

ПРАЦЮЄМО З ВИХОВАТЕЛЯМИ

Із гарним голосом народжуються чи його набувають? Відомий режисер Костянтин Станіславський стверджував: «Гарні розмовні голоси трапляються рідко. А коли вони й трапляються, то мають недостатню силу й діапазон». Тож, як бачимо, над розвитком нашого голосу, над його постановкою необхідно наполегливо працювати, допомагаючи йому очиститися від таких недоліків, як-от гугнявість, верескливість, млявість, слабкість, хрипливість тощо. Удосконалити різні властивості свого голосу, зробити його виразним і приємним для слуху педагогам дасть змогу участь у запропонованому тренінгу



Наталія СИРОТИЧ,
викладач кафедри дошкільної освіти Педагогічного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка

Працюємо над розвитком голосу: тренінг для вихователів

Продовжуємо наповнювати змістову складову системи тренінгів для вихователів «Формування навичок виразного читання різножанрових дитячих творів», спрямованих на **вдосконалення вмінь сучасних вихователів**:

- *застосовувати* в практичній педагогічній діяльності техніку виразного мовлення;
- *самостійно опрацювати* партитуру твору для виразного читання, враховуючи специфіку жанру;
- *майстерно виконувати* літературні твори для дітей за допомогою засобів мовної та логіко-емоційної виразності читання;
- *надавати* фахові консультації батькам дітей дошкільного віку щодо виразного читання творів для дітей.

У попередньому тренінгу мова йшла про те, як педагогам вдосконалити власну майстерність у виразному читанні, оволодівши технікою правильного мовного дихання¹.

Не менш важливо для педагогів уміти володіти своїм голосом, постійно розвиваючи його силу, тембр, висоту тощо. Адже саме від того, як вихователь прочитає ту чи ту репліку казкового персонажа, багато в чому залежить його сприймання дітьми. Тож під час тренінгу «Техніка мовлення. Робота над розвитком голосу» (див. *Додатки*² 1, 2), поданого в цьому числі журналу, **вихователі матимуть змогу** оцінити художні властивості своїх голосів та повправлятися у виконанні вправ на розвиток сили, польотності, діапазону голосу тощо, а ще — провести час весело та з користю.

Ключові слова:
тренінг для вихователів;
техніка виразного читання;
робота над голосом;
елементи техніки мовлення;
постановка голосу;
вправи на розвиток діапазону,
сили й рухомості голосу

¹ Див. статтю Н. Сиротич «Формуємо навички виразного читання різножанрових дитячих творів: система тренінгів для вихователів» у журналі «Вихователь-методист дошкільного закладу» № 2/2015 на с. 24.

² У розробці тренінгу зірочкою (*) позначені вправи, розроблені автором. — Прим. авт.



Техніка мовлення. Робота над розвитком голосу Тренінг для педагогів дошкільних навчальних закладів

Цільова аудиторія: вихователі дошкільних навчальних закладів.

Кількість учасників: не більше 20 осіб.

Тривалість тренінгу: до 1,5 год.

МЕТА:

- розкрити учасникам значення голосу (природного та розвиненого) як невід'ємної складової техніки мовлення читця;
- формувати вміння учасників самостійно працювати над удосконаленням різних властивостей голосу та усувати його недоліки за допомогою тренувальних вправ;
- розвивати вміння застосовувати в освітньому процесі елементи техніки мовлення та прийоми виразного читання.

ХІД ТРЕНІНГУ:

ВСТУПНА ЧАСТИНА

Структура:

- вправи на створення позитивного емоційного фону в групі (на вибір тренера);
- коротке повторення змісту попереднього тренінгу;
- повідомлення тренером теми та мети тренінгу;
- ознайомлення з планом роботи протягом тренінгу;
- нагадування про правила роботи групи, визначені під час першого тренінгу.

Тренер вітається з учасниками й налаштовує їх на плідну співпрацю. Тренер розповідає учасникам притчу «Звучання тиші».

