***Профилактика нарушений голоса у подростков и взрослых***

Для произнесения звуков речи, как физиологического акта, необходимо нормальное строение и координация функций как центрального, так периферического речевых аппаратов, а для восприятия речи на слух нормальное состояние слуховой сенсорной системы.

***Что необходимо знать о становлении детского голоса?***

Развитие детского голоса условно делится на несколько периодов: дошкольный до 6-7 лет, домутационный от 6-7 до 13 лет, мутационный 13-15 лет и послемутационный 15-17 лет. Фонация детьми дошкольного возраста осуществляется за счет краевого натяжения голосовых складок и диапазон звучания составляет 5-6 нот.

В домутационном периоде параллельно с ростом органов голосо-образования заканчивается развитие рецепторного аппарата гортани. Детский голос постепенно развивается и его диапазон расширяется до 11-12 нот.

Мутация голоса (переход детского голоса во взрослый) наблюдается в период полового созревания в 13-15 лет. У мальчиков голосовой аппарат в это время растет быстро и неравномерно, у девочек гортань развивается замедленно. В период полового созревания мужская и женская гортани приобретают четкие отличительные особенности.

У девочек, как правило, голос меняется постепенно, теряя детские свойства. Это скорее эволюция.

У мальчиков начинает увеличиваться щитовидный хрящ, образуя выпуклость по шее — «адамово яблоко», голосовые связки удлиняются в 1,5 раза (у девочек на 1/3). Мутация может протекать медленно, тогда голос меняется постепенно. При остром течении мутации голос у мальчиков понижается на октаву, появляется охриплость, звуки басового тембра внезапно соскальзывают на фальцет. Происходит «ломка» голоса. Продолжительность этого периода от одного-нескольких месяцев до 2-3 лет.

В этот период характерно покраснение голосовых связок, слизистой оболочки всей гортани, иногда появляется несмыкание голосовых связок, отмечаются нарушения координации мышц гортани, дыхания и голосообразования. В это время голос страдает более всего.

В послемутационный период голосовой аппарат тоже легко раним, быстро наступает голосовое утомление. В этот период расширяется диапазон и определяется индивидуальный тембр, высота, сила голоса.

Голосовой режим во время мутации назначается индивидуально в зависимости от остроты протекающего процесса. При сильном отеке слизистой оболочки гортани может быть рекомендовано полное молчание. В период мутации необходимо щадить голосовой аппарат подростка. Речевая нагрузка должна быть умеренной, нельзя перенапрягать, форсировать голос. Подростку следует помочь научиться спокойно, постепенно овладевать голосом взрослого человека. Для облегчения периода мутации полезно дозировать физические нагрузки, правильно распределять труд и отдых подростка.

***Профилактика нарушений голоса***

Различные заболевания и травматические повреждения гортани и голосовых связок, нарушение резонаторной системы, болезни органов дыхания, заболевания сердечно-сосудистой системы, эндокринные расстройства, нарушение слуха, вредные факторы могут привести к расстройствам голоса.

Для предупреждения различных голосовых расстройств очень важна охрана и воспитание голоса с раннего детства. Каждый педагог должен знать, что развитие голоса идет постепенно, что детский голосовой аппарат еще слаб и форсирование голоса может нанести непоправимый вред. Крикливое пение в диапазоне, не соответствующем детскому голосу, вызывает перенапряжение голосового аппарата, что может привести к функциональным и органическим нарушениям. Дети с раннего возраста должны слышать мягкие, мелодичные голоса с точными и выразительными интонациями. Обладая большой подражательностью, они легко усваивают интонацию и способ голосоподачи окружающих их взрослых.

Итак, первое правило — не кричать! Приучайтесь говорить сдержанно, требуя того же от ребенка. Не стоит разговаривать на улице в сильный мороз. Не старайтесь перекричать шум (производственный или транспортный): если нет острой необходимости сказать что-то немедленно, лучше подождать, пока шум стихнет или вы сами окажетесь в более тихом месте.

Для правильного формирования речи ребенок должен развиваться в обстановке нормального речевого окружения. Речь родителей, педагогов должна быть четкой и грамматически правильной. Недопустимо подлаживание под детскую речь («сюсюканье»), потому что ребенок привыкает к неправильному произнесению слов. Нужно учить ребенка говорить не спеша, громко, но без крика, чтобы не возникало перенапряжение голосовых складок, ведущее к нарушению голоса.

Ни в коем случае нельзя перенапрягать голос при заболеваниях дыхательных путей, ангине, не только в разгар болезни, но и когда дело идет на поправку. Следует остерегаться простудных заболеваний. Наблюдения показывают, что отрицательное влияние на голосовой аппарат оказывают «малые простуды», при которых люди продолжают работать, напрягая голос.

Необходимо учить детей дышать носом, как сказано выше, носовое дыхание обеспечивает согревание, увлажнение и очищение вдыхаемого воздуха. Нарушение носового дыхания (затруднение или полное его выключение при заболеваниях) оказывает негативное влияние на деятельность нервной системы детей, приводит к развитию закрытой ринолалии. Не рекомендуется самостоятельно, без назначений врача-специалиста закапывать в нос разнообразные препараты «от насморка» так как многие лекарства не используются в детской практике или применяются только у детей старшего возраста, поскольку они могут повредить слизистую оболочку носа.

