

Kako lahko učitelj skrbi za zdrav glas?



Ines Polončič, profesorica razrednega pouka, Osnovna šola Vodmat

V prispevku bom predstavila pomen glasu pri učiteljih. Raziskave, izvedene v tujini in pri nas v Sloveniji, pričajo, da mnogo učiteljev v času kariere izkusi težave z glasom. Učitelji vsakodnevno nenamerno govorijo preglasno, povzdignejo glas ali kričijo. Mnogo se jih ne zaveda, da z redno nepravilno uporabo glasu obremenijo glasilke do te mere, da se lahko pojavijo glasovne motnje, ki lahko vplivajo na upravljanje službe. Z osvetlitvijo pojma glasovne higiene želim pri učiteljih ozavestiti, da imajo sami velik vpliv na vzdrževanje zdravega glasu. Predstaviti želim uporabne tehnike za pridobivanje pozornosti učencev brez povzdigovanja glasu, preproste vaje za ogrevanje govornega aparata ter napotke pri ohranjanju zdravega glasu v času poučevanja.

1 Uvod

V začetnem obdobju poučevanja sem izkusila težave z glasom. Ob večletnem učenju vokalne tehnike in samoraziskovanju sem spoznala, da lahko ob krepitvi ustrezne govorne tehnike težave z glasom zmanjšamo ali odpravimo. Zaradi nege glasu in v izogib prekomerni uporabi glasu sem pri poučevanju pričela uporabljati drugačen pristop v vzgojno-izobraževalnem delu. V prispevku bom predstavila pojem govornega aparata in tvorbo glasu ter se dotaknila raziskav, izvedenih v Sloveniji in tujini, na področju težav, povezanih z glasom učiteljev. Pojasnila bom pojem glasovne higiene, podala napotke za ohranjanje zdravega glasu v času poučevanja in predstavila preproste vaje za ogrevanje govornega aparata.

2 Učitelj kot profesionalni uporabnik glasu

Po Kambiču (1986, 9) so glas, izgovorjava in tekoč govor odsev zapletene in natančno usklajene mišično-živčne dejavnosti. Vokalni trakt, ki sodeluje pri tvorbi in oblikovanju glasu in govora, sestavljajo dihala s prsnim košem ter mišicami, ki sodelujejo pri dihanju, grlo, žrelo, ustna in nosna votlina z obnosnimi votlinami. Uho sodeluje kot najpomembnejši kontrolni mehanizem govora in fonacije, ki pomeni nastanek glasu v grlu (Hočevnar Boltežar 2020). Po Hočevnar Boltežar (prav tam, 43–44) v grlu nastane samo temeljni grlni ton. Značilnosti posameznih glasov nastanejo v odzvočni cevi nad grlom (del grla, žrelo, ustna votlina, nosna in obnosne votline) in s pomočjo artikulatorjev (ustnici, zobje, čeljust, jezik, trdo in mehko nebo, žrelo).

Osebe, ki so poklicno odvisne od svojega glasu, Koufman in Isaacson opredelita kot profesionalne glasovne uporabnike. Mednje sodijo tudi učitelji, saj je za nemoteno opravljanje pedagoškega dela pomemben zdrav, prijeten, prepričljiv in kulturn glas (Hočevnar Boltežar 2010).

2.1 Motnje glasu

Hočevnar Boltežar (2010, 54) navaja dejavnike, ki vplivajo na glas: rast kosti, hrustancev, mišic; vpliv hormonov, splošno zdravstveno stanje; uporaba glasu; življenjski stil; okolje (akustični in mikroklimatski pogoji); psihološko stanje govorca; kulturni dejavniki okolja in degenerativne spremembe. Glas mora biti jasen, čist, prilagojen njegovemu izvajalcu: njegovi starosti, spolu, njegovemu ožjemu okolju. Če glas odstopa od svojih značilnosti, govorimo o glasovni motnji (Gajšek 2007).

Glasovna motnja ali disfonija je bolezenski znak, ko se v glas poleg temeljnega in višjih harmoničnih tonov pojavijo šumi oziroma je motnja višine ali amplitude prevelika (Koufman in Isaacson 1991 v Soklič in Hočevnar Boltežar 2004, 494). V osnovi delimo glasovne motnje na organske in funkcionalne, pri čemer sta obe vrsti medsebojno prepleteni (Hočevnar Boltežar 2010). Pri organskih glasovnih motnjah pri otorinolaringološkem pregledu odkrijemo strukturno okvaro, ki je vzrok hripavosti. Funkcionalne glasovne motnje pa nastanejo zaradi napačne, prekomerne rabe glasu ali celo zlorabe na videz anatomske in funkcionalno normalnega vokalnega aparata (Hočevnar Boltežar 2010).

