

Pedagógusok hanghasználata



Rohár Alexandra

logopédus

okleveles gyógypedagógus

rohar.alexandra@gmail.com

Illés Györgyi Terézia

logopédus

szakvizsgázott gyógypedagógus

illes.gyorgyi2@gmail.com

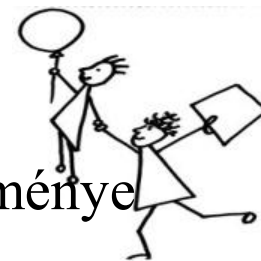


**SZÉCHENYI
ISTVÁN
EGYETEM**

APÁCZAI CSERE JÁNOS KAR

FMPSZ

Sárbogárdi Tagintézménye



Az előadás felépítése

- Témaválasztás indoklása
- **A hang terhelhetősége**
- Diszfónia
 - Okai
 - Tünetei
 - Terápiás lehetőségek
- **Hanghigiéné**
- Záró gondolatok



Témaválasztás indoklása

- *„A beszélés folyamatában jelen van az egész ember, összes sajátosságával, lelki habitusával... Az ember személyiségének sajátos vonásait beszédmódjával, hangképzésével éppúgy kifejezi, mint stílusával, szóhasználatával, a beszéd ugyanis olyan kifejező tevékenység, amelyben a lelki tartalom külső jelekben (...), a környezet számára is érzékelhető módon van jelen”* (Subosits, 2002, 5).
- Pedagógusok hanghasználatára, mint rizikó



A hang terhelhetősége

- A hangjakak rezgési mozgásuk során **jelentős terhelésnek** vannak kitéve:
 - Beszédnél 1 perc alatt mintegy 2000-szer csapódnak össze
 - Egy pedagógus hangjakainak napi 1 millió rezgési ciklust kell teljesíteniük
 - Egy egészséges fonációs rendszer ideális terhelhetősége **napi 5-6 óra**
- Hangterhelés:
 - Szokásosnál **hosszabb ideig tartó** hangteljesítmény
 - Szokottnál **nagyobb intenzitású** hangigénybevétel
- Hang terhelésének négy fázisa:
 1. Bemelegítés
 2. Teljesítés
 3. Kifáradás
 4. Pihenés



A hangterhelés négy fázisa

1. Bemelegítés

- A hangképző rendszer felkészül a terhelésre

2. Teljesítés

- A hangfunkció alkalmazkodik a követelményekhez

3. Kifáradás

- Megváltozik a hangszín
- Csökken a hangerő
- Csökken a hangképző szerv feletti kontroll
- Kellemetlenségi érzések lépnek fel

4. Pihenés

- Tünetek visszafejlődnek, amennyiben nem alakult ki szöveti elváltozás



A hang terhelhetőségét befolyásoló faktorok

- **Fiziológiai**
 - Hangképző szerv
 - Általános testi állapot
 - Megbetegedések
- **Környezet fizikai tulajdonságai**
 - Teremakusztika
 - Beszélő és beszédpartner közti távolság
 - Levegő nedvességtartalma
- **Személyiségi, pszichikai**
 - Kommunikációs képesség
 - Aktuális pszichés állapot
- **Szociális**
 - Stressz
 - Beszélgető partner személye



Diszfónia

- **Patológias hangképzés**

*„Amennyiben a hangképzéssel kapcsolatos veleszületett és szerzett **képességek**, illetve az **egyéni hanghasználat** nincsenek összhangban a **hangteljesítménnyel** szemben támasztott szakmai és szociális követelményekkel, a hangképzés **komplex funkciózavara**, diszfónia lép fel”* (Hacki, 2013, 159).



Oki háttér

- **Organikus – funkcionális ???**
 - Nehézsége: a szervi elváltozás okozhat funkcionális zavart és a funkcionális zavar következtében kialakulhat organikus elváltozás
- Pszichogén faktor előtérbe kerülése
- Pedagógusok hanghasználatára, mint rizikó
 - Organikus okok
 - Pszichogén okok
 - **Használati okok**
 - Hangtúlterhelés (ponogén)
 - Helytelen használat (technogén)
 - Nem megfelelő körülményekhez való alkalmazkodás (adaptogén)
 - Perceptív zavarok miatt (szensoros-audiogén)

(Pahn, 1998, id. Hacki, 2013)



Tünetek

- Strukturális-organikus **elváltozások**
- Hangképző rendszer **funkciózavarai**
- **Pszichés** tünetek
- Autonóm idegrendszeri (**vegetatív**) tünetek
- **Akusztikus**, auditív-perceptív szimptomák:
 - Hangmagasság-eltérések
 - Hangerőltetések
 - Rezonancia- (hangszín-) eltérések
 - Időstruktúra-eltérések
- **Szomatoszenzoros** (szubjektív) tünetek
- A hangképző rendszer **csökkent terhelhetősége**



