

Методические рекомендации по сохранению и восстановлению голоса, развитию дикции

В данной работе представлены рекомендации по сохранению голоса, его восстановлению при потере по различным причинам, даны упражнения по развитию дикции.

Рекомендации разработаны на основе опубликованных научных исследований и практических материалов авторов из сферы образования и медицины (логопеды, психологи, фониатры), собственного опыта авторов-составителей.

Рекомендовано педагогам, воспитателям и другим работникам сферы образования для использования при реализации здоровьесберегающих технологий (самосбережение). А также специалистам коммуникативных профессий, часто использующим аудио-вокальные возможности в своей деятельности, всем желающим «владеть» своим голосом.

Одна из профессиональных проблем педагогов, воспитателей, других специалистов голосо-речевых профессий – как справиться с большой голосовой нагрузкой и голос при этом не сорвать? Что необходимо иметь в виду, чтобы этого не случилось, и что делать, если такая ситуация все же возникла? Как позитивно «изменить» и «усилить» свой голос, «создать» себе новые голосо-речевые возможности?

Основные темы данного методического пособия:

- Причины, негативно влияющие на голос
- Профилактика сохранения голосовых возможностей. Гигиена голоса
- Лечение и восстановление голоса. Что нужно предпринять, если голос все-таки «сел»?
- Дикция, ее важность. Работа над речью

1. Причины, негативно влияющие на состояние, изменения и возможности использования, а также проявления изменений голоса

Причиной профессионального нарушения голоса у лиц *голосоречевых* профессий (вокалисты и актёры, преподаватели, педагоги, военные, психологи, телефонисты) чаще всего является *неумелое использование голосового аппарата и отсутствие профессиональной постановки голоса*.

Нарушение голоса может быть обусловлено *воздействием токсических веществ на дыхательные пути, механическое раздражение гортани (загрязнение, задымлённость)*. Зачастую нарушение голоса обусловлено *снижением тонового слуха из-за повышенного шумового фона*. **Приложение 1. Анкета выявления голосовых нагрузок**

Среди других причин отмечается *форсирование голоса* (длительная голосовая нагрузка, превышение тоновой нагрузки), *голосовая нагрузка на фоне простуды, простуды с напряжённым кашлем и чиханием*. Кроме того - *повышенный эмоциональный тон в процессе профессиональной деятельности*.

Что может еще негативно «изменять» голос? *Органические изменения*: узелки, папилломы, фибромы. *Заболевания* - хронические профессиональные ларингиты (компенсирующая, субкомпенсирующая и декомпенсирующая формы), парезы и параличи гортани.

Как проявляется негативно измененное состояние речевого аппарата?

Гипотонус - не может громко говорить, *гипертонус* - не может тихо говорить. Истерические *афонии* (потеря звучности голоса) и *дисфонии* (потеря тембра и тональности голоса, охриплость) не относят к голосовым профессиональным нарушениям.

2. Профилактика сохранения голосовых возможностей.

Гигиена голоса. Для профилактики осиплости тем, кто, в силу своей профессии, вынужден много говорить, необходимо научиться контролировать свой голос.

По мнению врачей-отоларингологов, одно из главных правил – нервничать как можно меньше. Разговор на повышенных тонах, если это продолжается изо дня в день, способствует возникновению сухости в гортани и, в конце концов, может привести к атрофии слизистой оболочки горла, а это уже серьезное заболевание.

Во-первых, стараться разговаривать на полтора тона ниже, чем обычно Вы можете, и не выходить из этих рамок.

Во-вторых, не срываться на крик даже в критических ситуациях. (Статистика говорит о том, что 80% педагогов привыкли завывать свой естественный голос, а в моменты раздражения их голос звучит напряженно, визгливо). Не забывать, что аудитория более внимательно слушает человека, который говорит негромко, а не наоборот. Голос – важная часть имиджа любого человека, а педагога особенно. В методике преподавания техники речи существуют упражнения по нахождению своего природного голоса и укреплению своей голосовой дисциплины.

В-третьих, если говорить тихо изо дня в день вам пока еще трудно, делайте это хотя бы периодами. Устраивайте для своего голоса “щадающие” дни. Постоянно увеличивайте количество таких дней, постепенно такой голосовой режим станет вашей привычкой, нормой. Своим благозвучным или крикливым голосом педагог создает вокруг себя приятную или тяжелую атмосферу.

Владение своим голосом подразумевает и верный выбор громкости, адекватный учебному помещению, конкретной аудитории и конкретной ситуации.