Тренер: Один чоловік, стомившись від шуму мегаполісу, де все відволікало від роздумів та внутрішнього усамітнення, вирішив знайти тихе та спокійне місце. Він прийшов до лісу, де не було жодної людини. Але й там не зміг зосередитися на своїх думках, оскільки йому постійно заважало кудання зозулі, гудіння жуків і набридливе сюрчання цвіркунів. Він пройшов ще глибше в ліс, але там стукіт дятла і дзижчання комарів зовсім відмежували його від внутрішнього Я. Прагнучи все-таки знайти тишу, чоловік заліз у печеру. Там було дуже тихо, але його дратували звуки води, що великими краплями стікали по кам'яних стінах. Тоді чоловік винайняв будиночок у лісі й міцно зачинив там

усі вікна й двері. Але й тепер було те, що заважало йому, — годинник, який постійно звертав на себе увагу монотонними звуками «тік-так», «тік-так». Чоловік зірвав годинник з руки та жбурнув його до стіни. Нарешті чоловік усміхнувся, заспокоївся, глибоко вдихнув і заплющив очі. Тепер він був цілковито задоволений тим, що знайшов ідеальну тишу. Але раптом почув стукіт свого серця...

Ця давня та глибоко змістовна притча спонукає нас задуматися над тим, що насправді ми можемо досягти відчуття внутрішньої гармонії не тоді, коли змусимо все навкруги замовкнути, а тоді, коли навчимося помічати та радіти красі кожного звуку, що нас оточує. Голос, яким ми розмовляємо, співаємо, сміємося, не є невартисним у порівнянні з голосом нашого серця.

Голос кожного з нас — особлива цінність та скарб, який треба цінувати, оберігати і вдосконалювати. Учені довели, що:

- голосом можна передати величезну кількість почуттів та настроїв, тому, скажімо, найважливіший критерій закоханості — це сприймання голосу партнера (закохана людина слухає голос своєї симпатії, наче музику, при цьому часто не замислюючись над змістом слів; можна закохатися навіть у голос, який чуємо по телефону);

- 10% інформації людина отримує, сприймаючи буквальный сенс того, що було сказано, 30% — через голос мовця, решту 60% — завдяки іншим невербальним засобам, як-от жести, міміка, пози тощо;

- дуже легко розпізнати конкретну людину за її голосом, навіть якщо для цього доведеться прослухати кілька сотень різних голосів;

- вважають, що голос не може обманювати та приховувати правду (винятками, щоправда, є голоси професійних акторів), і змінюється він залежно від того, що відчуває людина (існує величезна кількість відтінків голосу);

- наш голос в аудіозапису звучить зовсім по-іншому, ніж той, який ми чуємо, коли говоримо. Це відбувається тому, що власний голос ми сприймаємо як комбінацію нашого внутрішнього слуху (безпосередньо через тканини голови, які підсилюють низькі частоти голосу) та зовнішнього слуху (через слуховий канал, барабанну перетинку і середнє вухо). Для того щоб знати, як наш голос звучить для інших, потрібно записати його та прослухати на електронному носії професійної студії звукозапису;



• голос людини — один з основних компонентів її іміджу, тому має бути привабливим для інших людей. Недарма основною вимогою для працівника контакт-центру є присмний голос.

Як бачите, колеги, значення голосу в нашому житті складно переоцінити. Під час сьогоднішнього тренінгу ми поговоримо про ще одну властивість нашого голосу — «закохувати» дитину у зміст художнього твору, що читають чи розповідають їй дорослі. Можливо, вперше пізнаємо «художні» властивості наших неповторних голосів і навчимося робити їх сильними та мелодійними.

Арт-вправа «Голос природи»*

Тривалість: 7 – 10 хв.

Обладнання та матеріали:

- кольорові олівці та аркуші паперу формату А3 — для кожного учасника;
- аудіозаписи звуків природи — моря (рокіт шторму, крик чайок і дельфінів), лісу (спів птахів, дзижчання жуків, шелестіння дерев), озера, річки, луку (кумкання жаб, дзорчання струмка) тощо.

Тренер роздає учасникам чисті аркуші паперу та кольорові олівці.

