı
5. Bardak
6. Süt
7. Şeker
8. Kaşık

Listedeki her öğeyi tanımlamak için kendi talimatlarınızı eklemeyi unutmayın. Örneğin: Her kişi için bir çay poşeti alın; demliğin içine yerleştirin vb. Konuşma egzersizi yaparken, ses tonundaki değişikliklerin ne şekilde çeşitlilik ve ilgi yarattığına dikkat edin.



RİTİM



- Ritim, konuşma hızımızdır
- Ritim, dakika başına kelime (DBK) cinsinden ifade edilebilir
- Günlük konuşmalar 180-200 DBK'ya ulaşan bir hızla gerçekleşebilir
- Sunumlar, konuşmalar, eğitimler veya dersler için 200 DBK çok hızlıdır
- Hedefiniz 120-150 DBK arasında konuşmak olmalı

Sabit bir oranda konuşmak monoton olacağı için önerilmez. Ritimde çeşitlilik önemlidir.

Ses çeşitliliği yaratmak için, bazen önerilen oranın biraz üstünde, bazen de biraz altında konuşabilirsiniz.

Özellikle ders verirken, uzun süre hızlı konuşmamalısınız.

KONUŞMAYA ZENGİNLİK KATMAK

RİTİM



Çoğu kişi sunum veya eğitim sırasında çok hızlı konuşur. İnsanların çok yavaş konuştuğu nadir görülür. İnsanların hızlı konuşma nedeni, konuşma sırasında gergin olmaları ve bu süreci bir an önce bitirmek istemeleridir.

Çok hızlı konuştuğunuzda anlaşılırlığınızı kaybedersiniz ve bazı kelimeleriniz belirsizleşir. Net konuşabilmek için süre bulamaz, nefesinizin ve duruşunuzun kontrolünü kaybedebilirsiniz.

Dinleyicilerinizin not almak istediği zamanlarda ya da yeni veya zor kavramları açıklarken çok hızlı konuşursanız, insanlar size "kulak asmaz" ve dinlemekten vazgeçer.

Çoğumuz için temel mesaj **YAVAŞLAMAKTIR**.





RİTİM

NASIL YAVAŞLATILIR

Bir notayı veya bir kelimeyi (genellikle sesli harfle) uzatabilen şarkıcıların aksine, konuşmacılar bunu yaptığında dinleyici açısından garip veya olağandışı bir ses ortaya çıkar.

Burada tek seçenek, **duraklamaları sayı/süre olarak artırmak ve ünsüz harfleri kullanırken özen göstermektir**.



RİTİM: EGZERSİZ



Egzersiz 11

Aşağıdakileri kendi doğal hızınızda okuyun:

İyi bir konuşma, akılda kalıcı olan bir konuşmadır. İyi bir konuşma genelde çok uzun değildir. Bir konuşmacı için en büyük yetkinliklerden biri de kısa konuşabilmektir.

Bu durumda akla şu soru geliyor: Hedef kitleye hitap ederken nasıl bir yapı kurulmalı ve nasıl bir sunum yapılmalı?

Bu konuda uyulması gereken belli temel ilkeler var. İlk olarak, hakkında hiçbir şey bilmediğiniz veya tam olarak emin olmadığınız bir konu hakkında asla konuşmayın. İkincisi, çok deneyimli bir konuşmacı olana kadar doğaçlama bir konuşma yapmayın. Üçüncüsü de çok fazla konuya değinmemeye çalışın.

Son olarak, prova yapmanın da son derece önemli olduğunu unutmayın. Birçok üst düzey konuşmacı, sunumları üzerinde öncesinde saatler harcar ve bunun karşılığını da alır. Özellikle sese dikkat edilmesi gerektiği de iyi bir tavsiyedir: Topluluk önünde konuşmaya alışkın değilseniz de sesinizi etkili bir şekilde nasıl çıkarıp ne şekilde aktaracağınızı bilmeniz gerekiyor. (136 kelime)

RİTİM: EGZERSİZ



Egzersiz 11 (devamı)

Önceki sayfadaki okumayı bir dakika geçmeden bitirdiyseniz, muhtemelen çok hızlı konuşuyorsunuz. Saatinizde veya zamanlayıcıda bir dakika ayarlayıp okumayı tekrarlayın. Bu sefer okumanın yaklaşık bir dakika geçtikten sonra tamamlanması için yavaşlamaya çalışın. Bunu başardığınızda, sunum veya eğitim sırasındaki konuşma hızınızın da bu şekilde olması gerektiğini akılda tutmalısınız.



KONUŞMAYA ZENGİNLİK KATMAK

DURAKLAMAK



Duraklamalar korkutucu olabilir.
Duraklama sessizliktir.
Konuşmacılar genelde sunum sırasında
duraklamanın bir zayıflık işareti olduğunu düşünür.
Gerçekteyse, duraklama özgüveni ortaya koyabilir.

Neden duraklamalısınız:

- Nefes almak için. Daha önceden ele aldığımız üzere, nefes almak, ses ve ifade açısından büyük önem taşır
- Etki için. Öğrencilere/dinleyicilere belirttiğiniz bir noktayı düşünmeleri için zaman tanımanız gerekebilir
- Bir soru sorduktan sonra. Soru sorduğunuzda, yanıtları beklerken bir süre duraklamaktan çekinmeyin
- Bir soruyu cevaplamadan önce. Cevabınız önemliyse, öncesinde kısa bir süre duraklamak cevap üzerinde düşünülmüş olduğu izlenimi verir



DURAKLAMAK



Neden duraklamalısınız (devam ediyor):

- Görseller sunarken. Görsel imgeyi algılayıp işlemesi için izleyiciye zaman tanır. Ayrıca görselin etkisinin artmasını sağlar
- Arkanızı döndüğünüzde veya aşağıya baktığınızda. Başınız notlarınıza veya ekrana bakacak şekilde konuşmamanız büyük önem taşıyor. Aşağı baktığınız veya arkanızı döndüğünüz zamanlarda duraklayın
- Dinleyicilerinizin söylediklerinizi düşünmek için zamana ihtiyacı var. Bazı bilgiler kendileri için yeni olabilir ve duraklamak da anlamaları için gereken zamanı kazandırır
- Öğrenciler veya dinleyiciler notlar almak isteyebilir. Özellikle eğitim sırasında not alınması teşvik edilmelidir. Sık yapılan duraklamalar, not alanlara size yetişmeleri için zaman tanır

DURAKLAMAK: EGZERSİZ



Egzersiz 12

Sayfa 55'teki okuma parçasının iki kopyasını alın (ikinci kopyayı egzersiz 14 için saklayın). Birkaç kez yüksek sesle okuyun ve duraklamanız gerektiğini düşündüğünüz yerleri işaretleyin.

