

VOICE

The Original Social Media



**“Come mantenere
in buona salute
la voce del tuo bambino”**



a cura di

Dott.ssa Logopedista Roberta La Vela

A casa :

- ∞ Comunicare con il bambino in ambiente silenzioso quando non è vocalmente stanco
- ∞ Forniamo un adeguato modello comunicativo utilizzando le regole di conversazione
- ∞ Creiamo occasioni quotidiane di conversazione, riservando spazi e tempi adeguati
- ∞ Se il bambino desidera comunicare mettiamoci in ascolto anche con il corpo
- ∞ Eliminiamo le fonti di rumore, interrompiamo un'attività impegnativa e poniamo attenzione a quanto ci viene detto
- ∞ Rivalutiamo la consuetudine a leggere o raccontare delle fiabe: educiamolo a tollerare le attese
- ∞ Non urliamo per chiamare i nostri famigliari, non parliamo da una stanza all'altra, dal balcone al cortile, dal garage alla cucina
- ∞ Limitiamo l'uso della voce in alcune situazioni: durante uno sforzo fisico, in condizioni ambientali non favorevoli (ambienti secchi, fumosi, freddi, surriscaldati, inquinati) e se abbiamo una patologia laringea in atto (es . rientro a casa da scuola)
- ∞ Aiutiamolo ad esprimere le proprie emozioni in modo alternativo
- ∞ Rendiamolo consapevole delle modalità alterate di produzione vocale

A scuola :

- Evitiamo d'interrogarlo dal posto, obbligandolo ad alzare la voce oppure avviciniamoci
- Invitiamo la classe al silenzio quando un bambino parla
- Conteniamo la voglia di gridare, teniamolo vicino nelle uscite, nei corridoi, nelle attività di gruppo
- Aiutiamolo a riconoscere i segni di abuso vocale, il dolore al collo, il calore al viso
- Evitiamo di stanchi troppo vocalmente gridando durante l'intervallo proponiamo, attività alternative ma più tranquille
- Premiamo i comportamenti vocali corretti, non prestiamo attenzione a chi fa più rumore
- Usiamo dei cartelli in classe ed indicandoli ricordiamo le regole di educazione vocale
- Proponiamoci come modelli vincenti di comportamento vocale
- Non urliamo i nostri rimproveri
- Non chiamiamo i bambini a distanza eccessiva
- Dimostriamogli che la calma e la pacata esposizione delle ragioni aumentano l'autorevolezza e facilitano il dialogo

AUTOVALUTAZIONE DEI SINTOMI NON ACUSTICI DI DISFONIA

	SI	NO	NON SO
Dopo aver parlato a lungo			
• Avertò un peso alla base del collo			
• Un senso di costrizione alla gola			
• Arsurà e desiderio di bere			
Dopo il lavoro			
• Devo riposarmi fisicamente			
• Sdraiarmi, dormire			
• Stare zitto			
• Mangiare, bere qualcosa di freddo			
• Mangiare bere qualcosa di caldo			
Alla fine della settimana			
• Desidero rimanere a riposo per un periodo prolungato			
• Non ho voglia d'incontrare gente e di parlare			
• Devo dormire a lungo			
Durante l'uso della voce			
• Devo mangiare una caramella			
• Tossire, schiarire la voce			
• Prendermi delle pause di riposo per poter riposare la voce			
• Mi capita di soffrire di cefalea			
• Ho fame d'aria			
• Devo fermarmi e respirare profondamente			
• Provo un lieve senso di vertigine			
• Ho dolore al collo, alle spalle			

Si a meno di 5 domande:

Qualche lieve momento di affaticamento può essere normale, usando le regolari norma di igiene vocale la voce continuerà ad essere in forma

Si tra 5 e 10 domande:

Probabile comparsa di qualche piccolo problema vocale. Ripetere il test tra 1 mese. E parlare con il medico di famiglia

Si a più di 10 domande:

Sapete prestare attenzione ai sintomi vocali bene!! La situazione non è ancora compromessa, meglio però discuterne con lo specialista foniatra

Si non so a più di 10 domande:

Una maggiore consapevolezza potrebbe aiutarvi nel prevenire i disturbi vocali

IL BAMBINO USA BENE LA VOCE?

1 Quando vostro figlio viene accusato di qualcosa:

- a Dimostra un comportamento aggressivo con la voce e con il corpo
- b Piange
- c Cerca di spiegare le proprie ragioni

2 Quando vostro figlio si rende conto che qualcuno non lo sta ascoltando:

- a Smette di parlare
- b Alza il tono e il volume della voce
- c Chiede che gli si presti attenzione

3 Durante un gioco di movimento in gruppo vostro figlio fa cattivo uso della voce:

- a Spesso
- b Ogni tanto
- c Mai

4 Al rientro da una gita scolastica o da una attività sportiva di gruppo vostro figlio:

- a E' stanco solo fisicamente
- b Non ha più un filo di voce
- c Ha un lieve abbassamento di voce

5 In famiglia e fuori casa vostro figlio:

- a Non riesce mai a stare in silenzio
- b Parla poco e se interpellato
- c Si relaziona verbalmente in maniera adeguata

6 Vostro figlio si diverte ad imitare suoni di animali e/o personaggi dei cartoon?:

- a Spesso
- b Qualche volta
- c Mai

7 Osservate vostro figlio mentre gioca da solo e/o con i videogiochi:

- a E' silenzioso
- b Accompagna verbalmente l'attività ludica
- c Urla in maniera spropositata quando perde o è preso dall'entusiasmo

8 A vostro figlio piace cantare:

- a Seguendo una base musicale
- b Sovrapponendo la propria voce alla canzone ascoltata in cuffia
- c Le canzoni che ha imparato

