

## Консультация «Голос – инструмент педагога»

Старший воспитатель Стеченко Елена Валерьевна

*Человеческий голос – это король музыкальных инструментов.*

*Ему уступает любой, даже самый совершенный*

*музыкальный инструмент.*

*С. Панова.*

**Голос** – это посредник между Вами и миром. Это инструмент, значение которого трудно недооценить.

В работе педагога голос решает очень многое. Важно помнить, что у каждого человека есть уникальная способность, на бессознательном уровне «сканировать объект» и определять для себя степень комфортности общества собеседника. К «сканированию» можно отнести взгляд, позу, звучание голоса, мимику. В итоге, полученные наблюдения информируют человека о том, с кем встретившийся имеет дело. И если позу можно принять, потренировавшись, то вот с голосом гораздо сложнее.

Голос и речь воспитателя — важнейшие инструменты его профессиональной деятельности, обеспечивающие коммуникативное взаимодействие с другими участниками воспитательно-образовательного процесса, а также средство реализации методических и дидактических задач. В условиях, когда количество детей в группе в некоторых ДОО превышает 30 человек, нагрузка на голос существенно увеличивается. Поэтому педагогам важно знать способы оптимизации голосо-речевого режима и использовать их на практике.

Успех воспитательно-образовательного процесса во многом зависит от эмоционального контакта педагога с воспитанниками. Важно, чтобы с первых дней дети почувствовали расположение к нему, уверенность в том, что в любой момент найдут у воспитателя поддержку и будут поняты.

Воспитателю необходимо устанавливать эмоциональный контакт не только с детьми, но и с их родителями, и голос, его суггестивность, богатство интонаций, полетность играют при этом ведущую роль. Речевое общение в деятельности педагога является основным средством реализации задач обучения и воспитания. Рабочие инструменты воспитателя — это речь и голос, именно с их помощью происходит коммуникативное взаимодействие между педагогом и другими участниками воспитательно-образовательного процесса.

В дошкольном возрасте ребенок только начинает овладевать произносительными, лексическими и грамматическими нормами родного языка, его голосо-речевой аппарат находится на стадии развития. При этом, обладая большой способностью к подражанию, он легко перенимает как правильную, так и нарушенную речь окружающих взрослых. Таким образом, дошкольник с его недостаточно сформированным звукопроизношением требует особого внимания к своей речи и достойного примера для подражания.

Кроме того, дети быстро привыкают к определенному стилю педагогического руководства и речевого поведения воспитателя. Четкая, эмоциональная, грамотная, выразительная речь педагога оказывает позитивное влияние на формирование

коммуникативных навыков дошкольников, а крикливый, визгливый голос создает неблагоприятный эмоциональный климат в группе детского сада и снижает эффективность воспитательно-образовательного процесса.

Безусловно, формирование правильных коммуникативных навыков у детей сможет обеспечить воспитатель, который обладает определенными профессиональными знаниями и речевыми умениями, а также имеет представление о развитии речи дошкольников в норме, речевых нарушениях и способах их профилактики.

Помочь воспитателю в избрании стратегий коммуникативного поведения и подборе средств совершенствования собственной речи может учитель-логопед ДОО.

Известно, что в каждой дошкольной образовательной организации предусмотрен определенный режим дня, подразумевающий рациональное распределение во времени различных видов деятельности и отдыха детей. Следовательно, данный режим определяет и интенсивность голосо-речевой и общепрофессиональной нагрузки воспитателя в течение дня. Именно на воспитателе лежит ответственность за соблюдение расписания НОД, режима бодрствования и отдыха воспитанников, а также режима собственной голосо-речевой нагрузки.

Организация процесса воспитания и содержание воспитательно-образовательной работы в ДОО требуют от педагога большого диапазона вариативных коммуникативных умений:

- подбирать интонацию адекватно педагогической ситуации;
- изменять силу и интенсивность голоса;
- использовать эмоционально-выразительные средства речи для создания благоприятной обстановки в группе;
- стимулировать ситуации коммуникативного взаимодействия между детьми;
- строить индивидуальное общение с ребенком с учетом его речевых возможностей и личностных особенностей;
- выбирать речевой материал, соответствующий теме НОД, возрасту и познавательным возможностям детей и др.