İki tür duraklama vardır:

- Cümle içi duraklamalar kısadır; daha uzun bir cümleyi yönetilebilir parçalara böler ve / ile gösterilir
- Noktalama duraklamaları daha uzundur; genellikle noktalama işaretlerinde (örneğin nokta) olur ve // ile gösterilir

Metni tekrar okuyun ve cümle içi duraklamaya geldiğinizde, tekrar konuşmaya başlamadan önce bir vuruş sayın. Noktalama duraklamalarını daha uzun yapın. Duraklamaların bazılarında nefes almayı unutmayın! İyi bir konuşma / akılda kalıcı olan bir konuşmadır.// İyi bir konuşma / genelde çok uzun değildir.// Bir konuşmacının sahip olabileceği en büyük yetkinliklerden biri de/ kısa konuşabilmektir.//

Unutmayın ki size uzun bir duraklama gibi görünen şey, dinleyici için doğal bir mola gibi görünecek, söylediklerinizi düşünmeleri için de kendilerine zaman verecektir.



SES SEVİYESİ

Ses yüksekliğini değiştirmeyi önceden incelemiştik (sayfa 39); bununla birlikte, konuşma veya sunum sırasında belli bir duygu yaratmak, farklı bir atmosfer oluşturmak ya da söylediklerinize ağırlık kazandırmak için de ses seviyesinde çeşitlilikten faydalanılabileceğini unutmayın.



Egzersiz 13

- Bir kitap veya gazeteden 150-200 kelimelik bir metin alın
- Ses seviyesini değiştirebileceğinizi düşündüğünüz en az üç yeri önceden belirleyin
- Farklı varyasyonlarla üç kez okuma yapın

Değişiklikleri çok abartmayın ki yaptıklarınız yapaylık hissettirmesin

KONUŞMAYA ZENGİNLİK KATMAK

KELİME VURGUSU



Herhangi bir ton birimi veya ifadede, belli kelimeler daha fazla önem taşır. Bu tür kelimelerin önemini ortaya koymak için **vurgu** kullanırız. Hangi kelimelere vurgu yapılacağı konusunda kesin kurallar yoktur.

Kelimelere neden vurgu yapılır?

- Ek bir ağırlık sağlar
- Konuşmaya zenginlik katar
- Konuşmalarda bir tür alışkanlık olmuştur
- Önemli kelimeleri belirlemeye yardımcı olur

Birden fazla hece içeren kelimelerde, heceleri farklı şekilde vurguladığımızı unutmayın. Bununla birlikte, bu konu dilin ve telaffuzun son derece teknik ve karmaşık bir kısmı olduğu için bizim odağımız tam kelime vurgusu olacak.

KELİME VURGUSU



Bir kelimeyi vurguladığımızda ne yaparız?

Tek bir kelimeyi vurgularken genellikle:

- Kelimeden önce çok kısa bir süre duraklar (mikro duraklama)
- Kelimeye ağırlık verip atak yaparız (atak= ses seviyesinde küçük bir artış)

Kelimenin perdesini veya tonunu da değiştirebiliriz.

Formal bir konuşmada, vurgulanan kelimelere günlük konuşmadan biraz daha fazla atak yapmamız gerekir. Bunları yüksek önem taşıyan kelimeler olarak düşünebilirsiniz.

Çok fazla atak veya çok uzun duraklama yaparsanız, zorlama ve doğallıktan uzak bir sonuç ortaya çıkacağını hatırlamakta da fayda var.

KONUŞMAYA ZENGİNLİK KATMAK

KELİME VURGUSU



Egzersiz 14

Sayfa 55'teki okumanın* ikinci kopyasını alın. Ton birimleri veya ara cümlelere bölün. Her ifadede bir kelimeyi vurgulayın veya altını çizin.

Öne çıkardığınız kelimeleri vurguladığınıza dikkat ederek, okuma egzersizi yapın.

Egzersiz 15 (daha zor)

Yukarıdaki egzersize benzemekle birlikte bir kişiden yardım istemeniz gerekiyor:

- Yardım istediğiniz kişiye, metnin işaretlenmemiş bir kopyasını verin
- Vurgulamaya karar verdiğiniz kelimeleri göstermeyin
- Siz okurken vurgu hissettiği kelimelerin altını çizmesini isteyin
- Kendisindeki metni önceden işaretlediğiniz metinle karşılaştırın; altı çizili veya vurgulanmış kelimeler aynı olmalıdır

*İsterseniz kendi okuma parçanızı da kullanabilirsiniz.

SON EGZERSİZ



Egzersiz 16

- Şimdiye kadar üzerinde çalıştığınız vokal becerilerden birini seçin
- Önceden yapmış olduğunuz veya yapacak olduğunuz bir konuşma, ders veya sunumdan bir metin seçip kaydedin veya birinden dinlemesini isteyin
- Eğer kaydettiyseniz, kendiniz dinleyin ve üzerinde çalışmayı seçtiğiniz vokal beceri açısından değerlendirmesini yapın



İpucu

Hiç kimse kendi sesini kayıttan dinlediğinde beğenmez. Kendi sesinizi duymak garip geliyorsa, birinden konuşmanızı dinleyip geribildirim yapmasını isteyin.



KONUŞMADA NETLİK

KONUŞMADA NETLİK

SES ENERJİSİNİ CÜMLE BOYUNCA KORUMAK



İnsanlar bazen cümleye gereken enerji ile başlar ama sonrasında dağılır...

