



Anna GUZY

Uniwersytet Śląski w Katowicach

Sztuka recytacji Jak przygotować ucznia do głosowego przedstawienia tekstu

The art of recitation
How to prepare a student
for an oral presentation of a text

Abstract: The text concerns the art of recitation and the culture of a spoken word. Starting from the records of the core curriculum, the author draws attention to the skills in voice presentation that should be acquired by a student at the level of elementary school. The first part of the article presents basic techniques of memorising a text, and then discusses the stages of preparing a student for recitation. The author deals with this preparation in a multifaceted way, since it concerns both the body and the speech apparatus (she addresses the issues related to voice warm-up, the necessity to perform breathing exercises, phonatory, articulation and diction exercises) as well as mental preparation (positive attitude, coping with stress). In the final part of the text, attention was also drawn to the issue of reciting competitions, as well as to the assessment of the recitation both in the lesson and the competition.

Key words: recitation, culture of a spoken word, diction, techniques of learning a text by heart

*Czyż jest coś wspanialszego, jak siłą wymowy utrzymać
tłum ludzki na wodzy, przyciągając słodko umysły [...]?*

Marek Tulliusz Ciceron¹

Recytacja to, zgodnie z definicją w słowniku języka polskiego pod redakcją Witolda Doroszewskiego, „wygłaszanie z pamięci utworu literackiego,

¹ Za: J. Kram: *Gawędy o żywym słowie*. Warszawa 1976.

deklamacja”². Istnieją również definicje, w których uwzględnia się konieczność waloru artystycznego recytacji, a zatem uzupełniają cytowaną wcześniej definicję o „wygłoszenie z pamięci utworu literackiego w sposób artystyczny”³.

W zapisach projektu podstawy programowej na poziomie szkoły podstawowej (klasy IV—VIII) w zakresie tworzenia wypowiedzi widnieją cele edukacyjne związane z koniecznością kształcenia u uczniów umiejętności: wygłaszania tekstu, nauki sztuki recytacji i interpretacji głosowej tekstu⁴. W niniejszym artykule prezentuję sposób przygotowania ucznia do głosowego przedstawienia tekstu. Zwrócę uwagę nie tylko na wymogi stawiane uczniom w zakresie edukacji szkolnej, ale również krótko zasygnalizuję kwestię konkursów recytatorskich. Omówię zasady oceny głosowego przedstawienia tekstu oraz etapy pracy nad tekstem, który ma zostać wygłoszony. Z uwagi na popularność na rynku wydawniczym pozycji z zakresu recytacji, w których w sposób syntetyczny prezentowane są etapy pracy nad samym tekstem, w artykule omówię szerzej te kwestie, które z różnych powodów są w publikacjach o tej treści nieobecne lub lapidarnie omawiane. Każdorazowo postaram się skierować dociekliwego czytelnika do właściwych pozycji bibliograficznych, które będą stanowiły uzupełnienie omawianych przeze mnie treści.

Warto wiedzieć, jakie obowiązki w zakresie przygotowania ucznia do głosowego przedstawienia tekstu stawia podstawa programowa⁵. W dokumencie tym w opisie sprawności *Tworzenie wypowiedzi* wymienione zostały elementy pomocne w kształceniu u uczniów sztuki recytacji:

- „Usprawnianie czynności fonacyjnych, artykulacyjnych i prozodycznych uczniów.
- Rozwijanie umiejętności wypowiadania się w określonych formach wypowiedzi ustnych i pisemnych.
- Kształcenie umiejętności wygłaszania, recytacji i interpretacji głosowej tekstów mówionych, doskonalenie dykcji i operowania głosem.
- Rozpoznawanie intencji rozmówcy oraz wyrażanie intencji własnych.
- Rozwijanie umiejętności stosowania środków stylistycznych i dbałości o estetykę tekstu oraz umiejętności organizacji tekstu.

² *Słownik języka polskiego*. Red. W. Doroszewski. <http://sjp.pwn.pl/doroszewski/recytacja;5489127.html> [data dostępu: 24.02.2017].

³ Zob. *Internetowy słownik języka polskiego PWN*. <http://sjp.pwn.pl/sjp/recytacja;2573593.html> [data dostępu: 24.02.2017].

⁴ *Projekt podstawy programowej*. <https://men.gov.pl/wp-content/uploads/2016/11/jezyk-polski-ok.pdf> [data dostępu: 23.02.2017].

⁵ W tabeli wyszczególniono te elementy podstawy programowej, które w bezpośredni sposób związane są z recytacją. Celowo pominięto przytoczenie zapisów mówiących o zrozumieniu tekstu i czynnikach je umożliwiających (zajmują one sporą część dokumentu), są one również niezbędne do interpretacji głosowej tekstu.

— Poznawanie podstawowych zasad retoryki, w szczególności argumentowania, oraz rozpoznawanie manipulacji językowej”⁶.

W tabeli 1. prezentowany jest zakres umiejętności przygotowujących do głosowego przedstawienia tekstu, które ma opanować uczeń na poszczególnych etapach edukacji w szkole podstawowej.

