

Barra Mária

A beszédkép fejlesztése

A tanulmány célja, hogy útmutatást adjon a gyakorló pedagógusoknak a beszédkép fejlesztéséhez. Interdiszciplináris szemlélettel közelíti meg a témát, az orvostudomány, a pszichológia, a szociálpszichológia és a kommunikációelmélet területéről hozott példákkal. Definiálja a beszédkép fogalmát, majd a beszéd egyes elemeinek az egészséggel kapcsolatos összefüggéseit (légzés, beszédritmus) részletezi. A vizsgált elemek között kiemelt fontossággal tárgyalja a rekeszlégzést. Kifejti, hogy az igényes beszédprodukciónak miért nem elegendő a pontos hangzóéjtés. Részletes leírást közöl a beszédkép egyes elemeinek fejlesztéséhez ajánlott gyakorlatokról és módszerekről. Összefoglalja, hogy miért van szükség a fejlesztésre, milyen előnyökkel és milyen nehézségekkel jár ez a tevékenység. Végül felhívja a pedagógusok figyelmét a beszédkép fejlesztésének lehetőségeire és a vele kapcsolatos felelősségre.

Senki sem születik a beszéd képességével. A beszédet tanuljuk, és ahhoz hasonlóan beszélünk, ahogyan szüleink, tanítóink is beszéltek. Hasonló a szókincsünk, és hasonló a beszédünk hangzása is (Mérei 1967; Teleki 2010). Ebben az írásban az utóbbival, a beszéd hangzásával foglalkozom. Azokat a tapasztalatokat összegzem, amelyekre közel tizenöt év beszédfejlesztői gyakorlattal tettem szert, remélve, hogy sok pedagógus beépíthet valamit ezekből a saját gyakorlatába, ha változtatni szeretne akár a maga, akár a tanítványai beszédprodukcóján.

Mit érdemes tudni a beszéd tanításához?

A legfontosabb, hogy a tanár maga is szépen beszéljen, követendő példát mutasson tanítványainak. Az ember nem csak a hangképző szerveivel beszél, ezért a szép beszéd kialakítása egyben a metakommunikáció fejlesztését is jelenti. A legszebb artikuláció sem segít azon, ha valaki a mondatok végét a levegőben hagyja, a testtartása görnyedt, összehúzza magát, a tekintetét pedig elkapja a mondatok végén – miközben éppen meg akarja győzni valamiről a partnerét. A következőkben metakommunikáción a beszéd hangzását és a beszédet kísérő testbeszédet értem.

Habár nem csak a száunkkal beszélünk, az artikuláció minősége és a beszédnek sok más tulajdonsága nagyon is fontos a kommunikációban. De vajon van-e norma, amelyhez igazodhatnánk? A beszéd-sajátosságok történetileg, régióként és egyénileg is változnak (Tolcsvai Nagy 1998), Balázs Géza szerint: „Tolcsvai Nagy Gábor nyelvi normáról szóló dolgozatának végkövetkeztetése egyértelmű: van nyelvi norma, [...] A magyarországi normafelfogások középpontjában történetileg is – véleményem szerint egy kiterjesztett normafogalom – a norma mint követendő szabály, minta áll” (Balázs 2010: 8). Munkámban én is ehhez a normafelfogáshoz igazodom.

A beszéd anyaga a levegő. A hangunk megszólaltatása és minden, amit beszéd közben a hangunkkal végrehajtunk (hangerő-, magasságváltás, de még a szünettartás is), attól függ, hogy mennyi levegőből és hogyan gazdálkodunk. Vagyis egyfelől a beszívott levegő mennyisége, másfelől a beosztása (a beszéddel járó levegőadagolás) számít.

Hogyan lehet a beszédet tanítani?

A legnagyobb problémát a saját gyakorlatomban a felnőtt emberek meggyőzése jelenti. Miért változtassunk a beszédünkön, ha nincs beszédhibánk? És főleg: miért tanuljunk lélegezni, hiszen erre tanulás nélkül is képesek vagyunk, amióta megszülettünk. A következőkben először a beszédlégzéssel foglalkozom (terjedelmi okból itt nem térek ki a beszédlégzés és az élettani légzés különbségeire, sem a légzés fiziológiai alapjaira).

A beszéd alapja a légzés, a beszéd anyaga a levegő

Amikor megszületünk, mindannyian rekeszre lélegzünk. Aki látott már kisbabát fürdetés után, észrevehette, hogy akár jól érzi magát, és gögicsél, akár erősen sír, a pocakja emelkedik minden levegővételnél, és süllyed a kilégzés alatt. A felnőttek zöme azonban már nem így lélegzik: helyette felületes, mellkasi légzést (rosszabb esetben vállövi légzést) folytat. Valamikor a XX. század elején a fiatal felnőttek a húszas éveik táján váltottak át a rekeszlégzésről erre a felületes, mellkasi légzésre. A század végére „elértük”, hogy a kiskamaszkor végére a városi gyerekek zöme már így lélegzik (Bencze 2009). Az ülő életmód következtében ugyanis a rekeszizom összepréselődik, és emiatt a légzés „feltolódik” a mellkasba.

A légzéssel kapcsolatos meggyőződéseknek és hiedelmeknek saját történelmük van. Néhány példa a saját tapasztalatomból:

– *A nők mellkasra lélegeznek, a férfiak rekeszre. Ez azért van, mert a nők szeretik kiemelni a mellüket.*

A valóság ezzel szemben az, hogy a nők a XX. század elején kezdhettek el sportolni, előtte kézimunkázással, csevegéssel, esetleg zongorázással múlathatták az időt, mert ez volt számukra a helyénvaló magatartás. A földeken dolgozó parasztlányok, asszonyok légzését pedig senki nem vizsgálta (ők ugyanis nem vesztették el a rekeszlégzésüket – a szabad levegőn végzett, nehéz fizikai munkához szükségük volt rá). Ezzel szemben a férfiak vadásztak, lovagoltak, szabad levegőn végzett mozgásos tevékenységekkel töltötték az idejüket. A szabad levegőn végzett intenzív mozgás pedig fokozott oxigénfelhasználást, azaz mélyebb és intenzívebb légzést követel. Amint elfogadottá vált és tömeges méretekben elterjedt a nők részvétele a sportban, egyszerre megszűnt a különbség is: a sportoló nők ugyanolyan arányban őrzik meg rekeszlégzésüket, mint férfi társaik (Kovács 2005; Gáldiné Gál 2007).