Bu durum ifadenin ikinci kısmını boğuk belirsiz ve anlaşılmaz hale getirirken, önemli bilgilerin de gözden kaçmasına yol açabilir

Çoğu zaman nedenleri şunlardır:

- Alışkanlık
- Kötü nefes yönetimi
- İnsanlar "geleceği planlar" ya da bir sonraki adımda ne söyleyeceğini düşünür
- Ara cümlelerin dikkate alınmaması (sonraki sayfaya bakın)

SES ENERJİSİNİ CÜMLE BOYUNCA KORUMAK



Egzersiz 17

Bu cümleyi duraklamadan, tek nefeste söylemeyi deneyin:

"İnsanlar ne diyeceğini bilememekten veya ne söyleyeceğini unutmaktan endişe etse de bu anlaşılabilir bir durumdur."

Bu cümleyi tek bir nefeste bitirmeye çalışırken zorlanırsınız ve sonlara doğru sesiniz kaybolmaya başlar. Bu tür durumlarda en iyisi cümleyi uygun şekilde bölmek veya ara cümlelerle ifade etmektir.

Şimdi yeniden deneyin. Kısa bir süre duraklayıp eğik çizgilerde mutlaka nefes alın:

"İnsanlar ne diyeceğini bilememekten / veya ne söyleyeceğini unutmaktan endişe etse de / bu anlaşılabilir bir durumdur".

Muhtemelen, uygun bir şekilde ara cümleler kurduğunuzda, nefesinizi yönetebildiğinizi ve enerjinin cümle boyunca devam ettiğini göreceksiniz. Bu durumda hayati bilgilerin hiçbiri de atlanmamış olacaktır.

KONUŞMADA NETLİK

NET KONUŞMAK NEDEN ÖNEMLİDİR?

- Net konuşmak, sesi yansıtmanın ön koşullarından biridir
- Boğuk veya zor anlaşılır şekilde konuşuyorsanız, sesinizin canlı olmasının da pek bir anlamı olmaz
- Genelde dinleyicinin de sizi durdurup açıklamanızı tekrar ettirme imkânı olmadığı için, bilgi aktarırken netlik çok önemlidir



KONUŞMADA NETLİK

KONUŞMAK



- Konuşmak için; seste bir tını oluşturmak, sesin önüne bir engel çıkarmak veya bu iki unsurun bileşimi gerekir
- Ünlüler sadece tınıdır ve nefesin akışıyla ortaya çıkar
- Ünlü sesleri çıkarırken kalite; dilin hangi kısmının nasıl ve hangi yüksekliğe kaldırıldığı, dudakların yuvarlak olup olmadığı ve öne doğru itilip itilmediği ile ilgilidir
- Ünsüzlerse nefesin önüne bir tür engel konularak veya nefes yolu daraltılarak üretilir



KONUŞMADA NETLİK

MİNİMUM ÇABA İLE MAKSİMUM ETKİ



Günlük konuşma dilinde saniyede yaklaşık beş hece kullanıldığı tahmin ediliyor! Bu nedenle ağzınıza verdiğiniz her şekil ve çıkardığınız her sesi önceden düşünmeniz imkânsızdır. Burada önemli olan, net konuşmak için gereken yatkınlığı kazanmaya çalışmaktır.

Temel öğeler:

- Çeneniz doğru konumda ve rahat olsun
- Çenenizde gerginlik varsa esneyin; çene ve boğazın gevşetilmesi için en iyi egzersizdir
- Ünsüz harfleri mümkün olduğunca vurgusuz ve net söyleyin

Egzersiz 18

Birden ona kadar yüksek sesle sayın. Bu sırada çeneniz rahat olsun ve ünsüzleri net ama vurgu yapmadan söylemeye çalışın.

KONUŞMADA NETLİK

ÜNLÜ HARF



İngiliz yazı dilinde ünlü harfler için sadece altı sembol vardır (a e i o u y). Burada y harfinin bir ünsüz için de kullanıldığına dikkat edin. Yalnızca bu altı ünlü harf ile üretilen inanılmaz sayıda varyasyon bulunmaktadır.

Ünlüler şu şekilde sınıflandırılabilir:

- **Basit ünlüler** - örneğin as (ya da Türkçe'deki *ev*) kelimesi
- **Bileşik ünlüler** - bir sesli harfin doğrudan diğerine aktığı yer, örneğin *now*, *player* (Türkçe'deki mealen kelimesi)

Her basit ünlünün, dil, dudak ve yanak tarafından oluşturulan kendine özgü bir şekli vardır ve ünlü harf kullanıldığı sürece bu şekil değişmez.

Tını, ağırlıklı olarak ağız ve boğazda ortaya çıkar.



ÜNSÜZ HARF

ÜNSÜZ HARF SÖYLENİŞİ İÇİN İPUÇLARI

- Dişleri belli sabit bir mesafede tutun, bir baş parmak genişliği uygun olabilir
- Dil, bütün ünlülerin söylenişi sırasında alt dişlerin altında sabit kalabilir
- Dudaklar mümkün olduğunca yuvarlak hale getirilmelidir

Egzersiz 19 – Ünsüz harf

Ünsüz harfleri temiz telaffuz edebilmek için bu alıştırmayı yapın
İlk önce kelimeleri sonrasında sadece ünsüz harfi söyleyin

Kov – ov	Say – ay	E –e	Mey– ey
Tuz – u	En – e	Söyle – ö, e	Eğim– eğ
Ney – ey	İz – i	On – o	Dia– ia
Set – e	Siirt – ii	Hayır – a, ı	Oyun – oy

Bu çalışmayı düzenli bir şekilde tekrar edin.

KONUŞMADA NETLİK

ÜNSÜZ HARFLER



Ünsüz harf, nefes akışının engellenmesi neticesinde oluşan sestir. Bu işleme artikülasyon denir.

Artikülasyon sırasında, ağzımızla yaptığımız şekli dört şeyi tanımlayarak açıklayabiliriz:

1. Artikülasyon (eklemleme) hareketi; artikülasyonu nasıl yaptığımız.
2. Artikülatör (eklemleyici) ve artikülasyon yaptığımız nokta; konuşma aşamasında iki sürecin birleşmesi.
3. Ses tellerinin hareket edip etmediği veya titreşip titreşmediği (buna ötüşüm denir).
4. Dil ve dudak şeklimiz.



