



SP nr 58



DBAJ O SWÓJ GŁOS NAUCZYCIELU

Kompendium higieny i emisji
głosu



Popularne hasło „żyj bez stresu” w odniesieniu do kształcenia emisyjnego nie jest pustym sloganem. Podstawowe działania w ramach emisji głosu polega na pozabawieniu ciała napięć, na opanowaniu technik relaksacyjnych, a tym samym na poznaniu mechanizmów radzenia sobie ze stresem.

Bogumiła Tarasiewicz



Głos każdego z nas – a w szczególności osób, które wykorzystują go jako narzędzie pracy – wymaga troski, szeroko pojętej profilaktyki i higieny.

Głos – jak każde narzędzie – może Ci służyć długo i wydajnie, a może się zepsuć i zawieść w najważniejszym momencie. Wiele zależy od tego, jak będziesz o niego dbał.

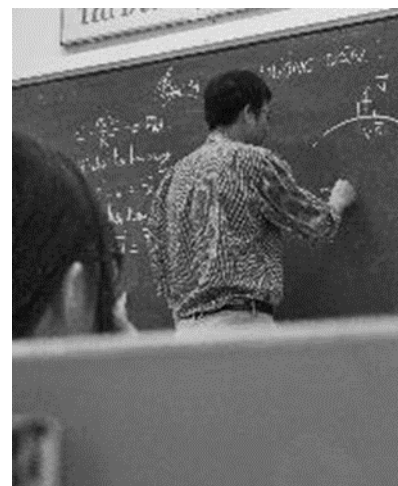


ZASADY

HIGIENY GŁOSU

Pracy głosem sprzyjają:

- ✓ „**rozgrzewka**” – przed rozpoczęciem pracy pomrucz, poruszaj ustami, porób miny;
- ✓ **nawilżanie gardła** – w trakcie długotrwałego mówienia: pij niegazowaną wodę o temperaturze pokojowej (może być również herbata rumiankowa, siemię lniane); zjedz kilka suszonych owoców (śliwki, morele); rozgryź 1-2 kapsułki witaminy A + E;
- ✓ **robienie przerw**;
- ✓ **częste wietrzenie sali** (podwyższa wilgotność powietrza);
- ✓ **stosowanie urządzeń nagłaśniających**;
- ✓ **odpoczynek** – po intensywnej pracy zrelaksuj się, ogranicz mówienie, a najlepiej pomilcz;



Pracy głosem szkodzą:

- ✓ **napoje gazowane, kawa** (efekt „odbijanego”);
- ✓ **kawa z mlekiem, soki owocowe, czekolada, toffi** (lepkość w gardle, zaklejenie strun głosowych);
- ✓ **alkohol, papierosy**;
- ✓ **złe warunki klimatyczne pomieszczeń** – powietrze: przegrzane (odpowiednia temperatura to 18-21°C), suche (odpowiednia wilgotność to 60-70%, na ogół nie przekracza 45%), zanieczyszczone (kurz, alergeny);
- ✓ **gwałtowne zmiany temperatury, przeciągi**;
- ✓ **zła akustyka pomieszczeń**;
- ✓ **hałas** (mówienie „podniesionym” głosem, krzyk).



Delikatna błona śluzowa naszego narządu głosu jest szczególnie narażona na wysuszenie, co daje poczucie dyskomfortu i jest przyczyną licznych chorób krtani.

Właściwy styl życia jest (...) warunkiem prawidłowego funkcjonowania całego organizmu, w tym również aparatu głosowego.

Marta Radwańska



Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne

Dlaczego warto je wykonywać?

Ćwiczenia oddechowe poprawiają wydolność płuc i wzmacniają mięśnie biorące udział w oddychaniu jak również sprzyjają wyrobieniu umiejętności szybkiego, pełnego wdechu i wydłużania fazy wydechowej, co ma bezpośredni wpływ na poprawę jakości mowy.

Korzyści ćwiczeń oddechowych:

- ✓ wykształcenie prawidłowego toru oddechowego tj. świadome uruchamianie przepony;
- ✓ pogłębienie wdechu i wydłużenie fazy wydechowej;
- ✓ uelastycznienie mięśni przepony;
- ✓ wyeliminowanie niepożądanych zjawisk – mówienie na wdechu, arytmia oddechowa;
- ✓ nauka mówienia wyłącznie na wydechu;
- ✓ dostosowanie długości wydechu do czasu trwania wypowiedzi (mówienie frazą).

Regularne ćwiczenia spowodują, że będziemy mówić łatwiej i swobodniej.