Рекомендуемые правила гигиенического образования и сохранения голоса

1. Один раз в полгода необходимо пройти профилактический осмотр у ЛОРа или фониатора.
2. В беседе расстояние между собеседниками не должно быть больше 1 метра (за исключением публичных выступлений),
3. В профессиональной деятельности каждые 40-50 минут рекомендовано 10 минут голосового покоя (молчания).
4. Следить, чтобы помещение проветривалось как на работе, так и дома.
5. По окончании служебных обязанностей с голосовой нагрузкой желателен 20-30 минутный голосовой покой перед выходом на улицу (особенно зимой).
6. Говорить только тогда, когда остальные молчат.
7. Не говорить в шумной обстановке.
8. Не говорить при быстрой езде в транспорте (особенно в метро).
9. Не говорить на морозе.
10. При публичных выступлениях в аудиториях желательно найти «точку» наиболее акустически благоприятную.
11. Стараться не курить и не употреблять крепкие спиртные напитки, не рекомендуется употребление также газированных напитков.
12. По возможности избегать голосовой нагрузки при простудных заболеваниях.
13. При явлениях изменения голоса не говорить шепотом.
14. Кашлять и чихать без напряжения, избегать громкого смеха.
15. Не «кряхтеть», если хочется, а молча сказать «ыыы...» при закрытом рте.
16. Категорический запрет на шепот!
17. Пройти курс профессиональной постановки голоса.

Известно, что свободный, открытый голос благоприятно действует на физическое здоровье, внешний вид, социальную уверенность и искусство общения. И это не случайно, ведь голос отражает эмоциональное и физическое состояние человека. Специалисты утверждают, что *“качество” голоса напрямую зависит от дыхания.* Правильного вдыхания воздуха во время разговора и пения можно добиться с помощью несложных дыхательных упражнений.

Приложение 2. Упражнения для сохранения голоса

3. Лечение и восстановление голоса. Что предпринять, если голос все-таки «сел»?

Конечно, *обратиться к отоларингологу*, который индивидуально назначит соответствующее лечение. Лица голосо-речевых профессий имеют право на больничный лист даже при проявлении незначительных изменений голоса.

Среди жалоб может быть предъявлена легкая осиплость, снижение тона или динамического диапазона, повышенная голосовая утомляемость вплоть до фонастении (голосовая слабость). Средства диагностики – осмотр, ларингоскопия, рентгенография.

В виде лечения обязателен «режим молчания» 7-14 дней (на усмотрение врача). По окончании режима доктор должен посмотреть, как компенсируется положение голосовых складок, состояние голоса, речевого аппарата, возможности звукопроизношения.

После проведенного полностью медикаментозного лечения, если спонтанного восстановления голоса не произошло, проводятся обязательные фонопедические упражнения.

Можно многое сделать и самостоятельно в домашних условиях.

Самой распространенной ошибкой является попытка восстановить сорванный голос с помощью горячего чая или воды. Горячее питье в этих случаях противопоказано. Если вы сорвали голос, лучше воспользоваться прохладными напитками, которые содержат солевые растворы и йод.

Очень эффективны ингаляции на минеральной воде. Приготовить их довольно просто. Нагрейте минеральную воду и добавьте в нее несколько капель какого-нибудь масла (облепихи, шиповника или оливкового). Накройтесь полотенцем и 10–15 мин глубоко вдыхайте эти пары. После такой процедуры сразу же почувствуете облегчение. Вы будете меньше испытывать проблем с голосовыми связками, если в вашем рационе будут присутствовать мед и прополис. Для увлажнения слизистой оболочки гортани и укрепления голосовых связок пользу могут принести отвары и ингаляции из цветов липы, коры дуба, шалфея, череды, крапивы. Единственным противопоказанием для фитотерапии могут быть аллергические реакции на эти растения.

Бывают ситуации, когда вашим голосовым связкам требуется экстренная помощь. Воспользуйтесь такой рекомендацией: с закрытым ртом сделайте несколько мышечных усилий, при которых вы ощутите неприятное напряжение подчелюстных мышц, корня языка, глотки и гортани. Продолжительность выполнения упражнения – 5–10 с. Чувство напряжения в подчелюстных мышцах останется еще на 2–3 мин, а ваш голос восстановится. Можно пососать мятную пастилку или бросить в стакан горячей воды таблетку валидола и подышать парами в течение 1 мин.

4. Дикция, ее важность. Работа над речью

Значение дикции трудно переоценить. Она важна для педагога, лектора, певца, оратора, актера, для коммуникативного общения между людьми любых профессий. Наконец, дикция нужна для личного общения каждого человека. Четкость произношения слов (дикция) нужна для приятного восприятия окружающими вашего голоса и для того чтобы им было понятно, что вы говорите.

Дикция - широкое понятие, которое включает в себя три основных показателя: *правильность* артикуляции, ее *отчетливость* и *манеру произнесения*. Значение дикции для устной речи можно сравнить со значением красивого подчерка для письменности. Хорошая дикция создает благоприятные условия для устного общения между людьми и имеет эстетическую ценность, будучи одним из наиболее ярких показателей внешней культуры звучащей речи.

