**Domowe SPA dla nauczycielskiego głosu**

[#zdrowie](https://portal.librus.pl/szkola/artykuly?name=zdrowie) **Minął rok pracy zdalnej. Siedzimy przed ekranem komputera, napinamy mięśnie, coraz częściej odzywają się bóle kręgosłupa i barków, garbimy się, płytko oddychamy, gdyż taka postawa ciała nie sprzyja pracy przeponą, nadwyrężamy głos, przesadnie artykułujemy słowa. To wszystko, dzień za dniem, powoduje, że nie tylko ogólnie stajemy się coraz bardziej zmęczeni, ale również coraz bardziej eksploatujemy swój aparat mowy. A to przecież podstawowe narzędzie pracy nauczyciela! Co więc zrobić, by o ten głos zadbać w warunkach domowych, gdy nie mamy możliwości skorzystania z profesjonalnej rehabilitacji.**
Dbałość o własny głos to nieustająca praca; wymaga ona systematyczności, wcześniejszego planowania i zbudowania zdrowych nawyków, ale – żeby nie było tak całkiem „serio” – może też być źródłem przyjemności i relaksu.

Warto każdy dzień podzielić na trzy etapy i odpowiednio je „rozpracować”, aby pod koniec wypełnionego lekcjami tygodnia nie cierpieć na chrypkę i bezgłos. A w sytuacji, gdy szkoła przeniosła się do przestrzeni naszego domu, zwrócenie większej uwagi na higienę pracy wydaje się łatwiejsze i – co ważne – możliwe do wdrożenia we własnym zakresie. Pora więc uruchomić domowe spa.

**Zanim zaczniemy**

1. Tak jak nie zaczynamy żadnego treningu bez rozgrzewki, tak samo nie powinniśmy zaczynać prowadzenia lekcji „z marszu”. Nasz narząd mowy też musi mieć czas, by się obudzić. Istotna jest więc **rozgrzewka** i przygotowanie go do wzmożonego wysiłku w ciągu najbliższych kilku godzin.

Poranną rozgrzewkę można podzielić na dwa etapy. Pierwszy to rozciągnięcie szyi, obręczy barkowej i ramion, chociażby poprzez wykonanie kilku różnokierunkowych skrętów głowy (opuszczanie brody do mostka, naprzemienne skręty głowy w prawo i w lewo, „dotykanie” uchem ramienia). Drugim etapem jest rozgrzewanie samego aparatu mowy i tu najlepiej sprawdzają się **mruczanki.** Można mruczeć podczas ścielenia łóżka, przygotowywania śniadania czy robienia makijażu, a co najlepsze: można przy okazji fałszować, ile się chce! Z początku ta nasza mruczankowa pobudka może wzbudzać zdziwienie domowników i prowokować do pytań, ale gwarantuję, że szybko się przyzwyczają, a może nawet przyłączą.

2. Kolejną kwestią, na którą warto zwrócić uwagę zawczasu, jest **umięśnienie aparatu** mowy. Cóż, wiadomo, że wszelkiego typu łamańce językowe, nie dość, że pobudzają do śmiechu, to jeszcze poprawiają naszą artykulację i wzmacniają. Listy ćwiczeń logopedycznych można wydrukować i umieścić w okolicy swojego stanowiska pracy, aby przed rozpoczęciem lekcji przez kilka minut pomęczyć się z „Jolą lojalną i Jolą nielojalną” czy długością wypowiadania samogłoski „a”.

Trudniejszą wersją tych łamańców jest próba wypowiadania ich w pozycji leżącej na jednym wydechu, licząc przy okazji ilość wypowiadanych zdań. Okaże się, że za pierwszym razem zgubimy się podczas rachunków, a sama głębokość wdechu raczej nie pozwoli nam na dużą ilość powtórzeń. Ale praktyka czyni mistrza. W miarę kolejnych ćwiczeń przekonamy się, że **zarówno pogłębiliśmy wdech, szybciej wypowiadamy zdania i nie mamy już problemów z koncentracją podczas liczenia.** Zofia Rogoszówna w swojej książce (liczącej już ponad sto lat!) „Koszałki opałki” podpowiada wyliczankę: „Pierwsza wrona bez ogona, druga wrona bez ogona, trzecia wrona…”. I ile tych wron na jednym wydechu możemy się doliczyć w stadzie? Zresztą, można liczyć cokolwiek, nawet seledynowe ściany, kolorowe baloniki i drewniane krzesła.

