

Jak cię słyszą, tak cię piszą

Wydaje nam się, że ćwiczenie emisji głosu czy korzystanie z porad logopedy dotyczy tylko nauczycieli czy aktorów. Jednak niezależnie od wykonywanego zawodu niepoprawna mowa może wpłynąć na to, jak odbierają nas inni, a także spowodować poważne problemy z głosem.

Często lekceważymy fakt, jak ogromny wpływ na nasz wizerunek ma nie tylko to, co mówimy, ale też jak. Dlatego jeśli chcemy prezentować się w oczach innych osób w określony sposób, powinniśmy pracować także nad głosem.

Głośno o głosie

1...2...3...4...5...6...7... – około tylu sekund mamy, by zrobić na kimś pierwsze wrażenie. To, jak będzie nas później postrzegała druga osoba nie zależy jednak tylko od tego, jak w danym momencie będziemy wyglądać. Najistotniejsze nie będzie też to, co w tym czasie powiemy. Ważne będzie natomiast, jak będziemy mówić. Zgodnie z wynikami badań ton i barwa głosu, jego wysokość i natężenie, a także tempo mówienia aż w 38 proc. wpływają na to, jak oceniają nas inni. To właśnie dlatego osoby o silnie brzmiącym, mocnym głosem budzą nasz respekt i kojarzą się z profesjonalistami, natomiast ludzi mówiących cicho i piskliwie uważamy za niezdecydowanych i niepewnych siebie.

– *Każdy człowiek ma inne predyspozycje głosowe wynikające z uwarunkowań genetycznych. Dodatkowo na nasz głos wpływają emocje, ewentualne dysfunkcje ustno-twarzowe oraz to, czy stosujemy się do zasad jego emisji* – wyjaśnia dr Justyna Leszka, Dziekan Wyższej Szkoły Edukacji Integracyjnej i Interkulturowej w Poznaniu. To jednak nie oznacza, że nad głosem nie można pracować. Wręcz przeciwnie. – *Jeśli będziemy regularnie wykonywać odpowiednie ćwiczenia, mamy szansę sprawić, że nasz głos będzie eufoniczny, czyli czysty, dźwięczny, odpowiednio natężony i poprawny pod względem dykcji. Nawet po wielu godzinach mówienia nie będzie się zmieniał* – mówi dr Justyna Leszka z WSEiI.

Głos jak dzwon

Na barwę głosu wpływamy także sami, w zależności od tego, jak dbamy o nasze struny głosowe. Jeśli chcemy, by nasz głos był w formie jak najdłużej, musimy pamiętać o tym, żeby na co dzień się o niego troszczyć. Istotne jest przede wszystkim nawilżanie błony śluzowej gardła. Najlepiej pić dużo niegazowanej wody mineralnej, ponieważ kawa i herbata wysuszają śluzówkę, a kwaśne soki i napoje gazowane ją podrażniają. Warto też zadbać o odpowiednią wilgotność powietrza w pomieszczeniach, w których przebywamy – im więcej mówimy, tym powinna być ona wyższa. Zwłaszcza jesienią i zimą powietrze przesusza działanie kaloryfery. By temu przeciwdziałać można zainwestować w nawilżacz lub rozwiesić na grzejnikach mokre ręczniki. Lepiej też unikać wdychania dymu papierosowego, a także nie wysilać nadmiernie głosu na przykład próbując przekrzyknąć głośną muzykę. Zbytne nadwyrężanie strun głosowych spowodowane jest też często niewłaściwym oddychaniem zaburzającym pracę przepony. Szybkie tempo życia i stres sprawiają, że zwykle oddychamy za płytko, zamiast nabierać powietrza głęboko do płuc.

Niewłaściwa emisja może doprowadzić do poważnych problemów z głosem, a nawet jego utraty na pewien czas. Warto więc zapoznać się z zasadami prawidłowego używania naszego narządu mowy. Okazją ku temu będzie Konferencja „Głos w sprawie głosu”, która odbędzie się 17 listopada w Poznaniu. – *Uczestnicy Konferencji dowiedzą się, w jaki sposób dbać o głos, by służył im przez wiele lat. Dowiedzą się, jak mogą na niego wpływać emocje i czynniki osobowościowe. Będą też mieli możliwość zapoznania się z metodami profilaktyki oraz technikami emisji i relaksacji w terapii głosu, a*

ul. Grunwaldzka 67, 60-312 Poznań
tel.: (61) 662 42 39
e-mail: ltm@agencja-ltm.pl
www.agencja-ltm.pl



także wezmą udział w specjalnie przygotowanych warsztatach pracy z głosem – mówi dr Justyna Leszka z WSEiII, będącej organizatorem wydarzenia.

Głos jest narzędziem, które wykorzystujemy na co dzień, zarówno w pracy, jak i kontaktach pozazawodowych. Warto więc dbać o struny głosowe i uczyć się technik właściwej emisji głosu. Dzięki temu wszyscy będą nas słuchać z przyjemnością, a głos stanie się naszą wizytówką.