

Берегите детский голос

Как часто можно наблюдать такую картину: маленький мальчик или девочка едет с мамой в автобусе и разговаривает так громко, что его слышат все окружающие. «Веселый ребячий гомон...» — нередко произносим мы умиляясь. Но не задумываемся: а хорошо ли, что ребята так громко кричат? И дело не только в том, что громко разговаривать, кричать — невежливо по отношению к окружающим. Этот шум вреден и для тех, кто его производит. Гортань растущего ребенка — довольно хрупкий, нежный инструмент. Любые перегрузки его в разном возрасте, а тем более в дошкольном, нежелательны. В этом возрасте голос наиболее раним. Это объясняется тем, что усиленный рост гортани опережает ее развитие, а в период совершенствования ее функций задерживается рост. Такая диспропорция развития гортани и относительная незрелость ее тканей обуславливают изменение голоса у детей в разные возрастные периоды, особую чувствительность его.

Первое правило: *никогда не кричите сами* и приучайте ребенка говорить сдержанно. Каким образом? Ну, хотя бы отвечая ему «Не слышу!», когда он говорит слишком громко. Не разговаривайте с ребенком на улице при сильном морозе. Не пытайтесь перекричать шум (например, транспортный). 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 может оказать сухой воздух при паровом отоплении. Поэтому по возможности увлажняйте его — разведите цветы, если у ребенка нет к ним аллергии, оставляйте в открытом сосуде воду около спящего малыша. Учтите, что излишняя полнота ребенка отрицательно отражается и на его голосе. И, конечно же, 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.

На состояние голоса влияет и питание. Острая пища, содержащая пряности, много соли и уксуса, раздражает слизистую оболочку горла, ухудшает голос. Крайне отрицательно влияет табачный дым. Замечено, что и употребление пива взрослыми сказывается на голосе потомков отрицательно.

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).