Az iskolai testnevelésnek is szerepe van abban, hogy a gyerekek elfelejtették a rekeszlégzést. A jól ismert – és talán az olvasó számára is saját élményként felidézhető – tornatanári utasítás: *Ki a mellet, be a hasat* olyan testtartással jár, amely megakadályozza a rekeszlégzést, hiszen ennek lényege a rekeszizom és a hasfal szabad mozgása.

– *A nők idegzete gyenge, ezért ájulnak el gyakran, szemben a férfiakkal.*

Amikor ez a meggyőződés divatos volt, akkor a nők kénytelenek voltak fűzőt viselni. Ez a ruhadarab a darázsderék mesterséges előállítására szolgált, és nemhogy a rekeszlégzést, de bármilyen légzést megnehezített. A fűzőt viselő nők tehát valóban könnyen elájultak, de ennek az oka a megnehezített légzés következtében fellépő oxigénhiány volt, nem a gyenge idegzet.

– *A nők és a férfiak azért lélegeznek másként, mert a férfiaknak több levegőre van szükségük.*

Ennek az állításnak van igazságtartalma: ami a vitálkapacitást illeti – vagyis leegyszerűsítve azt a levegőmennyiséget, amely a tüdőnkben elfér – valóban igaz, hogy a nők vitálkapacitása körülbelül 25%-kal kisebb, mint a férfiaké (Pap 2002). A férfiaknak a nagyobb testméret miatt több levegőre van szükségük. Ugyanakkor tapasztalatból tudom, hogy a belélegzett levegő beszédbeli felhasználásában – a

levegőbeosztásban – még a kifejezetten vékony felsőtestű nők is versenyképesek a náluknál jóval erőteljesebb testalkatú férfi társaikkal szemben.

– *A rekeszlégzés olyan technika, amelyet meg kell tanulni.*

Ennek az állításnak is van igazsága, csak hogy mennyivel jobb lenne ezt a „technikát” nem elfelejteni. A rekeszlégzés nem valamiféle új és főleg nem mesterséges „technika”, hanem a légzésünk velünk született, természetes módja, amelyet csak visszat tanulni kell. Ez az a légzés, amellyel születünk, és az egyetlen olyan „technikája” a légzésnek, amelyet 24 órán át gyakorolhatunk.

A rekeszlégzéssel járó előnyök

Több levegő – több oxigén

A beszívott levegő mennyisége rekeszlégzés esetén két-háromszorosa a mellkasi légzéssel beszívott levegőnek. (Rekeszlégzéssel körülbelül 1500–2500 cm³ levegővel gazdálkodhatunk, a mellkasi légzésnél ennek a felével, harmadával.) Ebben a nagyobb levegőmennyiségben ugyanennyiszor több oxigén van, ez pozitív hatást gyakorol szervezetünk minden egyes sejtjére.

Jobb testtartás – jobb benyomás

A rekeszlégzés feltétele, hogy a rekeszizom és a hasfal szabadon mozoghasson. Ehhez laza, egyenes testtartásra van szükség. Laza, mert a felsőtestben fellépő minden izomfeszültség megjelenik a hangban, és egyenes, hogy lehetővé tegye a rekeszizmok és a hasfal szabad mozgását. Azok, akiknek sikerül visszat tanulni a rekeszlégzést, képesek ülő testhelyzetben is így lélegezni. A testtartásunk egyben fontos metakommunikációs üzenetet is közvetít. Tapasztalatom szerint még egyetlen kamasznál sem vált be a *húzd ki magad* utasítás, de ha a testtartást a *gerincesség* fogalmával kötjük össze, csodákat művel.

Hangképzés – „a hangomat a szüleimtől örökölttem”

Ez a tévhit nagyon gyakori, pedig csupán a hangfekvésünket örököljük szüleinktől. A hangunk használatát tanuljuk, utánzással vagy tudatosan alakítjuk. A nagyobb mennyiségű levegő és az azzal való jó gazdálkodás önmagában is sokat segít a jobb hanghasználatban. A rekeszlevegő megtámasztja a hangunkat, emiatt nagyobb lesz a vivőereje (vagyis nagyobb teret tölt be). Emellett számos kisebb hangképzési hibát – például a „fedett”, „fénytelen” hangot vagy a kissé felpréselt, leszorított hangképzést – a rekeszlégzés elsajátítása képes orvosolni. (A tartósan rossz helyen képzett hang folyamatosan megerősíti a hangszalagokat, és egy idő után betegséggé válik, amely gégészeti kezelést igényel.)

Szövegtagolás

Az elégtelen mennyiségű levegő rákényszeríti a beszélőt, hogy ott kapkodjon utánpótlásért, ahol éppen elfogyott. Emiatt a levegővétel helye nem idomul a szöveg értelméhez, a beszéd „töredezetté” válik. Minél feszültebb a beszélő, annál gyakrabban kapkodja a levegőt. Sokszor megfigyelhető ez a jelenség olyan médiaszereplők esetében, akik nem képzett beszélők, így a rekeszlégzést sem tanították meg nekik. Sajnos az ilyen hangzású beszéd tartalmára nemigen tudunk odafigyelni, mert a kapkodó légzés az egyik legerősebb feszültségüzenet. Ennek a magyarázata az, hogy a metakommunikációs jelzőrendszerünket sokkal hosszabb ideje használjuk kommunikációra, mint amennyi ideje „feltaláltuk” a beszédet (Scherer 1982). A beszéd tudatos tevékenység, a metakommunikáció viszont nem tudatosan működik (Buda 2001). Reagálni ugyanakkor mindannyian kénytelenek vagyunk rá. Ez – nagyon leegyszerűsítve – azért van így, mert valamikor az életünk múltott rajta. Képzelnék el, hogy egy, a beszédet még nem ismerő emberrelődünk meghallotta, hogy társa

hangosan zihálva közeledik. Ekkor két választása volt: elrejtőzik, vagy elgondolkodik azon, hogy vajon miért zihál a társa. Ha az utóbbit választotta volna, akkor többnyire áldozatként végzi, mondjuk egy kardfogú tigris gyomrában (Holtgraves 2002). A hangos, kapkodó légzésre adott azonnali menekülési reakció tehát beépített biztosíték, amelyen ma már általában nem az életünk múlik, de kikapcsolni nem tudjuk. Sajnos a feszültség nem csupán a hallgatókban nő ilyenkor (emiattnem képesek a mondanivalóra figyelni), hanem abban a beszélőben is, aki ilyen módon lélegzik, és egyre gyakrabban kénytelen levegőt venni. Ugyanakkor az elegendő levegőmennyiséggel való jó gazdálkodás következtében képessé válunk ott tartani légzésszünetet, ahol mi akarunk, és szerencsés esetben ez egybeesik azzal a hellyel, ahol ezt a szöveg értelme is lehetővé teszi.