Tabela 1

Zapisy podstawy programowej, które ułatwiają opanowanie umiejętności z zakresu sztuki recytacji

Etap edukacyjny	Zapis podstawy programowej
Klasa IV	zróżnicowanie języka — uczeń używa stylu stosownego do sytuacji komunikacyjnej komunikacja językowa i kultura języka: — uczeń rozpoznaje znaczenie niewerbalnych środków komunikacji (np. gest, mimika, postawa ciała) — uczeń zna i stosuje zasady akcentowania wyrazów mówienie i pisanie — uczeń wygłasza tekst z pamięci
Klasa V	zróżnicowanie języka — uczeń dostosowuje sposób wyrażania się do zamierzonego celu wypowiedzi komunikacja językowa i kultura języka — uczeń stosuje intonację poprawną ze względu na cel wypowiedzi
Klasa VI	mówienie i pisanie — uczeń wygłasza z pamięci tekst, ze zrozumieniem oraz z odpowiednią intonacją, dykcją, właściwym akcentowaniem
Klasa VII	mówienie i pisanie — uczeń dokonuje interpretacji głosowej czytanych i wygłaszanych tekstów
Klasa VIII	mówienie i pisanie — uczeń recytuje tekst jako własną interpretację utworu

Źródło: Opracowanie własne.

W obszarze recytacji widoczne jest zróżnicowanie: uczeń w klasie IV ma opanować tekst pod względem pamięciowym, ma również rozumieć rolę gestu i mimiki. W klasie V dodatkowo ma zwracać uwagę na intonację, w VI doskonalą kulturę żywego słowa w zakresie akcentowania oraz dykcji. Pierwszych interpretacji głosowych tekstów (początkowo czytanych) dokonuje uczeń w klasie VII. W ostatniej klasie tego etapu edukacyjnego ma dokonać pełnej interpretacji głosowej tekstu.

⁶ Za: *Projekt podstawy programowej*. <https://men.gov.pl/wp-content/uploads/2016/11/jezyk-polski-ok.pdf> [data dostępu: 23.02.2017].

Pamięciowe opanowanie tekstu

Dla wielu uczniów już samo opanowanie tekstu na pamięć będzie stanowiło duże wyzwanie. Warto zastanowić się nad tym, jaki tekst wybierzemy do nauki. Już od początku trzeba w młodych użytkownikach języka budować pozytywne doświadczenia związane z recytacją. Jako pierwsze należy proponować teksty stosunkowo krótkie i łatwe do opanowania. Dopiero z czasem, pamiętając o zasadzie stopniowania trudności, można wybierać teksty trudniejsze i nieco dłuższe.

Trzeba ułatwić uczniom zadanie, przekazując im kilka sposobów pamięciowego opanowania danego tekstu. Uczniowie w młodszych klasach nie zdają sobie sprawy, jaki mają typ pamięci. Warto więc podać możliwie dużo sposobów, aby mogli poeksperymentować w tym zakresie. „Podstawą zapamiętywania jest stałe przypominanie sobie tego, czego się nauczyliśmy”⁷. Istnieje wiele metod powtarzania, najskuteczniejsze jest powtarzanie aktywne, „czyli takie, w którym staramy się przypomnieć sobie to, czego się nauczyliśmy”⁸. Możemy powtarzać, wypowiadając poszczególne treści na głos. Możemy również nagrać tekst na dyktafon, telefon czy odtwarzacz mp3/mp4 i przyswajać go, wielokrotnie odtwarzając nagranie. Jeśli mamy nauczyć się utworu, który był już publicznie wykonany (w formie mówionej czy śpiewanej), możemy posłużyć się taką jego formą podczas nauki.

Innym sposobem jest powtarzanie obrazowe, w którym oprócz kodu akustycznego wykorzystuje się również kod wizualny. Najprostszym sposobem będzie podkreślanie istotnych części tekstu, tworzenie skojarzeń do poszczególnych słów czy fragmentów. Bardziej zaawansowaną strategią może być wyobrażanie sobie poszczególnych fragmentów wiersza. Przykładowo *Pieśń o żołnierzach z Westerplatte* Konstantego Ildefonsa Gałczyńskiego możemy wyobrażać sobie w sposób przedstawiony w tabeli 2.

Warto pamiętać, że obrazy są częściej pamiętane lepiej aniżeli odpowiadające im słowa, co potwierdza również Allana Paivia zasada podwójnego kodowania. Podwójne zakodowanie zwiększa nie tylko dostępność, ale i trwałość śladu pamięciowego⁹. Usprawnieniem w zapamiętywaniu może być również wykonywanie czynności, które są opisywane w tekście. Badacze wskazują, że usprawnia to ich trwałe zapamiętywanie¹⁰. W przypadku cytowanego wiersza Gałczyńskiego można maszerować, wachać wrzos, patrzeć w niebo itp.

⁷ P. Bąbel, M. Wiśniak: *12 zasad skutecznej edukacji. Czyli jak uczyć, żeby nauczyć*. Sopot 2015, s. 49.

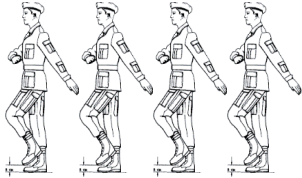
⁸ Ibidem, s. 50.

⁹ Zob. M. Jagodzińska: *Psychologia pamięci*. Gliwice 2008, s. 269.

¹⁰ Zob. ibidem.