Неприятное действие на голос может оказать сухой воздух в помещении с паровым отоплением, по возможности увлажняйте воздух (разводите цветы, оставляйте в открытом сосуде воду около спящего ребенка).

На голос влияет и пища, раздражающая, содержащая пряности, много соли и уксуса. Учтите, что излишняя полнота вредна не только сама по себе, но и на голосе отражается. Для охраны голоса лицам голосоречевых профессий необходимо помнить, что курение, алкоголь, злоупотребление горячей и сильно охлажденной пищей недопустимы, т. к. при этом раздражается слизистая оболочка глотки и гортани.

Для профилактики воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей следует избегать переохлаждения и закаливать организм детей. Закаливание водой, воздухом, солнцем оказывает стимулирующее влияние на весь организм, снижает его чувствительность к низким температурам, простудным инфекционным заболеваниям. Необходимо проводить санитарно-просветительскую работу в дошкольных учреждениях, школах, с родителями по разъяснению причин, способствующих возникновению заболеваний.

Не приходится говорить о крайне отрицательном влиянии табака. Замечено, что и употребление пива сказывается на голосе отрицательно.

Особого внимания требует 4—5-летний ребенок, когда он начинает петь. Исполнение песенок не должно выходить за пределы допустимой громкости, иначе это может вести не только к хрипоте, но и к более значительным, стойким нарушениям голоса. Нам приходится встречаться с фактами, когда родители разрешают детям, что называется, орать во весь голос. Заметим, что дети, поющие в хорах, равно как и ученики музыкальных школ, должны быть под постоянным наблюдением врачей-специалистов... Когда голос начинает «ломаться» в период мутации (в 13—14 лет у девочек, в 14—15 лет у мальчиков), даже громкое чтение вслух должно быть запрещено. Если вдруг голос исчезает, требуется сохранять полное молчание в течение 2—3 дней, разрешается говорить иногда шепотом. При перегрузке голоса могут появиться узелки на голосовых складках.

Большое значение для нормального развития речи имеет состояние слуха ребенка, поэтому необходимо раннее выявление малейших недостатков слуховой функции. Для устранения дефектов голоса и речи необходимо своевременное обращение к врачам-специалистам, а также проведение специальных логопедических упражнений под руководством логопедов, дефектологов.

***Профилактика нарушений голоса у педагогов и лиц речевых профессий.***

Полноценная деятельность педагогов во многом зависит от работоспособности их голосового аппарата, умения правильно и эффективно использовать его в профессиональных целях. Способность владения своим голосом для этой категории специалистов является не менее важной и существенной, чем высокий профессиональный уровень.

Основным симптомом при заболеваниях голосового аппарата является нарушение голосовой функции — дисфония. Функциональные нарушения голоса у педагогов часто носят стойкий характер и с большим трудом поддаются лечению.

Голос у представителей речевых профессий должен отвечать определенным стандартам:

- быть достаточно сильным и выносливым для интенсивной ежедневной работы в течение нескольких часов на протяжении десятилетий;

- достаточно широким по диапазону, т. е. не менее октавы;

- голос учителя должен быть звонким, «полетным» (независимо от силы), чтобы перекрыть шум аудитории;

- речь должна быть разборчивой, ясной, эмоциональной, гибкой и мелодичной.

Кроме того, педагог должен уметь самостоятельно адекватно оценивать свои голосовые возможности, не допускать перенапряжения голосового аппарата, при необходимости своевременно обратиться за помощью к специалистам — фониатру и логопеду.

Для эффективной работы голосового аппарата необходимо соблюдать ряд профилактических мер предупреждающих заболевания голоса:

1. Правильно выстраивать занятия, чередовать периоды нагрузки и отдыха.

2. Избегать форсированного звука, твердой атаки звука, визга, крика.

3. Избегать длительной, монотонной речи, ведущей к накоплению статического напряжения, шепотной речи.

4. Отказаться от курения, алкоголь употреблять умеренно.

5. Исключить по возможности побочные шумы в аудитории при речевых нагрузках.

6. Своевременно лечить ОРЗ, трахеиты, по возможности брать освобождение от работы на это время.

7. Работать в чистых помещениях, с достаточной влажностью.

8. Избегать контакта с пылью и вредными химическими веществами.

9. Избегать резких температурных перепадов, употребления холодных напитков при перегревании.

10. Проводить общеукрепляющие, закаливающие процедуры.

11. При заболеваниях лор-органов – своевременно и безотлагательно обращаться к специалистам.

Самой радикальной мерой по предотвращению заболеваний голосового аппарата можно считать постановку речевого голоса.

Таким образом, правильное речевое дыхание и бережное отношение к своему голосовому аппарату – это залог полноценной профессиональной деятельности лиц речевых профессий.