Relaxációs hatás: a beépített nyugtató

A légzésünk az egyik legcsodálatraméltóbb rendszer a szervezetünkben. Ha gyorsan sok levegőt szívunk be, vagyis kapkodjuk a levegőt, akkor túl sok oxigén kerül a vérünkbe, miközben lecsökken szén-dioxid-szintje. Ettől a vérünk Ph-értéke megváltozik (Zatik 2001), és erre egyre komolyabb tünetekkel reagál a szervezetünk: szédülés, majd akár eszméletvesztés is bekövetkezhet (Böhm 2010).

Amikor beszívjuk a levegőt, a vérnyomásunk és a pulzusszámunk emelkedik, amikor pedig kifújjuk, ez a két érték csökken. A légzésnek ezt a hatását használják a jógik is vérnyomásuk és pulzusszámuk akaratlagos szabályozására. Ezt a jelenséget alkalmazzák a gyógyításban például a pánikbetegség kezelésére – egy rövid belégzésre és hosszú kilégzésre épülő technikával a páciens képes megelőzni a pánikrohamot (Valló é. n.). Mivel a mellkasi légzés esetében a be- és a kilégzés ideje azonos, ezek a hatások kioltják egymást. Ha azonban visszaállítjuk a rekeszlégzésünket, akkor megnöveljük a kilégzés idejét, amely beszéd közben 5–10 másodpercre is emelkedhet, szemben a belégzés 0,5–1 másodperces átlagos idejével (Hernádi 1996). Így folyamatosan érvényesíteni tudjuk a kilégzés relaxáló hatását, akár erős stresszhelyzetben (közönség előtti beszédben, vizsgán, tekintélyszeméllyel való kommunikációban) is.

Hogyan tanítsuk a rekeszlégzést?

A legnehezebb feladat a rossz beidegződések átalakítása. Ehhez először fel kell ismerni és tudatosítani a hibásat, miközben segítséget kell adni a helyes használat megvalósításához. A légzésünket két reflex szabályozza. Az egyik egy feltétlen reflex, amelyre nem tudunk szándékosan hatni. Ez biztosítja, hogy alvás közben vagy ájult állapotban is lélegezzünk. A másik egy feltételes reflex, amely lehetővé teszi, hogy akaratlagosan szabályozzuk a légzésünket (Kopp 2001). Bárki képes szándékosan gyorsítani vagy lassítani légzésének ütemét, sőt arra is, hogy egy darabig ne vegyen levegőt. Ez teszi lehetővé, hogy visszatatulhassuk a rekeszlégzést. A cél az, hogy a reflex átalakuljon: a tanuló 24 órán keresztül rekeszlégzést folytasson. A visszatatulás ideje felnőttek esetében körülbelül fél év, ha naponta legalább 5 percet szánnak a gyakorlásra.

A légzés tanításával kapcsolatban először is azt kell ellenőrizni, hogy tanítványunk képes-e álló testhelyzetben rekeszre lélegezni.

Az első gyakorlat lépései:

- Laza, egyenes testtartásban, csípőszéles terpeszben álljunk, egyik tenyerünket helyezzük a bordák íve alá, körülbelül gyomormagasságban. Felsőlításra alapos, hangosan kifújt kilégzés történjen úgy, hogy a kilégzéssel egyidejűleg húzzuk be erősen a hasunkat.
- Ezt követően a gyakorlat vezetője számoljon lassan háromig, ez körülbelül három másodpercet vegyen igénybe. A számolás alatt nem veszünk levegőt, ez a légzésszünet.

- A „három” elhangzása után beszívjuk a levegőt úgy, hogy közben kiengedjük a hasfalat. A beszívott levegővel igyekezzünk előre tolni a gyomortájékat.

Amire figyelni kell: a rekeszlégzéssel hirtelen a szervezetbe jutó megnövekedett oxigénmennyiségnek lehetnek mellékhatásai. Szinte mindenki ásítózni kezd egy-két rekeszlevegő beszívása után. Ettől nem kell megijedni, elmúlik magától.

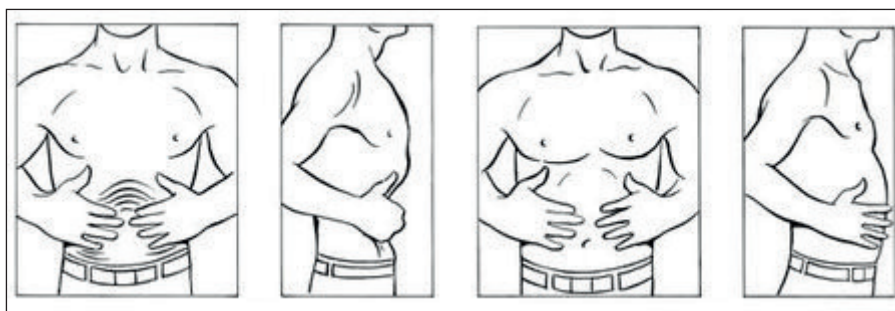
Ha valaki szédülni kezdene, akkor hagyja abba a gyakorlást pár percre, majd kezdje újra, de figyeljen rá, hogy:

- a kilégzés alapos legyen, akár a kilégzést követő, még egy erőteljes haspréssel történő kifújás révén;
- a légzésszünet legalább 3 másodpercig tartson (ezzel segítünk a szén-dioxid–oxigén arányának szinten tartásában).

Ha ezt a két szabályt betartjuk, akkor nem jelentkezik szédülés.

A beidegzés nem egy csapásra történik meg, hanem fokozatosan egyre hosszabb ideig lesz képes rekeszre lélegezni az, aki rendszeresen gyakorol. A rendszeresség is fontos, a heti egyszer fél óra nem helyettesíti a napi 5 perces gyakorlást. Ugyanakkor sok holt időt – a várakozást a piros lámpánál, a tömegközlekedést stb. – jól ki lehet használni a rekeszlégzés gyakorlására.

