

DİKSİYON AKADEMİ

DİKSİYON TEKERLEMELERİ

Söyleyiş ve Boğumlanma Alıştırmaları



YAVAŞ BAŞLA · NET SÖYLE · HIZLAN

TEKERLEME NE İŞE YARAR?

Tekerleme bir oyun gibi görünür ama aslında dilin, dudağın ve çenenin **spor salonudur**. Yan yana gelince dili dolaştıran sesleri bilerek üst üste yığar; onları net söyleyebilmek için ağız kaslarını çalıştırmak zorunda kalırsın. Spiker, oyuncu, sunucu ve öğretmenlerin ısınma çalışması tam da budur.

NEYİ GELİŞTİRİR

Boğumlanma (artikülasyon): Her sesi tam yerinden, net çıkarma.

Söyleyiş hızı: Kelimeleri yutmadan hızlı konuşabilme.

Ağız kasları: Dudak, dil ve çene esnekliği.

Özgüven: Zor kelimelerde takılmadan, akıcı konuşma.

Altın kural: Tekerlemede amaç hızlı söylemek değil, **net söylemektir**. Hız, netlik geldikten sonra kendiliğinden gelir.

İÇİNDEKİLER

Bölüm	Konu	Sayfa
Hazırlık	Nasıl çalışılır, boğumlanma ısınması, sesli harf ve ünsüz açma	4
1	R sesi tekerlemeleri — en zorlayıcı ses	8
2	S · Ş · Z ısıklı ses tekerlemeleri	11
3	K · G · T · D · P · B patlamalı sesler	14
4	Uzun ve usta seviye tekerlemeler	17
Bitiş	Sık hatalar, kendini ölçme, 21 günlük program	21

Nasıl okunur: Önce Hazırlık bölümündeki ısınmayı yap, sonra bir ses grubuna gir. Her tekerlemeyi önce yavaş, sonra hızlandırarak çalış.

TEKERLEME NASIL ÇALIŞILIR?

Tekerlemeyi ilk seferde hızlı söylemeye çalışmak en sık yapılan hatadır — dilin dolaşır, pes edersin. Doğru yol yavaştan hızlıya, abartılı boğumlamayla ilerlemektir.

- 1 Önce **yavaş** oku; her kelimeyi ve sesi tanı.
- 2 Sesleri **abartarak** boğumla — ağzını gereğinden fazla aç.
- 3 Doğru söyleyene kadar **hızlanma**; net olunca temposu artır.
- 4 **Aynada** ağzını izle; dudak ve çene hareketini gör.
- 5 Sesini **kaydet**, geri dinle; nerede takıldığını yakala.



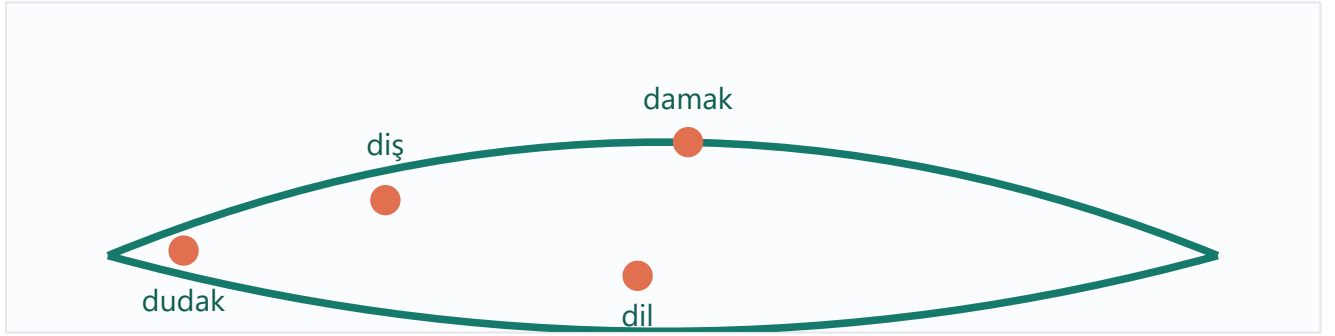
Netlik önce gelir; hız, doğru söyleyiş oturduktan sonra artırılır

Günlük doz: Günde 10-15 dakika düzenli çalışma, haftada bir uzun seanstan çok daha etkilidir.

