Głos jako narzędzie pracy nauczyciela

Nauczyciele to największa grupa wśród osób pracujących w zawodach wymagających wysiłku głosowego. Choroby narządu głosu od kilku lat zajmują pierwsze miejsce na liście najczęściej występujących chorób zawodowych w Polsce.
Warunki pracy w szkolnictwie są specyficzne, co ma wpływ na wydolność narządu głosu nauczycieli po kilku czy kilkunastu latach pracy w tym zawodzie.

Na etiologię zaburzeń głosu (dysfonii) u pedagogów składają się następujące czynniki występujące w środowisku ich pracy:

- hałas,
- złe warunki akustyczne sali,
- niewystarczające wyposażenie w aparaturę nagłaśniającą,
- jakość powietrza (suche, przegrzane, zapylone),
- przedłużony czas pracy,
- częste infekcje dróg oddechowych w środowisku pracy,
- obniżona sprawność psychofizyczna,
- obciążenia emocjonalne,

a także tzw. czynniki wewnętrzne:

- nieprawidłowa technika pracy głosem (emisja głosu), nieprawidłowa artykulacja,
- palenie papierosów czynne i bierne czy picie mocnej kawy lub herbaty- brak przestrzegania higieny narządu głosu
- nieprawidłowości anatomiczne narządu głosu (np. wrodzone asymetrie czy dysplazje krtani, gardła i podniebienia,)
- wady zgryzu, szczękościsk
- wadliwa postawa ciała podczas emisji głosu w pracy,
- przewlekłe choroby laryngologiczne (np. przewlekłe zapalenia zatok lub migdałków),
- schorzenia ogólne (np. alergie, zaburzenia hormonalne),
- refluks żołądkowo-przełykowy.

Zawodowe zaburzenia głosu występują sporadycznie u śpiewaków. Dlaczego? Otóż wynika to nie tylko z możliwości i walorów narządu głosu, ale przede wszystkim z długoletniego szkolenia i doskonalenia technik emisji głosu.

Czym właściwie jest EMISJA GŁOSU?

Emisja głosu to proces wydobywania głosu podczas śpiewu lub recytacji. Wykorzystuje się przy tym zjawisko rezonansu- umiejętne kierowanie strumienia drgającego powietrza na rezonatory (jamę gardłową, nosową i ustną). Istotą emisji głosu jest uzyskanie najpełniejszego brzmienia i nośności przy najmniejszym obciążeniu fałd głosowych. Niezwykle ważna jest pozycja ciała przy mówieniu- plecy mówiącego powinny być wyprostowane lub tylko lekko pochylone do przodu, stopy rozstawione z odpowiednim ułożeniem miednicy, która powinna być w pełni osadzona.

By głos był prawidłowo wydobywany, a także silny i czysty, należy skoordynować pracę trzech obszarów:

➢ **oddychania**- należy wypracowywać podczas mówienia prawidłowe oddychanie torem piersiowo – brzusznym, inaczej przeponowo – żebrowym, a także wydech na tzw. podparciu oddechowym, który polega na świadomym zwolnieniu fazy wydechowej za pomocą kontrolowanego napięcia mięśni oddechowych (szczególnie ważne dla osób pracujących głosem!);

➢ **fonowania**- należy wypracować umiejętność wydobywania dźwięku bez obciążania fałdów głosowych, z miękkim nastawieniem głosowym uzyskując odpowiednie ciśnienie podgłośniowe;

➢ **artykułowania**- wyczucie ułożenia narządów artykulacyjnych, ich prawidłowa budowa i ruchomość są niezbędne do prawidłowego mówienia, gdyż dobra dykcja wpływa na jakość przekazu (jesteśmy lepiej rozumiani i chętniej słuchani), poprawia nasz wizerunek w społeczeństwie- jesteśmy odbierani jako osoby inteligentne, pewne siebie i opanowane, ale co najistotniejsze- wpływa na JAKOŚĆ GŁOSU.