Изменение голосо-речевой нагрузки воспитателя в разные режимные моменты

Голосо-речевая нагрузка воспитателя меняется в течение рабочего дня, причем в разные режимные моменты она неоднородна и зависит от ряда факторов: самого режимного момента, способов и средств его организации, стиля профессионального руководства воспитателя, его педагогического мастерства и организаторских умений, степени самостоятельности детей, программы, по которой работает конкретная ДОО.

Рабочий день воспитателя начинается с приема детей. В ходе данного режимного момента педагог решает разноплановые задачи: формирует у воспитанников положительный настрой, организует игровую деятельность, общается с их родителями. Благозвучная, грамотная, спокойная речь воспитателя обеспечивает доброжелательную обстановку в группе с первых минут пребывания в ней ребенка, помогает вызвать у родителей позитивное отношение к детскому саду, что, в свою

очередь, способствует формированию положительного отношения к ДОО и у детей.

После приема воспитанников в режиме дня следуют: завтрак, непрерывная образовательная деятельность, прогулки, сон и другие режимные моменты. Каждый из них решает ряд образовательных, воспитательных и развивающих задач и предъявляет определенные требования к голосо-речевым возможностям воспитателя. Например, проведение гимнастики требует от педагога умения хорошо координировать речь и движение, однако очень многие взрослые не в полной мере владеют данной техникой.

Во время приема пищи детьми воспитателю приходится постоянно менять силу и интенсивность своего голоса: то шепотом обращаться к кому-либо из воспитанников, чтобы не отвлекать всю группу, то громко напоминать правила поведения за столом тем, кто неправильно держит столовые приборы, балуется за столом или торопится.

В режиме дня группы четко определено место занятий, их продолжительность и примерная последовательность, предусматривающая смену видов детской деятельности и чередование интенсивности голосо-речевой нагрузки воспитателя.

Так, занятия по развитию речи или формированию элементарных математических представлений (доля использования речи воспитателя на которых составляет до 85%) сменяются занятиями по лепке или рисованию (доля использования речи воспитателем — около 60%).

Занятия с дошкольниками носят преимущественно игровой характер. Руководя деятельностью воспитанников, педагог разъясняет задания, дает указания, советы, делает замечания. У детей необходимо сформировать интерес к предлагаемому материалу, мобилизовать их на распределение обязанностей и согласованность действий, вызвать чувство удовлетворения от результата работы, и речевые возможности воспитателя играют в решении обозначенных задач ведущую роль.

Организуя непрерывную образовательную деятельность с детьми, воспитатель использует ряд приемов: объяснение, сюрпризный момент, загадки, соревнования, демонстрации, комментарии деятельности воспитанников, ее оценка и др. Немаловажное значение имеет характер этой оценки и советов для поддержания у детей уверенности в своих возможностях, формирования представлений о необходимости качественно выполнять задания, сохранения на занятии доброжелательной эмоционально-положительной атмосферы.

Педагог управляет коллективом детей, контролирует и корректирует их деятельность в ходе бесед, инсценировок сказок, интерактивных игр и просмотра мультфильмов, прослушивания историй и др. В конце каждого мероприятия воспитатель обязательно подводит итоги.

При этом необходимо применять индивидуальный подход к каждому ребенку, независимо от его участия в мероприятии, ведь эмоциональный контакт со взрослым и оценка деятельности важны для всех детей. Похвала и порицание также требуют от воспитателя отдельных голосо-речевых навыков, важны не только слова, но и интонация, мелодичность голоса, с которой они сказаны.

Огромный воспитательный и развивающий потенциал несут в себе прогулки. Они

могут проводиться по-разному: в виде занятий, экскурсий, путешествий, организованных или свободных игр детей и др. В любом случае (даже при свободной игре) педагог активно участвует в коммуникативном взаимодействии детей, стимулируя их речевое общение и совершенствуя их диалогическую и монологическую речь.

