

## «Берегите голос детей»

По каким впечатлениям судите вы о человеке, впервые встречаясь с ним?

Внешний вид, выражение лица и, конечно голос! Звучный, богатый оттенками всегда приятен, хриплый, невнятный чем-то настораживает.

Особенности голоса во многом являются врожденными, но они зависят и от условий, в которых формируется организм, от общего состояния здоровья, наконец, от того, правильно или неправильно пользуемся мы своим голосовым аппаратом.

Особенно важна гигиена голоса в детстве, когда происходит формирование гортани. Именно в этот период могут возникнуть голосовые расстройства и даже заболевания, от которых подчас нелегко бывает избавить ребенка, а впоследствии взрослого человека. И происходит это не так редко, как может показаться. При массовом обследовании детей в детских садах и школах выяснилось, что заболевания гортани, сопровождающиеся той или иной степенью охриплости, занимают по частоте второе место среди заболеваний уха, горла, и носа.

Дети с нарушенной голосовой функцией обычно испытывают затруднения в общении с окружающими. Они стараются, возможно, больше молчать или, наоборот, говорить громче, чтобы быть услышанными. Это ведет к закреплению патологических навыков и в дальнейшем закрывает для многих из них путь к речевым профессиям.

Наиболее распространенные нарушения голоса связаны с функциональными заболеваниями голосового аппарата. Развиваются они, как правило, при длительном голосовом напряжении на фоне общего переутомления и пониженной сопротивляемости организма. Такие расстройства сопровождаются снижением или повышением тонуса голосовых складок. Это ответная реакция голосовой мышцы на нагрузку.

Поначалу дети не испытывают неприятных ощущений, хотя иногда жалуются на першение, покалывание и даже боль в горле. Родители, как правило, оставляют подобные жалобы без внимания, считая, что ребенок слегка простыл.

Конечно, может быть и так. Но надо знать характерную особенность функциональных расстройств: охриплость при них непостоянна, она то появляется, то исчезает. Если периоды охриплости повторяются и учащаются на протяжении нескольких месяцев, следует обратиться к врачу. Ведь вследствие перегрузки голосового аппарата в нем могут развиться уже и органические изменения, а бороться с ними сложнее.

У детей одним из наиболее частых органических изменений являются так называемые узелки крикунов. Это маленькие образования, располагающиеся на краях голосовых складок, в месте наиболее тесного

их контакта при воспроизведении звука. Узелок может быть единичным и находиться на одной из голосовых складок. аще образуются два узелка, и располагаются они по одному на каждой голосовой складке напротив друг друга, а у некоторых можно обнаружить и третий узелок.

Охриплость в этом случае становится постоянной и усиливается после голосовой нагрузки, иногда переходя в афонию – полное отсутствие голоса.

Как правило, эти образования появляются у крикливых детей, но иногда, по-видимому, могут быть следствием врожденных нарушений голосовой функции. Нередко они возникают после перенесенных инфекций, таких, как грипп, корь или ангина, но все – таки, как правило, на фоне чрезмерного напряжения голоса.

Охриплость может возникнуть и как результат психической травмы, эмоциональных перегрузок, просто в минуту волнения, нервного напряжения, например, во время ответа на экзаменах. Но тогда она быстро проходит.

Профилактика расстройств голоса начинается с самого раннего детства. Надо стараться, чтобы ребенок не плакал по долгу, не кричал до хрипа. К сожалению, в некоторых семьях принято разговаривать всегда в повышенных тонах, и, перенимая это, ребенок тоже без надобности напрягает голос. Этого надо избегать.

**Пение** дает радость, развивает музыкальный слух, чувство ритма. Следите и за тем, что и как поют дети.

Замечен характерный факт, при отборе детей в различные хоровые студии во время прослушивания редко звучат детские песни. Дети с усердием воспроизводят репертуар популярных артистов эстрады и совсем не знают песен, написанных специально для них, с учетом возрастных возможностей.

Не следует, перегружать детей выступлениями, а главное – следите, чтобы они не пели и не декламировали слишком громко.

Голосовой аппарат, как и все наши органы, связан с функциями центральной нервной системы, с деятельностью эндокринных желез. При эндокринных заболеваниях, нередко свойственных полным детям, в подростковом возрасте могут возникнуть расстройства голоса, связанные с задержкой развития гортани. И ясно, что в таких случаях поможет только лечение основного заболевания.

Детский организм пластичен, он обладает большими компенсаторными возможностями. Даже в случаях запущенного расстройства, если заняться лечением терпеливо, удастся восстановить потерянную силу голоса. И все же профилактика надежнее. Берегите голос ребенка – такой звонкий, такой чистый и такой хрупкий!