ÜNSÜZ HARFLER



Artikülasyon; artikülatörün artikülasyon noktasıyla temas ettiği an oluşur. İnsan vücudunda konuşma sırasında artikülatörler, temel olarak:

- Alt dudak (F veya V sesi çıkarmak için alt dudağa ihtiyacımız var)
- Dilin farklı kısımları

İnsan vücudunda konuşma sırasında artikülasyon noktaları, temel olarak:

- Üst dudak
- Ön üst dişler
- Üst dişlerin arkasında kalan çıkıntılı yapı
- Sert damak
- Yumuşak damak (ağzın üzerinde kalan ve kemik olmayan kısım)
- Farenks duvarı

KONUŞMADA NETLİK

ANLAŞILIRLIĞI GELİŞTİRMEK



Ünsüzler ses akışını kapatır ve ünlü sesler arasında farklar yaratarak sese anlam kazandırmaya yardımcı olur. Bu da hecelerle birlikte, konuşma birimine ritim ve enerji katar.

İpuçları

- Artikülasyona daha az zamanınız kalacağı için, çok hızlı konuşmayın
- Tüm temaslar temiz ve kesin olsun, ancak sertlik olmasın
- Kelime sonunda bulunan ünsüzlerin söylenişine özellikle dikkat edin
- Kelime sonunda temiz bir T sesi çıkarmak için özellikle dikkat edin; örneğin ot, simit, küvet, kast





FAZLA ARTİKÜLASYON VEYA YUTULAN SESLERLE İLGİLİ BİR HATIRLATMA

Konuşma tekniklerinin abartılı ve gereksiz kullanıldığı durumlarda, ortaya garip veya yapay bir ses çıkar. Önemli olan, netlik ve doğal konuşma arasında doğru dengeyi kurmaktır.

Günlük konuşmada bazı ünlü ve ünsüz harfler ağızdan daha nötr çıkabilir. "Bir kilo kaşar, bir yoğurt ve yağlı kâğıt alayım" şu şekilde söylenebilir:



İpucu

Her sesi abartılı bir netlikle üretip telaffuz etmenize gerek bulunmamakla birlikte, formal konuşmalarda günlük yaklaşımınızı da kullanmamalısınız. İşin püf noktası, günlük konuşmanızı, doğallığı ve ritmini de kısmen koruyarak uyarlayabilmektir.

BAZI ÜNSÜZ TÜRLERİNE ÖRNEKLER



Ünlülerimizin ve ünsüzlerimizin sınıflandırılması karmaşık ve zaman alıcı bir faaliyettir. Egzersiz yapabileceğiniz ünsüz türlerinin sadece birkaç örneği aşağıda yer alıyor.

Egzersiz 20

Aşağıdaki ünsüzlerin ağızda nasıl oluşturulduğunu anlamaya çalışın:

"Fay" kelimesinde "f"
"Vay" kelimesinde "v"

"Tay" kelimesinde "t"
"Dar" kelimesinde "d"

"Mert" kelimesinde "m"

"Borç" kelimesinde "b"
"Pop" kelimesinde "p"

"Theta" kelimesinde "th"
"Tin" kelimesinde "t"

"Nar" kelimesinde "n"

(Cevaplar sayfa 110'da yer alıyor)

ÜNSÜZ SESLER



Egzersiz 20'de yer alan örneklerden dördünün çiftler halinde olduğunu fark ettiniz mi? Bunun nedeni, aynı şekilde üretilen bazı ünsüz seslerimizde arada hayati bir fark olması:

Biri seslendirilir, örneğin *D*
Biri seslendirilmez (ötüşüm yoktur), örneğin *T*

Bazı ünsüzlere sonorant ünsüzler denir; nefesiniz yettiği ölçüde ünsüz harfin uzatılabileceği ünsüzlerdir.

Örneğin:

- *Kod* kelimesinin sonunda, uzatılmayan bir ünsüz harf vardır
- *Diyagram* kelimesinin sonunda, nefesiniz yettiği ölçüde sürdürülebilecek bir ünsüz vardır. Bunun nedeni burunda bir titreşim olmasıdır

KONUŞMADA NETLİK



ANADİLİ İNGİLİZCE OLMAYANLAR İÇİN İPUÇLARI

- Aksanınız hakkında pek fazla endişelenmeden, net konuşmaya odaklanın
- Anadili İngilizce olanlar, dillerinin farklı lehçe ve aksanlarla konuşulduğunu duymaya alışkındır
- Çok hızlı konuşmamaya çalışın; bunu yaparsanız anadili İngilizce olan dinleyiciler için sorun yaratabilir
- İngilizcedeki bazı ünsüz seslerin diğer dillerde olmayabileceğini unutmayın. Bu ünsüzleri belirlemeye çalışıp üzerinde pratik yapın
- Sunum yaparken veya eğitim verirken kendinizi net bir şekilde ifade edememekten endişeleniyorsanız, sözlü sunumunuzu görsel yardımcılar ve sunum notları dağıtarak destekleyin
- Anadili İngilizce olan biriyle formal bir sunum provası yapıp, telaffuzunuz hakkında geribildirim isteyin
- Anadili İngilizce olan kişileri dinleyip telaffuzlarına dikkat edin
- Konuşma netliği egzersizi yapın (sonraki sayfaya bakın)



KONUŞMA NETLİĞİNİZİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Egzersiz 21

- Yaklaşık 300 kelimelik bir okuma yapın
- İki kez yüksek sesle okuyun
- Okumanız için süre tutun (Hatırlatma: Okumanız yaklaşık iki dakika sürmeli. Okuma iki dakikadan az sürerse, çok hızlı konuşuyorsunuz demektir. Bu durumda tekrar deneyin ve yavaşlayın!)
- Netlik üzerine odaklanarak üçüncü kez okuyun ve mümkünse bu sefer sesinizi kaydedin
- Kaydı dinleyin ve özellikle ünsüzler üzerine odaklanarak konuşma netliğinizi değerlendirin
- Bir başka kişiden kaydı dinlemesini isteyip netlik açısından geribildirim alın

Not: Ses kayıt ekipmanının kalitesi arttıkça kayıttaki sesiniz de gerçeğe o denli yakın olacaktır.