Tabela 2

**Metody opanowania tekstu na pamięć
na przykładzie *Pieśni o żołnierzach z Westerplatte***

Fragment tekstu	Wyobrażenie	Dodatkowa wizualizacja graficzna ¹¹
<i>Kiedy się wypełniły dni i przyszło zginąć latem, prosto do nieba czwórkami szli żołnierze z Westerplatte. (A lato było piękne tego roku).</i>	Można wyobrazić sobie piękne lato, kolumny żołnierzy, które idą czwórkami w stronę nieba/chmur.	
<i>I tak śpiewali: Ach, to nic, że tak bolały rany, bo jakże słodko teraz iść na te niebiańskie polany. (A na ziemi tego roku było tyle wrzосу na bukiety).</i>	Wyobrażenie rozwijamy, teraz żołnierze śpiewają, idąc w stronę polany. Dodatkowo wyobrażamy sobie rosnący wrzós.	

Źródło: Opracowanie własne.

Powtarzanie może następować też za pomocą kodu graficznego. Możemy przepisywać tekst, który mamy opanować na pamięć. Warto wykorzystać do tego różne kolory.

Ważne jest również rozłożenie uczenia się i powtórek w czasie. Pierwsze powtórki należy zrobić 10 minut po nauce (tempo zapominania jest największe po pierwszych kilku minutach od zakończenia uczenia się)¹², a następnie powtarzać — aż do całkowitego opanowania. Jeśli chcemy trwale zapamiętać przyswojony materiał, powtarzamy go nadal mimo pełnego opanowania. Taka strategia doprowadza nie tylko do zwiększenia trwałego przechowywania, ale sprawia, że po ustaniu powtórek dłużej pamiętamy to, czego się nauczyliśmy.

Ucząc się tekstu na pamięć, warto pamiętać o efekcie pierwszeństwa i świeżości (najlepiej pamiętamy rzeczy, których uczymy się na początku i na końcu). Każdą nową porcję nauki warto zacząć od przyswajania fragmentu, którego jeszcze nie znamy, niż powtarzać już znany fragment. Fragment, który chcemy powtórzyć (a jest nam znany), umieszczamy w środku, a naukę kończymy nowym, nieznanym fragmentem.

Pomocne może być także zapewnienie sobie podczas nauki warunków podobnych do tych, jakie będą panowały podczas wygłaszania tekstu (np. postawa stojąca, cisza). Należy również, ucząc się tekstu na pamięć, od samego początku odczytywać go, uwzględniając wybrane zasady głosowej prezentacji tekstu: akcent, intonację, modulację głosu czy głosowe stosowanie znaków interpunkcyjnych.

¹¹ Można sporządzić wizualizację graficzną do poszczególnych wersów lub strof wiersza. W tabeli 2. podano tylko przykłady.

¹² Zob. M. Jagodzińska: *Psychologia pamięci...*, s. 57.

Przygotowanie tekstu¹³

Etap ten obejmuje zastanowienie się nad głosową interpretacją. Powinno go poprzedzać zrozumienie treści, które mają zostać wygłoszone. Ponadto zrozumienie ułatwia pamięciowe opanowanie tekstu i umożliwia jego właściwą interpretację głosową. Dalsza praca nad tekstem powinna zawierać następujące elementy:

1. Refleksję nad efektem, jaki chcemy osiągnąć w naszej recytacji. Możemy w tym celu zaplanować kilka różnych sposobów wykonania tego samego utworu.
2. Frazowanie. Dzielimy tekst na frazy, analizujemy rolę znaków interpunkcyjnych oraz ich głosowe przedstawienie¹⁴.
3. Odpowiednio rozłożone akcenty, w tym akcenty emocjonalne (dbamy o odpowiednie przedstawienie akcentu wyrazowego i zdaniowego)¹⁵.
4. Analizę linii intonacyjnych¹⁶, zastanawianie się nad barwą głosu w poszczególnych fragmentach tekstu oraz nad modulacją głosu¹⁷.
5. Refleksję nad budową wersyfikacyjną utworu, która determinuje interpretację głosową¹⁸.
6. Analizę trudności dykcyjnych. Przed wygłoszeniem tekstu warto zastanowić się, czy nie znajdują się w nim fragmenty szczególnie trudne do wymówienia. Oprócz rozgrzewki głosowej wykonujemy kilka dodatkowych ćwiczeń, które ułatwią bezbłędne ich wypowiedzenie. Można w tym celu wymawiać zbitki spółgłoskowe (i/lub dwuznaki) w połączeniu z samogłoskami na wiele sposobów: zmieniając głośność lub tempo mówienia, np. chcąc usprawnić wymowę zdania: *Rozrzewniony szedł skrzywiony*, kolejno:
 - W zdaniu (we fragmencie tekstu) podkreślamy wszystkie dwuznaki i zbitki spółgłoskowe. Tu: *zrz, wn, sz, dl*.
 - Wypisujemy je w pionowych rzędach w obustronnym otoczeniu samogłosek:

¹³ W konkursach recytatorskich niezwykle istotny jest dobór tekstu. Powinien on być adekwatny do wieku i możliwości dziecka.

¹⁴ Można zastosować w tekście ukośne kreski sygnalizujące miejsce poboru powietrza czy zastosowane pauzy. Pauza najdłuższa (na czas liczenia do trzech) ///, pauza średnia (na czas liczenia do dwóch) // oraz krótka pauza / (na czas liczenia do jednego).

