

56 w 2021 (348)

Głos rozsądku, czyli jak nie stracić strun głosowych

Data publikacji: 23.12.2021 / Autor: Jagoda Jankowska

Każdy obozowy grajek wie, jak zadbać o struny gitarowe, aby przetrwały cały obóz i każde ognisko. A czy każdy oboźny wie, jak zadbać o swoje struny głosowe, aby posłużyły mu nie tylko w lipcu, ale także po powrocie z lasu? W warunkach obozowych, w perspektywie brania odpowiedzialności za punktualność i bezpieczeństwo każdego uczestnika łatwo zapomnieć, że głos mamy jeden i należy o niego dbać niezależnie od okoliczności.

ZUCHWAŁOŚĆ wobec głosu

Aby wyjaśnić zasadność dbania o prawidłową emisję głosu przez kadrę wychowawczą posłużmy się planem dnia typowego oboźnego... w zasadzie sam początek wystarczy.

Ostatnia warta nocna nieśmiało przekracza próg kadrówki, aby delikatnie i zachowawczo przebudzić oboźnego. Ten otwiera oczy i ziewa. Ta druga czynność to początek, a zarazem koniec rozgrzewki jaką drużyna zapewni dziś swoim narządom artykulacyjnym. Wstaje. Przy pryczy nie ma nawet kubka z wodą, aby nawilżyć gardło na początek dnia, ale nawet o tym nie myśli. Do pobudki pozostały trzy minuty. Przyboczny wykorzystuje je na przeciągnięcie się i ubranie. Przy odrobinie szczęścia i wyjątkowej energii na nowy dzień zdąży rozczesać stargane poranną bryzą włosy. Wychodzi z kadrówki i niczym kogut wiejski o świcie lub czapla wzbijająca się o zmierzchu w lot rozdziera gardło w celu przebudzenia pogrążonych w śnie harcerzy. Nie będzie niczym wyjątkowym, jeśli przy okazji obudzi zaspą kadrę najbliższego podobozu... i kilku mieszkańców z drugiej strony jeziora. Po tym gwałtownym, nazwijmy to, preludium strun głosowych, nasz bohater zaprosi drużynę do wspólnego śpiewu ku uczczeniu nowego dnia. Jako wzór do naśladowania i urodzony wokalista, przyboczny nie oszczędzi swojego gardła i z trudem będzie zachęcać drużynę, do energicznego śpiewania...

Drogie Druhny, zapewne teraz myślicie - „Poranny krzyk nas nie dotyczy”, ale nie cieszcie się przedwcześnie. To prawda, że pobudki w żeńskich podobozach najczęściej przybierają formę śpiewu. Nie mniej, a wiem to z własnego doświadczenia, potraficie bezwiednie, a przede wszystkim nieświadomie przeciążać struny głosowe od rana do nocy, traktując chrypkę nie bardziej poważnie niż kolejne

ukąszenie komara. Zarówno oboźni drużyn męskich jak i żeńskich w ciągu dnia podejmują się chóralnych modlitw przy posiłkach oraz wzywają drużyny rozbiegane po całym zgrupowaniu. Są oni również odpowiedzialni za prowadzenie apeli, musztr i szyków, codziennie przebijają się przez szum rozmów tłumacząc gry i pląsy ogniskowe. Finalnie i nierzadko napoczynają alarmy nocne. Nie można zapomnieć, że w zasadzie przez cały dzień prowadzą rozmowy, setki i dziesiątki rozmów, we wszystkich możliwych tonacjach.