KONUŞMA NETLİĞİNİZİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Egzersiz 22 (diksiyon için)

Bu okuma parçası oldukça zor! Ünsüzlerin net üretimine odaklanın; özellikle de kelime sonunda olanlara.

Dilerseniz bu okumayı da kaydedip değerlendirebilirsiniz.

Okuma parçası

Zarif bir şekilde döşenmiş ve eskitilmiş ahşap kaplı odanın cephesi doğuydu. Duvar kâğıdının güzelliği, antik eser koleksiyonuyla ayırt edilebilen odada zevkli ve gösterişli bir renk cümbüşü ve farklı bir dinginlik yaratmıştı. Divan ve kanepe, önceki nesilden kalmış gibi görünen, gösterişli, lüks birer parçaydı. Duvardaki saat; akrep, yelkovan, sarkaç ve boyalı kadrana kadar, geçmiş tutkusunu muhteşem bir şekilde yansıtıyordu. Perdelerin ardında gizli kalmış bir köşede, hatırı sayılır derecede eski bir şamdan, süzülen tozun ardında parlıyor gibiydi.

75 kelime

KONUŞMA NETLİĞİNİZİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Ek okuma:
Evler var yolda ikili ve üçlü sıralar halinde, eski bir köy evi, harap bir bina, uzakta deri ve boya atölyesi, açık kırlar, kuru bir ağaç ve ıssız caddeler var. Dik bir yokuş yol var ve derin birer çukur yolun iki tarafında da. Bir an bizi sarsıp sallayan taşlardan kaçmak için çukura düşülen yollar; bir zaman sonra da yoldaki eski tekerlek izlerini takip ederek devam ediyoruz bu yola. Acımız ve telaşımız o denli büyük ki, her an dışarı çıkmayı ve her an saklanmayı ve her şeyi, durmak dışında her şeyi deniyoruz.

91 kelime





MİKROFON TEKNİĞİ



MİKROFON NE YAPAR ve NE YAPAMAZ

Mikrofon ve amplifikasyon sistemi üç şey yapar:

1. Sesinizi yükseltir.
2. Daha az fiziki çaba göstererek daha uzun süre konuşmanızı sağlar.
3. Balans ayarı ile birlikte, belki birkaç temel efekt de kullanılarak, sesin geliştirilmesini veya miksaj yapılmasını sağlar (genelde ses teknisyeninin önerileri doğrultusunda yapılır).

Bir mikrofon şunları yapamaz:

- Konuşmanızı daha net bir hale getiremez
- Sesinizi daha canlı hale getiremez
- Eğitim/sunum için uygun sesi çıkarmanızı sağlayamaz

Eski bir sözdeki gibi: Ne verirsen onu alırsın

Bir başka ifadeyle, mikrofona zor anlaşılan ve monoton bir ses verirseniz, sistemin yapacağı şey de bunu yükseltmek olacaktır!

MİKROFON NE ZAMAN KULLANILIR?



- Herkesin birer mikrofon kullandığı "sahne düzeninde"
- Son derece geniş salonlar veya amfilerde
- Geniş bir alanda uzun süre kesintisiz konuşma yapmanız gerektiğinde
- Açık havada, büyük bir kalabalık önünde
- Doktorunuz veya konuşma terapistiniz tarafından mevcut bir sorunu daha fazla artırmamak için mikrofon kullanmanız tavsiye edildiğinde
- Çok fazla arka plan gürültüsü olduğunda



MİKROFON ÇEŞİTLERİ



Mikrofonun işlevi, sesi elektrik enerjisine dönüştürmektir.

Çok yönlü mikrofon, mikrofonun arka tarafı da dahil olmak üzere, sesi her yönden eşit düzeyde alır.

Tek yönlü mikrofon, sesin çoğunu mikrofonun ön tarafından alır. Bu da mikrofon çevresindeki istenmeyen sesleri azaltmaya yardımcı olur.

Mikrofonlar ayrıca şu şekilde olabilir:

- **Statik** - stant üzerine sabitlenmiş
- **Klipsli mikrofon** - genellikle üst göğüs bölgesi çevresinde giysiye iliştirilir
- **Radyo mikrofonu** - konuşmacı tarafından elde tutulması gerekse de belli ölçüde hareket serbestisi sağlar

MİKROFON TEKNİĞİ

MİKROFON KULLANIMIYLA İLGİLİ İPUÇLARI



İyi bir mikrofon tekniği, konuşmacı olarak etkinliğinizi artıracaktır.

Statik mikrofon için ipuçları:

- Mikrofonu ses kaynağına mümkün olduğunca yakın konumlandırın
- Kendinizi mikrofonun ucundan yaklaşık 15 cm uzağa konumlandırın
- Bas sesleri artırmak istiyorsanız, biraz daha yaklaşın
- Mikrofonun ucuna dokunmayın
- Mikrofon standı sizin için doğru yükseklikte olsun. Değilse de konuşmaya başlamadan önce ayarlayın (tercihen mikrofon kapalıyken)
- Konuşmaya başlamadan önce mikrofonda anahtar olup olmadığını kontrol edin. Varsa da açık konumda olduğundan emin olun



MİKROFON KULLANIMIYLA İLGİLİ İPUÇLARI



Statik mikrofon için ipuçları (devam ediyor):

- Mikrofon başlığı ağzınıza doğru baksın ve öyle değilse de ayarlayın (tercihen mikrofon kapalıyken)
- Mikrofon yansıması sizin düşmanınızdır, bu nedenle hoparlörlerin mümkün olduğunca salonun iki ucuna yakın, sizden de uzak olmasını sağlayın
- Mikrofon konuşmacıya doğru, hoparlörlerden ayrı yöne baksın
- Mikrofonu tutuyorsanız, elinizin mikrofonu kapamadığını kontrol edin
- Sunum öncesi mikrofon kullanarak pratik yapın!



SESİN BAKIMI VE GELİŞTİRİLMESİ

SESİNİZE DİKKAT EDİN



Çok fazla eğitim veya sunum yapıyorsanız, sesinize iyi bakmanız gerekiyor. İşiniz buysa bu ömür boyu sürecek!