Режим дня ДОО предусматривает две прогулки (в первой и во второй половине дня). Грамотно организованная прогулка выполняет диагностическую и воспитательную функции, т. к. дети, не скованные рамками группы и занятия, проявляют непосредственность, характер и способности.

На прогулке часто проводятся подвижные игры, сопровождаемые кричалками, загадками, потешками, а также наблюдения за сезонными изменениями в природе, погодой, поведением животных и птиц. Воспитатель использует объяснение или беседу, что предполагает сочетание речи и движений, при этом голосовая нагрузка усиливается тем, что работать приходится на свежем воздухе как в теплое, так и в холодное время года.

По наблюдениям, большинство воспитателей более интенсивно используют свой голос на первой прогулке, чем на второй. Так, на утренней прогулке педагоги часто проводят наблюдения за погодой, подвижные игры и игры-инсценировки, во время вечерней прогулки воспитанникам предоставляется больше времени для свободной игры, осуществляется лишь руководство их деятельностью.

Однако часто со второй прогулки детей начинают забирать родители, и воспитателю приходится давать им консультации и напутственные советы, одновременно руководя деятельностью остальных воспитанников, что создает дополнительную нагрузку на голос.

Интересны и познавательны для детей и наименее сложные с точки зрения голосоречевой нагрузки воспитателя прогулки, проводимые в форме игр-инсценировок и игр-путешествий: например, когда дошкольники выходят на прогулку, воспитатель сообщает им, что добрый волшебник спрятал клад, а педагогу поручил прочитать им подсказки-загадки. Отгадав их, они найдут сокровища. Но если дети будут шуметь и баловаться, то могут не услышать очередную загадку, и найти клад будет очень сложно.

Такой тип прогулки позволяет организовать воспитанников, поддерживать их интерес и не требует от воспитателя постоянного повышения голоса, ведь дети стараются услышать все загадки, выполняют задания «волшебника» и редко нарушают игровой замысел. Однако организация таких прогулок требует дополнительной подготовки, артистизма и специальных навыков воспитательно-образовательной работы, которые доступны не всем педагогам, особенно молодым. Помочь в организации подобных прогулок могут старшие воспитатели и учителя-логопеды ДОО, обеспечив воспитателя группы сюжетными играми и речевым материалом.

Таким образом, прогулка — время наибольшей нагрузки на голосовой аппарат воспитателя, т. к. работать приходится на улице, сочетая речь и движения, а психоэмоциональное напряжение увеличивается за счет большей свободы детей.

Голосо-речевая нагрузка воспитателя многократно увеличивается при подготовке к различным мероприятиям: утренникам, концертам. Ведь именно воспитателю

приходится разучивать с детьми стихи и песни и показывать своим примером, как необходимо выступать перед зрителями. Осиплость, монотонность, нечеткость речи непозволительны, ведь формирование у дошкольников культуры речи является одной из задач профессиональной деятельности педагога, следовательно, передача неправильного речеведения недопустима.

Голосо-речевая нагрузка педагога возрастает и при возникновении в группе внештатных ситуаций (конфликты между детьми, стойкое нежелание выполнять инструкции воспитателя и др.). Такие ситуации чаще возникают в группах, где работают молодые специалисты. Именно начинающие педагоги больше других нуждаются в помощи старших коллег и учителя-логопеда ДОО по подбору индивидуального стиля коммуникативного поведения, способов снижения нагрузки на речевой аппарат и гигиены голоса, средств активизации и совершенствования речевого общения детей.

Среди задач профессиональной деятельности воспитателя можно выделить непосредственно общение с детьми и организацию их общения. Общение детей — это деятельность, в которой они учатся вести диалог, излагать свои предложения, убеждать, спорить, доказывать, отстаивать свое мнение.

Детские разговоры в младшей и средней группах часто ситуативны. Дети обсуждают ситуацию, которая актуальна для них в данный момент: это сюжет прочитанной на занятии сказки или подготовка группы к празднику. Общение в старших группах часто ведется по поводу происходящих событий. Задача воспитателя — направлять беседу детей, доступно раскрывая смысл и значение фактов окружающей жизни, формируя правильное отношение к ним.

