



Nepertempkime balso

Balsas – tai skirtingo aukštumo, stiprumo (jėgos, garsumo), tembro ir diapazono garsų skambesys, kurį produkuoja balso aparatas.

Balso sutrikimas – tai visiškas ar dalinis fonacijos sutrikimas dėl anatominių ar funkscinių balso aparato pasikeitimų.

Dažniausiai skiriami keturi balso sutrikimų tipai:

- 1) Balso aukštumo;
- 2) Balso stiprumo;
- 3) Balso rezonavimo;
- 4) Balso tembro sutrikimai.



Pastebėjus balso sutrikimus, patariama:

- kiek galima mažiau kalbėti, leisti balso organams pailsėti,
- esant šildymo sezonui, orą patalpoje drėkinti,
- nerūkyti, vengti prirūkytų patalpų ir nevartoti alkoholio,
- pasidaryti karštas vonias kojoms,
- pasikaitinti garinėje pirtyje,
- racionaliai maitintis,
- laikytis dienos režimo, daugiau judėti,

- saugotis skersvėjų, peršalimų,
- nevaikščioti sušalusiomis ar sudrėkusiomis kojomis.



D.K. Vilsonas pateikia 10 taisyklių, kaip tausoti ir nepertempti balso:

1. Venkite riksmo, klyksmo, garsaus šūkavimo, rėkavimo. Pernelyg garsaus juoko.
2. Kosėkite, atsikosėkite ir čiaudėkite esant būtinybei. Tai darykite lengvai ir be įtampos.
3. Nesudarykite savo balsui nenatūralaus skambesio: nekalbėkite įkvėpiant, venkite kietos balso pradžios, įtemptos vokalizacijos, forsuito šnabždesio.
4. Nekalbėkite triukšmingoje aplinkoje: užiant mašinoms, skambant garsiai muzikai, netgi džiovinant plaukus fenu.
5. Nekalbėkite važiuojant autobusu, traukiniu, metro, lengvuju automobiliu išvysčius didesnę greitį.
6. Nekalbėkite važiuojant motociklu, motodviračiu, motorinėmis valtimis, slidinėjant bei čiuožinėjant.
7. Atskirais atvejais būtina atsisakyti aštraus maisto, nevirtoti riešutų.
8. Darbo ir namų patalpose palaikykite pakankamą oro drėgmę.
9. Kartais reikia apriboti kalbėjimą. Pakalbėjus 40-45 min. reikia 15 min. patylėti.
10. Retkarčiais, kai kuriam laikui, reikia visiškai nutraukti dainavimą, dalyvavimą spektakliuose, sakyti kalbas didesnėse auditorijose.

Sunkesniais atvejais kurį laiką būtina laikytis visiškos tylos.

- Kalbinių profesijų žmonės – pedagogai, aktoriai, dainininkai – dažnai turi nemažai problemų su normalaus balso išsaugojimu. Jų balso aparato nuvarginimas gali sukelti chroniškus, sunkiai pašalinamus balso sutrikimus.
- Nors moksliskai atlikus chronometrinius tyrimus paaiškėjo, jog žmogus per parą kalba ne taip jau ir ilgai – šiek tiek daugiau nei 60 minučių, pasistenkime nepertempti ir tausoti savo balsą.

Naudota literatūra:

- - Logopedija (1993). Kaunas;
- - D.K. Vilsonas (2005). „10 taisyklių, kaip tausoti ir nepertempti balso“.

**Paruošė Pasvalio rajono savivaldybės Švietimo pagalbos tarnybos direktorė
Andromeda Baršauskienė**