Érdeemes azt is fölmérni, kinek melyik testhelyzetben megy a legkönnyebben a gyakorlás. Az emberek 90%-a fekvő testhelyzetben tud a legkönnyebben rekeszre lélegezni. Akik ebbe a csoportba tartoznak, sokszor meglepődve tapasztalják, hogy elalvás előtt, abban a laza, oldott állapotban, amikor már nem esik jól megmozdulni, de a tudat még éber, maguktól átállnak a rekeszlégzésre, ha ez az állapot hanyatt fekve következik be. Aki ezt tapasztalja, annak érdemes ébredés után vagy elalvás előtt gyakorolni. Az emberek 10%-a viszont vagy ülő vagy álló helyzetben tud könnyebben rekeszre lélegezni. Érdemes abban a testhelyzetben kezdeni a gyakorlást, amelyben a legkönnyebb. (Ezt mindenki saját maga tudja legjobban megállapítani.) Hogy sikerült-e rekeszre lélegezni, azt viszonylag könnyen ellenőrizhetjük egy nagyméretű tükör és a tenyerünk segítségével (1. ábra). A rekeszlégzés közben a vállak nem emelkednek, a mellkas nem előre, hanem oldalirányban tágul, és az alsó bordák is oldalra mozdulnak el. Ha egyik tenyerünket a bordaív alá, gyomormagasságba helyezzük, a másikat pedig a mellkasunk felső-középső részére, akkor azt kell éreznünk, hogy belégzéskor a gyomrunk előre tolódik, miközben a mellkasunk oldalirányban tágul. A tükörnek pedig azt kell mutatni, hogy a vállunk nem emelkedik belégzés közben.



1. ábra
Kilégzés és belégzés rekeszlégzéssel (1)

A beszédkép: az artikuláció, a tempó, a ritmus, a dallam, a hangképzés

A beszédkép fogalmának értelmezéséhez Gósy Máriát idézem: „A fonetikában használatos némely szakkifejezéseket az egyes szerzők nem feltétlenül azonos értelemben használják. Ilyen az 'artikuláció' szó is, amely szoros értelemben a beszédhangok képzését, tágabb értelemben a beszéd létrehozását, tehát mind a szegmentumok, mind a szupraszegmentumok képzését jelenti” (Gósy 2004: 53). A beszédkép fogalmát

ebben az írásban az artikuláció fenti, tágabb jelentésében használom. Amikor azonban az artikuláció minőségéről beszélek, akkor csak a beszédhangok képzésével foglalkozom. Ezért volt szükség egy új fogalom, a beszédkép bevezetésére.

Az artikuláció minősége

Sokan szóvá teszik, hogy a beszéd „romlik” (Kodály 1964). Van, aki a zárt é hang visszaszerzéséért száll síkra (lásd többek között: Bodolay 1998), van, aki a médiabeszéd romlását elemzi (Wacha 2004), és van, aki az idegen szavak használatának hatásaival foglalkozik (Grétsy 2004). A beszédfejlesztő nézőpontjából azonban a hétköznapi beszélők legalapvetőbb problémája az, hogy nem pontos a hangzójéjtésük. Ennek tünetei között szerepel az *r* hang ejtésének eltolódása az *l* irányába (nem a raccsolásról, hanem a kevés perdüléssel képzett *r* hangról van szó). Ezzel párhuzamosan az *l* hang kiesése is megfigyelhető: a szó végén, például: „regge”, „éjje” („reggel” és „éjjel” helyett), és szóközi helyzetben, például „dógok” vagy „emondja” („dolgok”, vagy „elmondja” helyett). Gyakori jelenség a hosszú hangzók rövidített, pongyola ejtése, amely nem csupán a hangzójéjtést rontja, hanem a beszéd ritmusát is. Ilyen például a „szívesen”, „tul”, „csunya” típusú rövidítés, de gyakori az egy szóban megjelenő két hosszú magánhangzó különböző időtartamú ejtése, még azonos magánhangzók esetében is, például „királyának”, „elérés” vagy „huzóerő”. A hosszú mássalhangzók esetében a „viszához”, „álamforma”, „elenséges”, „adot”, „megál” példák mutatják, hogy a hosszú mássalhangzók mind szóközi, mind szóvégi helyzetben rövidülhetnek a pongyola ejtésben. (Hangsúlyozom, hogy itt nem a koartikuláció jelenségéről van szó [Gósy 2004], hanem a pongyola, felületes hangzójéjtésről, amely gyorsan és jól korrigálható, általában látványos beszédképjavulást eredményezve.)

A tiszta, pontos artikulációval járó előnyök

Egy attitűdvizsgálat eredménye azt mutatja, hogy az artikuláció minősége hatással van a beszélő iskolázottságára vonatkozó benyomás kialakulására (Barra 2010). Bár a hangzójéjtés minőségéből az iskolázottságra való következtetés a magyarban korántsem olyan erős, mint az angolban (ahol az is kiderül a beszélőről, hogy Oxfordban vagy Cambridge-ben végzett-e; lásd Mikes 2007), jó tudni, hogy van ilyen hatása.

Hogyan tanítsuk? – Az artikuláció fejlesztése

Tapasztalatom szerint a hangzóképzés javításának két csodaszere van. Az egyik a hangzóképzésben részt vevő izmok fejlesztése, a másik a szótagolva olvasás. A hangzók képzésében a nyelven és az ajkakon kívül igen fontos szerepük van a mimikai izmoknak is. A magyar magánhangzók túlargikulált képzésével ezeket az izmokat lehet segítségül hívni. Ha valaki naponta két percet szán arra, hogy túlargikulálva végigmondja a magánhangzókat, máris sokat tett a pontosabb hangzójéjtésért.

Az artikulációs alapgyakorlat kivitelezése:

- A mimikai izmok fejlesztésére az *a* hang kivételével a magyar magánhangzókat használjuk.
- Először tanuljuk meg ellazítani az állkapcsunkat és a mimikai izmainkat. Ehhez az *a* hangot artikuláljuk a következőképpen: az *a* hangoztatása közben lazán ejtsük le az állunkat (éppúgy, mint amikor a csodálkozástól leesik az állunk). Hagyjuk, hogy a gravitáció húzza lefelé az állunk súlyát. Érezzük, hogy közben minden arcizmunk laza.
- Ezt követően ejtsük túlargikulálva, hosszan az *á* hangot. Szánk ilyenkor lefelé és oldalirányban is tágul, az ajak izmain és az arc alsó részén lévő izmokon kívül a hosszú nyakizmaink is megfeszülnek, ha helyesen végezzük a gyakorlatot.