- Sesinizi uygun şekilde üretme egzersizi yapın. Ses problemlerinin ana nedeni kötü tekniktir
- Sesinizi zorlarsanız, en iyi tavsiye ertesi güne kadar dinlenmenizdir
- Kalıcı ve kuru bir öksürüğünüz varsa, bir larinkoloğa danışın
- Mukusu kurutan reçetesiz ilaçlardan kaçının. Gırtlakta kayganlık sağlamak için mukus gereklidir
- Sigara içmek ses tellerinde hasara neden olabilir ve uzun vadede konuşma sırasında nefesi etkin şekilde kontrol etme yeteneğini etkileyebilir. Bırakmak için yardım alın; genel sağlığınız ve sesiniz için yapabileceğiniz en iyi şey budur!
- Süt ürünleri mukus üretimini artırabilir, bu nedenle ağır bir konuşma programınız varsa bu tür gıdaların tüketimini azaltmaya çalışın
- Dumanlı ortamlardan mümkün olduğunca kaçının

SESİN BAKIMI VE GELİŞTİRİLMESİ

SESİNİZE DİKKAT EDİN



- Alkol ses tellerine giden kan akışını etkileyebileceği için, konuşma veya ders öncesi alkolden kaçının
- Sesinizi duyurmak için sesinizi zorlayabileceğiniz çok gürültülü sosyal ortamlardan kaçının
- Gürültülü bir ortamdayken, konuştuğunuz kişi veya kişilerden mümkün olduğunca yaklaşmalarını isteyin
- Konuşurken ağzınız veya boğazınızın kuru kalmamasına çalışın. Sık sık küçük yudumlarla su için
- Sunum yaparken geğirmenize neden olabileceği için maden suyu içmekten kaçının!
- Sunum veya ders sırasında sesiniz kötüleşirse, bitirmek için kendinizi daha fazla zorlamayın. Bunu yaparsanız, iyileşme süreniz uzayabileceği gibi ses tellerine zarar verme potansiyeli de vardır

Yoğun bir konuşma programınız varsa, sunumlar veya dersler arasında dinlenmek için zaman yaratmaya çalışın; örneğin, telefon görüşmelerinizi bir başkasının yapmasını isteyin, bağırmayın veya tezahürat yapmayın; uzun süre arka plan gürültüsünde konuşmak zorunda kalabileceğiniz gürültülü ortamlara girmeyin.



SINIF ÖĞRETMENLERİ AÇISINDAN DİKKATE ALINMASI GEREKEN KONULAR

Sınıf öğretmenleri genellikle seslerini dinlendirme konusunda biraz çaresiz olsa da uygun bazı çözümler bulabilirler. Bu ipuçlarından bir kısmı, eğitmenler ve öğretim görevlileri için de geçerlidir.

- Sürekli "öğretmen konuşması" olmadan, öğrencilerin kontrol edebileceğiniz bir egzersiz veya faaliyet yapmasını isteyerek, derste kısa molalar oluşturun
- Teneffüsler ve öğle tatilinde, beş dakika bile olsa sesinizi tamamen dinlendirmeye çalışın. Sessizlik ve dinginlik, zihninizi boşaltmak ve stres atmak için de faydalıdır!
- Ders sırasında farklı araçlar kullanın; sizin adınıza başkası çalışsın (örneğin bir video, DVD veya ses klibi)
- Açık havada (örneğin oyun alanı veya spor sahasında) genellikle çok fazla çevre gürültüsü ve çok az yankı olduğu için, öğrencilere uzaktan bağırmaktan kaçının. Bunu yapmazsanız daha fazla ses gerginliği oluşabilir. Dışarıda öğrencilerin dikkatini çekmeniz gerekiyorsa, konuşmaya başlamadan önce mümkün olduğunca yaklaşın. Öğrencilere hitap etmeye başladığınızda, size yaklaşmalarını veya size içeride eşlik etmelerini isteyin



SINIF ÖĞRETMENLERİ AÇISINDAN DİKKATE ALINMASI GEREKEN KONULAR

- Eğitim dönemi boyunca, akşamları ve hafta sonları sesinizi dinlendirin
- Soğuk algınlığına veya gribe yakalandıktan sonra eğitim vermek zorunda kalırsanız, sıcak (kaynar değil) sudan buhar solumak iyi gelebilir. İlave kimyasallar eklenmesi gereksizdir ve mukusu kurutma riski vardır
- Kronik sorunlar yaşıyorsanız, öğretmenler için sınıfta konuşma terapisi veya ses dersi önerisinde bulunabilecek bir iş sağlığı uzmanına danışın. Aile doktorunuz size bu konuda tavsiye verebilir
- Kişisel gelişim programınızda değişiklik yapmanıza izin veriliyorsa, ses tekniği/ses bakımı konusunda bir eğitim verilmesini önerin



TIBBİ TAVSİYE ALMAK



Sesle ilgili sorunların çoğu, kendinize iyi bakmak ve sesinizi dinlendirmek gibi kişisel çözümlerle geçirilebilir. Bununla birlikte, tıbbi tavsiye almayı düşünmeniz gereken durumlar da vardır:

- Takma diş takıyorsanız (yerine tam oturmamışsa artikülasyon sürecini etkileyebileceği gibi sesinizi ayarlamaya çalışırken baş, boyun ve sırt ilişkisini olumsuz etkileyebilir)
- Dudak, diş, ağız veya boğazda önemli bir travma yaşarsanız
- Gastroözofageal reflünüz varsa (bazen boğazı etkileyebilir)
- Ani ve açıklanamayan bir ses kaybı yaşıyorsanız
- Dinlendikten sonra geçmemiş olan ses zorlanması veya ses kaybı yaşadıysanız
- Eğitim verirken veya sunum yaparken sesinizi etkileyebilecek nefes sorunları yaşarsanız

SESİ GELİŞTİRMEK



Sesinizi etkin kullanma yeteneğinizi geliştirmek için, bu konuya kendinizi adamanız gerekiyor:

