

O GŁOSIE NAUCZYCIELA

„Najładniejszy głos, jeśli nie jest oparty na właściwej technice, wcześniej czy później musi ulec uszkodzeniu. Można wprawdzie długi czas śpiewać nie mając podstaw prawidłowej emisji, lecz wreszcie, i to poniewczasie, przychodzi do smutnego stwierdzenia faktu, że głos jest bezpowrotnie zniszczony” Aleksandra Mitrynowicz - Modrzejewska

Na wstępie posłużę się pewną anegdotą obrazującą tydzień nauczyciela pod względem komfortu pracy głosem: *w poniedziałek całkiem dobrze, koło środy – coraz gorzej, w czwartek – byle dotrzeć do końca, w piątek – lepiej, by go nie było.*

Mimo, że wszyscy mówimy dużo i narząd głosu może sprostać wygórowanym wymaganiom, to jednak w tej szczególnej grupie zawodowej, jaką stanowią nauczyciele, problemy fonacji występują znacznie częściej. W skrajnych wypadkach mogą przyczyniać się do konieczności rezygnacji z pracy zawodowej. Tym, co wyróżnia nauczyciela spośród innych profesji, jest niewątpliwie jego głos. Najczęściej głośny, krzykliwy, raczej wysoki i bardzo często zachrypnięty.

Do najważniejszych przyczyn wpływających na stan głosu u nauczycieli należy zaliczyć nieprawidłową technikę emisji głosu. Na emisję głosu składa się zespolona czynność oddychania, fonacji i artykulacji w połączeniu ze zjawiskami rezonansu w komorach rezonacyjnych klatki piersiowej, krtani i nasady. Dla prawidłowej techniki emisji głosu najważniejszy jest układ oddechowy. Stosując odpowiednie ćwiczenia usprawniające aparat oddechowy, można zwiększyć pojemność płuc, nauczyć się ekonomicznego zużywania powietrza, wzmocnić mięśnie biorące udział w oddychaniu i utrzymać płuca w dobrej kondycji. Nauka prawidłowego oddychania tzw. całościowego (żebrowo-przeponowo-brzusznego) jest podstawą silnego i dobrze postawionego głosu, który staje się silny, świeży, czysty

i równy. Od umiejętnego posługiwania się oddechem zależy wytrzymałość głosu osoby mówiącej. Przy braku tej umiejętności głos szybko się męczy, słabnie, choruje.

Statystyki pokazują, że problem chorób narządu fonacyjnego w ostatnich latach zdecydowanie się nasilił. Coraz większa grupa nauczycieli leczy się w gabinetach foniatrycznych głównie na skutek tzw. dysfonii czynnościowej, która jest przewlekłym zaburzeniem głosu. Występuje wskutek obniżonego lub zwiększonego napięcia mięśni krtani, wynikającego między innymi z nieprawidłowej emisji głosu. Spowodowana jest nadmiernym przeciążeniem narządu fonacyjnego, nieumiejętnym jego używaniem (zbyt głośnym mówieniem lub krzykiem). U osób pracujących głosem dysfonie czynnościowe wyprzedzają najczęściej pojawienie się zmian organicznych na fałdach głosowych.

Głównym objawem przeciążenia głosu są chrypki o różnym nasileniu, nieleczone mogą doprowadzić do całkowitej utraty głosu (afonia). Najczęściej spotykane objawy zaburzeń głosu u nauczycieli to: nawykowe chrząkanie, uczucie przeszkody w gardle, zmatowienie głosu, częste chrypki, okresowe zaniki głosu, a nawet bezgłos. Przedłużające się i nieleczone objawy zmęczenia głosowego mogą skutkować zmianami patologicznymi (guzki głosowe, zmiany przerostowe fałdów głosowych, niedowłady fałdów głosowych, żylaki, obrzęki), często wymagającymi zabiegów mikrochirurgicznych.

Odpowiednia profilaktyka i rehabilitacja (foniatryczno – logopedyczna) mogą zatrzymać lub spowolnić proces patologii narządu fonacyjnego. Rehabilitacja głosu jest bardzo ważnym elementem terapii zaburzeń głosu, u osób posługujących się głosem zawodowo, a nieodzownym warunkiem sukcesu jest systematyczność. Postępowanie logopedyczne w przypadku zaburzeń głosu jest zróżnicowane i zależy od tego czy zaburzenie występuje selektywnie, czy też współwystępuje z zaburzeniami mowy. Logopeda dopasowuje terapię do rodzaju i stopnia zaburzenia głosu oraz do wieku i potrzeb pacjenta. Dzięki terapii głosowej dochodzi do zmiany nawyków oddechowych, fonacyjnych i często artykulacyjnych.

Nieprawidłowy głos nauczyciela jest nie tylko jego indywidualnym problemem zdrowotnym, ale przekłada się także ujemnie na jakość procesu

dydaktyczno-wychowawczego. Poprawna emisja głosu ma pozytywny wpływ na samopoczucie, jakość pracy nauczyciela, a w rezultacie na efektywność nauczania.

Warto przeczytać:

1. Bogumiła Tarasiewicz „Mówię i śpiewam świadomie”
2. Anna Walencik – Topiło „Głos jako narzędzie – materiały do ćwiczeń emisji głosu dla osób pracujących głosem i nad głosem”
3. Kristin Linklater „Uwolnij swój głos”

Urszula Karpińska – Sterkowiec – logopeda