- Ezután az e hang következik. Az állunk alá, a toka helyére tett mutatóujjunkkal ellenőrizzük, hogy az állcsonthoz tapadó izomköteg megfeszül.
- Majd az é következik. Ha két mutatóujjunkat a járomcsontra helyezünk, a szemünk alá, az ott tapadó arcizmok kiemelkednek, szinte megemelik az ujjunkat.
- Ezután az í hangot ejtsük túllartikulálva. Két mutatóujjunkat a külső szemzugba helyezve a szemzugban megfeszülő izmok szinte becsípi az ujjunk hegyét.
- A maradék négy magánhangzót – ó, ő, ú, ű – ajakkerekítéssel ejtjük. Figyeljük meg, hogy az ó és az ú hangnál inkább a felső ajkunk dolgozik, míg az ő, ű hangnál az alsó ajak is erősen megfeszül. Ha a sorrend ó – ő – ú – ű, akkor oldalról nézve olyan, mintha ezek a hangok egymásra épülnének, mintha négy lépcsőn haladnánk fölfelé. A gyakorlás során minden hangzót ejtsünk hosszan, és ismételjünk négyszer-ötször egymás után. Ha helyesen végeztük a gyakorlatot, akkor utána bizsergést érzünk a mimikai izmainkban – ez bizonyítja, hogy edzést tartottunk számukra.

Ugyancsak az artikulációt fejlesztő gyakorlat a hangos olvasás szótagolva, a hosszú hangzók erőteljes, eltúlzottan nyújtott hangoztatásával. Ennek a gyakorlatnak bármilyen szöveg lehet az alapja, de érdemes például meserészletet választani. Benedek Elek szinte minden meséje kiváló szöveg és élvezetes olvasmány. A felnőttek jelentős része nem tudja, mit jelent a szótagolva olvasás, tehát meg kell mutatni és a biztonság kedvéért ellenőrizni is érdemes, megértették-e pontosan a feladatot. A gyakorlószöveg szótagolt felolvasását követően a szöveget a hagyományos módon is olvassuk fel, folyamatosan visszajelzést adva a még mindig rövidítetten ejtett hosszú hangzóról. Ne feledkezzünk meg a dicséretről sem, de ebben is legyünk konkrétak: „most hosszan ejtetted az sz hangot a *hosszan* szóban, ez jó”.

A beszédtempó

A beszédtempó gyorsulását még a laikusok is érzékelik, és szóvá is teszik, de számos kutatás is bizonyította (Gósy 2004; Bóna 2007). Tapasztalatom szerint ameddig nem hadarásról van szó, a gyors tempó önmagában nem okoz problémát, de ha a szünetek is kimaradnak, akkor nehéz követni a gyors beszédet. Anélkül, hogy alaposan elemezném a gyors beszéd lehetséges okait, fontosnak tartom kiemelni, hogy részben a személyiségünk tükröződik a ránk jellemző beszédtempóban. Emellett a pillanatnyi fizikai és pszichológiai állapotunk is megjelenik benne: a stressz, a feldobottság, de a kapkodás is erős gyorsító tényező.

Miért érdemes gyakorolni a beszédtempó használatát?

A normál „üzemmódjukat” tekintve gyorsan beszélők sokszor tapasztalják, hogy partnerük, partnereik nem tudják követni őket. Általában sem a túl gyors, sem a túl lassú beszéd nem kelt jó benyomást a hallgatóban. Az első esetben nem képes követni a tartalmat, a másodikban pedig türelmetlen feszültséggel várja, hogy a beszélő jusson el a mondat végére. Az sem elegendő, ha valaki normál tempóban beszél, ha ehhez képest nem használ tempóváltásokat. A váltások nagyjából ahhoz igazodnak, hogy mi a fontosabb, és mi a kiegészítő része a beszéd tartalmának. A fontos rész általában kissé lassúbb, a kevésbé fontos meg kissé gyorsabb tempót kíván. Beszédünk színességét a váltások adják, minden folyamatosan egyformán használt tulajdonság monotonná teszi a beszédet, amelyre azután nehéz tartósan odafigyelni.

Hogyan tanítsuk – a beszédtempó gyakorlása

A gyorsan beszélők számára a legegyszerűbb technika az, hogy megtanulnak szünetet tartani és minél rövidebb mondatokban fogalmazni. A szünet tartását is gyakorolni kell, ehhez a legegyszerűbb módszer a számolás. A gyakorlás itt is túlzó: első alkalommal kérjük a tanítványunktól, hogy két mondat között számoljon háromig. Ez rendkívül nehéz, hiszen a belső feszültség hajtáná előre, emiatt – ha csak a szünettartásra kérnénk – annak ideje túlságosan rövid lenne. A gyakorlás második szintjén beérhetjük a kettőig számolással

is két mondat között. Emellett a mondaton belül is kérjünk szünetezést, ahol a szöveg értelme lehetővé teszi. Ez a belső szünet kettőig számolással kezdődik, majd elég csak egyikig számolni. Ezzel a módszerrel a tanítványunk megszokhatja a szünettartást, és néhány alkalom után már képes számolás nélkül is megtartani a szüneteket.

Mivel a gyors beszéd és az artikuláció felületessége együtt jár, érdemes az artikuláció fejlesztésére használt szöveget ismét elővenni. Ekkor arra kérjük tanítványunkat, hogy jelölje be a lehetséges szünetek helyét. Például így: „Hol volt | hol nem volt, | volt egyszer egy király, | s volt neki három fia || stb. Az egy vonal a rövidebb, belső szüneteket, a dupla vonal pedig a mondathatáron tartandó, nagyobb szünetet jelenti. Haladóknál kérhetjük, hogy beszéljenek fél percig folyamatosan egy hétköznapi tárgyról, rövid mondatokban, a fent leírt szünetezéssel. A lassan beszélők esetében a mondókák, ritmusos szövegek fokozatosan gyorsított felolvasásával lehet eredményt elérni.

Az elveszített ritmus

Amikor az édesanyák még bölcsőben ringatták a kisbabájukat, és közben énekeltek neki, könnyebb volt a ritmust átvenni, abba belenőni. Akkoriban az emberek munka közben még énekeltek, az utcán füttyörészték. Ma egyre kevesebb mondóka, versike jut a gyerekeknek, egyre kevesebb a lehetőség, hogy elsajátítsák anyanyelvük ritmusát. Talán ezzel is összefügg az, hogy a hétköznapi beszédben rövidülnek a hosszú hangzók (Gósy 2004). A magyar nyelv hangzásának egyik legszebb eleme – a ritmus – torzul, dőcögőssé, sántává válik.

Miért dolgozzunk a beszédritmus pontosságán?