2.2 Raziskave v povezavi z učiteljevim glasom

Študije kažejo, da med 11 % in 89 % učiteljev poroča o raznolikih vokalnih simptomih, kot so disfonija, glasovna utrujenost, povečan fonacijski napor, vneta grlo, tiščanje ter suho grlo (Roy, Merrill, Thibeault, Parsa in drugi 2004; Yiu 2002 v Ryan idr. 2012). Ena izmed raziskav tujih avtorjev (Van Houtte idr. 2012) se je osredotočila na poklicne dejavnike tveganja učiteljev ter psiho-emocionalne dejavnike. Pokazalo se je, da je pri učiteljicah v primerjavi z učitelji prisotno skoraj dvakratno tveganje za razvoj glasovnih motenj. Dejavnika, ki pomembno zvišujeta tveganje za nastanek glasovnih motenj, sta bila hrup, povzročen s strani učencev, ventila-

cije, tehnične opreme, ter pogoste temperaturne spremembe. Med slovenskimi pedagoškimi delavci je bila prevalenca glasovnih težav v letu 2002/2003 najmanj 66 % (Soklič in Hočevār-Boltežar 2004). Je-ličić (2012) vidi vzrok za to v dejstvu, da določen del učiteljev nima zdravega vokalnega trakta oz. ima funkcionalne glasovne ali govorne motnje.

3 Skrb za glas ali glasovna higiena

Skrb za glas ali glasovna higiena predstavlja način obnašanja, ki je ugoden za glas, saj zmanjšuje gla-sovno obremenitev, hkrati pa pozitivno vpliva na celo telo (Hočevār Boltežar 2010, 150). Učitelji so kot

profesionalni glasovni uporabniki vsakodnevno izpostavljeni večjim fonacijskim zahtevam, zato je poznavanje glasovne higiene ena izmed osnovnih predpostavk za glasovno zdravje in učinkovitost (Kovačić in Buđanovac 2000). Pri tem so pomembni dejavniki, ki na glas vplivajo pozitivno (zdrava prehrana, dobra psiho-fizična kondicija, reden ri-tem spanja idr.) in negativno (kajenje, govorjenje v hrupu idr.) (prav tam).

V nadaljevanju v obliki tabele podajamo temeljne napotke skrbi za zdrav glas (povzeto po Hočevār Boltežar 2010, 150–155).

Napotek	Praktični napotki
Uživaj dovolj tekočine.	Priporoča se: - 1,5–2 litra vode
Izogibaj se snovem, ki dražijo sluznico dihal.	Izogibaj se: - kajenju (aktivnemu in pasivnemu) - dražečim plinom, lakom, lepilom, agresivnim razkužilom, čistilom, dimu, kemikalijam - hišnemu prahu, lesnemu, papirnemu prahu, tekstilnim vlaknom, kovinskim opilkom - azbestnim vlaknom
Izboljšaj mikroklimatske pogoje v prostoru.	Priporoča se: - redno zračenje prostorov - primerna temperatura in vlažnost zraka
Izboljšaj akustične pogoje v prostoru.	Izogibaj se: - kričanju Priporoča se: - izključitev naprav v ozadju (npr. radio, televizija) - bližina sogovorcu
Prilagodi glasovne obremenitve zmogljivostim.	Priporoča se: - upoštevanje sposobnosti vokalnega aparata
Ne zlorablaj svojega glasu.	Izogibaj se: - preglasnemu govoru - šepetu - oponašanju živali, motorjev - kričanju - pretiranemu petju in petju izven lastnega obsega
Pri govoru ali petju bodi obrnjen k poslušalstvu	Izogibaj se: - hkratni razlagi in pisanju po tabli
Pri govoru, petju stoj ali sedi vzravnano.	Priporoča se: - ustrezna drža telesa
Ne govori prehitro. Pri govorjenju natančno oblikuj glasove.	Priporoča se: - počasen govor - precizno oblikovanje glasov
Pri govorjenju upoštevaj ločila ter ne govori predolgo.	Priporoča se: - upoštevanje ločil pri govoru (premor)
Spremeni monolog v dialog.	Slediti je treba učinkovitim tehnikam komuniciranja