Таким образом, общение педагога с воспитанниками непрерывно и разнообразно. Оно сопровождает все виды деятельности дошкольников на протяжении всего времени пребывания их в ДОО, и если воспитатель недостаточно владеет своим голосом, то в конце дня его речь становится то хриплой или сиплой, то непомерно тихой, вплоть до шепота, то крикливой, срывающейся, грубой, неприятной для слуха окружающих. Отсутствие в речи воспитателей должной мелодичности и полетности делают ее монотонной и невыразительной.

Увеличение голосо-речевой нагрузки воспитателей групп компенсирующей и комбинированной направленности

Безусловно, грамотная, благозвучная, четкая, мелодичная речь воспитателя важна для осуществления воспитательно-образовательного процесса в каждой группе ДОО. Однако особенно недопустимо плохое голосообразование и голосообразование для педагогов, работающих в группах для детей с тяжелыми нарушениями речи.

В таких группах, помимо выполнения общеразвивающих функций, воспитатель совместно с учителем-логопедом и другими специалистами работает над коррекцией нарушенной функции, активизацией компенсаторных возможностей каждого ребенка и устранением вторичных нарушений развития. Такой педагог должен владеть приемами различных отраслей коррекционной педагогики и элементами здоровьесберегающих технологий.

Обозначенные функции требуют от педагога и дополнительных коммуникативных

умений:

- строить общение с ребенком, опираясь на его речевые и познавательные возможности;
- подбирать темп и громкость речи, учитывая особенности группы детей;
- выбирать лексико-грамматический материал на занятиях адекватно коммуникативным возможностям воспитанников;
- стимулировать речевое общение между детьми, помогать им правильно строить фразы;
- грамотно сочетать в воспитательно-образовательном процессе словесные и наглядные методы в соответствии с характером нарушения и этапом коррекционной работы.

Для групп компенсирующей и комбинированной направленности разрабатывается особый режим дня, отличающийся от массовых групп. Там, где это предусмотрено, учитель-логопед проводит фронтальные, подгрупповые и индивидуальные занятия. Выделяются часы для занятий воспитателя с подгруппами или отдельными воспитанниками по коррекции речевых и познавательных нарушений в соответствии с заданиями специалистов.

Одним из условий успешного преодоления речевого или иного недоразвития у дошкольников является тесное взаимодействие в коррекционно-образовательном процессе всех его субъектов, в первую очередь учителя-логопеда и воспитателя группы. Учитель-логопед руководит работой воспитателя по формированию звуковой культуры речи детей, расширению, уточнению и активизации словарного запаса, усвоению грамматических категорий, развитию связной речи.

Воспитатель планирует свою работу как с учетом требований реализуемой образовательной программы дошкольного образования, так и речевых, познавательных возможностей детей и их достижений в ходе коррекционной работы, осуществляемой учителем-логопедом в соответствии с характером нарушения, и руководствуется методическими указаниями специалиста. Отдельные элементы логопедических заданий педагог ДОО включает в занятия по развитию речи, использует их в работе с воспитанниками во второй половине дня.

В задачу воспитателя также входит повседневное наблюдение за состоянием речи детей на каждом этапе коррекционного процесса, контроль за правильным использованием поставленных учителем-логопедом звуков, усвоенных грамматических форм и т. п. При этом воспитатель не просто выполняет задания учителя-логопеда, а активно участвует в процессе воспитания правильной речи детей, т. к. коррекционно-педагогическое воздействие может осуществляться не только на логопедических и других занятиях, но и в течение всего времени пребывания воспитанников в ДОО.

Так, перед приемом пищи воспитатель может вспомнить с детьми ингредиенты блюд или названия посуды, что позволяет совершенствовать их лексический запас. Органично впишутся в план прогулки речевые игры типа «Что где растет?», «Кто что делает?». После тихого часа, помогая детям одеваться, педагог попутно повторяет с ними названия одежды и закрепляет грамматические конструкции типа: «моя юбка»,

«мой сарафан», «наденем на ножки» и др.