A beszédritmus torzulása nem csupán a beszédnek árt, hanem a beszélőnek is, mert az ő ritmusa is felborul, torzul. Márpedig egészséges létezésünknek alapeleme a ritmus. Ezért a rossz ritmusban beszélő ember egészsége is sérülékenyebbé válik: rosszabbul tűri a stresszt. A ritmus minden életjelenségben megjelenik: a szívdobogásunkban, a légzésünkben, az alvás és az ébrenlét váltakozásában stb. Számos kutatás vizsgálta – főként a csecsemők esetében – a magnetofonról bejátszott szívhang nyugtató hatását (Schmidt–Rose–Bridger 1980). A szívhang bejátszása akkor is segítette a csecsemők nyugodt alvását, amikor nem az édesanyjuk, hanem egy idegen felnőtt szívdobogásának a hangját játszották nekik.

Hogyan tanítsuk – a ritmus gyakorolása

Gyakorlásként verseket, mondókákat érdemes használni. Különösen alkalmasak ritmusgyakorlatnak Weöres Sándor gyermekversei, de bőséges gyakorlóanyagot kínál Montágh Imre könyve (Montágh 1999), amelyben sok hasznos gyakorlati ötlet is van a beszédfejlesztéshez. Célszerű a ritmust a szótagoló olvasás segítségével is fejleszteni, ilyenkor egyszerre lehet a hangzóejtés és a ritmus pontosságát gyakorolni. A gyakorlatot jól kiegészíti, ha kikopogjuk, kitapsoljuk vagy éppenséggel „lejárjuk” a ritmust.

A dallam és a pont

„Fonetikai szempontból a magyarra az ereszkedő dallammenet jellemző. Ez azt jelenti, hogy a közlés (általában a mondat) eleje magasabb alaphangmagassággal indul, majd különféleképpen csökken a közlés végére” (Gósy 2004: 189). A beszédet akkor érezzük dallamosnak, ha a közlést kezdő és befejező hangmagasság érzékelhetően különbözik, és a mondaton belül is van magasságkülönbség. A hangsúlyos szavakat általában a hangmagasság emelésével is jelöljük. Például a *Három almát látok* mondatot háromféle szövegkörnyezetbe helyezhetjük bele aszerint, hogy melyik szót emeljük ki hangmagassággal és egyben több dinamikával is (Gósy 2004). Ha az első szó a legmagasabb és legdinamikusabb, akkor a szövegkörnyezetben az almák

darabszáma lesz a fontos; nem egy vagy hat almát, hanem hármát látok. Ha a második szót emeljük ki hangmagassággal és dinamikával, akkor az lesz a fontos, hogy almát és nem körtét, szilvát vagy meggyet látok. Ha viszont a harmadik szó hangoztatásánál járunk el így, akkor a látás ténye a fontos, vagyis hogy nem veszem, szedem vagy hámozom, hanem látom az almát. A dallam ellen kétféleképpen véhetünk: az egyik lehetőség, hogy nagyjából azonos hangmagasságot használunk a közlési folyamatban, ettől monotonná válik a beszédünk. A másik, hogy van ugyan különbség a dallamban, de a mondat végén nem visszük elég mélyre, vagyis nem tesszük le a pontot. Ennek következményei vannak mind a beszélőre, mind a hallgatóra nézve.

Miért fontos a beszéddallam szélesítése és a pontmélység kialakítása?

A monoton dallamot a hallgató „unottnak”, „közönyösnek” érzékeli, a beszélő pedig valóban egyre unottabbá és közönyösebbé válik, de legalábbis nem kelti azt a benyomást, hogy számára fontos az, amiről beszél. Elég gyakori „tanárbetegség” a monoton beszéd, ennek sokféle oka lehet, akár a tanár feszültsége, akár a rutin eluralkodása, amikor ugyanazt ugyanúgy tanítja hosszú évek óta. A levegőben maradó, le nem tett pontnak is megvan a következménye. A hallgató az ilyen közlés alapján bizonytalanságot, félszepséget vagy őszintétlenséget feltételez a beszélőről. A beszélő pedig egyre bizonytalanabbá, feszültebbé, félszegebbé válhat. Ennek a jelenségnek is számos oka lehet, akár az, hogy a beszélő csak fecseg, de amit mond, az nem fontos, akár az, hogy maga sem hiszi, amit mond, de akár az is, hogy erős feszültséget jelent számára a beszédhelyzet. A kereskedelmi rádiók munkatársai általában gyorsabban beszélnek a közszolgálati rádió munkatársainál (Ráklí 2009). Ráadásul, ha mindezt a levegőben maradó, rosszabb esetben felfelé kanyarodó mondatvégekkel is teszik, akkor nehéz követni, hogy mit mondanak.

Saját megfigyeléseim és tanítási gyakorlatom alapján azt látom, hogy a mondatvégi ponttal három dolog történhet beszéd közben. Az első, hogy egy kijelentés végén (általában az utolsó szótag hangoztatásakor) lekerül, vagyis jelentősen mélyebben van, mint a közlési egységben előzőleg megszólaltatott hangmagasságok. Amikor a beszélő biztos az állításában, akkor általában ez magától is megtörténik. Ha azonban stresszhelyzetben van (például mások előtt beszél, vizsgázik stb.), akkor a mondat vége „hajlamos” ellenállni és ellebegni.

A második lehetőség, hogy a mondat vége ellebeg, ilyenkor az utolsó szótag hangmagasságban nem vagy alig különbözik a megelőzőekétől. Ez akkor történik, ha a beszélő nem biztos a kijelentés tartalmában, vagy nem mond igazat, vagy félszeg, szorongó. Ha a beszélő stresszhelyzetbe kerül, akkor ez megtörténhet vele olyan esetben is, amikor pedig biztos abban, amit mond. A harmadik lehetőség pedig az, amikor a mondatok vége felfelé kanyarodik, vagyis az utolsó szótag magasabban szólal meg az előtte állónál. Ez a felszínes fecsegés során általában így történik, ám a beszélő a stressz hatására is használhatja így a dallamot.

Hogyan tanítsuk? A beszéddallam szélesítése és a pontmélység

Ennek gyakorlásához sok türelemre és a hallás érzékenyítésére van szükség. A beszélőnek mindeneelőtt azt kell megtanulnia, hogy érzékelje, meghallja, ha nem sikerült letennie a pontot, vagyis nem került elég mélyre az utolsó szótag. Érdemes egyszerű kijelentő mondatokkal gyakoroltatni, például: *Ma szép idő van.* Hasznos gyakorlat még egy percen keresztül beszélni egy hétköznapi tárgyról, például egy golyóstollról rövid mondatokban. Ezzel egyben a mondatok hosszát is megtanulhatjuk szabályozni. A túlságosan hosszú mondatok ugyanis ritkán közölnek világos, letisztult üzeneteket, és ennek következtében nem is nagyon van oka a pont letevésének.