Glasovna obremenitev naj bo enakomerno porazdeljena preko dneva in tedna.	Obveznosti, pri katerih se zahteva velika stopnja glasovne rabe, si moramo organizirati na način, da glas ni preobremenjen
Za vzbujanje pozornosti uporabljaj akustična pomagala, ne glasu. Pri delu na prostem vedno uporabljaj akustična pomagala.	Za pritegnitev pozornosti lahko: - zaploskamo - uporabimo zvonček, piščalko idr.
Za dober dih je potrebna telesna aktivnost.	Priporoča se: - redna telesna aktivnost
Hripavost zahteva glasovni počitek.	Priporoča se: - krajši glasovni počitek
Upoštevaj navodila za preprečitev gastroezofagealnega in laringofaringealnega refluksa.	Izogibaj se: - sladkim, mastnim, začinjenim jedem, kavi, alkoholu, čaju, orehom, paradižniku, čebuli, gaziranim pijačam, pepermintu, česnu - počitku in prepogibanju po jedi - tesnim oblačilom Priporoča se: - večkratno dnevno prehranjevanje (manjši obroki) - 2–3 ure pred spanjem zgolj pitje vode - dvignjeno vzglavje ležišča

Tabela 1: Napotki za glasovno higieno (Hočevar Boltežar 2010, 150–155)



4 Skrb za učiteljev glas

Zdi se nam razumljivo, da profesionalni športniki pred treningom ali tekmo dobro ogrejejo svoja telesa, da se ne poškodujejo. Učitelji svoj glas vsakodnevno uporabljamo, pa vendar nanj prepogosto pozabljamo in ga jemljemo kot nekaj samoumevnega. Tako kot se športniki ogrejejo, bi morali tudi

učitelji ogreti svoj govorni aparat že pred vstopom v razred. Na podlagi samoraziskovanja in učenja pevske tehnike sem oblikovala ukrepe, s katerimi si lahko pomagamo do zdravega glasu: pred, med in po poučevanju.

4.1 Ukrepi za zdrav glas učitelja pred poučevanjem

Ukrep za zdrav glas	Primeri
pitje tekočine (voda/čaj)	- od 1,5 l do 2 l dnevno
raztezne vaje celega telesa	- raztezanje z rokami nad glavo, stopimo na prste - se priklonimo in z nosom dotaknemo kolen - raztezanje s stegnjenimi rokami v levo in desno stran - kroženje glave: predstavljajmo si, da imamo na konici nosu dolgo pero in z njim nežno rišemo kroge v levo in desno smer - raztezanje stranskih vratnih mišic: z dlanjo primemo levo stran glave in jo povlečemo v desno, ob tem iztegnemo levo roko; spremenimo smer - krožimo z boki, koleno, komolci
raztezne vaje govornega aparata	- močno iztegnemo jezik do brade in izrečemo glas "aaa" - "umivanje zob" – z jezikom krožimo po zobeh v eno in drugo smer (zraven mrmramo – mmmmm) - s palcem in kazalcem se primemo za spodnji del čeljusti in ga potisnemo navzdol, pri tem široko odpremo oči - kazalca na vsaki strani potisnemo v luknji med ličnicami ter samo dihamo - z usti napravimo zvok brrrrr (nežno potujemo od višjih do nizkih tonov)
vaje za sproščanje telesa	- samomasaža vratu, zgornjega dela hrbta, obraza, prsnice, stranskih rebrnih delov - meditacija (opazovanje vdiha in izdiha) - miselno sproščanje delov telesa
dihalne vaje	- izdih na dolg in tanek "ssssssssss"
vaje za ogrevanje prepone	- oponašamo hitro dihanje psička, pri tem pomolimo jezik iz ust - ostro izgovarjamo glasove F S Š T
vaje za artikulacijo	- povezano izrekamo glasove IUJAVOA, pretiravamo v odpiranju ust
poslušanje in petje ob glasbi	- ob pesmi lahko mrmramo, pojemo na zloge (ma-ma) ali nežno pojemo; pri tem se ne naprezamo