Тренер: Пропоную вам уявити, яке забарвлення мають звуки природи. Я почергово вмикатиму аудіозаписи звуків природи. Ваше завдання — прислухатись до свого найпершого відчуття й обрати той колір, який найліпше відповідає цьому звуку природи. Відтак заповнити певну частину аркуша, намалювавши щось обраним кольором за допомогою простих ліній.

Тренер почергово вмикає аудіозаписи звуків природи. Учасники виконують завдання. Після завершення роботи тренер запрошує всіх до спільного кола. Учасники демонструють свої творчі роботи. Малюнки учасників тренер прикріплює на дошці за допомогою скотчу. Відтак ознайомлює учасників із планом роботи групи протягом тренінгу.

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Структура:

- міні-лекція тренера;
- активна участь членів групи у колективних тренувальних вправах з розвитку різних властивостей голосу;
- робота учасників над різними складовими партитури читання дитячих художніх творів.

Тренер: Сьогодні йтиметься про один з найголовніших елементів техніки мовлення — голос. Постановка голосу тісно пов'язана з диханням, роботу з удосконалення якого ми розпочали ще на попередньому тренінгу. Видихаючи повітря, ми навіть не замислюємося над тим, що воно, проходячи через бронхи, потрапляє в гортань. У гортані знаходяться голосові зв'язки, які, коливаючись під тиском повітря, утворюють голос.

Український науковець Григорій Олійник умовно поділяє властивості голосу на дві групи: ті, що надані природою (природні), і ті, що розвинулися у процесі вправлення (розвинені). Пропоную розглянути їх, користуючись Таблицею.

Природні та розвинені властивості голосу читця (за Григорієм Олійником)

Властивості голосу	Природні	Розвинені
Сила — певний ступінь гучності його звучання	<ul style="list-style-type: none"> • Можливість «посилати» голос на недалеку відстань, а при «посиланні» голосу на далеку відстань виникають неприємні відчуття через напруження голосових зв'язок або навіть тимчасова втрата голосу • Після тривалого говоріння голос швидко стомлюється • Під час «посилання» голосу на далеку відстань знижується його гучність або з'являється хрипота 	<ul style="list-style-type: none"> • Можливість «посилати» голос на далеку відстань без особливого напруження голосових зв'язок • Голос довго не стомлюється, тобто значно зростає його тривалість та гучність • Голос стає гучнішим до зміни сили (гучніше — тихіше, сильніше — слабше)

працюємо з вихователями



Продовження Додатка 1

Властивості голосу	Природні	Розвинені
Висота — тональні можливості звучання голосу (діапазон — звуковий обсяг голосу)	<ul style="list-style-type: none"> • Невеликий діапазон голосу • Читець використовує тональні зміни у межах однієї октави 	<ul style="list-style-type: none"> • Значне розширення діапазону голосу • Читець може вільно використовувати тональні зміни в межах півтори і більше октави • Голос стає гнучкішим до зміни тембру й висоти (нижче — вище, ніжніше, м'якше)
Тембр — певне забарвлення, яке залежить від складу обертонів	<ul style="list-style-type: none"> • Приємний від природи тембр голосу (чистий, дзвінкий) сам собою нічого не вартий, оскільки не поєднаний з іншими, досконало розвиненими якостями голосу 	<ul style="list-style-type: none"> • Позбавлений властивих йому від природи вад (гугнявості, хрипlosti, верескливості) • Набуває милозвучності (чисте, дзвінке, приємне звучання у поєднанні з іншими розвиненими властивостями голосу)

Тренер: Отже, що означає «поставити голос»?

Тренер вислуховує відповіді учасників тренінгу, записуючи найчіткіші з них на дошці. Після цього тренер прикріплює до дошки вислів Григорія Олійника про постановку голосу:

«Поставити голос — це значить настільки розвинути, удосконалити його природні якості, щоб вони легко підкорялися творчій волі читця відповідно до завдань художнього твору чи характеру мовлення».

Тренер обов'язково розповідає учасникам тренінгу про основні правила загальної гігієни голосу читця, після чого запрошує всіх зробити перші кроки в постановці голосу.