A hangképzés

A hangképzéssel kapcsolatban a leggyakoribb tévhit az, hogy „a hangom olyan, amelyet örököltem, nem tehetek róla”. A valóságban azonban csupán a hangfekvésünk öröklött, ahogy fentebb már volt szó róla,

a többiért – hogyan szólaltatjuk meg, és mit tudunk kihozni belőle – ugyanannyit tehetünk, mint például a hegedűtudásunkért. A megfelelő hangképzésnek alapfeltétele, hogy elegendő levegővel szólaltassuk meg, erről szó volt a rekeszlégzésnél is. A levegőoszlop ad támaszt a hangnak, ez adja erejét, és részben a fényességéért, csengéséért is felel. Ha tehát ez a levegőoszlop gyenge, kevés, akkor a hangunk sem szólalhat meg teljes szépségében. Nagyon fontos a hangképzés helye is. Mindenki képes rá, hogy a saját hangjánál mélyebben, dörögve beszéljen, vagy magasabban, fejhangon szólaljon meg. Vannak azonban olyanok, akik valamilyen okból rossz helyen rögzítik a hangképzésüket. Nők esetében a leggyakoribb a felnőttkorra is megmaradó kislányhang, férfiaknál gyakoribb a mélyre leszorított dörögés, de előfordul a kamaszos, sokszor mutáló felpréselt hangképzés is. Ennek számos oka lehet, ilyen például, ha valaki kislány korában sok pozitív megerősítést kapott a környezetétől az aranyos kislányhangjára. Emiatt ez rögzült, és mivel később senki sem szólt, hogy ez felnőttkorban már nem előnyös megnyilvánulás, így maradt. Sok nyafogó, selypes, pösze beszéd háttérében állhat ilyen ok.

Miért foglalkozunk a hangképzéssel?

A hangképzést javítani nagyon nehéz feladat, elsősorban azért, mert a tanítványtól igen sok kitartást, türelmet és folyamatos munkát igényel. A másik oldalon pedig a tanárnak is alapos tudással kell rendelkeznie, mert akár bajt is okozhat, ha megfelelő szaktudás nélkül lát neki a hangképzés megváltoztatásának. Ugyanakkor nagyon fontos ezzel foglalkozni, hiszen a rossz helyen rögzült hangképzés hosszú távon minden esetben hangsúlyproblémákat okoz, és az ilyen beszélő előbb-utóbb gégészeti ellátásra szorul.

Hogyan tanítsuk? A hangképzés fejlesztése

A hangképzés gyakorlásához először a helyes légzést kell kialakítani majd a hangképzési hiba súlyosságától függően kell a gyakorlatokat felépíteni – ezt célszerű szakemberre bízni. A laikus ugyanis súlyosbíthatja is a meglévő bajt. Általában azonban, ha az elcsúszás csak kismértékű, akkor énekléssel a legtöbben képesek megtalálni saját hangjukat. Talán azért, mert énekléskor több levegőt használunk a hangképzéshez, mint beszédnél, vagy azért, mert éneklés közben sokkal nehezebb a hangunkat máshová kényszeríteni, mint beszéd közben. A saját gyakorlatomban számos enyhe esetben sikerült ilyen és hasonló gyakorlatokkal az elcsúszott hangképzést helyreállítani. A hang gyógyításának sokféle gyakorlattípusát és módszerét lehet alkalmazni (Haupt 2006).

Összefoglalás: miért nehéz beszédet fejleszteni?

A beszédfejlesztés nehéz azért, mert nincs vagy alig van minta. A médiaszereplők többségének beszédállapota egyre kevésbé alkalmas erre a feladatra. Az elsődleges minta, az édesanyák beszédképe többnyire szintén nem mintaszerű, hiszen többségüket nem tanították az igényesen kivitelezett beszédre. Az óvónők képzésének része a beszédkép fejlesztése, de az általános iskolai tanítónők képzésében már nem fordítanak erre kellő figyelmet, a tanárképzésben pedig szinte egyáltalán nem folyik gyakorlati beszédképzés. Fontos lenne, hogy a leendő anyanyelv- és beszédtanárok szigorú és alapos gyakorlati felkészítést kapjanak, és ne szerezhessenek diplomát közülük olyanok, akiknek a beszédképe nem alkalmas mintának. Az iskolákban pedig hasznos lenne visszaállítani a beszéd- és értelemgyakorlat-órát, ehhez természetesen szükség lenne olyan tanítókra is, akik képesek beszédet tanítani a gyerekeknek.

A beszédfejlesztés nehéz azért is, mert hosszú ideje rögzült szokásokat vagy például a légzés esetében éppen egy reflex működését kell megváltoztatni. Ezért fontos elegendő meggyőző érvet felsorakoztatni a változtatás szükségességére: mit nyerhet az, aki elszánja magát beszédképének fejlesztésére; miért érdemes ezzel foglalkoznia.

A beszédfejlesztés azért is nehéz, mert sok munkával jár, és hosszú ideig tart. Mégis érdemes belevágni, mert a szép beszédkép ugyanolyan előnyökkel jár, mint az előnyös külső. Jobban figyelnek arra, aki szépen beszél, több elismerést, mosolyt és dicséretet kap (Forgács 2007). Az oktatás szempontjából különösen fontos, hogy a szépen beszélő tanár hatékonyabb a tanításban, könnyebb figyelni rá. Igazi pedagógusi feladat a gyerekekben felébreszteni a szép beszédkép iránti igényt, erre meggyőződésem szerint nagyon nagy szükség lenne.