¹⁵ Szczegółowe zasady dotyczące akcentów i ćwiczenia z tego zakresu: J. Kram: *Zarys kultury żywego słowa*. Warszawa 1995, s. 64—98.

¹⁶ Intonacja to posługiwanie się skalą wysokości głosu podczas mówienia. Por. ibidem, s. 100.

¹⁷ Modulacja głosu oznacza posługiwanie się skalą natężenia i zabarwień uczuciowych głosu w trakcie wypowiedzi. Por. ibidem, s. 108.

¹⁸ W zależności, czy wiersz do recytacji jest sylabiczny, sylabotoniczny, toniczny, czy wolny, stosujemy odmienne środki ekspresji. Więcej na ten temat zob. ibidem, 147—154.

A ZRZ A	A WN A	A SZ A	A DŁ A
O ZRZ O	O WN O	O SZ O	O DŁ O
E ZRZ E	E WN E	E SZ E	E DŁ E
I ZRZ I	I WN I	I SZ I	I DŁ I
U ZRZ U	U WN U	U SZ U	U DŁ U
Y ZRZ Y	Y WN Y	Y SZ Y	Y DŁ Y
Ę ZRZ Ę	Ę WN Ę	Ę SZ Ę	Ę DŁ Ę
Ą ZRZ Ą	Ą WN Ą	Ą SZ Ą	Ą DŁ Ą

- Kolejno odczytujemy kolumny w pionie i poziomie, zmieniając tempo i głośność wypowiedzi.
- Dodatkowo możemy wykonać odczytywanie, używając korka (korek od wina umieszczamy poziomo w ustach w taki sposób, aby w jak najmniejszym stopniu blokował język)¹⁹.

Rozgrzewka głosowa

Przed głośnym odczytywaniem czy wygłaszaniem z pamięci tekstu warto rozgrzać aparat mowy, jak również przygotować ciało do mówienia. Można w tym celu wykonać krótką gimnastykę: krążenia głowy, tułowia, ramion, kilka skłonów, skrętów rąk itp. Po przygotowaniu organizmu rozgrzewamy aparat mowy: wargi, język, zęby, podniebienie i żuchwę. Na rynku wydawniczym jest dostępnych wiele pozycji bibliograficznych, w których znajdziemy przykładowe ćwiczenia²⁰, istnieje również kilka portali internetowych przeznaczonych dla recytatorów²¹. Ćwiczenia te można wykonywać z całą klasą przed rozpoczęciem recytacji, a dodatkowo warto zachęcić uczniów do wykonywania samodzielnych rozgrzewek w domu.

¹⁹ Możemy również wykonać ćwiczenie, które polega na mówieniu dowolnego tekstu z korkiem w ustach przez 30 sekund. Por. Korek... czyli jak odetkać dykcję | Kammel Czanel #18. <https://www.youtube.com/watch?v=uoa4xhzCuyA> [data dostępu: 23.02.2017].

²⁰ Zob. B. Ciecierska-Zajdel: *Trening głosu. Praktyczny kurs dobrego mówienia*. Warszawa 2012; M. Oczkoś: *Paszczoździerki. Mały poradnik dla wielkich mówców*. Warszawa 2010; Idem: *Sztuka poprawnej wymowy, czyli o belkotaniu i fałunieniu*. Warszawa 2007; B. Tarasiewicz: *Mówię i śpiewam świadomie*. Kraków 2006; A., J. Rzędowscy: *Mówca doskonały. Wystąpienia publiczne w praktyce*. Gliwice 2009; S. Prygoń: *Interpretacja. Mówię, czytam, wygłaszam*. Warszawa 2007.

²¹ Portale poświęcone sztuce recytacji, emisji głosu i kulturze żywego słowa, na których znajdują się przykładowe rozgrzewki aparatu mowy. <http://www.recytacja.art.pl/tech/?ex=3>, <http://recytacje.republika.pl/>, www.easyvoice.pl.

Oddech

Oddech stanowi fundament emisji głosu. Właściwe dysponowanie powietrzem jest kluczowe dla recytacji. W literaturze przedmiotu znajdziemy wiele cennych wskazówek związanych z ćwiczeniami optymalnego oddechu²². Przed recytacją ważne jest również opanowanie zdenerwowania czy stresu, uspokojenie umysłu. Po rozgrzewce aparatu mowy można wspólnie wykonać z uczniami Leonarda Orra ćwiczenie 20 połączonych oddechów. Głównym jego celem jest przywrócenie koncentracji. Ćwiczenie powinno przebiegać zgodnie z następującymi wskazówkami:

- Przez cały czas oddychaj nosem.
- Wykonaj cztery krótkie wdechy i wydechy.
- Weź jeden długi wdech i wydech.
- Powtórz to cztery razy.
- W sumie powinieneś wykonać 20 oddechów.
- Rytm oddychania powinien być płynny²³.

Umiejętne panowanie nad oddechem pozwala eliminować napięcia, a tym samym pomaga się zrelaksować.

Z oddychaniem ściśle związane jest pojęcie frazowania tekstu.

Przez frazę będziemy rozumieli człon [...] wypowiedzi wyodrębniony na zasadzie składniowej lub intonacyjnej za pomocą pauzy. Analogicznie przez frazowanie będziemy rozumieli członkowanie tekstu w czasie jego wypowiadania²⁴.