I chociaż ćwiczenia dykcji kojarzą się nam głównie ze szkołą aktorską czy zajęciami logopedycznymi dla dzieci, to przecież nic nie stoi na przeszkodzie, by wprowadzić je do własnej zawodowej rutyny.

**Prowadzimy lekcję**

1. Przede wszystkim potrzebujemy planu. I nie mam tu na myśli tylko planu lekcji. Rzadko się zdarza, by nasze zajęcia były równomiernie rozłożone na przestrzeni tygodnia, byśmy mieli **zbilansowane obciążenie narządu głosu** z uwzględnieniem przerw koniecznych na regenerację. Częściej niestety jest tak, że zajęcia są skumulowane, pędzą jedne za drugimi, a my przy siódmej godzinie lekcyjnej nie jesteśmy już w stanie nawet skończyć czytać listy obecności bez odchrząkiwania. Pamiętajmy, że głos jest wydajny w ograniczonym zakresie czasu i każda chwila wypoczynku ma dla niego znaczenie.

W związku z tym musimy zadbać o swój głos i tak zaplanować kolejne lekcje, by go nadmiernie nie obciążać. Mini-wykłady przeplatajmy pracą własną uczniów, zajęciami w grupach, korzystajmy z kart pracy oraz z coraz większej bazy filmów dydaktycznych (dostępnych na blogach i vloach tematycznych, ale też tych oferowanych przez wydawnictwa i szkoły wyższe).

Wykorzystujmy również krótkie przerwy w trakcie lekcji (np. gdy uczniowie są zajęci wykonywaniem przydzielonych zadań) na własne ćwiczenia. **Technika głębokiego oddychania**, która zajmuje minutę bądź dwie, to okazja na dotlenienie się i rozluźnienie spiętych mięśni, a to z kolei przekłada się na swobodniejszą artykulację i mniejszą męczliwość głosu. **Na czym ta technika polega? Bierzemy głęboki wdech przez cztery sekundy, zatrzymujemy powietrze przez siedem i wypuszczamy je przez kolejnych osiem sekund. Cały urok tego ćwiczenia tkwi nie tylko w jego prostocie, ale również w korzyściach, jakie przynosi nam głębokie oddychanie.**
2. Drugą istotną kwestią jest odpowiednie **nawilżenie**: zarówno strun głosowych, jak i całego organizmu. Truizmem jest stwierdzenie, że należy pić dużo wody – niegazowanej, w temperaturze pokojowej. Niby oczywiste, ale często ignorowane ze względu na upodobania i smaki. A tymczasem czysta woda jest najlepsza! Niestety odpadają gorące i zimne napoje, tak samo słodzone i te z mlekiem (powodują zagęszczenie śliny, wymuszają odchrząkiwanie), gazowane (podrażniają śluzówkę); należy również unikać nadmiernej ilości herbaty (również zielonej), gdyż zawarta w niej teina działa ściągająco i wysuszająco. **Ale co w wypadku, gdy wody mamy już dość, albo po prostu jej nie lubimy? Można dodać do niej plasterek ogórka, ewentualnie zdecydować się na zioła bądź herbatki z suszu owocowego, które równie skutecznie nawodnią organizm.

Innym polecanym sposobem nawilżenia strun głosowych jest zjedzenie wcześniej daktyli, moreli lub owoców miąższowych (np. banana), które „oblepią” struny głosowe i zapewnią im ochronę.**
Warto też sięgnąć po **naturalne „nawilżacze”**. Sok z aloesu czy napar z siemienia lnianego, popijane drobnymi łykami w kolejnych przerwach między lekcjami, ochronią nasze gardło przed niekomfortowym wysuszeniem. Taką samą rolę spełni olej z lnu (przelany do małej butelki z atomizerem może być aplikowany przed każdą lekcją) oraz cukierki z solą himalajską (choć nie wszyscy lubią ten smak).