Naturalne konsekwencje

Fałdy głosowe oboźnych są w zasadzie nieustannie wystawione na przeciążanie, co więcej nie są na nie w żaden sposób przygotowane. Aby lepiej to zrozumieć powróć pamięcią do ostatniego doświadczonego przez Ciebie oberwania chmury. Zaczyna się niepozorną ciszą, najwyżej przelotnym deszczem. Ty na krótkim rękawku. Przy odrobinie szaleństwa i duszy optymisty na głowie masz okulary przeciwsłoneczne, na stopach sandały, a w planach zbiórkę na plaży. Chmury nad Twoim czołem pojawiają się w 20, może 30 sekund. Czujesz kroplę wody na nosie. Jeszcze niczego nieświadomy zastanawiasz się nad jej źródłem i dopiero teraz dostrzegasz czarną, niczym osmolona menażka w ogniu, przestrzeń nad członkami Twojej drużyny... Resztę tej historii znasz. Ostatkiem sił podbiegacie do jedyne go w okolicy dachu. W rumorze deszczu obserwujecie, jak zamaka ostatnia sucha nić na tych druchach, którzy oddali miejsce pod dachem młodszym harcerzom. Nagle wzrok wszystkich przyciąga błysk na niebie, a chwilę później po całej okolicy rozbrzmiewa huk. Doświadczenie prawdziwego oberwania chmury, zupełnie tak, jak struny głosowe oboźnego doświadczają obozu.

A jakie są tego skutki? Moje przekonanie graniczące z pewnością podpowiada mi, aby założyć, że każdy oboźny doświadczył kiedyś jednego z kilku objawów zaburzeń głosu. Zagrajmy zatem w Bingo... Okresowa chrypka, załamywanie się głosu, zmęczenie głosowe przy dłuższym mówieniu, zmiana zabarwienia głosu, zmiana wysokości głosu, okresowy bezgłos, trudności i męczliwość podczas mówienia, uczucie suchości w gardle i krtani, uczucie drapania, zalegania i dyskomfortu w gardle i krtani, kaszel – wygląda znajomo?

W większości przypadków objawy nie utrzymują się długo, a przez to są zwykle bagatelizowane, co w konsekwencji może prowadzić do nabytych zmian organicznych krtani. Przewlekłe zapalenia, obrzęki Reinkego, guzki głosowe, polipy fałdu głosowego... zmiany w obrębie krtani można mnożyć i mnożyć, ale nie przyszłście przecież na wykład, więc liczę na to, że uwierzycie mi na słowo, że nie warto zmagać się z nimi farmakologicznie, laserowo lub chirurgicznie. Znacznie lepszym sposobem jest działanie prewencyjne, czyli niedopuszczanie ryzykownych czynników do swojego gardła.

Rady i nagrody

Na prawidłową emisję głosu składają się: prawidłowy tor oddechowy, właściwa gospodarka powietrzem, prawidłowa czynność fałdów głosowych i prawidłowa artykulacja..., ale spokojnie – przecież nie musisz studiować logopedii ani medycyny, aby zostać oboźnym. Zacznijmy od początku. Weź głęboki wdech przez nos i zaobserwuj, gdzie wędruje powietrze. Do klatki piersiowej, brzucha czy w przeponę? Ten ostatni kierunek jest prawidłowy i to nad nim powinieneś pracować. Najlepiej zaczynać ćwiczenia od leżenia na plecach. Na wysokości przepony połóż książki i obserwuj czy równomiernie się unoszą. Jeśli tak się nie dzieje, zacznij kontrolować oddech i kieruj powietrze tak, aby na powierzchni książek można było postawić kubek wypełniony po brzegi wodą. Oddychaj wolno i równomiernie, najlepiej stosuj wydłużoną fazę wydechową (wdech na 5, wydech na 10). Ćwiczenie możesz powtarzać zawsze przed zaśnięciem, pamiętaj jednak, aby odstawić kubek z wodą obok pryczy – on jeszcze Ci się przyda. Dbanie o dobre nawilżenie błon śluzowych to istotny element pracy z głosem. Twoim dziennym celem powinno być około 10 kubków dziennie, czyli nawet 2,5 litra wody. Znajdź sobie własny sposób na kontrolowanie tej ilości. Uważaj w ciepłe dni, o zmniejszonej wilgotności – nie dość, że powietrze jest suche, to wszędzie unosi się dużo pyłu, który podrażnia gardło.