Rozkład pauz w tekście ma znaczenie dla jego interpretacji. Miejsce zastosowania pauz zmienia znaczenie tekstu. Oto przykładowe dwa odrębne sposoby odczytania fragmentu *Pieśni o Męce Pańskiej* Władysława z Gielniowa:

Wykonanie I

*Jezusa Judasz sprzedał /²⁵ za pieniądze nędzne, /
Bóg Ojciec Syna wydał / na zbawienie duszne.*

Wykonanie II

*Jezusa Judasz sprzedał / za pieniądze nędzne,
Bóg Ojciec Syna wydał / na zbawienie / duszne.*

²² Zob. A. Lee, D. Campbell: *Oddychanie doskonale*. Tłum. J. Majewski. Warszawa 2010; B. Toczyńska: *Głośno i wyraźnie. 9 lekcji dobrego mówienia*. Gdańsk 2007.

²³ Zob. M. Karbowski: *7 dróg do relaksacji*. Gliwice 2011, s. 32.

²⁴ J. Kram: *Zarys kultury...*, s. 86.

²⁵ Znak / oznacza miejsca pauzy głosowej.

Rozłożenie pauz zmienia znaczenie utworu. W pierwszym podkreślamy, że Jezusa sprzedał Judasz za pieniądze, w drugim — ten sam fakt *przedania* Jezusa przez Judasza, jednak tu wyraźnie usłyszymy, że Bóg Ojciec oddał Syna za pieniądze nędzne. Jak wynika z przytoczonego przykładu, siła pauzy i operowanie nią odgrywają ogromną rolę w przekazywaniu znaczeń tekstu.

Czasami trudnością może być stosowanie właściwego frazowania, szczególnie jeśli długość fraz będzie znaczna. W celu wydłużenia fazy wydechu można wykonywać ćwiczenia, które służą zwiększeniu długości fazy wydechu. Pomocne mogą być ćwiczenia na tekstach z coraz dłuższymi zdaniami. Ćwiczenie polega na czytaniu każdego zdania na jednym wydechu, np.

Kiedyś.

Kiedyś było inaczej.

Kiedyś było inaczej i lepiej.

Kiedyś było inaczej i lepiej może.

Kiedyś było inaczej i lepiej może, lecz...

Kiedyś było inaczej i lepiej może, lecz trudno.

Kiedyś było inaczej i lepiej może, lecz trudno powiedzieć dlaczego.

Kiedyś było inaczej i lepiej może, lecz trudno powiedzieć dlaczego dziś.

Kiedyś było inaczej i lepiej może, lecz trudno powiedzieć, dlaczego dziś wcale nie jest.

Kiedyś było inaczej i lepiej może, lecz trudno powiedzieć, dlaczego dziś wcale nie jest łatwiej.

Kiedyś było inaczej i lepiej może, lecz trudno powiedzieć, dlaczego dziś wcale nie jest łatwiej i ludzie.

Kiedyś było inaczej i lepiej może, lecz trudno powiedzieć, dlaczego dziś wcale nie jest łatwiej i ludzie czasami.

Kiedyś było inaczej i lepiej może, lecz trudno powiedzieć, dlaczego dziś wcale nie jest łatwiej i ludzie czasami sami nie wiedzą.

Kiedyś było inaczej i lepiej może, lecz trudno powiedzieć, dlaczego dziś wcale nie jest łatwiej i ludzie czasami sami nie wiedzą, czego chcą.

Ćwiczenia oddechowe dla wygłaszającego tekst pełnią zatem wiele funkcji. Nie tylko pozwalają się wyciszyć, skupić na pożądanej aktywności, ale także skoncentrować się i wydłużyć fazę wydechu. Warto również wypracować właściwy tor oddechowy oraz podparcie oddechowe.

Postawa podczas wygłaszania tekstu

Zachodzi ścisły związek między postawą ciała i fonacją. Warto (szczególnie w przypadku uczniów, których przygotowujemy do konkursów recytatorskich)

poświęcić uwagę kwestii właściwej postawy ciała, gdyż nieodpowiednia utrudnia wygłaszanie tekstu, zaburza i zniekształca mowę, a dodatkowo sprawia, że jesteśmy bardziej zmęczeni recytacją.

Znając podstawowe błędy dotyczące postawy ciała, warto pamiętać, aby we właściwy sposób umiejscowić nogi oraz głowę. Nogi powinny być lekko rozchylone, na szerokość bioder²⁶, lekko ugięte w kolanach (nadmiernie wyprostowane powodują niemal natychmiastowy zacisk głośni). Głowa zaś powinna znajdować się w położeniu, które zapewni kręgosłupowi naturalne wygięcie. Podczas usprawniania pozycji głowy można poprosić uczniów, aby wyobrazili sobie, że do czubka głowy mają przytwierdzony na sznurku balonik z helem. Balonik ten delikatnie unosi ich ciało do góry. Zazwyczaj wykonanie tej prostej wizualizacji pomaga w wypracowaniu poprawnej pozycji głowy podczas mówienia. Należy zadbać o to, aby się nie garbić i nadmiernie nie usztywniać. Obie te czynności utrudniają prawidłowe dysponowanie powietrzem.