В процессе общения с дошкольниками воспитатель постоянно должен заботиться об организации речевой среды для полноценного развития детей и преодоления у них коммуникативных нарушений. Создавая условия для развития речевой деятельности детей, воспитатель:

- стимулирует их речевое общение на занятиях, прогулках, в другие режимные моменты и в свободной деятельности;
- побуждает внимательно слушать друг друга и вслушиваться в содержание высказываний;
- контролирует и корректирует речевое поведение воспитанников;
- формирует у них навыки самоконтроля и саморегуляции речи;
- организовывает игры на развитие всех компонентов речевого общения;
- привлекает внимание к слоговой структуре слова, последовательности и месту звуков в слове, интонационной стороне речи;
- проводит работу по развитию слухового и речевого внимания, слухоречевой памяти, кинетического и кинестетического контроля, фонематического восприятия.

Коррекция речи, общего и речевого поведения осуществляется воспитателем на протяжении всего рабочего дня и должна быть неразрывно связана со всеми режимными моментами. Поэтому в повседневном общении воспитателя с детьми большое значение имеет его речь. Она должна служить образцом для воспитанников: быть четкой, предельно внятной, хорошо интонированной, образно-выразительной и грамматически правильной.

Перераспределение нагрузки между учителем-логопедом и воспитателем в разных ДОО осуществляется по-разному и регламентируется уставом. В некоторых детских садах учитель-логопед, помимо фронтальных коррекционных занятий, осуществляет также организацию игровой образовательной деятельности по развитию речи и обучению грамоте, в других эти функции выполняет воспитатель. Есть ДОО, в которых занятия по экологии и изобразительной деятельности ведут педагоги дополнительного образования.

Воспитателю рекомендуется посещать занятия учителя-логопеда с целью ознакомления с коррекционными методиками и создания единства требований к речевому поведению воспитанников группы. Однако в большинстве случаев это практически невозможно, т. к. воспитатель в часы работы учителя-логопеда проводит свои занятия с детьми. Данный пробел может быть отчасти восполнен консультативной деятельностью специалистов в виде выступлений с докладами на педагогических советах, круглых столах, проведения тематических лекций, а также ведением тетрадей взаимодействия с воспитателями групп.

Кроме консультирования педагогических работников по вопросам применения методов и приемов коррекционно-развивающей работы с детьми, важным направлением деятельности учителя-логопеда является информирование воспитателей о возможных способах совершенствования собственных речевых навыков. Ведь они

еще больше, чем воспитатели массовых групп ДОО, нуждаются в информационной поддержке по проблемам развития голосо-речевого поведения, оптимизации и минимизации голосовой нагрузки, совершенствования коммуникативных возможностей и рефлексии собственных коммуникативных навыков.

### Пути оптимизации голосо-речевой нагрузки педагогов

Анализ программ психолого-педагогической подготовки педагогических кадров по специальности «Дошкольное образование» показал, что в рамках речевой подготовки воспитателей основное внимание уделяется функциям педагогического общения, стилям общения воспитателя с ребенком, правилам эмоционального поведения личности в общении и т. п. Из этого можно сделать вывод, что недостаточно внимания уделяется анатомо-физиологическим механизмам и технике речи воспитателя, орфоэпическим нормам, красоте и выразительности голоса педагога как одной из необходимых составляющих плодотворного коммуникативного взаимодействия педагога и ребенка. Таким образом, существующие курсы речевой подготовки воспитателей («Теория и методика развития речи детей», «Детская литература с практикумом по выразительному чтению», «Основы педагогического мастерства», «Тренинг педагогического общения») не могут в полной мере обеспечить будущего педагога ДОО необходимыми знаниями в области физиологии и патологии речи детей и взрослых.

Более полные знания в области коммуникативной компетенции получают студенты, обучающиеся по специальности «Специальное дошкольное образование», прослушивая курсы «Специальная методика обучения и воспитания детей», «Основы логопедии с практикумом по звукопроизношению» и др. Однако данные учебные дисциплины в основном охватывают тематику особенностей формирования, развития и коррекции речи детей и мало содержат материала по рефлексии и совершенствованию воспитателем собственных коммуникативных умений.

Наблюдения, проведенные в детских садах города Москвы, показали, что недостатки речевого поведения и голосовые нарушения у воспитателей не являются редкостью.