Tabela 2: Ukrepi za zdrav glas učitelja pred poučevanjem

4.2 Ukrepi za zdrav glas učitelja med poučevanjem

Ukrep za zdrav glas	Primeri
pitje tekočine (voda/čaj)	- od 1,5 l do 2 l dnevno
zavestna pozornost na zven glasu in občutek v grlu pri govoru	- ob napetosti v zgornjem delu telesa in plitvem dihu se osredotočimo na sproščen dih (podaljšamo izdih na glas "ssssssss")
v primeru hripavosti ali utrujenosti glasu prilagodimo poučevanje	- da se izognemo pretirani uporabi glasu, organiziramo samostojno/skupinsko delo, didaktične igre, dialog z učenci idr. - pri poučevanju uporabimo več gestike in mimike
uporaba primerne jakosti govorjenja, izogibanje povzdigovanju glasu in kričanju	- ko bi želeli povzdigniti glas, se zadržimo in uporabimo drugačno tehniko za pridobivanje pozornosti (zvonec, plosk, dogovorjena beseda za tišino idr.) ali se učencem približamo in tako zmanjšamo jakost govorjenja
izogibajmo se pohrkavanja	- namesto pohrkavanja nežno izrečemo glas "mmmmm", če ne pomaga, nežno zakašljajmo in popijmo tekočino, da navlažimo grlo
pred poučevanjem petja pesmi se z opevalnimi vajami opojemo skupaj z učenci	- skupaj z učenci naredimo vaje za podaljšan dih, vaje za prepono in kratke opevalne vaje

Tabela 3: Ukrepi za zdrav glas učitelja med poučevanjem

4.3 Ukrepi za zdrav glas učitelja po poučevanju

Ukrep za zdrav glas	Primeri
pitje tekočine (voda/čaj)	- od 1,5 l do 2 l dnevno
dihalne vaje	- izdih na dolg in tanek "ssssssssss"
počitek	- če smo utrujeni, počivamo - zagotovimo si dovolj spanja

Tabela 4: Ukrepi za zdrav glas učitelja po poučevanju

5. Zaključek

Kot pričajo raziskave, lahko veliko težav z glasom že v osnovi preprečimo, če smo seznanjeni z osnovami skrbi za glas. Programi preventivne glasovne oskrbe ter kratkotrajni tečaji so namreč pokazali pozitivne rezultate (Duffy in Hazlett 2004; Lehto, Rantala, Viikman, Alku, Bäckström 2003; v Smolander in Huttunen 2006). Verjamem, da se bodo učitelji v prihodnosti vedno bolj zavedali pomena svojega glasu in mu tako posvečali ustrezno skrb, s tem pa poskrbeli tudi za svoje psihično zdravje in zadovoljstvo pri poslanstvu učiteljevanja.

Viri

Gajšek, Marija, 2007: *Glasovne motnje pri predšolskih otrocih in njihovih vzgojiteljih. Diplomsko delo*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, Oddelek za specialno in rehabilitacijsko pedagogiko, smer surdo-loga.
Hočevar Boltežar, Irena, 2010: *Fiziologija in patologija glasu ter izbrana poglavja iz patologije govora*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
Hočevar Boltežar, Irena, 2020: *Patologija glasu ter izbrana poglavja iz patologije govora*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
Jeličič, M., 2012: *Poznavanje glasovne higiene pri logopedih v Sloveniji. Defectologica slovenica* (št. 21/2): str. 61–72.
Kambič, V., Fishinger, J., Gale, N., Radšel, Z. in Žargi, M., 1986: *Hripavost*. Ljubljana: Lek.
Kovačič, G. in Buđanovac, A., 2000: *Vokalna higijena: Koliko o njoj znaju (budući) vokalni profesionalci? Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja* (št. 36/1): str. 37–61.
Ryan, S., Rotunda, R., Song, C. in Maina, M., 2012: *The Prevalence and Impact of Voice Problems Among Physical Education Teachers. Physical Educator* (št. 69/3): str. 308–322.
Smolander, S. in Huttunen, K., 2006: *Voice problems experienced by Finnish comprehensive school teachers and realization of occupational health care. Logopedics Phoniatrics Vocology* (št. 31/4): str. 166–171.
Soklič T. in Hočevar-Boltežar, I., 2004: *Glasovne motnje med pedagoškimi delavci v Sloveniji: prevalenca in nekateri dejavniki tveganja. Zdravniški vestnik: glasilo Slovenskega zdravniškega društva* (št. 73/6): str. 493–497.
Van Houtte, E., Claeys, S., Wuyts, F., in Van Lierde, K., 2012: *Voice disorders in teachers: Occupational risk factors and psycho-emotional factors. Logopedics Phoniatrics Vocology* (št. 37/3): str. 107–116.