Wskazówki jak wykonywać ćwiczenia oddechowe:

- ✓ systematycznie;
- ✓ 10-15 minut;
- ✓ przed jedzeniem lub 2-3 godziny po posiłku;
- ✓ po każdym ćwiczeniu robić krótki odpoczynek;

Ćwiczenia oddechowe – **przykłady**:

- ✓ wdech ustami i wydech ustami (5 razy);
- ✓ wdech nosem i wydech ustami (5 razy);
- ✓ stajemy swobodnie z opuszczonymi rękoma; wykonujemy szybki wdech i równocześnie unosimy ramiona w bok; bardzo powoli wydychamy powietrze równocześnie równomiernie opuszczamy ręce; wykonujemy szybki wdech i „wyparskujemy” powietrze przed siebie;
- ✓ leżymy na plecach, na brzuchu kładziemy ciężką książkę; wciągamy powietrze przez nos tak, aby książka się uniosła; wydychamy powietrze bardzo powoli ustami, książka na brzuchu opada;
- ✓ bez specjalnego pobierania powietrza liczymy kolejno: jeden, dwa, trzy, cztery, ...; liczymy aż do momentu kiedy pocujemy, że całe powietrze z ust zostało usunięte – wtedy swobodnie nabieramy powietrza; powinniśmy odczuć naturalny odruch rozszerzenia dolnych żeber.
- ✓ wciągamy głęboko powietrze przez małą szczelinę warg – jak podczas picia przez słomkę, gdy płyn w szklance jest już na dnie; wydychamy powietrze swobodnie pełnymi ustami; poprzez utrudniony wdech, ćwiczymy wytrzymałość mięśni międzyżebrowych.

- ✓ leżymy na plecach; liczymy wrony na jednym wydechu – „jedna wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona bez ogona, czwarta wrona bez ogona, piąta wrona bez ogona” itd.; staramy się zwiększać stopniowo liczbę wron;

Równie ważne jak prawidłowe oddychanie jest umiejętność **relaksowanie się**, uwalnianie od napięć i codziennych trosk, które też mogą „krępować” naturalne brzmienie głosu.

Podstawowe działanie w ramach emisji głosu polega na pozabawieniu ciała napięć, na opanowaniu technik relaksacyjnych, a tym samym na poznaniu mechanizmów radzenia sobie ze stresem.

Ćwiczenia relaksacyjne to wszelkie metody i sposoby uzyskiwania stanu fizycznego i psychicznego odprężenia (rozluźnienie wewnętrznego napięcia).

Ćwiczenia relaksacyjne – **przykłady**:

1. ćwiczenie świadomości ciała:

- ✓ położyć się na plecach, ręce wyprostowane wzdłuż tułowia, nogi wyprostowane, zamknij oczy, wycisz się i rozluźnij;
- ✓ powoli i spokojnie przenieś uwagę na poszczególne części ciała, napnij a potem rozluźnij mięśnie ciała w określonej kolejności;
- ✓ zacznij od głowy, twarzy, szyi, karku, następnie schodź coraz niżej – klatka piersiowa, brzuch, ręce, nogi, aż po stopy;
- ✓ kiedy poczujesz całkowite odprężenie i rozluźnienie, możesz otworzyć oczy.

2. ćwiczenie świadomości dźwięków:

- ✓ usiądź lub połącz się wygodnie na równym podłożu, nie zamykaj oczu, obserwuj co dzieje się dookoła Ciebie, myśl o tych wydarzeniach;
- ✓ teraz zamknij oczy, uspokój swój oddech – oddychaj równo i spokojnie;
- ✓ uświadom sobie dochodzące do Twoich uszu dźwięki bez oceniania i myślenia o nich;

- ✓ usłysz tykanie zegara, śpiew ptaków za oknem, rozmowę za ścianą, zabawę dzieci na placu zabaw czy przejeżdżający samochód;
- ✓ na zmianę przenoś uwagę raz na świat zewnętrzny, raz na wewnętrzny.

3. ćwiczenie świadomości i wyregulowania oddechu:

- ✓ przyjmij najwygodniejszą dla siebie pozycję (usiądź lub połącz się), obserwuj swoje ciało podczas oddychania;
- ✓ skup uwagę na mechanizmie oddychania, tj. w jaki sposób powietrze wpływa do nosa, a następnie z niego wypływa;
- ✓ to nie jest ćwiczenie oddechowe, ale świadomości – staraj się nie ingerować w wykonywane czynności – nie spłycaj i nie pogłębiaj oddechu, jedynie go obserwuj;

4. ćwiczenie strzeptywanie napięcia:

- ✓ stań swobodnie z opuszczonymi rękoma, zaciśnij pięści, podnieś barki i ramiona do góry, jednocześnie wdychając powietrze przez nos;
- ✓ stań swobodnie z opuszczonymi rękoma, zaciśnij pięści, podnieś barki i ramiona do góry, jednocześnie wdychając powietrze przez nos;

5. ćwiczenie rozluźniające mięśnie karku i barków i dotleniające ciało:

- ✓ siedząc połącz dłonie przed sobą na stole, zrób głęboki wdech i powoli opuść głowę tak, aby broda prawie dotykała klatki piersiowej;
- ✓ poczuj jak mięśnie w karku naprężają się, rozluźnij ramiona;
- ✓ odchylając głowę do tyłu, nabieraj powietrze głęboko do płuc;
- ✓ wraz z wydechem powoli wypuść powietrze z płuc, bez pośpiechu opuszczając głowę, aż broda dotknie klatki piersiowej;
- ✓ powtarzaj cykl 5-7 razy.