9 Al rientro in casa vostro figlio non vede l'ora di raccontarvi che cosa gli è accaduto:

- a E' eccitato e qualche volta alza la voce
- b Riesce a raccontare l'episodio tranquillamente
- c E' particolarmente eccitato, gesticola ed utilizza la voce ad intensità elevata

10 Studiando un capitolo di storia particolarmente difficile vostro figlio preferisce leggere a voce più volte lo stesso passo:

- a Inconsapevolmente usa un volume più alto di voce
- b Legge a bassa voce
- c Legge con un volume di voce normale

11 Vostro figlio ha giù la voce?

- a Se ne accorge e chiede di essere curato
- b se ne accorge solo quando qualcuno glielo fa notare, allora limita il suo uso
- c se ne accorge, ma continua a parlare e gridare come se niente fosse; tace solo quando si lava i denti

12 State tornando a casa in macchina, vostro figlio vede un amichetto fermo sul marciapiede:

- a Abbassa rapidamente il vetro, si sporge da finestrino, chiama a gran voce
- b Vi chiede di dare un colpo di clacson e gli fa un cenno di richiamo

c Vi chiede di accostare e quando siete più vicini lo chiama per nome

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A	0	1	0	2	0	0	2	0	1	0	2	0
B	1	0	1	0	1	1	1	0	2	2	1	2
C	2	2	2	1	2	2	0	2	0	1	0	1

Da 0 a 8 punti

Fate attenzione!! Il bambino abusa decisamente della propria voce rischiando di avere in futuro dei problemi vocali. Aiutatelo ad evitare i comportamenti scorretti

Da 9 a 16 punti

E' probabile che il bambino abbia necessità di raccontare i propri vissuti ma che tenda ad abusare della propria voce per timore di non essere ascoltato. Riservategli più attenzione quando vi parla

Da 17 a 24 punti

Molto bene. Il bambino usa correttamente la voce. La comunicazione vocale non rappresenta per lui un problema

Tratto da "Il Bambino e la sua Voce" S.Magnani

SIETE UN BUON MODELLO VOCALE?

1 Avete scelto di guardare tutti insieme un programma TV:

- a Seguite con interesse la trasmissione in silenzio
- b Vi capita di inframmezzare la visione parlando di argomenti vari
- c Amate intervenire con spiegazioni e commenti

2 Mentre pulite con l'aspirapolvere

- a Continuate a chiacchierare con chi è in casa
- b Vi lasciate andare ai soliti pensieri
- c Vi mettete a cantare

3 Dalla radio proviene una canzone ad alto volume

- a Canticchiate il motivo cercando di mantenere la stessa intensità
- b Vi limitate ad ascoltare
- c se volete canticchiare abbassate il volume della radio

4 C'è una festa in famiglia e vostro figlio è particolarmente chiassoso

- a Lo rimproverate davanti a tutti alzando la voce
- b Lo chiamate in disparte dicendogli che non apprezzate il suo comportamento
- c Lo distraete proponendogli un'attività più silenziosa

5 Se state discutendo con un familiare che tende ad alzare la voce

- a chiedete all'altro di abbassare la voce
- b gridate per imporre le vostre ragioni
- c rimandate la discussione lasciando passare l'irritazione

6 Siete in cucina e avete bisogno di vostro figlio che è al piano di sopra o in un locale distante

- a lo chiamate fino a che non vi risponde
- lo raggiungete per parlargli o usate un interfono
- aspettate che vi raggiunga lui, chiamandolo ogni tanto

7 Durante una conversazione a tavola

- a Parla chi è più abile ad inserirsi nel discorso
- b Si aspetta il proprio turno
- c Tutti parlano liberamente

8 C'è una telefonata per un vostro familiare che in quel momento è fuori in giardino
 a Dall'uscio gli chiedete di rientrare
 b Uscite in giardino avvisandolo della chiamata
 c Lo chiamate da dove siete, urlando

9 Siete in auto con la vostra famiglia, l'autoradio è accesa ed i finestrini sono abbassati
 a Ci sono troppi rumori, meglio tacere
 b visto che la famiglia è riunita approfittate per dare le ultime raccomandazioni
 c lasciate lo spazio a qualche chiacchiera ma abbassate l'autoradio

10 Siete impegnati in un lavoro domestico difficilmente rimandabile e vostro figlio vuole raccontarvi un episodio accadutoogli

a continuate a lavorare e senza guardarlo, ascoltate
 b gli dite che lo ascolterete appena terminato il lavoro
 c cedendo alle sue richieste ripetute, interrompete il lavoro per ascoltarlo, dandogli la vostra attenzione

11 Siete raffreddati e la voce è giù

a Continuate a parlare come se niente fosse, niente può zittirvi
 b limitate l'uso della voce, ma se occorre cercate di farvi sentire anche se con sforzo
 c Meglio tacere, spiegate cosa vi capita e chiedete comprensione

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
A	2	0	0	0	1	0	1	1	2	0	0
B	0	2	2	2	0	2	2	2	0	2	1
C	1	1	1	1	2	1	0	0	1	1	2

Da 0 a 7 punti

Fate attenzione: anche se non avete problemi di voce questo non vuol dire che possiate abusarne o farne cattivo uso. Senza che ve ne rendiate conto vostro figlio potrebbe imitarvi.

Da 8 a 15 punti

Siete sulla buona strada ma pensate ancora troppo a voi stessi. Alcune situazioni potrebbero indurre vostro figlio ad abusare della propria voce per attirare la vostra attenzione

Da 16 a 22 punti

Avete le carte in regola per essere un buon modello vocale. Il vostro buon senso vi porta ad usare correttamente la voce anche in situazioni in cui non è facile tenere le redini. "prevenire è meglio che curare"

Tratto da "Il Bambino e la sua Voce" S.Magnani