- Duruş ve nefes alma tekniği egzersizi için her hafta 20 dakika kadar zaman ayırın
- Yoga ve meditasyon hakkında daha fazla bilgi edinin: Her ikisi de nefes kontrolü ve duruşu iyileştirmeye yardımcı olur
- Haftada yaklaşık 150 kelimelik bir okuma yaparak, ünlü ve ünsüzleri net bir şekilde çıkarmaya odaklanın
- İçinde farklı karakterlerin olduğu bir masal veya hikâye kitabı alın. Haftada birkaç sayfa okuyup, anlatıyı ve karakterleri dramatize etmeye çalışın (ses canlılığını geliştirir)
- Seslerini beğendiğiniz insanların konuşmalarını dinleyin. Belli bir ses hakkında neyin hoşunuza gittiğini eleştirel bir şekilde değerlendirin
- Alexander Tekniği* hakkında daha fazla bilgi edinin; duruşunuz üzerinde çalışmanıza yardımcı olacaktır
- Bir ses eğitmeninden görüş alın

*Alexander Tekniği Eğitimcileri Derneği'nin web sitesi: www.stat.org.uk

GARANTİ



Üzerinde çalışmak için belli bir zaman ayırmadığınız sürece, sesiniz eğitilmeyecek ve gelişmeyecektir.

Hayatınızda başka telaşlar olsa da bu amaçla haftada 20-30 dakikanızı ayırabilirseniz, yaklaşık 2-3 ay içinde belirgin bir fark ortaya çıkacaktır.



EGZERSİZ SIRASINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN ÜÇ ÖNEMLİ KONU

1. Kendi başınıza çalışıyor ve ses egzersizi yapıyorsanız, kesintiye uğramayacağından emin olun.
2. Akustiği iyi bir alanda çalışın. Özel bir teknik gerektiren ve sese ekstra yük bindiren açık hava egzersizi yapmayın.
3. Çevrenizde sizi duyabilecek birileri olduğu için endişe ediyorsanız rahat çalışamazsınız. Bu nedenle etrafta kimsenin olmadığı zamanlarda egzersiz yapmaya çalışın!



TEYP/SES KAYIT CİHAZI KULLANMAK



Teyp veya ses kaydedici kullanmak faydalı olabileceği gibi, çoğu insan kendi sesini sevmediği için bu bir sorun da olabilir!

Çoğu kayıt cihazı, sesinizin tamamen doğru bir şekilde üretilmesini sağlamayacaktır.

Kayıt yapmak; gelişim hızınızı, konuşma netliğinizi ve yaptığınız vurguları belirlemenize yardımcı olur.

Teyp, kaydedici veya benzer bir sistem kullanacaksanız, size en doğru sesi verecek mümkün olan en kaliteli ekipmanı kullanın.

BOĞAZI VE BOYNU RAHATLATMAK



Egzersiz 23

Bu egzersiz konuşmanın hemen öncesinde yapılmalıdır:

- Bir kez esneyin ve sonrasında...
- Başınızı nazik ve **çok** yavaş bir şekilde geriye doğru atın
- Başınız bu pozisyondayken esneyin
- Başınızı nazikçe ve **çok** yavaş bir şekilde hizaya getirin...
- Bir kez daha esneyin

Artık boğazınız ve boynunuz tamamen gevşemiş olmalı!



ÇENE EKLEMİNİN GEVŞETİLMESİ

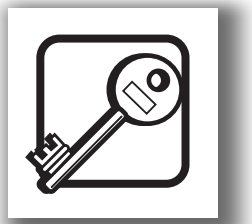


Çene, üst çene (maksilla) ve alt çeneden (mandibula) oluşur.
Alt çene kayarak ve aşağı – yukarı (üst çeneye doğru gidip gelerek) hareket edebilir. Bazen çeneyi hareket ettirmek için gereken kaslarda gerginlik olabilir. Esneme egzersizi, çeneyi gevşetmek için uygun bir başlangıç noktası olsa da çenenize iyi bir egzersiz sağlayacak küçük bir tekerleme de aşağıda yer alıyor.

Egzersiz 24

Mümkünse bu egzersizi ayna karşısında yapın ve maksimum fayda almak için sesli harfleri abartılı bir şekilde söyleyin:

Eğer varsa elinde bir iddia ve kâğıt
Şimdi kalk yaz ve herkese dağıt
Şurada bulamazsan yeterli kanıt
İçeride seni bekliyor bir tanık



ONEMLİ
DİĞER KONULAR

TOPLANTILAR İÇİN İPUÇLARI



Toplantılardaki en önemli zorluk, konuya hâkim bir şekilde konuşabilmek ve kendinizi zorlamadan konuşabilecek uygun bir yer bulmaktır.

- Muhtemelen oturuyor olacaksınız, bu nedenle uygun duruşa odaklanın
- Kendinizi gruba doğru yönlendirin ve başınızı dik tutun
- Notlarınıza bakarak konuşmayın
- Zorlanmanıza neden olabileceğinden bağırmaktan kaçının
- Açıklama yapmak istediğinizi belirtmek için göz teması kurun. Toplantıya kimin başkanlık ettiğini belirleyip o kişiyle göz teması kurun. İyi bir başkan bu tür sözel olmayan ipuçlarına bakmalıdır
- Mümkünse, toplantıyı yöneten veya başkanlık eden kişinin sizi görebileceği bir yerde oturun. Bu durumda jestleriniz ve göz temasınız ile sizi görebilecek ve konuşmak istediğinizi anlayabilecektir

OKUMA EGZERSİZİ



Egzersiz 25

Bu metin, cep kitabında ele aldığımız tekniklerden bazılarını uygulamanızı sağlayacaktır. Her hafta tekrarlayın, her seferinde vokal becerilerinin farklı bir yönüne odaklanın, örneğin netlik, hız, her cümle boyunca enerjiyi sürdürmek.

Okuma:
O kıyıya adım atar atmaz da maceramın en mutsuz kısmına başladım. Sabah saat on iki buçuktu ve rüzgâr karadan esse de çok soğuk bir geceydi. Durmaya da hiç cesaret edemedim, çünkü donacağım aklıma geldi, ama ayakkabımı çıkardım ve çıplak ayakla ve son derece yorgun bir halde soluk soluğa kumun üzerinde bir ileri bir geri gidip geldim. Sabahın henüz ilk saatleri olmasına rağmen, ne insan ne inek sesi vardı, ne de bir tavuk sesi. Uzakta duran salım parçalandı ve bu da hem kendime hem de arkadaşıma yaratacağı olası sorunları o an aklıma getirdi. Sabahın o saatinde kıyıda yürümek, hem de bu denli çöl gibi ve ıssız bir yerde, bende farklı bir korku yarattı.