GIMNASTYKA BUZI I JĘZYKA DLA HIGIENY GŁOSU

Ćwiczenia ruchów żuchwy

Celem tych ćwiczeń jest zlikwidowanie szczękościsku, który bywa powodem zamazanej artykulacji.

1. Włóż wskazujące palce do zagłębień pod nasadami uszu, tak by się opierały o tyły kości szczękowej. Opuszczaj szczękę aż do pełnego jej rozwarcia w tempie na pięć. Powrót szczęki do pozycji wyjściowej również na pięć. Powtarzaj ten ruch w tempie na cztery, trzy, dwa i jeden. Ćwiczenie to wykonuj legato i staccato. Uwaga: szczęką powinna opadać miękko, bez napięcia, jakby bezwolnie. Język spoczywa obojętnie na dnie jamy ustnej i nie powinien wykonywać żadnych ruchów.

2. Przesuwaj żuchwę w lewo, a potem w prawo, zwiększając tempo od bardzo wolnego do szybkiego i następnie od szybkiego do wolnego.

3. Wysuwaj żuchwę do przodu i cofaj – wargi pozostaw rozchylone.

4. Wykonuj ruchy żucia. Uczestniczą w nich: żuchwa, wargi i policzki. Zaczni od przymkniętych ust, a potem stopniowo je otwieraj.

5. Czytaj proste zdania z korkiem włożonym między zęby i powtarzaj je bez korka. Korka nie wkładamy zbyt głęboko i nie trzymamy w ustach zbyt długo.

Ćwiczenia języka

Ćwiczenia te wypracowują celowość ruchów artykulacyjnych języka, poprawiają ruchowość żuchwy oraz wzmacniają czynność układu mięśniowego miękkiego podniebienia.

1. Szybko wysuwaj język do przodu w płaszczyźnie poziomej i równie szybko cofaj go do pozycji wyjściowej, zamykając przy tym usta.

2. Wysuń język do przodu, potem skieruj jak najbardziej w prawą stronę i przesuwaj go w linii poziomej w stronę lewą, starając się, aby podczas zmiany położenia język był jak najdalej wysunięty na zewnątrz.

3. Przy opuszczonej dolnej szczęce wysuwaj język „szeroki” w kierunku brody i unos go w kierunku nosa. Uważaj, aby dolna szczęką była nieruchoma i nie pomagała językowi w wykonywaniu tego ruchu.

4. Wysuń język jak najdalej z ust i chowaj jak najgłębiej do jamy ustnej.

5. Przesuwaj język po zewnętrznych powierzchniach górnych i dolnych zębów, później wolno oblizuj wargi przy szeroko otwartych ustach i nieruchomej szczęce.



6. Przy opuszczonej dolnej szczęce, dotykaj czubkiem języka na zmianę do górnych zębów, a następnie do górnej wargi.

7. Uderzaj czubkiem języka o twarde podniebienie, naśladując przy tym odgłos biegnącego konia. Towarzyszy temu aktywny ruch warg.

Ćwiczenia warg

Ćwiczenia te służą uaktywnieniu warg podczas artykulacji, bowiem leniwość ich jest częstym powodem niedbałej mowy.

1. „Przeczესuj” zębami górną i dolną wargę, a następnie prawą i lewą ich część.