Irodalom

- Balázs Géza 2010. *A média nyelvi normája*. <http://www.c3.hu/~nyelvor/period/1241/124102.htm> (2010. december 1.)
- Barra Mária 2010. A felolvasás „mellékhatásai”: egy attitűdvizsgálat. *Alkalmazott Nyelvtudomány* 1–2: 81–96.
- Bencze Sándorné 2009. *Korszerűsítési törekvések a pedagógiai gyakorlatban megoldható prevenciós, korrekciós mozgásanyag alkalmazására*. Doktori értekezés. Pannon Egyetem. Veszprém.
- Bodolay Géza 1998. Nyelvünk szebb hangzásáért. *Édes Anyanyelvünk* 1. http://www.lib.jgytf.u-szeged.hu/folyoiratok/edes_anyanyelvunk/9802b.html (2011. március 5.)
- Bóna Judit 2007. *A felgyorsult beszéd produkciós és percepcióssajátosságai*. Doktori értekezés. ELTE. Budapest. http://doktori.btk.elte.hu/lingv/bona/Phd_dolgozat_BonaJudit.pdf (2010. november 20.)
- Böhm, Josef 2010. Akut carpalis alagút szindróma hyperventilatio okozta tetania következtében. *Magyar Radiológia Online* 3. http://www.radiologia.hu/szakma/mro/cikk/akut_carpalis_alag_t_szindr_ma_hyperventilatio_ozokta_tetania_k_vetkezt_ben.html (2011. április 26.)
- Buda Béla 2001. *A közvetlen emberi kommunikáció szabályszerűségei*. Animula Kiadó. Budapest.
- Forgács József 2007. *A társas érintkezés pszichológiája*. Kairosz Kiadó. Budapest.
- Dr. Gáldiné Gál Andrea 2007. *Sport és társadalmi nem a 21. század elején a média tükrében Magyarországon*. Doktori értekezés. Semmelweis Egyetem. Budapest. http://phd.sote.hu/mwp/phd_live/vedes/export/galandrea.m.pdf (2011. március 5.)
- Gósy Mária 2004. *Fonetika, a beszéd tudománya*. Osiris Kiadó. Budapest.
- Grétsy László 2004. Hangsúlyeltolódások a nyelvművelésben. *Magyar Nyelvőr* 4: 381–388.
- Haupt, Evemarie 2006. *Hangterápia elméletben és gyakorlatban*. Holnap Kiadó. Budapest.
- Hernádi Sándor 1996. *Beszédművelés*. Osiris Kiadó. Budapest.
- Holtgraves, Thomas M. 2002. *Languages as Social Action: Social Psychology and Language Use*. Mahwah. Erlbaum. New York.
- Kodály Zoltán 1964. *Vessünk gátat kiejtésünk romlásának*. Zeneműkiadó. Budapest.
- Kopp Mária 2001. Az emberi magatartás szabályozásának modellje az ember-környezet rendszerben. In: Buda Béla – Kopp Mária (szerk.) *Magatartástudományok*. Medicina Kiadó. Budapest. 24–46.
- Kovács Péter 2005. *Terhelés- és teljesítmény-élettani mutatók vizsgálata a magyar honvédség és a civil szféra hadrafoghatóság szempontjából érintett területein*. Doktori értekezés. Zrínyi Miklós Nemzetvédelmi Egyetem. Budapest. http://193.224.76.4/download/konyvtar/digitgy/phd/2005/kovacs_peter_thu.pdf (2011. március 2.)
- Mérei Ferencné 1967. A környezet szerepe a beszédfejlődésben, különös tekintettel az állami gondozott gyermekekre. In: *A Gyógypedagógiai Tanárképző Főiskola Évkönyve II*. Budapest. 343–350.
- Mikes, George 2007. *How to Be a Brit*. Penguin Books. London.
- Montágh Imre 1999. *Tiszta beszéd*. Holnap Kiadó. Budapest.
- Pap János 2002. *Hang, ember, hang*. Vince Kiadó. Budapest.
- Rákli Veronika 2009. *A beszédprodukció és a beszédpercepció összefüggései: az elhangzó hírek feldolgozása*. Doktori értekezés. ELTE. Budapest. <http://doktori.btk.elte.hu/lingv/rakliveronika/tezis.pdf> (2010. december 5.)

- Scherer, Klaus R. 1982. Methods of research on vocal communication: Paradigms and Parameters. In: Scherer, Klaus R. – Ekman, Paul (eds.) *Handbook of methods in nonverbal behavior research*. Cambridge University Press. Cambridge. 136–198.
- Schmidt, Katalin – Rose, Susan A. – Bridger, Wagner H. 1980. Effect of heartbeat sound on the cardiac and behavioral responsiveness to tactual stimulation in sleeping preterm infants. *Developmental Psychology*. Volume 16. Issue 3. 175–184. <https://doi.org/10.1037//0012-1649.16.3.175>
- Teleki Béla 2010. *Szocializáció. Erkölcsi, társadalmi és családi élet alapja*. Elektronikus-könyv. BPK. Sopron. http://www.nyme.hu/fileadmin/dokumentumok/bpfc/Segedletek/2010-2011-2/szocializacio_.pdf (2011. március 3.)
- Tolcsvai Nagy Gábor 1998. *A nyelvi norma*. Akadémiai Kiadó. Budapest.
- Dr. Valló Ágnes é. n. *Pánikbetegség*. <http://www.valloagnes.hu/content/view/page/Panikbetegseg/p:76-100-103> (2010. szeptember 8.)
- Wacha Imre 2004. Beszéd és nyelvi helyesség a rádióban. *Acta Academiae Pedagogicae Agriensis*. XXXI. 56–90.
- Dr. Zatik János 2001. *Anyai celebrális hemodinamikai vizsgálatok egészséges és praeclampsziás terheségekben*. Doktori értekezés. DEOEC Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika. Debrecen. http://ganymedes.lib.unideb.hu:8080/dea/bitstream/2437/2699/3/Zatik_Janos_tezis_magyar.pdf (2011. március 8.)

(1) http://www.subtlethings.com/belly_breathing_breath_breathe_diaphragmatic.html

Barra, Mária

Speech development

The aim of this study is to give a guideline to practising teachers about speech development. The study with its interdisciplinary approach illustrates the topic with examples from medical sciences, psychology, social psychology, and communication studies. It provides the definition of *speech*, then it gives details about the connections between health and certain elements of speech, such as breathing and speech rhythm. Among the elements under investigation, in particular, it discusses diaphragmatic breathing. It explains why accurate sound production is not sufficient for high-quality speech production. It describes in detail what practices and methods are recommended for the development of certain elements of speech. It summarizes what the advantages and disadvantages of this activity are and why there is a need for development. Finally, it draws the attention of teachers to the possibilities of speech development and to all the responsibility related to it.

Kulcsszók: beszédkép, beszédtanítás, beszédfejlesztő gyakorlatok

Keywords: speech, teaching speech, speech-development exercises

Az írás szerzőjéről

Barra Mária

Barra Kommunikációs Intézet Kft., Budapest, Magyarország

barra[kukac]barra.hu