Одним из решений проблемы недостатка информации в области гигиены речи детей и взрослых, развития голоса и совершенствования речевых умений педагога может стать просветительская работа учителей-логопедов ДОО и ЦПМСС. Это могут быть различные мероприятия, например:

- периодические лекции учителей-логопедов по освещению современного состояния проблемы коммуникативных нарушений у детей, способах стимуляции речевой активности воспитанников, средствах профилактики и коррекции речевого недоразвития;
- семинары по теме формирования правильного голосо-речевого поведения воспитателей, саморефлексии коммуникативных навыков, гигиене голоса и способов нахождения высокоэффективных методов и средств речевой коммуникации;
- практические занятия по постановке голоса и развитию голосо-речевых возможностей педагогов;
- подготовка печатного материала (стендов, брошюр, тематических папок),



в котором в доступной для воспитателей форме будут освещены основные правила гигиены голоса и речи, простые упражнения, позволяющие поддерживать голос педагога в здоровом состоянии и рекомендации по совершенствованию речевой культуры работников ДОО;

- индивидуальные консультации по нахождению стратегий правильного коммуникативного поведения воспитателя группы, подбору упражнений по коррекции парциальных голосовых расстройств и выбору средств для снижения голосовой нагрузки педагога на занятиях и в другие режимные моменты;
- тренинги, направленные на проигрывание воспитателями распространенных педагогических ситуаций, поиск способов правильного речевого поведения в этих ситуациях и путей оптимизации и минимизации голосо-речевой нагрузки в конкретные режимные моменты в течение рабочего дня, а также снятие психоэмоционального напряжения;
- ведение тетрадей взаимодействия специалистов ДОО, в которых помимо сведений об актуальном состоянии речи детей, их продвижении по индивидуальному коррекционному маршруту и рекомендаций по дальнейшей коррекционной работе вносится раздел, касающийся голосо-речевых проблем воспитателей группы и рекомендаций по их устранению;
- выявление у воспитателей стойких нарушений голоса и направление на консультацию к врачу-фониатру и фонопеду для подбора адекватных методов лечения и коррекции.

Предложенные мероприятия могут быть регламентированы уставом ДОО и внесены методистами в годовой план работы. Такой подход позволит повысить коммуникативную и общепрофессиональную компетентность воспитателей, сократить количество случаев наступления профессиональной непригодности педагогов ДОО, предупредить нарушения голоса и формирование неправильного речевого поведения у воспитанников.

**Голос и речь играют большую роль в работе воспитателя. Между тем некоторые педагоги неразумно используют эти инструменты профессиональной деятельности в течение рабочего дня: нерационально распределяют словесные, наглядные и практические методы работы, отдавая предпочтение рассказу или беседам с детьми, злоупотребляют повышенным тоном, без необходимости используют шепотную речь или говорят в несвойственной им речевой манере. Все это может стать причиной заболеваний голосового аппарата, а в тяжелых случаях привести к профессиональной непригодности педагога.**

Важно помнить, что умение интонационно передавать необходимую гамму эмоций - залог успешности сотрудничества, а богатство природного голоса в работе педагога необходимая составляющая образа специалиста. Овладение природным голосом помогает в практической работе с детьми и взрослыми, поскольку голос это инструмент настройки в работе. Интонацией можно поддержать, одобрить, не

соглашаться, выражать восхищение и т.д. (в зависимости от ситуации).

**Владение своим голосом** - навык, который дает ощущение уверенности в себе в любой ситуации.

Есть мнение, что красивый голос дан человеку от природы. Однако, В.П.Багрунов в книге «Азбука владения голосом» считает, что красивый голос дается всем с рождения. Он приводит пример новорожденных детей, которые во время плача могут перекричать гул самолета. Природный голос дан каждому, но человек использует его в полную силу только до трех лет. После трех лет голос теряет свое природное свойство. И тому много причин, одной из них, с нашей точки зрения, являются зажимы (блоки) верхней части тела: грудины, а особенно трахеи, так как именно там рождается голос.