Podczas recytacji postawa powinna być neutralna. To głosem, a nie ciałem przekazujemy treść.

Przygotowanie mentalne

Niezależnie od tego, czy wiersz będzie wygłaszany przed klasą, na kółku recytatorskim czy na konkursie, wiele osób może odczuwać treść i podenerwowanie. Często zdarza się, że recytator ulega panice i trudno jest mu skupić się na samej recytacji. Nadmierny stres może powodować również zapomnianie tekstu, a także przysparzać wielu trudności głosowych, takich jak: jąkanie się, gubienie myśli, przejęzyczenia. Warto wcześniej omówić z uczniami kilka sposobów radzenia sobie w takiej sytuacji. Najczęstszą obawą recytatora jest lęk przed negatywną oceną, myśl, że źle wypadnie. W jego umyśle kłębią się wtedy myśli typu: *Na pewno się pomylę, Jestem beznadziejny, Skompromituję się, Zapomnę tekstu* itp. Nie jesteśmy w stanie w pełni wyeliminować stresu (który odgrywa przecież i pozytywną rolę, jeśli nie jest paraliżujący i nadmierny)²⁷, ale możemy radzić sobie z nim na wiele sposobów.

Jednym z najskuteczniejszych jest praca nad oddechem. Możemy w sytuacji stresowej całą uwagę skoncentrować na oddechu. Na pobieraniu powietrza (najlepiej przez nos) i wydechu ustami. Gdy osoba, która odczuwa treść, poświęci się tej czynności, jej mózg przekieruje swoje zasoby na kontrolowanie oddechu. Jest to stan dla mózgu nietypowy, oddychanie to bowiem proces zau-

²⁶ Więcej na ten temat: B. Tarasiewicz: *Mówię i śpiewam...*

²⁷ Więcej o roli pozytywnego stresu: I. Heszen: *Psychologia stresu*. Warszawa 2015.

tomatyzowany. Jeśli nie umiemy w takim stopniu skupić uwagi na oddechu, aby ta aktywność dominowała nad wszystkim innym (a zatem konieczne staje się wyłączenie myślenia na jakikolwiek inny temat), można pomóc sobie gestem rzeczywistym lub wyobrażonym. Możemy dłonią rysować w powietrzu trójkąt równoboczny. Należy całkowicie skupić się na wykonaniu tej czynności. Wodząc wzrokiem za palcem, który rysuje trójkąt. Podczas rysowania pierwszego boku bierzemy wdech, następnie rysujemy drugi bok i zatrzymujemy powietrze. Podczas rysowania ostatniego — trzeciego boku wydychamy powietrze. Czynność powtarzamy dopóty, dopóki nie uda się nam w pełni zrelaksować. Jeśli nie mamy możliwości rysowania palcem czy dłonią w powietrzu, możemy starać się wyobrazić sobie, że taką czynność wykonujemy realnie.

Innym sposobem na obniżenie stresu jest *Wentyl bezpieczeństwa*, szczególnie gdy napięcie utrzymuje się na bardzo wysokim lub wysokim poziomie. Etapy ćwiczenia przebiegają w następujący sposób:

- Zrób głośny wydech ustami, aż poczujesz, że nie masz powietrza w płucach. Ważne, żeby zrobić to tak, aby było słychać, jak wydychasz powietrze.
- Zamknij usta i powoli, cicho wciągnij powietrze nosem, licząc w myślach do czterech.
- Wstrzymaj oddech i licz dalej do siedmiu.
- Na osiem głośno wypuść powietrze ustami.
- Całość powtórz 4 razy²⁸.

W celu eliminacji stresu można stosować rozmaite metody i techniki relaksacyjne²⁹. Oprócz klasycznych form, takich jak Jacobsona trening relaksacji progresywnej czy trening autogeniczny Schulza³⁰, można wykorzystywać wizualizacje³¹, treningi uważności³² lub elementy jogi śmiechu³³. Przed występami warto wypracować postawę wyciszenia, czyli stan, w którym jesteśmy całkowicie skupieni na czekającym nas zadaniu i pozbawieni nadmiaru napięć w ciele. Zanim zaczniemy prezentować tekst, możemy w myślach powtarzać afirmację: *Jestem spokojny! Spokojny i odprężony!*.

²⁸ Za: M. Karbowski: *7 dróg...*, s. 33.

²⁹ Więcej na ten temat: L. Bulski: *Opisy treningów relaksacyjnych*. Łódź 2005.

³⁰ Zob. V. Albisetti: *Trening autogeniczny dla spokoju psychosomatycznego*. Tłum. K. Stopa. Kielce 2006; M. Oczkoś: *Sztuka poprawnej wymowy...*; J. Sipowicz: *Ja i mój głos*. Łódź 2009.

³¹ F.J. Paul-Cavallier: *Wizualizacja. Od obrazu do działania*. Tłum. A. Suchańska. Poznań 1996.

³² T.N. Hanh: *Cud uważności: prosty podręcznik medytacji*. Tłum. G. Draheim. Warszawa 2015; J. Kabat-Zinn: *Gdziekolwiek jesteś, bądź*. Tłum. H. Smagacz. Warszawa 2014.

³³ <http://joginsmiechu.pl/o-jodze-smiechu> [data dostępu: 20.01.2017].