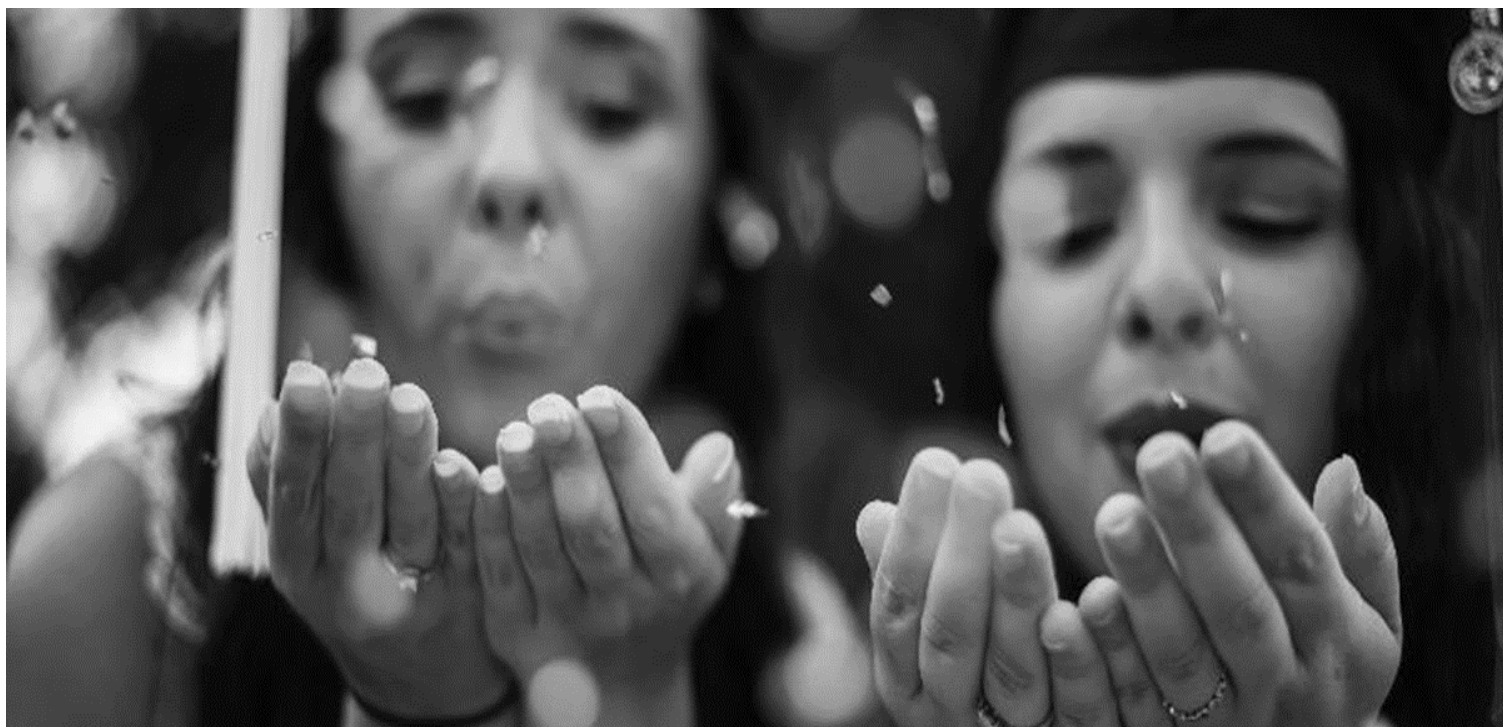
2. Przymknij zęby i cofaj mocno raz prawy, raz lewy kącik warg, a potem równocześnie obydwie kąciki.

3. Zagwizdź parę razy na jednym tonie.

4. Ściągnij usta tak jak przy samogłosce „u”, a następnie cofnij kąciki ust jak przy artykulacji „i”. Powtórz to kilkakrotnie.

5. Ściągnięte i zamknięte usta przesuwaj w lewą i prawą stronę, a następnie wykonuj nimi obroty.

6. Unieś górną wargę do nosa. Ideałem jest utrzymanie ołówka między górną wargą a nosem, bez pomocy dolnej wargi.



Podsumowanie

Osoby, które zawodowo posługują się głosem, wskutek niewłaściwego lub nadmiernego obciążania głosowego, są narażone na czynnościowe zaburzenia głosu. Aby im zapobiec konieczne jest:

- ✓ wyeliminowanie nadużyć głosowych (mówienie przy znacznym hałasie, kaszel i nadmierne chrząkanie, palenie papierosów, zbyt głośne mówienie lub śpiewanie przy infekcjach górnych dróg oddechowych lub w czasie nasilenia objawów alergicznych);
- ✓ wyeliminowanie błędów wynikających z niewłaściwego użycia głosu (mówienie przez dłuższy czas z twardym nastawieniem głosowym, zwiększenie napięcia przez „wyciskanie” głosu na poziomie krtani, mówienie z nadmiernym napięciem,
- ✓ dłuższe mówienie z niewłaściwą wysokością głosu, najczęściej podwyższoną, mówienie przez długi czas).

„Narząd głosu człowieka jest w stanie, bez negatywnych następstw dla zdrowia, znosić nawet znaczne obciążenia. Niezbędna jest przy tym pełna kontrola tego, co robimy za pomocą głosu, poparta rzeczą jasną świadomością. Szastanie głosem w myśl zasady: „jakoś to będzie” nie wystarczy na wiele lat”

Grzegorz P. Kołodziej

przygotowała: Joanna Błazejewska-Ziora

logopeda