Когда ребенок растет, взрослые в большинстве своем, не осознано, подавляют психику ребенка (воспитывают его). Например, детям не разрешают кричать, громко разговаривать, а так как современные дети не играют в коллективные игры на улице, то и кричать им практически негде. Взрослые постоянно одергивают ребенка и, постепенно, малыш начинает сам останавливать себя, систематически зажимая природный голос. Что в итоге приводит к нарушению баланса системы «тело-интеллект».

Зажимы голоса оказываются такими сильными, что многие дети в школе не могут петь, а во взрослом возрасте перестают петь совсем. Если прислушаться к детскому голосу, то можно сказать, что он звонкий, выразительный, свободный. В.П.Багрунов утверждает, что от природы слабых голосов не бывает.

Голос — это инструмент, заключенный в тело. Поэтому его звучание во многом зависит от физической формы и психологического самочувствия человека.

#### ***Некоторые правила гигиены голоса:***

- нагрузка на голосовой аппарат должна соответствовать степени его тренированности;
- недопустимо форсированное звучание голоса, злоупотребление высокими нотами, криком, неумеренной речевой нагрузкой и т.д.;
- недопустимы большие речевые нагрузки, особенно во время болезни;
- необходимо избегать резкой смены температуры, а также жары, холода, духоты, пыли и т.п.;
- с разгоряченным голосовым аппаратом нельзя выходить на улицу в холодное время года, необходимо несколько остыть;
- рекомендуется избегать пищи и напитков, раздражающих слизистую оболочку горла, – острого, излишне соленого, чрезмерно горячего или холодного;
- в случае болезни органов голосового аппарата необходимо своевременно обращаться к врачу фониатру.

Большинство людей стараются как можно скорее восстановить голос, используя для этого народные средства. Самые распространенные рецепты – поедание сырых яиц и коктейли на основе коньяка. Результат они дают небольшой, а вот навредить могут серьезно. После коктейлей на основе коньяка голос действительно становится более звонким. Алкоголь расширяет сосуды, кровь приливает к голосовым складкам (специалисты говорят именно «складки», а не «связки») и говорить становится проще. Но через некоторое время голос опять пропадет. И хорошо, если состояние вернется к начальной точке, а не ухудшится, ведь расширение сосудов способно привести к кровоизлиянию в голосовые складки. Если оно произошло, вернуть голос будет уже гораздо сложнее.

А **сырые яйца** – это лишь попытка смягчить слизистую глотки. Они облегчают состояние, но проблемы не решают, потому что плохое состояние слизистой – далеко не самая распространенная причина осиплости.

### **Тонзиллит или остеохондроз?**

А вот воспалительный процесс в глотке и в голосовых складках становится толчком к потере голоса часто. Например, осиплость нередко преследует людей с перешедшим в хронику **тонзиллитом**. Больные часто оставляют его без внимания. Результатом становится затянувшееся на месяцы недомогание, периодически дающее о себе знать исчезновением голоса.

Периодическая осиплость может говорить о нарушении работы **щитовидной железы** или наличии шейного остеохондроза. Оба эти недуга препятствуют нормальному функционированию голосовых складок, поэтому имеет смысл нанести визит эндокринологу и неврологу. Однако первым врачом, к которому следует записаться на прием, должен быть, конечно же, фониатр (если доступа к такому специалисту нет, то отоларинголог).

### **Интересно**

*Если у вас сел голос, ни в коем случае не пытайтесь перейти на шепот и так общаться с окружающими. Во-первых, нагрузка на голосовую мышцу при этом ничуть не меньше, чем при обычной речи. А во-вторых, к шепоту можно быстро привыкнуть, после чего восстановить нормальный голос будет непросто – понадобятся специальные упражнения. Конечно, чаще всего такое случается с детьми, а также взрослыми, у которых слишком подвижная нервная система.*

Проблемы могут также возникать из-за повышенной нагрузки на голосовой аппарат. Чаще других ее испытывают люди, которые много разговаривают или поют в силу профессии. Это артисты, лекторы вузов, учителя и воспитатели, диспетчеры, секретари, консультанты в магазинах...