Kryteria oceny recytacji

Recytacja powinna być oceniana przez nauczycieli na podstawie jasnych i czytelnych kryteriów. Dotyczy to również konkursów recytatorskich, w których nie tylko powinien być przestrzegany regulamin ogólny, ale również podane do wiadomości uczniów i nauczycieli jednoznaczne kryteria oceny. Autorzy konkursu (nawet jeśli w nazwie pojawi się określenie „recytatorski”, a nie „aktorski”) mogą oceniać walory gry scenicznej, oczekiwać stosowania rekwizytów lub zwracać uwagę na przebranie (a nie tylko na strój)³⁴. Przyglądając się wybranym regulaminom konkursów recytatorskich, można natrafić na takie, w których brak kryteriów oceny recytacji i/lub brak zasad przyznawania punktów w poszczególnych kategoriach³⁵. W sytuacji niekompletności regulaminu warto dopytać organizatorów o obowiązujące kryteria oceny. W regulaminach mogą pojawiać się niejednoznaczne określenia, np.: „ogólny wyraz artystyczny”³⁶. Taki zapis wymaga dookreślenia. Autorzy regulaminu, nauczyciele przygotowujący uczestników konkursu oraz jury powinni w podobny sposób rozumieć tę kategorię i np. podkład muzyczny, przebranie, rekwizyty ocenić albo jako atut, albo jako mankament wystąpienia.

Znawcy sztuki żywego słowa sugerują, aby ocenie podlegały następujące elementy:

- „1. Prawidłowa, czysta i wyrazista artykulacja.
2. Rozłożenie akcentów logicznych i emocjonalnych.
3. Ustalenie zgodności z treścią wypowiedzi przedziałów frazowych i linii intonacyjnych poszczególnych fraz.
4. Skala modulacyjna głosu osoby mówiącej.
5. Wyrazistość przestankowania słuchowego.
6. Ogólne wrażenia estetyczne”³⁷.

Kryteria, które zaproponował Jerzy Kram, mogą służyć jako doskonałe wskazówki do stworzenia kryterialnej oceny prezentacji głosowej tekstu. W tabeli 3. zaproponowano kryteria, które mogą być uwzględnione w ocenie recytacji wiersza. Przed ich wykorzystaniem należy je zmodyfikować, dostosowując do wieku ucznia. Zgodnie z wymogami podstawy programowej, w klasach IV–V ocenie podlega głównie pamięciowe opanowanie tekstu, a dopiero w starszych

³⁴ Por. Regulamin Konkursu Recytatorskiego „Brzechwa — dzieciom”. <http://www.szkolnictwo.pl/index.php?id=PU8488> [data dostępu: 11.02.2017].

³⁵ Karta Oceny Recytacji Uczestnika Konkursu Recytatorskiego Poezji i Prozy Frankofońskiej. <http://www.pwszstar.edu.pl/~bipw/recytacja/ocenarecytacji.pdf> [data dostępu: 11.02.2017].

³⁶ Por. Regulamin Konkursu Recytatorskiego. <http://gok.milowka.pl/wp-content/uploads/2013/04/regulamin-konkursu-recytatorskiego.pdf> [data dostępu: 11.02.2017].

³⁷ J. Kram: *Zarys kultury...*, s. 130.

klasach bierze się pod uwagę także walor artystyczny. Proponowane kryteria nie mają wymiaru ostatecznego, stanowią jedynie propozycję.

Tabela 3

Propozycja oceny recytacji konkursowej — głosowej interpretacji tekstu

Kryterium	Zasady przyznawania punktów	Liczba punktów	Uwagi
Pamięciowe opanowanie tekstu	3 — uczeń opanował tekst w sposób całościowy. Podczas prezentacji pojawiły się drobne błędy (1—2), które sam skorygował 2 — uczeń opanował treść w sposób całościowy, zdarzały mu się nieliczne błędy, które korygował samodzielnie lub z niewielką pomocą nauczyciela 1 — uczeń nie opanował całego tekstu, jednak potrafi samodzielnie lub z pomocą nauczyciela kontynuować recytację 0 — uczeń nie opanował tekstu, mimo pomocy nauczyciela nie może wygłosić recytacji	0—3	Liczbę punktów za pamięciowe przyswojenie tekstu należy zwiększyć przy recytacji podczas lekcji
Dobór repertuaru	1 — dobór repertuaru jest adekwatny do wieku i poziomu rozwoju ucznia 0 — dobór repertuaru jest niewłaściwy, nieadekwatny do wieku ucznia	0—1	Ten element oceniany jest tylko na konkursach recytatorskich
Emisja głosu (dysponowanie powietrzem, tempo mówienia, głośność mowy, wyrazistość mowy — dykcja, akcentowanie)	1 — uczeń właściwie dysponuje powietrzem podczas mówienia 1 — tempo mówienia jest właściwe, stosowne do interpretacji głosowej tekstu 1 — uczeń dostosowuje do interpretacji głosowej głośność mowy 1 — dykcja jest odpowiednia (uczeń mówi w sposób zrozumiały pod względem artykulacji) 1 — uczeń odpowiednio akcentuje wyrazy w zdaniach	0—5	
Interpretacja głosowa tekstu (akcenty logiczne i emocjonalne, frazowanie, przestankowanie słuchowe, intonacja)	1 — uczeń odpowiednio rozkłada akcenty logiczne i emocjonalne 1 — uczeń właściwie frazuje tekst, frazowanie jest zgodne z interpretacją głosową utworu 1 — uczeń odpowiednio rozkłada podczas recytacji pauzy oraz stosuje przestankowanie słuchowe 1 — uczeń stosuje właściwą intonację	0—4	

Ogólny wyraz artystyczny (uzasadniony gest sceniczny, element ruchu, strój, postawa ciała)	1 — uczeń ma właściwą postawę ciała podczas mówienia (nie stosuje zbędnych gestów, mimiki) 1 — uczeń ma właściwy, stosowny do wymogów konkursu strój	0—2	
Razem		15	

Źródło: Opracowanie własne.