BOĞUMLANMA ISINMASI

Sporcu ısınmadan koşmaz; sen de ağız kaslarını ısıtmadan tekerlemeye girme. Aşağıdaki jimnastik çene, dudak ve dili gevşetir — tekerlemeden önce 2-3 dakika yeter.

Bölge	Egzersiz
Çene	Ağzını yavaşça sonuna kadar aç-kapa; sonra sağa-sola kaydır (10'ar kez)
Dudak	"Brrr" diye dudaklarını titret; sonra abartılı öp-gülümse geçişi yap
Dil	Dilini dışarı-içeri uzat; damakta "tık tık" sesi çıkar; yanaklara sırayla bastır
Nefes	Burnundan derin al, "sssss" diye uzun ve düzenli ver (2-3 kez)



Sesler bu bölgelerde oluşur; net söyleyiş için her bölge çalışmalı

SESLİ HARF AÇMA

Türkçenin sekiz sesli harfi ağzın farklı açıklıklarıyla oluşur. Kapalı bir ağızla konuşan kişi "yutarak" konuşur. Aşağıdaki harfleri **ağzını abartılı açarak**, yavaş ve tok bir sesle çalış.



A en açık, U/Ü en büyük; her harfte ağzını doğru şekle sok

A – E – I – İ – O – Ö – U – Ü (tek tek, abartılı)

AA-EE-II-İİ-OO-ÖÖ-UU-ÜÜ (uzatarak, nefesi bitirmeden)

Test: Kalem dişlerinin arasına koy ve harfleri söyle; ağzını yeterince açmadığında sesin boğuklaşır.

ÜNSÜZ AÇMA DRİLLERİ

Ünsüzleri sesli harflerle eşleyip zincir hâlinde söylemek, boğumlanmanın temel egzersizidir. Her satırı önce yavaş, sonra hızlanarak, sesleri yutmadan söyle.

PA PE PI Pİ PO PÖ PU PÜ

TA TE TI Tİ TO TÖ TU TÜ

KA KE KI Kİ KO KÖ KU KÜ

LA LE LI Lİ LO LÖ LU LÜ

RA RE RI Rİ RO RÖ RU RÜ

PATLAMALI ÇİFT

Sırayla ve net söyle: **PAT-KÜT · TAK-TUK · KAP-KAÇ · PAT-PAT**. Her ünsüzü ayrı bir "patlama" gibi hisset.

BÖLÜM 1

R Sesi Tekerlemeleri

R, Türkçenin en zorlayıcı sesidir — dil ucu damakta titrer.

Yutulan ya da yumuşayan R konuşmayı "çocuksu" gösterir.

Bu tekerlemeler dil ucunu güçlendirir ve titreşimi netleştirir.

R TEKERLEMELERİ — I

Dil ucunu üst ön dişlerin arkasındaki sert damağa yaklaştır ve titret. Yavaş başla; her R'yi duyulur biçimde çıkar.

1. Bir berber bir berbere "Gel beraber bir berber dükkânı açalım" demiş.

2. Kırk kırık küpün kırkının da kulpu kırık kara küp.

3. Şu karşıda kara kuru bir kavak; kara kuru kavak, ne diye kararıp kurumuş kara kuru kavak?

4. Arttırırsam arttırırım, arttırmazsam arttırmam; ben bu arttırmayı arttıramam.

5. Kırk kartal, kırkı da kart kartal; kart kartal kırkında kalkar.

6. Kuru kayısıyı kuru kayısıcı, kuru kayısıcıdan kuru kayısı diye alır.

Odak: R'yi cümle sonunda yutma eğilimi vardır ("berbe-" gibi). Sondaki R'leri özellikle net bitir.