Obecna sytuacja w kraju i na świecie jest niezwykle trudna i stresująca, jednakże chciałabym zachęcić Państwa do zapoznania się z podstawowymi ćwiczeniami wpływającymi nie tylko na poprawę pracy głosem, lecz także relaksującymi i dotleniającymi. Wykorzystajcie ten czas na zrobienie czegoś dobrego dla siebie, swojego zdrowia fizycznego i emocjonalnego.

Zapraszam do ćwiczeń :)

1. Podstawowe ćwiczenia oddechowe:

- wypracowanie toru oddechowego brzuszno-przeponowego, podparcia oddechowego i wydłużenia fazy wydechowej.

Ćwiczenie I

- ➢ połóż się na plecach na twardym, równym podłożu,
- ➢ jedną dłoń połóż w górnej części klatki piersiowej (na mostku), drugą pośrodku, pomiędzy łukami żebrowymi,
- ➢ wykonaj wdech nosem i swobodny wydech ustami (powtórz ćwiczenie kilkakrotnie),
- ➢ kontroluj dłońmi wypełniającą się powietrzem klatkę piersiową.

Ćwiczenie II

- ➢ pozycja ciała jak wyżej,
- ➢ wykonaj szybki wdech ustami i nosem, starając się doprowadzić powietrze do najniższych pięter klatki piersiowej (dłoń leżąca pomiędzy łukami żebrowymi powinna unosić się zdecydowanie, natomiast leżąca w górnej części klatki piersiowej w znacznie mniejszym stopniu),
- ➢ napnij mięśnie brzucha starając się przez moment zatrzymać powietrze w płucach,
- ➢ wydychaj powietrze bardzo wolno przez lekko rozchylone usta.

Ćwiczenie III

- ➢ połóż się na plecach na twardym, równym podłożu,
- ➢ na brzuchu połóż książkę (średniej wielkości i wagi, w miarę ćwiczeń możesz stopniowo zwiększać obciążenie),
- ➢ wykonaj wdech ustami i nosem tak, aby książka uniosła się,
- ➢ zatrzymaj na moment książkę w najwyższym punkcie,
- ➢ wykonaj wolny wydech tak, aby książka płynnie obniżała się,
- ➢ powtórz ćwiczenie wymawiając przy wydechu wydłużoną głoskę fff...

Ćwiczenie IV

- ➢ połóż się na plecach na twardym równym podłożu, jak w ćwiczeniu III,
- ➢ na brzuchu połóż książkę,
- ➢ wykonaj wdech ustami i nosem tak, aby książka uniosła się,
- ➢ w trakcie wydechu zrób kilka pauz, utrzymaj książkę przez 2-3 sekundy na tej samej wysokości,
- ➢ powtórz ćwiczenie wymawiając przy wydechu głoskę fff... lub sss...

Ćwiczenie V

- stań swobodnie w lekkim rozkroku, ręce ułóż wzdłuż tułowia,
- wykonaj szybki, pełny wdech z równoczesnym uniesieniem ramion w bok,
- powietrze wydychaj wolno, równomiernie opuszczając ręce do pozycji wyjściowej.

<u>2. Podstawowe ćwiczenia artykulacyjne</u>

- artykulacja powstaje wskutek ruchów warg, języka, żuchwy i podniebienia miękkiego. Odbywa się głównie w jamie ustnej, nosowej oraz w gardle.

Ćwiczenie I - dotyczy żuchwy

- obniżaj żuchwę przy zamkniętych ustach
- wykonuj ruchy żuchwy na boki
- wymawiając sylabę "da" swobodnie opuszczaj żuchwę i utrzymuj ją w takim położeniu przez dłuższą chwilę

Ćwiczenie II - zwiększające aktywność i ruchomość języka

- dotykaj językiem naprzemiennie warg górnej i dolnej; policzków
- wykonuj ruchy szerokiego oblizywania się
- wymawiaj: r-r-r-r; re-re-re-re; ru-ru-ru-ru; ri-ri-ri-ri ; l-l-l-l; lu-lu-lu-lu; li-li-li-li; le-le-le-le, d-d-d-d; cz-cz-cz-cz; ń-ń-ń-ń ; ki-ke-ka-ko-ku

