Голосовые нарушения у людей, профессии которых связаны с речью.

Денисова Галина Николаевна
Логопед высшей категории ГКУ ЦСС
Соколенок
E-mail: larikova1983@mail.ru

Голос — важная черта характеризующая облик человека, она одновременно выполняет несколько функций: способствует выстраиванию диалога между людьми, либо вызывает трудности. Это характерно для каждого человека независимо от сложившихся обстоятельств. Общение между людьми, раскрывает внутренний мир человека, его огромный потенциал. Характеристики, которыми обладает голос:

1.Сила голоса (смыкание голосовых связок);

2.Тембр (варианты произношения);

3. Высота (выразительность речи).

4. Речевой тон (передача чувств наилучшим образом).

5. Темп речи (медленное и быстрое произношение).

6. Подвижность (одновременно применять пункты 2, 3, 4 все, чтобы доставить удовольствие слушателю)

7. Полетность (человека обладающая такой характеристикой, хорошо слышат и воспринимают на большом расстоянии, при этом он не усиливает громкость голоса).

8. Благозвучие (чистота звукопроизношения).

Голос поистине ценят те люди, которые потеряли его или страдают стойкими нарушениями. Проблемы, связанные с голосовыми нарушениями приводят к расстройствам речи. Голосовые нарушения у детей и подростков оказывают негативное влияние на развитие связанное с речью. Осознавая свой речевой дефект, дети, как правило, стараются меньше говорить, особенно с людьми, которыми им мало знакомы, чаще молчит, чем разговаривает, с неохотой общается с детским коллективом, отказывается от игр с друзьями, от посещения учреждений, где собирается большое количество сверстников (детский сад, школа). Мнительный, раздражительный, вспыльчивый, озлобленный — характеристика такого ребенка. Все эти отрицательные характеристики оставляют негативный отпечаток:

— мешает в обучении,

— препятствует выбору профессии, к которой лежит душа,

— мешает трудиться

В современном мире становится все больше и больше людей, голосоворечевых профессий.

Голос и речь — это важный рабочий, инструмент для таких профессий как учителя, дикторы, пародисты. Для того чтобы избежать голосовые нарушения нужно придерживаться рядом инструкций:

1). Не раздражать слизистую оболочку глотки и гортани, при помощи курения, алкоголя, горячей, холодной, острой пищи.

2) Избегать сухого воздуха в помещении, использовать специальные увлажнители, емкости с водой.

3)Не использовать крик в разговоре! Кричать и перекричать собеседника — признаки плохого тона. Стараться выслушать собеседника.

4)Беречь голосовые связки в сильный мороз, стараться беречь себя, когда на улице отрицательная температура.

5)Стараться избегать простудных заболеваний, но если это произошло говорить как можно меньше.

6)Люди, которые много говорят по роду деятельности, необходимо работать над постановкой дыхания и голоса.

Логопед как никто другой должен знать и разбираться в строение речевого аппарата, делать акцент на анатомические физиологические и анатомические гортанные особенности у детей разного возраста. Во время болезни голосовой режим назначается строго индивидуально в зависимости от остроты протекающего процесса. Один из методов — категоричное молчание, практикуется в тех случаях только при обильном отеке слизистой оболочки гортани. Во время болезненного периода голосовой аппарат нуждается в щадящем режиме. Нагрузка, связанная с речью должна носить умеренный ненапряженный характер, Во время несоблюдения охраны речевого режима, напряжение которое занимает долгое время голосовых нагрузках приводит к нарушению функции внутренних мышц гортани. Хочется дать совет подросткам мужского пола, не пользоваться искусственными приемами для быстрого процесса формирования мужского голоса. Ребенку подросткового возраста нужно оказать помощь в спокойном и постепенном овладевании голосом взрослого человека. Категорически запрещено допускать формирования голоса при речи и пении. Голосовая нагрузка должна иметь строгий ограниченный временной интервал, а когда наступает период охриплости временной интервал уменьшается. Для того чтобы период постановки голоса подростка проходил менее болезненно, нужно проводить закаливание организма, физическая нагрузка происходит дозировано, должное место должно быть отведено труду и отдыху подростка.