Terápiás lehetőségek

- Gyógyszeres, inhalatív terápia, hangtilalom
- Fonokirurgia
- **Logopédiai terápia**
- Egyéb konzervatív terápiás módszerek
- Rehabilitáció



Félig-zárt fonáció, csőfonáció

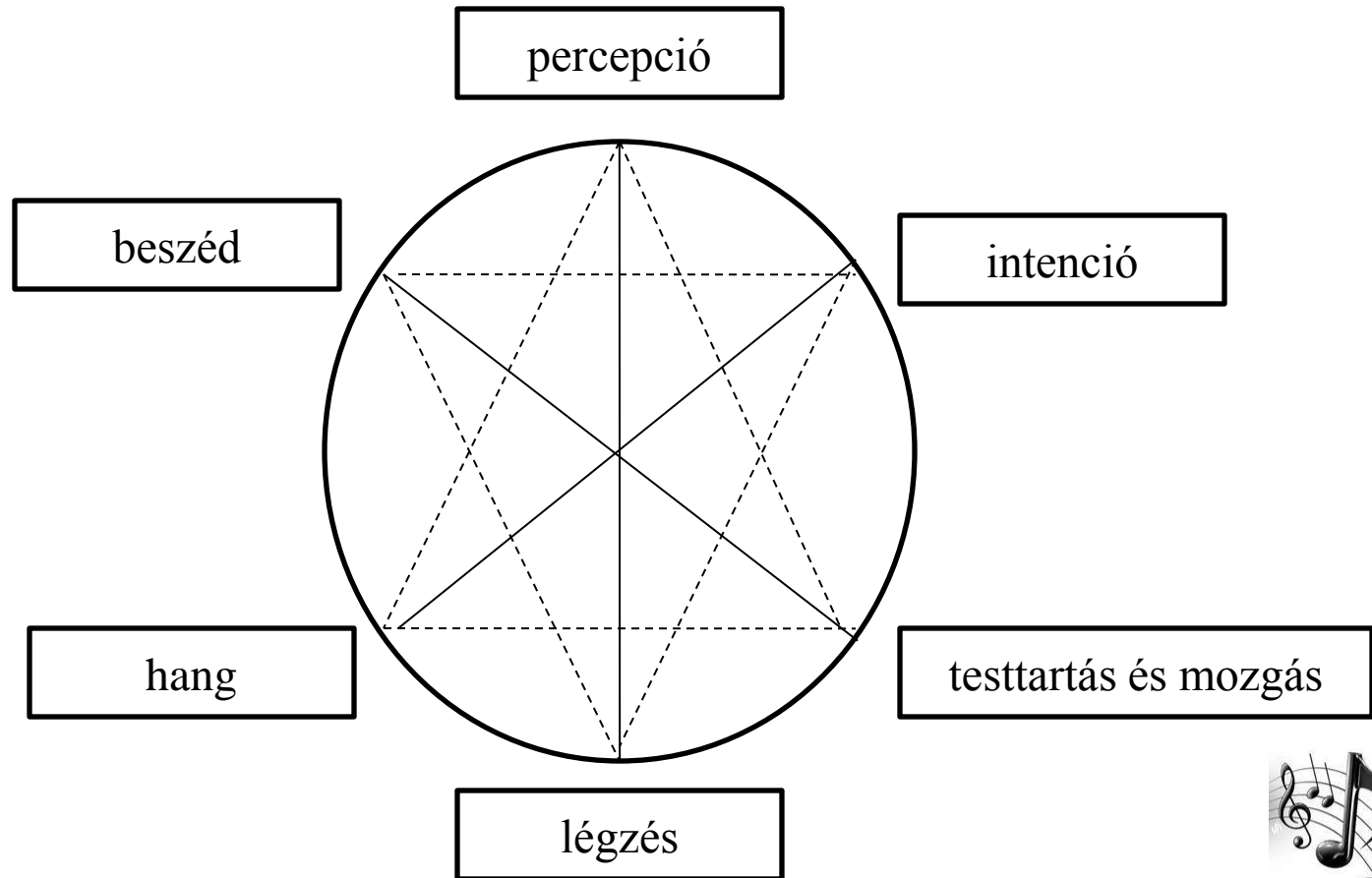
<https://www.youtube.com/watch?v=yCI95GiWTxw>

- **A hangajkak rezgését javítja**
- **Masszírozó és lazító érzést okoz az egész hangképző üregben**
- **Az eszköz: 26-28 cm hosszú, 1 mm falvastagságú, 9 mm belső átmérőjű, merev műanyagcső**
- **Kezdetben a cső vége a víz felszíne alatt kb. 1 cm-re van, majd a gyakorlat nehezíthető azzal, hogy lejjebb engedjük a csövet.**
- **A hanggyakorlatokat buborékoltatással kezdjük, majd hangokat, szótagokat, szavakat, mondatokat, verseket mondhatunk, akár énekelhetünk is.**



Hangfunkciókör

- Holisztikus hangterápia alapja
- *Haupt, 2006, 40.*



Hanggyakorlatok

(Balázs B., Damásdi N., Rohár A.)