Вправи на розвиток діапазону, сили й рухомості голосу та на техніку мовлення на основі читання дитячих художніх творів

Вказівки для тренера:

- подібні вправи необхідно проводити в добре провітреному приміщенні з доступом свіжого повітря;
- перевірте, чи всі учасники засвоїли основи правильного дихання;
- учасникам слід пояснити, що робота над постановкою голосу потребує систематичності та щоденного вправління (спочатку — по 3–4 хв., згодом — по 10 хв.). Тому виконання кожної вправи під час тренінгу, звісно, не дасть змоги учасникам одразу вдосконалити певні властивості свого голосу, але сприятиме ознайомленню та індивідуальному вибору ними найоптимальніших та найкорисніших для себе вправ;
- під час вправ учасники тренінгу мають перебувати у спільному колі;
- тренер має чітко пояснювати учасникам, як виконувати ту чи ту вправу, та стежити за правильністю виконання;
- кожен вправу за потреби можна повторити по 2–3 рази;

- щоб уникнути перенапруження голосових зв'язок учасників, перед початком вправ тренеру слід допомогти кожному визначити його індивідуальний обсяг розмовного голосу у півтонах, тобто визначити природню верхню й нижню ноти. Оскільки, працюючи одразу з 20-ма учасниками, це доволі складно зробити, тренер може розповісти про специфіку визначення обсягу розмовного голосу і перетворити це завдання на домашнє. У процесі виконання вправ потрібно орієнтуватися на принципи примарного тону за Романом Черкашиним (слід брати ноти від «до» до «соль» першої октави: для низьких голосів — тон ближчий до «до», для середніх — до «мі», високих — до «соль» і дещо вище);

- якщо тренер помічає серед учасників «атмосферу втоми і виснаження», кількість вправ необхідно скоротити (на вибір тренера).

Облагодження та матеріали:

- тексти творів Антоніни Царук, Віолетти Дворецької, Наталі Забіли для кожного учасника.

Сходинки

(за Аллою Капською)

Тренер роздає учасникам роздрукований на аркушах текст вірша Антоніни Царук. Рядки вірша можна зобразити на малюнку у вигляді сходинок, де над кожною вищою сходиною буде написаний наступний рядок.

Нам казали, що вівсянку
Королева їсть щоранку.
Я до Лондона хотіла,
Та матуся не пустила:
«Поки каші не з'їси,
І не думай, не проси!»



Тож за маминим сюжетом,
Відповідно етикету
В себе я вівсянку пхаю
І, ви знаєте, звикаю!
Волю маю я сталеву,
Як англійська королева!

(Антоніна Царук)

Тренер: Перший стовпчик вірша прочитайте з на-
ростанням сили голосу до останнього рядка. Го-
лос посилюйте відносно до попереднього рядка
до тієї межі, де не вчувається напруження, крик.
Другий стовпчик читайте починаючи з найсиль-
нішого звучання до найслабшого, але чутного для
слухачів. Стежте за диханням. Перед посиленням
голосу добирайте в легені повітря.

Вище – нижче

(за Григорієм Олійником)

Тренер роздає учасникам роздрукований на
аркушах текст вірша.

Ти вздовж дороги і в садку
Зустрінеш кропиву жалку.
Її торкнешся пальцями —
Відразу вколе жальцями.
Та не лякайся, друже мій,
Цілющий сік в рослині тій.
Вона є кровоспинна,
Корисна й вітамінна.

(Віолетта Дворецька)

Тренер: Перший рядок вірша читайте на найниж-
чій ноті вашого природнього голосу. Другий —
трохи вище (на тон чи півтора), третій — ще вище
і так далі. Кількість прочитаних рядків залежа-
тиме від діапазону вашого голосу. Після цього
в такому самому порядку знижуйте голос. Щора-
зу намагайтеся розширювати ваш діапазон, але
лише після відчуття того, що попередній високий
чи низький тон не створює труднощів.

Драбинка

(за Любов'ю Рядноюю)

Тренер прикріплює до дошки малюнок, на
якому зображена драбина, та перелік голосних
звуків і складів, які учасники проспівуватимуть
(на вибір тренера — наприклад: «са», «со», «се»,
«мі», «мо», «му» тощо).

