

Берегите голос своего ребенка

Голос ребёнка легко поддаётся как полезному, так и вредному влиянию. Его можно, как развить, так и совсем испортить – сорвать! Особенно важна гигиена голоса в детстве, когда происходит формирование гортани. Именно в этот период могут возникнуть голосовые расстройства и даже, заболевания, от которых нелегко избавить ребёнка, а в последствие и взрослого человека.

Дети с нарушениями голосовых функций, обычно испытывают затруднения в общении с окружающими. Они стараются больше молчать или наоборот, говорят слишком громко, что бы их услышали. Это ведёт к закреплению речевых патологий и в дальнейшем закрывает для многих путь к «речевым» профессиями.

Как часто можно наблюдать такую картину: маленький мальчик, или девочка, едет с мамой в автобусе и разговаривает так громко, что его слышат все окружающие. Или во дворе ребята играют в мяч, их крик, визг слышен в квартирах даже при закрытых окнах. Надо вызвать приятеля с верхнего этажа — скандируют хором. Да и в детском саду ребята далеко не всегда говорят спокойным голосом.

Первое правило: никогда не кричите сами (есть исключительные случаи) и приучайте вашего ребенка говорить сдержанно.

Каким образом? Конечно, через игру. Ни в коем случае нельзя разговаривать с ребенком на улице при сильном морозе. 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. Не перенапрягайте голос ребенка при ангине, заболеваниях дыхательных путей, легких. И не только в разгар болезни, но и когда дело пошло на поправку.

Отрицательное действие на голос оказывает сухой воздух в помещениях во время отопительного сезона. Пользуйтесь увлажнителями или просто чаще проветривайте помещения.

На состояние голоса влияет и питание. Острая пища, содержащая пряности, много соли и уксуса, раздражает слизистую оболочку горла, ухудшает голос. Крайне отрицательно влияние курения взрослых.

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.

Приходится встречаться с фактами, когда родители разрешают детям петь дома «во весь голос» песни, предназначенные для исполнения взрослыми. Постоянно растущий, находящийся в динамическом развитии голосовой аппарат

дошкольника нуждается в бережном отношении. При злоупотреблении силой звучания утрачивается звонкость — важное качество голоса ребенка. При пении на крайних динамических уровнях появляются напряжение и функциональные расстройства голоса, вплоть до афонии (беззвучности).

Итак, подытоживая, кратко сформулируем, что же вредно для детского голоса:

1. Пение громким, резким звуком.
2. Небрежное отношение к речевому голосу: (крик, визг, очень громкая речь)
3. Пение на холоде или сыром/очень сухом воздухе.
4. Пребывание в помещении, где курят.
5. Подражание пению взрослых.
6. Употребление холодных продуктов.
7. Небрежное отношение к заболеваниям уха, горла, носа (нельзя переносить заболевание на ногах, не долечивать заболевание).