R TEKERLEMELERİ — II

Bu tekerlemelerde R, başka ünsüzlerle (T, D, K) yan yana gelir; bu, dil ucunu daha da zorlar.

1. Dört deryanın deldirdiği dört derin dere; dört dereyi dört derviş dolanır durur.

2. Kartal kalkar dal sarkar, dal sarkar kartal kalkar.

3. Tren trene tırt diye çarpar, tırtıl tren rayında tıptış tıptış yürür.

4. Bir tarlaya kemer ekmişler; kemer bitmiş, tarla kurumuş, kuru tarlaya karga konmuş.

5. Rüzgâr eserken pencere perdesi pır pır eder; rüzgâr diner, perde durur.

6. Bir çift kırçıl kır at, kırçıl kırdaki kışner durur.

UYGULAMA

"Kartal kalkar dal sarkar" tekerlemesini üç kez, gittikçe hızlanarak söyle. Dilin damağa değme sesini her seferinde duy.

BÖLÜM 2

S • Ş • Z Islıklı Sesler

S, Ş ve Z; dişler ve dil ucuyla oluşan "ıslıklı" seslerdir.

Peltek söyleyiş (dilin dişler arasına kaçması) burada belli olur.

S ile Ş'yi karıştırmamak net söyleyişin ölçüsüdür.

ISLIKLİ SES TEKERLEMELERİ – I

Dil ucunu alt dişlere yasla, havayı dar bir kanaldan ver. S incedir, Ş kalın; ikisini karıştırmadan söyle.

1. Şu köşe yaz köşesi, şu köşe kış köşesi, ortada su şişesi.

2. Şu yoğurdu sarımsaklasak da mı saklasak, sarımsaklamasak da mı saklasak?

3. Şemsipaşa Pasajı'nda sesi büzüşesiceler.

4. Sen seni bil, sen seni; sen seni bilmezsen patlatırlar enseni.

5. Şu şişe su şişesi mi, süt şişesi mi; şişede su mu var, süt mü var?

6. Şu sıcak çorbayı üfleye üfleye soğutsak da mı içsek, soğutmasak da mı içsek?

Odak: Dilin dişlerinin arasına kaçırırsa ("th" gibi) ses peltekleşir. Dil ucunu alt dişlerin arkasında tut.

ISLIKLİ SES TEKERLEMELERİ – II

Uzayan ıslıklı diziler nefes kontrolünü de sınar. Nefesini ortada bitirmeden, düzenli bir hava akışıyla söyle.

1. Sizin sisiniz bizim sisimizi sisletmiş; bizim sisimiz sizin sisinizi sisletmemiş.

2. Sarı saksıda sarı sarımsak; sarı saksının sarı sarımsağı sararmış.

3. Zilli zurna zırt zırt öter; zurnacı Zeki zilli zurnayı zorla çalar.

4. Bu ekşi eski ekşi mi, eski ekşi mi bu ekşi ekşimiş ekşi?

5. Sizin sazinız bizim sazımızı bozar mı, bizim sazımız sizin sazinızı bozmaz mı?

6. Zil, şal ve gül; bu bahçede raksın bütün gün.

UYGULAMA

"Şu köşe yaz köşesi" tekerlemesini tek nefeste, sonuna kadar söylemeyi dene. Nefesin yetmiyorsa yavaşla.

BÖLÜM 3

K · G · T · D · P · B Patlamalı Sesler

Bu sesler, havanın bir an tutulup "patlatılmasıyla" oluşur.

Tembel bir ağızda bu patlamalar yumuşar, kelimeler birbirine karışır.

Tekerlemeler her ünsüzü ayrı ve net "patlatmayı" öğretir.

K · G · T · D TEKERLEMELERİ

Bu seslerde dil ya da dudak havayı bir an kapatıp bırakır. Her ünsüzü ayrı bir vuruş gibi hisset; ardışık gelenleri birbirine yapıştırma.