Правильность артикуляции - это движения органов артикуляции, которые соответствуют нужному месту и способу образованию звука. Этот показатель свидетельствует о том, насколько хорошо человек усвоил необходимые артикуляторные движения в детстве. В этом смысле обычно говорят о дефектах дикции или шире - о дефектах речи, исправление которых является предметом логопедии. Недостатки дикции: картавость, гнусавость, монотонность, торопливость, проглатывание окончаний, невнятность.

Отчетливость артикуляции - это точность произнесения звуков в слове. Этот показатель влияет на разборчивость устной речи. Степень артикуляции у людей может быть разной: например, при

отсутствии зубов речь становится малоразборчива («каша во рту»). Их речь невнятна, артикуляция вялая и неразборчива. Главные артикуляционные органы - язык и губы - функционируют недостаточно энергично. Для достижения отчетливой артикуляции мышцы артикуляционных органов необходимо тренировать. Четкая артикуляция создает впечатление, что человек уверен в себе, хорошо знает то, о чем говорит, это успешная и востребованная личность. Хорошая дикция - основа для успешности большинства представителей коммуникативных профессий, руководителей, менеджеров, ведение деловых переговоров.

Фонетический стиль произношения - определяющий фактор разборчивости речи. Многие люди замечают, что в некоторых словах часто проговариваются не все звуки, например: [шэис`ат] или даже [шс`ат] при произнесении числа 60 вместо нормативного [шэз`д`ис`ат]. Или при произнесении пропадают звуковые различия между фонетически сходными словами, например [д`эушка] вместо «дедушка» или «девушка». Если мы прислушаемся к себе, то наверняка заметим, что часто говорим: драсти (вместо: здравствуйте), буим, бум (будем), терь (теперь), чё (что), щас (сейчас), григ (говорит), ваще (вообще) и др. Кроме того, тщательность произношения зависит также от ситуации: как правило, общаясь с хорошо знакомыми людьми, в непринужденной обстановке и т.д. мы не всегда заботимся о том, чтобы речь звучала красиво.

Манера произнесения - включает в себя присущий индивидууму темп, продление или редукцию слогов и т.п. Каждый из нас имеет собственную манеру выговаривать слова.

Таким образом, дикция - это произношение, степень отчетливости говорения. Четкое произношение отдельных предложений, звуко сочетаний в целом - показатель культуры речи. Совершенствование дикции имеет большое значение, например, для педагогов, студентов и др. Основой дикции является отчетливое произнесение каждого отдельного звука и звуковых сочетаний. Прежде, чем понять речь, ее нужно услышать, воспринять слухом. Чем яснее будут произнесены слова, тем легче их понять.

Залог хорошей дикции - правильная артикуляция звуков. Основу артикуляции составляют совокупность произносительных движений речевых органов, к которым относятся язык, губы и мягкое нёбо с язычком (активные органы), а также зубы и твердое нёбо (пассивные органы). Часто недостатки дикции объясняются вялостью, пассивностью артикуляции. Вялая, а потому и нечеткая дикция - результат неправильного речевого воспитания.

Но все можно наработать, исправить, восстановить или научиться. Итак, с помощью упражнений можно подготовить к «верному говорению» речевой аппарат, дыхание, мышцы, участвующие в говорении, непосредственно сам голос. **Приложение 3. Упражнения для постановки голоса**

Используя же в качестве упражнений труднопроизносимые звуко сочетания, слова и фразы можно значительно улучшить дикцию. **Приложение 4. Упражнения для развития дикции**

Авторы-составители выражают надежду, что все вышеизложенные советы и рекомендации могут дать Вам возможность всегда верно, уверенно и без потерь использовать свои голосовые возможности в деятельности и личностном человеческом общении.

Доброго Вам здоровья!

И пусть сильно и красиво звучит всегда Ваш голос!

Список использованной литературы

1. Беккер К. П., Совак М. - Логопедия. М., 2011.
2. Вильсон Д. К. - Нарушения голоса у детей. М., 1990.
3. Детский голос. Экспериментальное исследование /Ред. В. Н. Шацкая. - М., 1970.
4. Дмитриев Л. Б. Основы вокальной методики. - М., 2008.
5. Ермолаев В. Г., Лебедева Н. Ф., Морозов В. П. Руководство по фониатрии. С-П., 2010.
6. Зарицкий Л.А., Тринос В.А., Тринос Л. А. Практическая фониатрия. - Киев, 1984.
7. Митринович-Моджеевска А. Патофизиология речи, голоса и слуха. - Варшава, 1965.
8. Морозов В. П. Биофизические основы вокальной речи. - Л., 2007.
9. Таптапова С. Л. Коррекционно-логопедическая работа при нарушениях голоса. - М., 1984.
10. Хрестоматия по логопедии / Под ред. Л. С. Волковой, В.И. Селиверстова. - М., 1997.
11. Материалы с сайтов Интернета.

Барасева Рита Владимировна, педагог-психолог, идентификатор 103-505-665
Давидовская Оксана Викторовна, логопед, идентификатор 400-157-690