Oddech i nawilżenie to podstawa, ale czy wystarczy na 4 tygodnie obozu? O utrzymaniu prawidłowej postawy ciała, aktywności fizycznej i unikaniu tytoniu chyba nie muszę wspominać, to jednak nadal nie jest wszystko. Aby w pełni zadbać o prawidłową emisję, szczególnie w specyficznych, pod kątem nadwyrężania fałdów głosowych, warunkach obozowych możesz zastosować sześć sprawdzonych zasad.

Po pierwsze, nie przekrzykuj podopiecznych. Nie z byle powodu gwizdek, zaraz po zegarku, jest najważniejszym elementem Twojego wyposażenia. Twój głos nie powinien go zastępować. Poczekaj na cieszę i nie egzekwuj jej poprzez podnoszenie głosu. Po drugie, unikaj zimnych napojów. Wychładzają one organizm, mogą powodować chrypkę, zmatowić głos oraz wywołać odchrząkiwanie. A jeśli o tym mowa, to po trzecie, nie szarp gardła. W ten sposób szkodzisz krtani i pogłębiasz już drażniące Cię objawy. Czwarta zasada może być Ci obca, ale jest bardzo ważna – po większym wysiłku głosu daj mu odpocząć. Najgorsze co możesz zrobić to zaraz po energicznym ognisku przekrzykiwać się z oboźnymi wzywając drużynę na zbiórkę do podobozu. Unikaj takich sytuacji, a najlepiej nie krzycz wcale. Po piąte – spróbuj zaczynać dzień od krótkiej rozgrzewki żuchwy, warg, języka i podniebienia. Przykłady ćwiczeń spokojnie znajdziesz w Internecie, a ja jedynie podpowiem – przy ćwiczeniach żuchwy NIE obniżaj jej do granic swoich możliwości, do ćwiczenia warg wystarczy kilka uśmiechów, na ćwiczenia języka możesz robić rurki, byle nie wytykać języka w kierunku komendanta, a na wyćwiczenie podniebienia możesz wypić sok przez słomkę (wielorazową oczywiście). Sześć – dbaj o poprawną

artykulację i swobodne ruchy żuchwy. O artykulacji można napisać osobny artykuł, a w zasadzie nie jedną pracę naukową. Nie mniej, mów wyraźnie, ale zwalczaj w sobie hiperpoprawność i jeśli masz wątpliwości co do swojej wymowy nie bój się ich skonfrontować z logopedą. Większość wad wymowy można przepracować niezależnie od wieku, a terapia logopedyczna, wbrew powszechnej opinii, nie jest przeznaczona wyłącznie dla przedszkolaków.

Na pierwszy rzut oka poprawna emisja głosu zdaje się być kolejnym wyzwaniem, na które ciężko byłoby Ci znaleźć czas w harmonogramie. Kiedy jednak przyjrzesz się moim propozycjom, to zorientujesz się, że żadna z nich nie wymaga od Ciebie wielkich poświęceń, ani nawet pokładów finansowych. To są proste czynności, które po przekuciu w codzienną rutynę odpłacą Ci się dźwięcznym i wyrazistym głosem na lata.

Jagoda Jankowska

Dziś, po latach pracy metodycznej, pełnię funkcję Rzeczniczki Prasowej Okręgu Pomorskiego ZHR, jestem studentką logopedii na Uniwersytecie Gdańskim oraz wolontariuszką w fundacji neurologopedycznej. Na codzień piszę pracę dyplomową, czytam dużo o zjawisku jąkania oraz postawach neuropsychologii, ale w wolnych chwilach lubię wyjść na kawę, spotkać się ze znajomymi, przygarnąć nową roślinkę lub złapać trochę aktywności fizycznej.