



Что нужно знать, чтобы оберегать голос ребенка

Что нужно знать, чтобы оберегать голос ребенка. Очень часто, наблюдая за детьми в группе, мы видим следующее: сидят двое детей рядом и разговаривают так громко, что их слышит вся группа. Как вы думаете, хорошо ли это? Почему? Во - первых, громко разговаривать, кричать невежливо по отношению к окружающим; во-вторых, этот шум вреден и для тех, кто кричит. Голосовой аппарат ребенка отличается от голосового аппарата взрослого тем, что он очень хрупкий, нежный, непрерывно растет в соответствии с развитием всего организма ребенка. Гортань с голосовыми связками в два раза меньше гортани взрослого. Голосовые связки тонкие, короткие. Любые перегрузки его в разном возрасте, а особенно в дошкольном, нежелательны. Наиболее распространенные нарушения голоса связаны с функциональными заболеваниями голосового аппарата. Развиваются они, как правило, при длительном голосовом напряжении на фоне общего переутомления и пониженной сопротивляемости организма. Такие расстройства сопровождаются снижением или повышением тонуса голосовых складок. Это ответная реакция голосовой мышцы на нагрузку. Поначалу дети не испытывают неприятных ощущений, хотя иногда жалуются на першение, покалывание и даже боль в горле. Родители, как правило, оставляют подобные жалобы без внимания, считая, что ребенок слегка простыл. Конечно, может быть и так. Но надо знать характерную особенность функциональных расстройств: охриплость при них непостоянна, она то появляется, то исчезает. Если периоды охриплости повторяются и учащаются на протяжении нескольких месяцев, следует обратиться к врачу. Ведь вследствие перегрузки голосового аппарата в нем могут развиваться уже и органические изменения, а бороться с ними сложнее. У детей одним из наиболее частых органических изменений являются так называемые узелки крикунов. Это маленькие образования, располагающиеся на краях голосовых складок, в месте наиболее тесного их контакта при воспроизведении звука. Узелок может быть единичным и находиться на одной из голосовых складок. Чаще образуются два узелка, и

располагаются они по одному на каждой голосовой складке напротив друг друга, а у некоторых можно обнаружить и третий узелок. Охриплость в этом случае становится постоянной и усиливается после голосовой нагрузки, иногда переходя в афонию – полное отсутствие голоса. Как правило, эти образования появляются у крикливых детей, но иногда, по видимому, могут быть следствием врожденных нарушений голосовой функции. Нередко они возникают после перенесенных инфекций, таких, как грипп, корь или ангина, но все – таки, как правило, на фоне чрезмерного напряжения голоса. Охриплость может возникнуть и как результат психической травмы, эмоциональных перегрузок, просто в минуту волнения, нервного напряжения, например, во время ответа на экзаменах. Но тогда она быстро проходит. Перед взрослыми (педагогами, родителями) стоит важная задача – беречь голос детей, следить, чтобы дети не говорили слишком громко, не пели взрослых песен с большим диапазоном, которые они слышат дома и по телевизору. Неправильное, фальшивое исполнение таких песен не способствует развитию музыкального слуха у ребенка, а особенно громкое их исполнение наносит вред слабым голосовым связкам малыша. Крик, шум портят голос, притупляют слух и отрицательно влияют на нервную систему детей . Нельзя «крикливо» петь, громко разговаривать, особенно в сырую, холодную погоду на улице. Родители не должны позволять детям пить холодную воду, есть мороженое в разгоряченном состоянии во избежание простуды, заболеваний голосового аппарата. При соблюдении гигиенических условий, то есть в проветренном помещении, на чистом воздухе в сухую теплую погоду, пение способствует развитию и укреплению легких и всего голосового аппарата. По мнению врачей, пение является лучшей формой дыхательной гимнастики. Решающую роль в формировании правильной речи ребенка играет речь окружающих его людей. Взрослые должны говорить с ребенком простым, понятным ему языком, правильно, четко произнося каждый звук, правильно ставя ударение. Следует подбирать простые по построению, немногословные предложения, делая между ними небольшие остановки: говорить неспеша, в умеренном темпе, выразительно (подчеркивая голосом более важные слова и ярко выражая в речи свои чувства), приятным, мелодичным, «теплым» голосом. Нельзя упускать из виду того, что маленький ребенок нередко охотно слушает взрослых не потому, что заинтересован тем, о чем ему говорят, а потому, что наслаждается музыкой речи. На состояние голоса влияет и питание. Острая пища, содержащая пряности, много соли и уксуса, раздражает слизистую оболочку горла, ухудшает голос. Учтите, что излишняя полнота ребенка отрицательно отражается и на его голосе. При всех видах нарушения голоса с целью профилактики следует уделить внимание общему физическому развитию: прогулкам, играм, закаливанию, утренней гимнастике, личной гигиене. Для развития и укрепления речевого аппарата детей мы в детском саду используем игры, упражнения. Ребенку трех—пяти лет полезны игры, в которых приходится говорить тихо или шепотом. Например, игра в «Эхо»: взрослый произносит слово громко, а ребенок повторяет тихо. Полезно произносить уже заученный стишок так: первую строчку взрослый произносит громко, а вторую ребенок произносит тихо и т.д. С

ребенком, который говорит слишком тихо, лучше разговаривать на большом расстоянии — незаметно для себя он будет усиливать свой голос, то же надо делать и при чтении им стихов или рассказывании. Но никогда не следует принуждать его говорить обязательно громко — он станет избегать разговора или превратится в «молчальника». Хороший эффект дают скороговорки, которые дети произносят тихо и громко, быстро и медленно. Когда дети сильно расшумятся, я предлагаю им шёпотом читать всем известное стихотворение «Тише, мыши...», в конце которого все громко смеются: «Ха, ха, ха». Эта игра даёт психологическую разрядку и развивает шёпотную и громкую речь.

Сохранить здоровье ребенка – основная задача и родителей и воспитателей. Подорвать его легко, а вот восстановить, избавиться от различных нарушений, обрести прежнее состояние – для этого потребуется уже значительно больше времени. Дорогие родители, давайте постараемся соблюдать правила, о которых мы сегодня говорили. Берегите голос ребенка – такой звонкий, такой чистый и такой хрупкий! Постарайтесь соблюдать следующие правила:

1. Никогда не кричите сами и приучайте ребенка говорить сдержанно.
2. Ни в коем случае не разговаривайте с ребенком на улице при сильном морозе.
3. Не пытайтесь перекричать шум (например, транспортный). Если нет острой необходимости сказать что-то немедленно, лучше подождать, пока шум не стихнет или вы сами окажетесь в более тихом месте.
4. Не перенапрягайте голос ребенка при ангине, заболеваниях дыхательных путей, легких. И не только в разгар болезни, но и когда дело пошло на поправку.
5. Отрицательное действие на голос может оказать сухой воздух при паровом отоплении. Поэтому по возможности увлажняйте его — разведите цветы, если у ребенка нет к ним аллергии, оставляйте в открытом сосуде воду около спящего малыша.
6. И, конечно же, особого внимания требует голос 4—5-летнего ребенка, когда он начинает петь. Исполняемые им песни не должны выходить за пределы допустимой громкости — иначе это может привести не только к хрипоте, но и к более значительным стойким нарушениям голоса.