Теоретически **голосовая мышца** может работать очень долго. В экспериментах она показала даже большую выносливость, чем сердечная. Но от пения или чтения лекций устает нервная система. Она-то и дает мышцам команду – пора отдыхать. В результате говорить становится трудно.

Тем, для кого голос – рабочий инструмент, важно соблюдать правила безопасности. К сожалению, сейчас нет норматива профессиональной голосовой нагрузки. Раньше, в советские времена, он был. Считалось оптимальным, если человек поет или читает лекции до трех часов в день (и помимо этого общается в быту), максимально допустимая норма – до четырех часов. Ориентируйтесь на эти рекомендации.

Другая важная деталь: постарайтесь по возможности отказаться от работы, **когда вы простужены**, даже если явных проблем с голосом пока нет. Сильная нагрузка на голосовой аппарат при ОРВИ может привести к образованию на голосовых складках узелков, которые затем достаточно быстро «перерастают» в полипы. В этом случае возможно только хирургическое лечение.

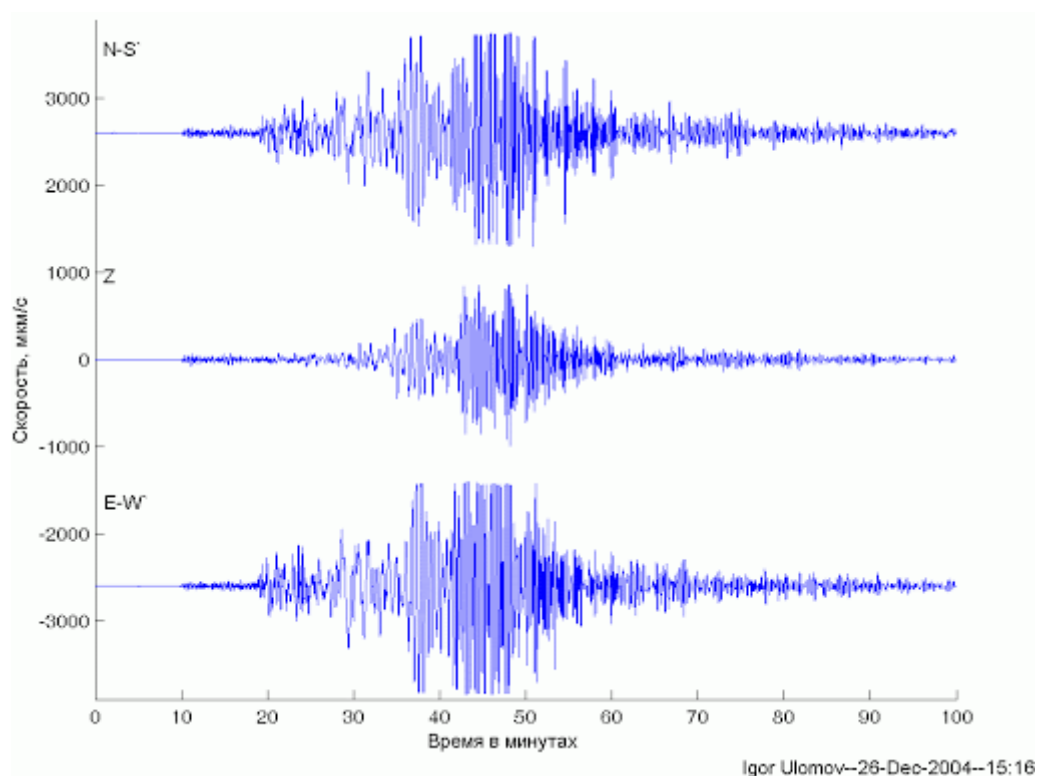
<https://www.youtube.com/watch?v=TH9b05TFdww>

[https://www.youtube.com/watch?v=ql\\_grQktQ88](https://www.youtube.com/watch?v=ql_grQktQ88)

<https://hrliga.com/index.php?id=7802&module=news&op=view>

[https://www.youtube.com/watch?v=G9\\_yKU7ias](https://www.youtube.com/watch?v=G9_yKU7ias)

<https://www.youtube.com/watch?v=lvHJDA24JK4>



<https://www.youtube.com/watch?v=zzc0hYydt0c>