



Jak dbać o swój głos?

Poradnik dla nauczycieli



Spis treści

Autorka	5
1. Głos: Do czego nam służy? Jak bardzo jest ważny?	6
2. Fonacja: Gdzie i jak powstaje dźwięk?	10
Jama ustna, język, podniebienie miękkie, żuchwa, jama nosowa, gardło, krtań, struny głosowe, oddech	
3. Emisja: Co jeszcze wpływa na jakość głosu?	17
Prawidłowa postawa ciała, atakowanie dźwięku, rezonans, średnica, artykulacja i dykcja, stres – napięcie mięśni	
4. Ćwiczenia do pracy z głosem	24
4.1. Ćwiczenia rozluźniające	25
4.2. Ćwiczenia oddechowe	27
4.3. Ćwiczenia usprawniające motorykę narządów mowy	29
4.4. Ćwiczenia artykulacyjne i dykcyjne	32
5. Patologia głosu	35
5.1. Jak zdiagnozować swój głos?	36
5.2. W jaki sposób rozplanować lekcję, aby chronić swój głos	39
6. BHP głosu w pracy nauczyciela	43
Bibliografia	45

Autorka

Beata Piasny – absolwentka Uniwersytetu Zielonogórskiego. Pedagog, politolog. Jest trenerem Neurolingwistycznego Programowania i NLP w Biznesie. Zajmuje się zagadnieniami związanymi z komunikacją oraz rozwojem osobistym. Ponadto prowadzi szkolenia z zakresu wystąpień publicznych, autoprezentacji, sztuki perswazji, języka wpływu i samorozwoju. Jest pomysłodawcą projektów muzycznych – przez 9 lat śpiewała zawodowo jako wokalistka i chórzystka.

1. Głos: Do czego nam służy? Jak bardzo jest ważny?

Bezpośredni kontakt z drugim człowiekiem, wyrażany przez mowę, jest podstawowym środkiem tworzenia i utrzymywania wzajemnego zaufania i zrozumienia. Głos jest najważniejszym narzędziem komunikacji werbalnej. Służy do wyrażania emocji, myśli, stanu ducha i umysłu. Wszyscy ludzie na świecie, niezależnie od miejsca zamieszkania, wyznań religijnych bądź kulturowych, poziomu wykształcenia, wykonywanej pracy oraz wieku, wykorzystują głos w celu przekazywania informacji. Zawody w których jest on najważniejszym elementem funkcjonowania, tj.: śpiewacy, aktorzy, spikerzy, prawnicy, przedszkolanki i nauczyciele, powinni zadbać o niego w szczególności.

Za pomocą głosu przekazywana jest treść, którą wyrażają słowa. Używaniu słów towarzyszą różne czynniki, takie jak: ton głosu, jego barwa, szybkość wypowiedzianych zdań, które wpływają na zdefiniowanie rozmówcy i jego ogólne wrażenie. Niejednokrotnie zdarza się, że czynniki te zostają nabyte, wyćwiczone bądź używa się ich w określonych sytuacjach, we wszelakich formach, w celu osiągnięcia zamierzonego efektu. Zdarza się również, iż zaplanowane efekty trudno jest uzyskać, ponieważ sposób używania głosu, nabyte wady i przyzwyczajenia uniemożliwiają przekazywanie spójnych informacji.

Nadmierny wysiłek głosowy, nieprawidłowa emisja, praca w trudnych warunkach, takich jak hałas, zanieczyszczone czy klimatyzowane pomieszczenia, są najczęstszą przyczyną chorób głosu. **Co, jeśli głos odmówi nam posłuszeństwa?** Dyskomfort powoduje trudności w komunikacji, a w skrajnych przypadkach nawet utratę pracy.

Jak się nim zatem umiejętnie posługiwać?

Głos jest to bardzo elastycznym narzędziem porozumiewania się. Korzystanie z głosu wiąże się z pracą szeregu narządów, które powinny współpracować ze sobą w zgodnym rytmie, aby używanie go było satysfakcjonujące i odzwierciedlające wszystkie pożądane myśli, uczucia lub emocje. Jednak najistotniejszym elementem podczas mowy bądź śpiewu jest sposób oddychania. Prawidłowy oddech pozytywnie wpływa na samopoczucie, niweluje stres, który jest częstym powodem nieprawidłowego używania głosu oraz istotnie oddziałuje na stan emocjonalny. Osiągnięcie dobrego stanu związane jest na samym początku z chęcią zmian, z podarowaniem sobie szansy i gotowością do działań usprawniających korzystanie z tak potężnego narzędzia, jakim jest nasz głos.

Co można zrobić, aby głos stał się niezawodny?

Najlepiej poznać od początku, polubić i odkryć, co Twój głos może zrobić dla Ciebie. Nauczyć się, aby dźwięki tworzyły się same, a nie skupiać się tylko na tym, jak je wytwarzać. Praca nad samym sobą w każdym aspekcie jest niezmiernie ważna. Chęć dokonywania zmian, doskonalenia umiejętności, dbania zarówno o zdrowie fizyczne, jak i psychiczne przyczynia się do osłabienia bądź całkowitego zlikwidowania dręczących nas problemów.

Głos jest nieodzownym sprzymierzeńcem człowieka, dlatego trzeba go zaakceptować takim, jaki jest. Praca nad głosem i dbanie o niego powinno być naturalnym zjawiskiem, ponieważ towarzyszy on nam przez całe życie. Po uzmysłowieniu sobie rangi ważności głosu, naturalny mechanizm obrony załączy się sam.

Niewątpliwie na drodze naszej pracy pojawią się porażki, niepowodzenia, uczucie dezorientacji i chęć rezygnacji z dalszych działań. Nie należy się jednak poddawać. Dla chcącego nie ma nic trudnego! Każdy proces potrzebuje czasu i motywujących do dalszej pracy porażek czy chociażby drobnych wątpliwości. Doskonalenie się i wprowadzanie zmian w życiu przynosi efekty i prędzej czy później kończy się oczekiwanym sukcesem.