**Relaksujemy się**

1. Po skończonym dniu pracy dobrze, mimo wszystko, nie zapominać o swoim głosie, poświęcić mu jeszcze chwilę uwagi i pozwolić na **regenerację**. Filiżanka rumianku bądź szałwii pozwoli zmniejszyć obrzęki i złagodzić stany zapalne, które mogą się pojawić po wzmożonym wysiłku. Jeśli gardło zaczyna nam mocno doskwierać – można zaparzyć mieszankę ziół, która pomaga w stanach zapalnych jamy ustnej i gardła, z pewnością pomoże przy bólach i podrażnieniu gardła po całym dniu zajęć.

Również inhalacje, stosowane przynajmniej raz w tygodniu, pozwolą zregenerować struny głosowe. I nie trzeba od razu inwestować w medyczny inhalator. Równie dobrze w tej roli sprawdzi się kosmetyczna sauna parowa do twarzy z funkcją inhalacji lub sposób naszych babć: garnek z gorącą wodą i ręcznik na głowie. Inhalować możemy przy użyciu olejków, soli lub ziół, zależnie od własnych upodobań. Przy okazji takich inhalacji mamy jeszcze dwa bonusy: domowy zabieg kosmetyczny, który oczyszcza cerę i relaksację, gdyż skupienie się na oddychaniu pozwala wyciszyć umysł i (jeśli taką przyjemność fundujemy sobie w piątek wieczorem) bonus mentalny, pomagający zamknąć tydzień pracy.

2. Jest jeszcze jedna praktyka, która pozwala pracować z oddechem, wzmocnić i rozluźnić ciało. Sprzeczność? Ależ skąd! **Mowa tu o jodze**. W sytuacji, gdy trudno nam brać udział w zajęciach zorganizowanych, z pomocą przychodzi Internet. Na YouTubie nietrudno znaleźć kanały, które pozwolą nam zorganizować własne sesje. A wybór jest naprawdę spory: od lekcji dla początkujących, poprzez medytacje uczące pracy z oddechem, aż do praktyk bardziej zaawansowanych. Plusem tych domowych zajęć jest ich elastyczność: możemy je sobie zorganizować w dowolnym dniu, o dowolnej porze i w dodatku nie trzeba za bardzo przejmować się strojem. Również nie potrzebujemy wiele miejsca, ani specjalistycznego sprzętu. Wystarczy mata do ćwiczeń lub koc, ekran w zasięgu wzroku – i już można zaczynać. Warto mieć na uwadze, że wypracowanie prawidłowej postawy ciała oraz pogłębienie świadomości własnego oddechu przełożą się na naszą pracę głosem, a co za tym idzie: na codzienny komfort podczas prowadzenia lekcji.  Możemy też zapytać nauczycieli wychowania fizycznego, jak rozpocząć przygodę z jogą –  pamiętajmy, że joga jest wpisana w podstawę programową wychowania fizycznego i jej elementy mogą przynieść wiele korzyści nam, ale i uczniom.

W sytuacji, gdy przestrzeń domu zrównała się z przestrzenią szkoły, gdy pracę od relaksu oddziela zaledwie jedno kliknięcie myszki – zorganizowanie takiego domowego spa wydaje się zadaniem łatwym i trudnym zarazem. Ot, taki paradoks. Łatwość wynika z samych działań, które nie wymagają od nas szczególnych umiejętności czy wyposażenia. Trudność jest związana z wypracowaniem nawyków i konsekwencją w ich wdrażaniu – bo tylko ona przynosi efekty. I pamiętajmy: **Jesteśmy warci tego, by zadbać o siebie!**

Katarzyna Żak
Polonistka, od początku związana ze szkołami ponadgimnazjalnymi, autorka scenariusza nagrodzonego w konkursie „Temat: Europa” i wydanego w publikacji pod tym samym tytułem. Opublikowała kryminały „Nie ma tego złego”, „Niedaleko pada jabłko”, „Katalizatorzy” oraz powieść paragrafową „Wierzeje Czasu”.

[Pokaż wszystkie artykuły](https://portal.librus.pl/szkola/artykuly)