Тренер: Проспівуймо голосні звуки та склади
за малюнком драбини: на першому щаблі — тихо,
на другому — голосніше.

Третій зайвий*

Учасники об'єднуються в пари і стають одне
навпроти одного на відстані 6 м (відстань можна
позначити паперовими смужками чи атласни-
ми стрічками, по краях яких учасникам потрібно
стояти в парах). Одному з учасників кожної пари
тренер дає аркуш із описом педагогічної ситуації.

Тренер: Колеги, вашим завданням є прочитати
описану педагогічну ситуацію, а відтак перека-
зати її своїй колезі, уявляючи, що поруч — хтось
сторонній, «зайвий», кому не потрібно цього
чутти.

У той час як одна пара виконує вправу, ре-
шта учасників мовчки спостерігають і аналізують
можливості польотності голосу в кожного учасни-
ка. Педагогічні ситуації тренер вигадує сам, беру-
чи до уваги те, що речення не мають бути довги-
ми і їх має бути не більше шести. Опис ситуації
бажано завершити спонукальним або питальним
реченням.

Приклад ситуації:

Сьогодні на вечерю — риба. У Марічки на
неї алергія. А макарони вона їсти відмовляєть-
ся. Учора мама Марічки скаржилася на те, що ді-
вчинка прийшла додому голодною. Що мені ро-
бити?

Крокуємо поверхами

(за Любов'ю Рядноюю)

Тренер: Колеги, прошу повторювати за мною такі
дії:

- тримаючи праву руку перед собою до-
лонею вниз, промовляємо: «перший по-
верх»;
- підіймаємо руку дещо вище і промовля-
ємо голосніше: «другий поверх».

До десятого поверху нам слід увесь час під-
вищувати рівень руки і силу голосу.

Тенісний м'ячик

(за Володимиром Абрамяном)

Учасники об'єднуються в пари й стають одне
навпроти одного на відстані 6 м.

Тренер: Колеги, пропоную вам пограти в теніс
уявною тенісною ракеткою та м'ячиком. Відпо-
відати на словесний кидок партнера слід тими
самими звуками і з тією самою силою голосу, як
він звернувся до вас. При вимовлянні кожного
наступного складу учаснику, який «подає м'ячик»,



слід змінювати силу голосу: «пім-пім», «пом-пом», «пум-пум», «пам-пам», «пім-пім».

Експромт*

Тренер запрошує всіх учасників до спільного кола та роздає кожному частину художнього тексту. У дужках перед кожним текстом написано, у якому тоні та з якою силою голосу його слід читати. Під час роздавання карток важливо зберегти послідовність текстових уривків, оскільки учасники мають читати написане один за одним по черзі, «зливаючи» сказане у єдиний твір.

Для цієї справи можна обрати вірш Наталі Забіли «Олівець-малювець».

КАРТКА 1

Інструкція: Текст читає Мишка — пискляво і тихенько.

Взяла Яся олівець, олівець-малювець. Сіла Яся біля столу, розгорнула папірець.

КАРТКА 2

Інструкція: Текст читає наляканий зайчик. Голос тремтить.

Треба тут намалювати отаку здорово хату! Вікна. Дах. Димар на нім. З димаря — великий дим.

Далі тренер на свій розсуд надає кожному уривку вірша певного голосового відтінку та тембру.

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

Структура:

- робота учасників у малих групах (не більше 5 осіб);
- колективний виступ учасників тренінгу;
- участь у вправі-рефлексії.

Вправа «Кольорова партитура»*

Обладнання та матеріали:

- текст віршованої казки Віри Паронової «Як Кошеня шукало маму» — один аркуш паперу формату А3 з текстом на підгрупі;
- кольорові пастилі;
- наклейки у формі метеликів;
- аудіозапис звуків природи, що звучатиме легким фоном під час виконання вправи.

Тренер об'єднує учасників у малі групи по 3–5 осіб, роздає кожній групі текст віршованої казки Віри Паронової «Як Кошеня шукало маму», кольорові пастилі та наклейки.