1. Al şu takatukaları takatukacıya götür; takatukacı takatukaları takatukalamam derse, takatukaları takatukacıdan geri getir.

2. Değirmene girdi köpek, değirmenci vurdu kötek; hem kötek yedi köpek, hem kepek yedi köpek.

3. Getirince el getirir, yel getirir, sel getirir; götürünce el götürür, yel götürür, sel götürür.

4. Dal kalkar kartal sarkar, kartal kalkar dal sarkar; dal da kalkar kartal da.

5. İt iti itti, bit biti itti; it biti itti, bit iti itti.

6. Şu duvarı badanalamalı mı, badanalamamalı mı; badanalarsak kim badanalar?

Odak: "takatuka" gibi tekrarlı hecelerde acele etme; her K ve T'yi ayrı ayrı duyulur bırak.

P · B · M · L TEKERLEMELERİ

P, B ve M dudaklarda; L dil ucunda oluşur. Dudak tembelliği bu seslerde hemen belli olur — dudaklarını abartılı çalıştır.

1. İbişle Memiş mahkemeye gitmiş; mahkemede mahkemeleşmişler mi, mahkemeleşmemişler mi?

2. Pireli peynir, peynirli pire; pire peyniri, peynir pireyi bekler.

3. Lâlelide bir kel var; kel Lâleli'de lale eker, lale kel Lâleli'de biter.

4. Bebeğin bilek bileziği; bilek bileziği bebeğin, bebeğin bileziği bilekte.

5. Bu pastayı paylaşsak da mı yesek, paylaşmasak da mı yesek?

6. Mavi minik top mor minderde zıpladıkça mırıl mırıl mırıldanır.

UYGULAMA

"İbişle Memiş" tekerlemesinde M ve P dudak seslerini abartarak, dudaklarını iyice kapatıp açarak söyle.

BÖLÜM 4

Uzun ve Usta Tekerlemeler

Uzun tekerlemeler hem boğumlanmayı hem nefes ve hafızayı sınar.

Amaç: baştan sona takılmadan, net ve tek nefese yakın söylemek.

Bunları söyleyebiliyorsan diksiyonun sağlam demektir.

UZUN TEKERLEMELER — I

Bu klasikleri önce parça parça çöz, sonra birleştir. Nefesini nerede alacağını önceden belirle.

1. Sizin damda var beş boz başlı beş boz ördek, bizim damda var beş boz başlı beş boz ördek. Siz de bizim gibi beş boz başlı beş boz ördeksiniz, demiş sizin damın beş boz başlı beş boz ördeği.

2. Bu yoğurdu mayalamalı mı, mayalamamalı mı? Mayalamalıysa, sarımsaklamalı mı, sarımsaklamamalı mı?

3. Evvel zaman içinde, kalbur saman içinde; develer tellal iken, pireler berber iken, ben babamın beşiğini tıngır mıngır salları iken...

İpucu: "Beş boz başlı beş boz ördek" öbeğini bir bütün olarak öğren; her seferinde tek tek düşünme. Üçüncü tekerleme klasik bir masal tekerlemesidir — ritmini bozmadan akıcı söyle.

UZUN TEKERLEMELER — II

Karışık sesli, hızlı ritimli tekerlemeler. Ritmi bozmadan, ama her sesi net tutarak söyle.

1. Hakkı hakkının hakkını yemiş; Hakkı Hakkı'dan hakkını istemiş, Hakkı Hakkı'ya hakkını vermemiş.

2. Bir dalda dört kırlangıç, dört dalda kırk kırlangıç; kırk kırlangıç dört dalda, dört kırlangıç bir dalda.

3. Değil değil değil de, değilse değil; değilse değil de, değildir değil.

MEYDAN OKUMA

"Hakkı" tekerlemesini önce çok yavaş, kelime kelime söyle; hatasız üç tur yaptıktan sonra hızlandır.

KARIŞIK USTA SETİ

Farklı ses gruplarını bir arada zorlayan set. Her birini "hatasız üç tur" hedefiyle çalış.

