

Η σημασία της καλλιέργειας της Φωνής

Ο προφορικός λόγος εκφράζει σκέψεις και συναισθήματα, είναι κώδικας επικοινωνίας, μέσο επαφής με τον έξω κόσμο.

Στη διαδικασία της διδασχής-μάθησης, η εκφορά του λόγου αποτελεί βασικό παράγοντα. Η φωνή, καθώς και η στάση του σώματος και οι χειρονομίες, συνθέτουν τα εξωτερικά στοιχεία της παρουσίας του δασκάλου στο διδακτικό γίγνεσθαι.

Αναφορικά λοιπόν με τη φωνή, τα επιστημονικά δεδομένα αλλά και η εκπαιδευτική εμπειρία καταδεικνύουν τη σημασία της σωστής τοποθέτησής της, της ορθοφωνίας, τόσο για τον ομιλούντα όσο και για το κοινό στο οποίο απευθύνεται. Εκπαιδευτικοί, μαθητές, σπουδαστές, αλλά και κάθε άνθρωπος που ενδιαφέρεται για την επιτυχημένη εκφορά του λόγου του, είναι επιβεβλημένο να διδαχθεί τη σωστή τοποθέτηση της φωνής με στήριξη της αναπνοής, αν θέλει να αποφύγει παθήσεις που δημιουργούνται από κακή χρήση της φωνής.

Η σωστή τοποθέτηση της φωνής είναι, κατά πρώτο λόγο, θέμα **σωματικής υγείας**: πολύ μεγάλο ποσοστό του κλάδου πάσχει από κάλους στις φωνητικές χορδές-ακόμα και από καρκίνο- και από παθήσεις στο θυρεοειδή. Σε φυσικό επίπεδο η φωνή μπορεί άμεσα να χαλαρώσει τις μυϊκές εντάσεις και τους πόνους αλλά και να τονώσει την ενέργειά μας. Χαλαρώνει τις εντάσεις, ζεσταίνει το σώμα, ενώνει όλα τα μέρη του σώματος μέσω του συντονισμού, βοηθά στην έκφραση.

Κατά δεύτερο λόγο εδραιώνει και την **ψυχική υγεία**. Πρόσφατες έρευνες στο Βέλγιο επιβεβαιώνουν ότι βελτιώνεται η διάθεση του ανθρώπου λόγω σωστής λειτουργίας των φωνητικών χορδών αλλά και λόγω ικανοποίησης από τη σωστή επιτέλεση του έργου του. Σε ψυχικό επίπεδο, οι δονήσεις της φωνής απελευθερώνουν άμεσα τους φόβους, το θυμό και το άγχος.

Η ανθρώπινη φωνή είναι το αρχαιότερο μέσο μουσικοθεραπείας, έχει την ικανότητα, μέσω του συντονισμού, να φθάνει σε όλο το σώμα. Η φωνή ισορροπεί και δημιουργεί αρμονία σε όλο το σώμα, το μυαλό και το πνεύμα. Αρκεί μόνο να μάθουμε να της δίνουμε διέξοδο απ' το στόμα, για να εκφραστεί προς τα έξω!

Όσον αφορά δε στην **επίτευξη του εκπαιδευτικού στόχου**, η σωστά τοποθετημένη φωνή του εκπαιδευτικού αυξάνει τη μεταδοτικότητα και την αποτελεσματικότητα της διδασκαλίας, καθιστά πιο πειστικό το λόγο του εκπαιδευτικού, ευνοεί το κλίμα γαλήνης στη σχολική τάξη.

Δεδομένου άλλωστε του ότι τα παιδιά μαθαίνουν μιμητικά τη χρήση της φωνής, ένας εκπαιδευτικός με σωστά τοποθετημένη φωνή διδάσκει διά του παραδείγματος ορθή εκφορά του λόγου, καλή φωνή και άρθρωση.

Επιστημονικές έρευνες των τελευταίων ετών αποδεικνύουν ότι η σωστή τοποθέτηση της φωνής στους μαθητές του Δημοτικού Σχολείου **μιμητικά**, τριπλασιάζει την έκκριση ενδορφινών. Οι ενδορφίνες είναι μία από τις 3 κύριες ομάδες ενδογενών οπιοειδών ορμονών, που παράγονται στον εγκέφαλο. Όταν παράγονται σε μεγάλες ποσότητες, καθιστούν πολλά όργανα του ανθρώπου υγιέστερα και προκαλούν αίσθημα ευτυχίας και εφορίας. Επίσης, αποδείχτηκε, ότι μαθητές δημοτικού που έκαναν μάθημα μουσικής μια ώρα εβδομαδιαίως, παρουσιάζουν αυξημένη νοημοσύνη κατά 25% σε σχέση με τους μαθητές που στερήθηκαν το μάθημα της μουσικής.

Να σημειωθεί ότι σε χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, διδάσκεται υποχρεωτικά το μάθημα του τραγουδιού- ορθοφωνίας για τους εκπαιδευτικούς όλων των ειδικοτήτων, για μια διετία έπειτα από την οποία οι εκπαιδευτικοί περνούν από εξετάσεις ορθοφωνίας, για να μπορέσουν να συνεχίσουν στο χώρο της εκπαίδευσης. Αυτό το σύστημα υπογραμμίζει την αξία της φωνητικής στο χώρο της εκπαίδευσης.

Το εν λόγω πρόγραμμα επιμόρφωσης εκπαιδευτικών υλοποιείται επιτυχώς στη χώρα μας πilotικά μετά από πρωτοβουλία και εισήγηση μας, για δεύτερη συνεχή χρονιά στους νομούς Λακωνίας και Κορινθίας μέσω των προγραμμάτων Ν.Ε.Λ.Ε . Να διευκρινιστεί ότι δεν έχει χαρακτήρα σεμιναρίου, αλλά αποτελεί μάθημα βασικής και πλήρους επιμόρφωσης. Οι εκπαιδευτικοί που παρακολούθησαν και παρακολουθούν τα μαθήματα φωνητικής, έχουν παρατηρήσει σημαντική βελτίωση στην κατάσταση της υγείας τους, σε θέματα που αφορούν τους πνεύμονες, το αναπνευστικό σύστημα, το θυρεοειδή, στη χρήση της φωνής, και στην επιτέλεση του διδακτικού τους έργου. Η συμμετοχή υπήρξε ενθουσιώδης!

Έχουμε τη βεβαιότητα ότι το μάθημα τραγουδιού και ορθοφωνίας θα προσελκύσει το ενδιαφέρον όσων χρησιμοποιούν τη φωνή τους, όσων θέλουν να αποκτήσουν φωνητική καλλιέργεια, όσων θέλουν να προσέχουν και να διατηρήσουν την υγεία τους και να αγαπήσουν το τραγούδι ως μέσο έκφρασης και στοιχείο πολιτισμού!

© ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΗΣ ΜΑΚΑΝΤΑΖΗΣ

ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