114 kelime



DEĞERLENDİRME SAYFASI – FAYDALI BİR KAYNAK

Sunucunun/Öğretmenin Adı: _____

Gözlemci: _____

Tarih: _____ Saat: _____ Mekân: _____

Yönelim:
- İyi (konuşurken her zaman dinleyicilerle yüz yüze geldi) ❑
- Yeterli (konuşurken çoğu zaman dinleyicilerle yüz yüze geldi) ❑
- Gelişime ihtiyacı var (konuşurken dinleyiciyle yüz yüze değildi) ❑

Duruş:
- İyi (duruş dikti ve vücut hep düzdü) ❑
- Yeterli (duruş genellikle çoğu zaman uygundu) ❑
- Gelişime ihtiyacı var (duruş kötüydü) ❑

Vücudun herhangi bir bölgesinde belirgin bir gerginlik var mıydı? **Evet/Hayır**

Varsa, gerginliğin vücudun neresinde belirgin olduğunu lütfen detaylandırın.

Devam edecek...

Sunucu/eğitmen ilk cümlesine tam bir nefesle başladı mı?	**Evet/Hayır**
Eğitmen/sunucu uygun noktalarda nefes almak için durdu mu?	**Evet/Hayır/Bazen**
Sunucu/eğitmenin herhangi bir noktada nefesi tükendi mi?	**Evet/Hayır**

Sunucuyu/eğitmeni aşağıdaki kriterlere göre değerlendiriniz:

İşitilirlik:	**İyi/Yeterli/Zayıf**
Netlik:	**İyi/Yeterli/Zayıf**
Canlılık:	**İyi/Yeterli/Zayıf**
Ritim:	**İyi/Yeterli/Zayıf**

Eğitmen/sunucu sık sık durakladı mı?	**Evet/Hayır**
Cümlelerde enerji aynı şekilde devam etti mi?	**Evet/Hayır/Bazen**
Konuşma sırasında uygun noktalarda perde kaymaları oldu mu?	**Evet/Hayır/Bazen**
Sunucu/eğitmen sunuma enerji katmak için vurgu kullandı mı?	**Evet/Hayır/Bazen**
Sesine zenginlik kattı mı?	**Evet/Hayır/Bazen**

Diğer yorumlar:

SON SÖZ



Sunum yaparken veya eğitim verirken, bu cep kitabında yer alan her şeyi bir anda uygulama düşüncesinin gözünüzü korkutması normal. Konuşmanız sırasında bir sonraki adımda ne söyleyeceğinizi veya ne yapacağınızı ancak düşünebiliyorken, bir taraftan da çıkardığınız ses üzerine düşünmek zor görünüyor olabilir.

Her şeyi aynı anda başarmanız gerektiğini düşünmeyin. Bunun yerine, her seferinde sesinizin bir yönüne odaklanın ve bunun üzerinde çalışın.

Yönetilebilir parçalara bölündüğü zaman, bir hedefe ulaşmak çok daha kolaydır.

Yazar Hakkında



Richard Payne MA, FITOL, Cert. Ed., Chartered MCIPD.
Richard, eğitmenler, öğretim görevlileri, profesyoneller, iş adamları ve birçok farklı kişi ile çalışmış deneyimli ve popüler bir ses eğitmenidir. BSPS Training Consultancy Limited'in genel müdürüdür. Çeşitli dergi ve yayınlarda düzenli olarak makaleleri yayınlanıyor. Richard, Equity, and The Institute of Training and Occupational Learning üyesi ve The Chartered Institute of Personnel and Development kurumunun ortağıdır. Richard'ın pragmatik tavsiyeleri ve hızlı eğitim tekniği, sunum yapan veya eğitim veren binlerce insanın sesini en iyi şekilde kullanmasına yardımcı oldu.

İletişim
Richard Payne,
Managing Director, BSPS Training Consultancy, PO Box 10549,
Sutton Coldfield, West Midlands, B72 1ZH Tel: +44 (0) 121 355 4320
Web sitesi: www.bspstraining.co.uk E-posta: richardpayne@bspstraining.co.uk

Egzersiz 20'nin Cevapları (sayfa 77):

F: Üst dişler alt dudaktadır. İşitilebilir bir sürtünme sesi yapmak için hava çıkar. Ses ötümsüzdür.
V: Yukarıdaki ile aynı ama bu ses ötümlüdür.
B: Dudakların tamamen kapanması ve arkada hava oluşan hava basıncının aniden serbest bırakılması ile oluşur. Ses ötümlüdür.
P: Yukarıdaki ile aynı ancak ötümsüzdür.
T: Dilin ucu, üst dişlerin sert damak ile birleştiği yerle temas eder. Ses ötümsüzdür.
D: Yukarıdaki ile aynı ancak bir ötümlü bir sesle.
Th: Dil, dişlerin arasındadır. Dişlerdeki boşluktan hava çıkar ve ses orada ötümlü şekilde üretilir.
Th: Yukarıdaki ile aynı, ama ötümsüz.
M: Dudaklar bir araya getirilir ve hava burundan aşağı çıkar. Ses ötümlüdür.
N: Dil ucu, üst dişlerin sert damak ile birleştiği yerle temas eder. Hava burun yoluyla serbest bırakılır. Ses ötümlüdür.

Teşekkür
82. ve 105. sayfalardaki okumalar sırasıyla Charles Dickens'ın *İki Şehrin Hikâyesi* ve Daniel Defoe'nun *Robinson Crusoe* kitaplarından alınmıştır. Diğer tüm okumalar ya yazarın kendi eseridir ya da gerek yazarın gerekse de yayıncının bulmayı başaramamış olduğu kaynaklardan alınmıştır. Sayfa 72'de yer alan Egzersiz 19'un kaynağını da belirleyemedik.