Ćwiczenie III - dotyczy warg

- wykonuj ruchy napinania i rozluźniania warg; parskanie; gwizdanie,
- wymawiaj legato (płynnie) a-u, o-a, u-i,
- wymawiaj staccato ba-bo-bu-by- be; pa-po-pu-py-pe (wymawiamy na tyle energicznie, że czuć także lekki ruch przepony)

Ćwiczenie IV - dotyczy podniebienia miękkiego

- Ćwicz ruch unoszenia podniebienia miękkiego przez wyobrażenie ziewania lub śmiechu z otwartymi ustami.

3. Podstawowe ćwiczenia fonacyjne:

Ćwiczenie I

- stań przed lustrem,
- wykonaj pełny wdech,
- zatrzymaj na moment wciągnięte powietrze,
- długi wolny wydech rozpocznij z równoczesnym wymawianiem głoski aaa...,
- utrzymaj fonację głoski a jak najdłużej,
- powtórz ćwiczenie wymawiając na wydechu inne samogłoski.

Ćwiczenie II

- stojąc przed lustrem wykonaj pełny wdech,
- na wydechu wybrzmiewaj połączone samogłoski aaoouuaaoouu...,
- pamiętaj żeby podczas wykonywania tego ćwiczenia wyraźnie otwierać usta,
- powtórz ćwiczenie łącząc w trakcie fonacji inne samogłoski.

Ćwiczenie III

➢ wymawiaj na jednym wydechu ciągi słowne np. dni tygodnia, liczenie (wydłużane są samogłoski, wyrazy są połączone- nie urywamy po każdym wyrazie i nie dobieramy w trakcie mówienia powietrza)

4. Wprawki artykulacyjno- dykcyjne:

- Spróbujcie Państwo swobodnie wymówić poniższe fragmenty tekstów Krasińskiego, Anczyca, Kasprowicza i Mickiewicza. To jest kwintesencja naszego sycząco- świszcząco- trzeszczącego języka :) Powodzenia!

„I zdziergnięte zdziergiem złotym..."
„O Ojców grób bagnetów poostrz stal…"
„Przebujnie się złotogłowiów rozsłoneczniła gromada..."
„Gdzie jest dziś taki strzelec jak szlachcic Żegota..."
„W boleści bierze brzeszczot i, zbrzydzon bezbrzeżnie,
wpuszcza brzeszczot na przestrzał w brzuch przy żebrze..."

Głos jest podstawowym narzędziem pracy nauczyciela, więc należy zadbać o niego tak, by służył przez wiele lat. Chcąc chronić swój narząd głosu, zachęcam do pogłębiania wiedzy związanej z emisją i higieną głosu oraz uczestnictwa w zajęciach, gdzie pod okiem specjalisty będzie można wypracować prawidłowy tor oddechowy, piękną dykcję i płynność wypowiedzi odbarczającą fałdy głosowe.

mgr Wioletta Chodkowska
neurologopeda, pedagog

Źródła:

- *Chęciek M.: „Higiena głosu". Oświata i Wychowanie, 10*
- *Toczyska B.: „Elementarne ćwiczenia dykcji". Gdańskie Wydawnictwo Oświatowe*
- *Toczyska B.: „Głośno i wyraźnie". Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne*
- *Toczyska B.: „Lepsza dykcja. Jak ćwiczyć by wyćwiczyć", Gdańskie Wydawnictwo Oświatowe*
- *Obrębowski A.: „Narząd głosu i jego znaczenie w komunikacji społecznej". Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Medycznego*
- *http://www.imp.lodz.pl (Instytut Medycyny Pracy im. Prof. J. Nofera)*
- *Walencik-Topiłko A. „Głos jako narzędzie. Materiały do ćwiczeń emisji głosu dla osób pracujących głosem i nad głosem", Wyd. Harmonia*
- *Tarasiewicz B.: „Emisja głosu : warsztat nauczyciela czy coś więcej?", Wartości w muzyce 2, 125-135, 2009*