1. Bir pirinci birinci buluşta bir inci gibi görüp bir güzel pilav pişirmiş.

2. Çatalca'da topal çoban, çatal sapan yapar; çatal sapanı çatalcalı çoban çatlatır.

3. Keskin bıçak kestikçe keskinleşir; kör bıçak kestikçe körelir.

4. Gökte tek direk; direksiz, dikişsiz, dumansız çadır kurulur mu?

5. Çekoslovakyalılaştıramadıklarımızdan mısınız?

6. Afyonkarahisarlıılaştıramadıklarımızdan mısınız, yoksa
Kahramanmaraşlıılaştıramadıklarımızdan mısınız?

MEYDAN OKUMA

"Çekoslovakyalılaştıramadıklarımızdan mısınız?" Türkçenin en ünlü tek kelimelik tekerlemesidir. Önce heceleye heceleye (Çe-kos-lo-vak-ya-lı-laş...) çöz, sonra tek solukta söylemeyi dene.

SIK YAPILAN HATALAR

Tekerleme çalışırken çoğu kişi aynı tuzaklara düşer. Bunları bilersen daha hızlı ilerlersin.

Hata	Çözüm
Hemen hızlı başlamak	Önce yavaş ve net; hız en sona kalsın
R'yi yutmak	Dil ucunu titret; kelime sonu R'leri özellikle bitir
S ile Ş karışması	Dili alt dişlerde tut; S ince, Ş kalın çıkar
Kelime sonu ünsüz düşürme	"geliyom" değil "geliyorum" — son sesi tam söyle
Nefessiz kalmak	Nefes noktalarını önceden belirle, oradan al

Unutma: Takıldığın yer, en çok çalışman gereken yerdir. Hatayı görmek, düzeltmenin yarısıdır.

KENDİNİ ÖLÇ

Gelişmeyi görmek için ölç. Bir tekerleme seç, kaydet ve iki ölçütle değerlendir: **netlik** ve **hız**. Aynı tekerlemeyi hafta sonu tekrar ölç.

1 Bir tekerleme seç; telefonla sesini **kaydet**.

2 Art arda **3 kez** söyle; kaç kez hatasız bitirdiğini say.

3 Kaydı dinle: sesler net mi, kelime yutuyor musun?

Ölçüm	Hatasız tur (3'te)	Netlik (1-5)
Başlangıç		
1. hafta sonu		
2. hafta sonu		
3. hafta sonu		

21 GÜNLÜK PROGRAM

Alışkanlık düzenle oturur. Üç haftaya yayılmış bu programda her gün 10-15 dakika ayır; ısınmayı asla atlama.

Hafta	Odak sesler	Günlük rutin
1	Isınma + R sesi	Boğumlanma ısınması + sesli/ünsüz drilleri + R tekerlemeleri
2	S·Ş·Z + K·G·T·D·P·B	Isınma + ısıklı ve patlamalı ses tekerlemeleri
3	Uzun + karışık	Isınma + uzun/usta tekerlemeler; hepsini kaydet, ölç

21. gün: İlk gün kaydettiğin tekerlemeyi tekrar söyle ve iki kaydı karşılaştı — farkı sen de duyacaksın.

SON SÖZ

Güzel konuşma bir yetenek değil, çalışmayla kazanılan bir alışkanlıktır. Tekerlemeler bu çalışmanın en eğlenceli yoludur — hem ağız kaslarını güçlendirir hem kulağını sese duyarlı hâle getirir.

Yavaş başla: Netlik her zaman hızdan önce gelir.

Abartılı boğumla: Ağızını, dudağını, dilini tam çalıştır.

Kaydet ve dinle: Kendi sesini duymak en iyi öğretmendir.

Her gün 10 dakika: Düzen, uzun seanslardan daha güçlüdür.

Şimdi bir tekerleme seç, aynanın karşısına geç ve yavaşça başla. Üç hafta sonra aynı tekerlemeyi söylediğinde, dilinin ne kadar çevikleştiğini kendin fark edeceksin.