Тренер: Колеги, завданням для кожної групи є уважно прочитати текст вірша та підкреслити пастиллю кожен рядок відповідно до сили голосу:

- червона пастиль — найголосніше;
- вишнева — помірно;
- рожева — тихо;
- бежева — пошепки.

Наклейку у формі метелика слід наклеїти перед тими рядками, де ви хочете наголосити на необхідності використання такої властивості голосу, як польотність.

Виконання вправи завершується колективним виступом учасників тренінгу, під час якого кожна підгрупа читає тексти зі своєю «кольоровою партитурою». Вірш слід читати усією підгрупою, поділивши строфи між усіма (учасники орієнтуються на партитуру своєї підгрупи).

Вправа-рефлексія «Голосно про голос»*

Обладнання та матеріали:

- аркуші паперу, на яких надруковані вислови відомих людей про голос — для кожної групи;
- ножиці;
- аудіозапис звуків природи, що звучатиме легким фоном під час виконання вправи.

Тренер об'єднує учасників у малі групи по 3–5 осіб (бажано, щоб склад груп був іншим, аніж у попередній вправі), роздає кожній групі ножиці та аркуші з висловами відомих людей про голос.

Тренер: Колеги, уважно прочитайте вислови відомих людей про голос та виберіть із-поміж усіх по одному найважливішому для:

- щоденної праці вихователя;
- професійного читця;
- батьків дошкільників.

Виріжте зі списку три вислови, обрані вашою групою, зачитайте їх та аргументуйте свій вибір.

Тренер коротко підбиває підсумки тренінгу, дякує учасникам за активну співпрацю і запрошує їх узяти участь у наступному тренінгу пропонуваної системи.

**Вислови відомих людей
для вправи-рефлексії «Голосно про голос»**

- Звук людського голосу — це музика для людського слуху (*Дігін Александрийський*)
- Голос — найправдивіше дзеркало характеру (*Бенджамін Дізраелі*)
- Ліпше я слухатиму надтріснутий голос, що звучить грубо, але повен емоцій, аніж технічно бездоганий, та все ж — безжиттєвий (*Алан Уайлдер*)
- Триєдине: голос, очі, хода (*Марина Цвєтаєва*)
- Для підвищення уваги слухачів до свого мовлення потрібно не підвищувати голос, а навпаки, понижувати, — насправді, саме це і підігриває інтерес (*Джуліан Барнс*)
- І коли я чую її голос, мені здається правильним усе, що вона говорить (*Ерленд Лу*)
- Якщо у тебе є найменша можливість скористатися правом голосу, використай це право сповна (*Семюель Лерой Джексон*)
- Найважливіше для голосу — сон. Я можу співати і холодний, і голодний. Але якщо я не висплюся, то все: голос не звучить (*Едгард Хіль*)
- Голоси потрібно важити, а не рахувати (*Йоган Шиллер*)
- Є люди, про розум яких можна судити за їхнім голосом та сміхом (*Антон Чехов*)
- Гучність голосу не може компенсувати нестачу щирої радості (*Лорен Вайсбергер*)
- Ніжність вашого голосу пом'якшує жорстокість ваших слів (*Олександр Дюма*)
- Головна мета створення музики полягає в тому, щоб дати голос речам, які його ніколи не мали (*Том Йорк*)
- Усяке знання полягає передусім у вмінні слухати голос власної душі (*Пауло Коельо*)
- Якою чарівною музикою звучать нам голоси коханих на світанку! (*Вільям Шекспір*)
- Який сенс мати голос, якщо тебе ніхто не чує? (*Корнелія Функе*)
- Любов чується у голосі швидше, аніж вгадується у погляді (*Оноре де Бальзак*)
- Очі і голос — це надто багато одразу. Тому, коли чую голос, опускаю очі (*Марина Цвєтаєва*)
- На світі немає солодшої музики, аніж звук рідного голосу (*Жан де Лабрюйєр*)

Передплата у видавництві — це:



найнижчі ціни



акції та подарунки



ретропередплата

0 44 586 56 06 | callback 0 800 212 012 | peredplata@mcf.com.ua | www.pedrada.com.ua