Pracując z uczniami nad wygłaszaniem tekstu, warto skorzystać z wzorcowych opracowań. Stanowią one cenną wskazówkę do ćwiczeń interpretacji głosowych, a ich zapisy ułatwiają prezentację³⁸. Jak mawiał Ralph Waldo Emerson: „Wszyscy wielcy mówcy byli najpierw złymi mówcami”³⁹. Recytacja jest sztuką, taką sztuką, której można się nauczyć. Odpowiednio stymulując uczniów, budując w nich pozytywne doświadczenia w pracy z tekstem, jego głosowym wykonaniem, dbamy o rozwój podopiecznych i uwrażliwiamy ich na staranne mówienie, przekazywanie nie tylko treści, ale też całego wachlarza interpretacyjnego.

Bibliografia

- Albisetti V.: *Trening autogeniczny dla spokoju psychosomatycznego*. Tłum. K. Stopa. Kielce 2006.
- Bąbel P., Wiśniak M.: *12 zasad skutecznej edukacji. Czyli jak uczyć, żeby nauczyć*. Sopot 2015.
- Bulski L.: *Opisy treningów relaksacyjnych*. Łódź 2005.
- Ciecierska-Zajdel B.: *Trening głosu. Praktyczny kurs dobrego mówienia*. Warszawa 2012.
- Hanh T.N.: *Cud uważności: prosty podręcznik medytacji*. Tłum. G. Draheim. Warszawa 2015.
- Heszen I.: *Psychologia stresu*. Warszawa 2015.
- Internetowy słownik języka polskiego PWN. <http://sjp.pwn.pl/sjp/recytacja;2573593.html>.
- Jagodzińska M.: *Psychologia pamięci*. Gliwice 2008.
- Kabat-Zinn J.: *Gdziekolwiek jesteś, bądź*. Tłum. H. Smagacz. Warszawa 2014.
- Karbowski M.: *7 dróg do relaksacji*. Gliwice 2011.
- Karta Oceny Recytacji Uczestnika Konkursu Recytatorskiego Poezji i Prozy Frankofońskiej. <http://www.pwszstar.edu.pl/~bipw/recytacja/ocenarecytacji.pdf>.
- Korek... czyli jak odetkać dykcję | Kammel Czanel #18. <https://www.youtube.com/watch?v=uoa4xhzCuyA>
- Kram J.: *Gawędy o żywym słowie*. Warszawa 1976.

³⁸ Gotowe ćwiczenia tego typu znajdują się w cytowanej wielokrotnie książce Jerzego Krama. Por. J. Kram: *Zarys kultury...*, s. 157—209.

³⁹ Za: *Poradnik mówcy*. <http://akademia-przemawiania.pl/ralph-waldo-emerson/> [data dostępu: 11.02.2017].

- Kram J.: *Zarys kultury żywego słowa*. Warszawa 1995.
- Lee A., Campbell D.: *Oddychanie doskonale*. Tłum. J. Majewski. Warszawa 2010.
- Oczkoś M.: *Paszczodźwięki. Mały poradnik dla wielkich mówców*. Warszawa 2010.
- Oczkoś M.: *Sztuka poprawnej wymowy, czyli o belkotaniu i fałtunieniu*. Warszawa 2007.
- Paul-Cavallier F.J.: *Wizualizacja. Od obrazu do działania*. Tłum. A. Suchańska. Poznań 1996.
- Poradnik mówcy*. <http://akademia-przemawiania.pl/ralph-waldo-emerson/>
- Projekt podstawy programowej*. <https://men.gov.pl/wp-content/uploads/2016/11/jezyk-polski-ok.pdf>.
- Prygoń S.: *Interpretacja. Mówię, czytam, wygłaszam*. Warszawa 2007.
- Regulamin Konkursu Recytatorskiego „Brzechwa — dzieciom”. <http://www.szkolnictwo.pl/index.php?id=PU8488>
- Regulamin Konkursu Recytatorskiego: <http://gok.milowka.pl/wp-content/uploads/2013/04/regulaminkonkursurecytatorskiego.pdf>.
- Rzędowscy A., J.: *Mówca doskonały. Wystąpienia publiczne w praktyce*. Gliwice 2009.
- Sipowicz J.: *Ja i mój głos*. Łódź 2009.
- Słownik języka polskiego*. Red. W. Doroszewski. <http://sjp.pwn.pl/doroszewski/recytacja;5489127.html>.
- Tarasiewicz B.: *Mówię i śpiewam świadomie*. Kraków 2006.
- Toczyska B.: *Głośno i wyraźnie. 9 lekcji dobrego mówienia*. Gdańsk 2007.