- Légzőgyakorlatok
- Lágy hangindítás gyakorlatai
- Hangelőrehozó gyakorlatok
- Hangbeállítás gyakorlatai
- Levegőbeosztó gyakorlatok
- Rezonanciafokozó gyakorlatok
- Hangtartó gyakorlatok
- Beszéddallam kialakítására irányuló gyakorlatok
- Hangerősítési/hangerő szabályozó gyakorlatok



Hanghigiéné

- Kiegyensúlyozott életritmus
- Állandó ülő- vagy állófoglalkozás mozgással való kiegyenlítése
- Testsúly kontrollálása
- Nikotin-, alkohol- és gyógyszerfogyasztás mellőzése
- Hormontartalmú készítményekre való odafigyelés
- Zajos környezetben történő hangadás kontrollálása
- Gégehurutok időbeni kezelése (Frint, 1993, id. Hacki, 2013)
- **Megfelelő hanghasználat**
- **Hangterhelés előtti bemelegítés**





SZÓCSISZOLÓ

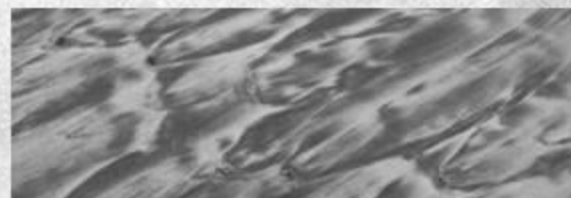
HANGOLDA

BEBESZÉLŐ KÖNYVECSKE

TAGOLDA

Mi az, ami nem:

„Ez a kis könyv nem a hagyományos értelemben vett beszédtechnikai gyakorlóanyag... Nem utánoz és nem ismételi nagy mestereket, bár kétség kívül nélkülük...”



Érdeklődni: Illés Györgyi Terézia

illes.gyorgyi2@gmail.com

Mi az, ami igen:

„...Segítség lehet e kis füzet bárkinek arra, hogy a tiszta megszólalás igényével és eszközével élve, a rendelkezésre álló időtől függetlenül bemelegítse beszédszerveit, artikulációját tisztítsa, beszédritmikáját, annak folyamatosságát rendezze, felkészüljön a csiszolt hangadásra, dinamikus, folyékony megszólalásra.”

Illés Györgyi Terézia
Leszkovszki Máté



Záró gondolatok

- **Professzionális hanghasználók** fokozottabban veszélyeztetettek a diszfónia kialakulására
- A **megelőzésre** kell fókuszálni
- A **hanghigiénés** ismeretek elengedhetetlenek
- Diszfónia kezelése **interdiszciplináris ellátást** kíván, melyben a team tagjai között szerepel a foniáter és a logopédus mellett a pszichológus is

„A hangképzés... zavara gátolja... a személyiség érvényesülését a társadalomban” (Hacki, 2013, 158).



Irodalomjegyzék

- Balázs B.: A rekedtség kezelése (hanggyakorlatokkal) gyermekeknek és felnőtteknek. Nikol Kkt., Budapest
- Hacki T. (2013): A beszéd- és énekhangképzés fiziológiája, akusztikája, patológiája és terápiája. In Hirschberg J. - Hacki T. - Mészáros K. (szerk.): Foniátria és társtudományok I. kötet. (pp. 93-267). Budapest, ELTE Eötvös Kiadó
- Haupt, E. (2006): Hangterápia elméletben és gyakorlatban. Holnap Kiadó, Budapest
- Illés Gy. T. – Leszkovszki M.: Szócsiszoló. Bebeszélő könyvecske
- Mészáros K. (2016): A hangképzési (fonációs) zavarok és a diszfágia elmélete, diagnosztikája és terápiája című kurzus 2015/2016-os tanév tavaszi félévének órai előadásai, gyógypedagógiai mesterképzés, levelező munkarend, ELTE-BGGYK, Budapest
- Rohár A. (2016): Mentálhigiéné és hanghigiéné kapcsolata pedagógusoknál. Kézirat
- Subosits I. (2002): „Szép szónak nem szegik szárnyát”. Budapest, Logopédiai Kiadó



Köszönjük a figyelmet!