«Профилактика нарушения голоса»

Для того чтобы не возникало проблем с нарушением голоса, необходимо соблюдать ряд правил. Одно из первых правил — не форсировать голос.

Форсирование голоса — очень сильное звучание, в котором происходит искажение. Очень часто учителя, воспитатели пытаются навести порядок в помещении, стараются перекричать сложившийся хаос , причем форсирование происходит непроизвольно, но при частом форсировании это переходит в привычку.

При очень большой нагрузке голосовой аппарат сильно изнашивается, что может привести к профнепригодности.

Чтобы избежать этого, следует, во-первых, экономно расходовать фонационное дыхание; во-вторых, по мере увеличения громкости и высоты звучания оттягивать корень языка назад и вниз, плавно надавливая на надгортанник, наклон которого позволяет снять лишнюю нагрузку с голосовых складок.

Также необходимо всяческим образом избегать простудных заболеваний, полностью отказаться от курения.

Восстановлением голоса после долгих лет курения является едва ли не самым популярным у бывших курильщиков. Это говорит о том, что за долгие годы курения бронхи и голосовые связки,

окутываются никотиновой слизью — происходит сужение, голос приобретает грубые черты. На полное восстановление голоса требуется очень много сил и времени, т. к выход никотина из организма проходит примерно в течение 3 месяцев. Мы можем помочь восстановлению голоса и ускорить процесс. Для этого нам нужно поспособствовать очищению бронхов от вредного воздействия никотина.

Первое, что надо сделать — это отказаться, от приема алкоголя. Второе, не употреблять чрезмерно холодную и горячую пищу.

Лица голосоречевых профессий должны владеть навыками диафрагмального дыхания и правильной голосоподачи.

Вот одна из методик диафрагмального дыхания.

Самый простой способ научиться дышать правильно — это выполнять дыхание, лежа на спине. Нужно принять горизонтальное положение и лечь на коврик, для удобства можно согнуть в коленях ноги и самое главное постараться хорошо расслабиться. Внутренним взглядом «просматриваете» все мышцы своего тела, начиная от макушки головы, заканчивая пальчиками ног. Во время дыхания какие-то мышцы будут напрягаться. Ваша задача — сделать так, чтобы они вновь возвращались в расслабленное состояние. Для удобства, Вы можете закрыть глаза. Само дыхание вы почувствуете лучше, если будете концентрироваться только на нем, и не отвлекаться на другие посторонние мысли. Лучше сосредоточьтесь на том, как работают и расслабляются мышцы вашего живота, поясницы, как ведет себя грудная клетка, лицо.

Так как диафрагма — это куполообразная мышца между грудной и брюшной полостями, то она принимает активное участие в дыхательном процессе. Во время вдоха диафрагма сильно напрягается, купол при этом опускается. Мышцы живота расслабляются, а сам живот становится круглым и большим. При выдохе диафрагма расслабляется, купол мышцы поднимается вверх и сжимает легкие, из которых выталкивается воздух.

Цель «нижнего» дыхания заключается в том, чтобы происходило медленное заполнение легких воздухом, и лучше обогащалась кислородом кровь, что необходимо для всех внутренних органов. Дышать нужно, не спеша, выдох более долгий, чем вдох. При дыхании контролируйте, как работает диафрагма. Если прежде ею мало пользовались, то помогите ей вновь активно «заработать».

Также любую, даже самую малую, простуду ненужно переносить на ногах; в период болезни следует соблюдать щадящий голосовой режим.

Очень часто бывают такие моменты в жизни, когда мы слышим голос человека по телефону и сразу же представляем его.

Голос — бесценный дар природы, которым наделен каждый. Мы пользуется им ежедневно, но мало кто бережет его. Берегите себя и будьте здоровы!