

# НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ О ТОМ, КАК СБЕРЕЧЬ ГОЛОС

**Одна из профессиональных проблем учителя – большая голосовая нагрузка. Как справиться с этим? Что необходимо иметь в виду, чтобы не сорвать голос, и что делать, если это всё-таки произошло?**



**Марина Степанова,**  
заведующая отделом гигиены обучения и воспитания НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН,  
доктор медицинских наук

По мнению врачей-отоларингологов, одно из главных правил: как можно меньше нервничать. Если разговаривать на повышенных тонах изо дня в день, появляется сухость в гортани и, в конце концов, может возникнуть атрофия слизистой оболочки горла, а это уже серьёзное заболевание.

Для профилактики осиплости тем, кто в силу своей профессии вынужден много говорить, необходимо научиться контролировать свой голос. Специалисты советуют, во-первых, научиться разговаривать на полтона-тон ниже, чем обычно, и не выходить за эти рамки. Во-вторых, не срывайтесь на крик даже в критических ситуациях. Статистика свидетельствует, что 80% педагогов привыкли завывать свой естественный голос, а в моменты раздражения их голос звучит напряжённо, даже визгливо. Не забывайте, что аудитория более внимательно слушает того, кто говорит негромко. Голос — важная часть имиджа всякого человека, а педагога в особенности. В курсе по технике речи существуют специальные упражнения, помогающие найти свой природный голос и укрепить голосовую дисциплину.

В-третьих, если говорить тихо изо дня в день вам пока ещё трудно, делайте это хотя бы изредка. Устраивайте для своего голоса «щадящие» дни. Постоянно увеличивайте количество таких дней, постепенно такой голосовой режим станет вашей привычкой, нормой. Своим благозвучным или, напротив, крикливым голосом педагог создаёт вокруг себя либо приятную, либо напряжённую атмосферу. Владение голосом подразумевает и верный выбор громкости, адекватный учебному помещению, конкретным аудитории и ситуации.

А что предпринять, если голос всё-таки «сел»? Конечно, обратиться к отоларингологу, который назначит соответствующее лечение, каждому индивидуально. Но кое-что можно сделать и самим в домашних условиях. Самую распространённую ошибку совершают те, кто, сорвав голос, пытается восстановить его с помощью горячего чая или воды. Горячее питьё в этих случаях противопоказано.

Если вы сорвали голос, лучше воспользоваться прохладными напитками, которые содержат солевые растворы и йод. Очень эффективны ингаляции на минеральной воде. Приготовить их довольно просто. Нагрейте минеральную воду и добавьте в неё несколько капель какого-нибудь масла — облепихи, шиповника или оливкового. Накройтесь полотенцем и в течение 10–15 минут глубоко вдыхайте эти пары. После такой процедуры сразу же почувствуете облегчение. Вы будете испытывать меньше проблем с голосовыми связками, если в вашем рационе будут присутствовать мёд и прополис. Для увлажнения слизистой оболочки гортани и укрепления голосовых связок могут принести пользу отвары и ингаляции из трав — таких, как липа, кора дуба, шалфей, череда, крапива. Единственным противопоказанием для фитотерапии могут быть аллергические реакции на эти травы.

Бывают ситуации, когда вашим голосовым связкам требуется экстренная помощь. Воспользуйтесь такой рекомендацией: с закрытым ртом сделайте несколько



мышечных усилий, при которых вы ощутите неприятное напряжение подчелюстных мышц, корня языка, глотки и гортани. Продолжительность выполнения упражнения 5–10 секунд. Чувство напряжения в подчелюстных мышцах останется ещё на 2–3 минуты, а ваш голос восстановится. Можно пососать мятную пастилку или бросить в стакан горячей воды таблетку валидола и подышать парами в течение минуты.

Чем можно ещё помочь своему голосу? Это, прежде всего, витамины. Среди эффективных и наиболее доступных «Комплевит», «Супрадин», «Геримакс», «Центрум». Хорошо на голосовые связки действуют витамины с аминокислотами «Амиатон», «Авиатон». Не следует пренебрегать и традиционными, проверенными средствами, такими, как инъекции витаминов В, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, АТФ, алоэ. Но чтобы прибегнуть к этим средствам сначала посоветуйтесь с врачом.

Известно, что свободный, открытый голос благоприятно действует на физическое здоровье, внешний вид, социальную уверенность и искусство общения. И это не случайно, ведь голос отражает эмоциональное и физическое состояние человека. Специалисты утверждают, что «качество» голоса зависит от дыхания. Правильного вдыхания воздуха во время разговора и пения можно добиться с помощью несложных упражнений.

1. Исходное положение — стоя. Шея и голова вытянуты и свободны. Таз слегка выдвинут вперёд и подобран «хвостик». Грудь «колесом». Представьте себе, что держите под мышками большие мячи. Сохраняйте такое положение 2–3 минуты. Дышите ровно, при вдохе старайтесь увеличить объём вдыхаемого воздуха.

2. Исходное положение — стоя.

а) Сделайте наклон, стараясь достать руками пол, максимально выдыхая при этом воздух. Задержитесь в этом состоянии несколько секунд.

б) Постепенно распрямляясь, медленно делайте вдох через нос, руки в сторону параллельно полу.

в) Поднимайте руки над головой, соединяя ладони вместе. Задержите дыхание.

г) Медленно выдыхайте воздух через рот, наклонитесь вперёд, руки свободно свисают вниз. Максимально расслабьтесь.

3. Исходное положение — сидя (на полу, на стуле).

Сверните тело в тугий клубок, попробуйте максимально сжаться. Задержите дыхание. Затем сделайте с усилием вдох. Задержите дыхание на 1–2 сек. Затем вдохните и распрямитесь, быстро и энергично. Низким голосом скажите «ух!». Повторите упражнение 6–8 раз.

4. Исходное положение — стоя. Ноги на ширине плеч, ладони за шеей. Наклонитесь в сторону, потянув локоть к полу. Вдохните и задержите дыхание, почувствуйте растяжение мышц туловища. Вдохните, возвращаясь в исходное положение. Повторите упражнение 10–20 раз.

5. Исходное положение — стоя. Ноги на ширине плеч, руки за спиной, ладони соединены. Вдохните и задержите дыхание. Наклонитесь вперёд, максимально потянувшись руками вверх, при этом делайте медленный выдох. Выпрямитесь. Повторите упражнение 10–20 раз.

6. Произнесите серию слогов «ли, ти, ни, ки, ги». Почувствуйте, как ваш язык «выпускает звуки» из всё более дальних отсеков рта и горла. Попробуйте пропеть эти звуки тихо, затем громче. Произнесите «а-и-ай-су-ю». Повторите упражнение 8–10 раз.

7. Упражнение на пение с закрытым ртом.

а) Напевайте «mmm». Губы сжаты, язык на доньшке рта. Нёбо вибрирует.

б) Напевайте «nnn» — язык касается твёрдой передней части нёба.

в) Пропойте в нос «ngngng». Заднюю часть языка поднимайте к мягкой задней части нёба. Колебания отдаются в гортань и шею. Прделайте каждый вид этих упражнений 8–10 раз.

8. Упражнение для языка, если он устал, «еле ворочается». Чтобы снять это состояние:

— произнесите гласные звуки, которым предшествует согласная «ло», «ла», «лау», «лэи»;

— повторите то же самое, но поднесите руку ко рту на расстояние 7 см и при начальном «л» каждого слога коснитесь руки языком. Повторите упражнение 8–10 раз.

Будьте здоровы! **НО**