

“嗓音异常”是一种病,别忽视!

● 刘恒鑫

嗓音作为人类表达和交流的重要“媒介”,不仅承载着个体的独特性,也传递着文化的多维性。每年的4月16日是“世界嗓音日”,今年嗓音日主题是:让您的嗓音更有力量(Empower Your Voice)。

儿童作为嗓音障碍的高发群体,更应得到及时有效的防治。长期大喊大叫、过度用嗓、嗓音使用方式不当……很容易导致儿童出现声带小结。另外,青春期嗓音异常也应引起足够关注。上述情况需要言语治疗师及时进行嗓音功能评估与嗓音行为学干预,让儿童逐渐建立嗓音保护意识,掌握科学发声方法,重塑发声肌肉记忆,养成健康用嗓习惯,重获美妙的声音。

良好的家庭氛围有助嗓音康复

现实中,有的孩子沉默不语,跟家长无话可说;有的孩子动辄拳打脚踢,根本无法用语言沟通;有的孩子则将“声嘶力竭”演化为常态。从心理学角度,“呼喊”好过沉默和暴力,孩子尝试用言语沟通而非行为激烈的方式与家长建立联系。

那么,孩子为什么通过“嘶喊”的方式表达呢?也许是曾经和颜悦色地与家长交流,没有得到有效回应;家长非但不与孩子共情,甚至怒斥孩子或者压根只说自己想说的话,根本没有“听见”“听进去”孩子的话。

这个时候,一种深深的委屈和焦躁就会充盈孩子的心头。他们通过提高音量,期望用更大的声音让家长听见、听懂。

其实,所有的呼喊都是孩子的呼救,是对尊重和理解的需求的呐喊!

所以,当孩子情绪暴躁时,家长要首先表现出一副倾听者的态度,蹲下身来,和孩子平视,用平静温和的语气对他说:“你是不是有什么想要跟我说的?”同时目光注视着孩子,耐心地等待他张口。

接下来,无论孩子说什么、怎么说,家长都要不急不躁,如果他惯用喊叫,家长更要用低声平和的语气来缓和你们之间的紧张情绪,在一声声的温言细语中让孩子一点点平和下来,直到你们能真正地沟通。

此外,家长还要练就“读心术”,与孩子共情,敏感地察觉到言语中的情愫和词不达意的本意,帮助孩子表

达出来,让孩子感受到共鸣。当孩子“被听见”的效果实现了,自然无需再拔高音。

有时候,家长往往忽略自己的行为影响,在家庭环境中习惯使用喊叫的方式交流,孩子也会在无形中模仿,从而增加嗓音障碍的风险。所以言传不如身教,家长要保持一个温和的家庭氛围,用适中的音量和语速进行交流。成年人情绪的的稳定,是孩子情绪稳定的基石,理解孩子,并帮助他解决问题才是根本。

艺术嗓音需科学发声

嗓音门诊中,前来就诊的孩子有不少是学习声乐艺术、戏曲艺术、播音主持艺术的。显而易见,这些艺术形式都需要一个健康明亮的嗓音作为重要基础。这些孩子的性格特征普遍都比较外向,愿意表达和展示自我,同时兼具比较强的语言表达能力。

然而,在学习这些艺术门类的过程中,有的孩子因为嗓音嘶哑无法满足艺术表现的用嗓需求,比如高音唱不上去,高亢的作品无法充分表达等。尤其在变声期来临之时,前来就诊的概率会有所增加。当出现这些问题时,嗓音障碍无疑成为了艺术发展的绊脚石,引起家长和孩子的焦虑。

孩子在进行相关艺术嗓音学习时一旦出现了嗓音问题,要积极进行专业的嗓音康复指导。在学习戏曲过程中,通常专业教师早期会结合孩子的喜好及其本身的音色特征给孩子匹配行当,孩子在变声期可以多练习武生,侧重身段练习,控制唱的时间,练声时

延伸阅读

世界嗓音日是一个全球性健康宣传日,旨在提升公众对嗓音健康的关注,普及科学发声知识,并推动专业人士及大众养成良好的用嗓习惯。这个节日起源于1999年,由巴西耳鼻喉科医师协会首先发起,最初是作为“巴西国家嗓音日”来宣传嗓音健康知识。随着越来越多国家的耳鼻喉科专家、语言病理学家及声乐界



图片来源:视觉中国

尽量选择舒适的音域范围之内进行。如有需要,在变声期结束之后,家长可带孩子做一次嗓音评估,基于彼时的音色特征,匹配相应角色。

在学习播音主持过程中,处在这个时期的孩子应在科学的发声方式指导下,尽量选择相对稳定的中音区范围内进行练习,避免完成过于高亢的作品;在学习声乐过程中,孩子可在变声期后,即音质和机能稳定之后再进一步学习。

青春期变声别“怪”孩子

此外,青春期嗓音异常也占嗓音门诊患者的一部分比例。

一部分男生刚刚进入变声期就出现了嗓音异常的情况,这一时期的孩子,身体发育比较快,从家长主诉中可以获悉,有的孩子在过去一年间,身高长了近10厘米。此时发声方式无法适应这突如其来的生理结构的变化,导致声带张力差,闭合不好,发声时觉得发假声比较省力,发真声反而吃力,因此出现了功能性嗓音异常,表现为音高、音强高低强弱起伏不定,真假声混合交叉使用,无法有效控制自己的声音。通常这种情况排除器质性嗓音疾病后,通过有效的嗓音功能训练,增加声带拉伸力量,能获得较好的干预效果。

另外一类男生在变声期后,声音还保留了变声期前的特征,嗓音表现为声

音小、音色单薄、音调高等,这类也称为男声女调。这种则需要进行有针对性的嗓音发声训练,通过腹式呼吸、硬起声及向下滑音等方式促进声门闭合,找到与其性别相对应的音色特征,逐步恢复男性嗓音正常基频水平。

还有一部分女生在青春期到来时,基频变得很低,听起来具有男生的音色,表现为声音低沉,这种称为女声男调。若出现这种情况,可先到内分泌遗传代谢科进行激素水平检查,查看是否存在高雄激素血症的情况,若查出异常,要先进行内分泌科治疗,直到激素水平恢复正常后再进行嗓音行为学干预。

在这里需要强调的是,孩子因为声音的异常,心理上常常会受到比较大的影响,也可能被异样对待,如不及时干预,长此以往可能会造成自信心受损、社交退缩等心理创伤,这种影响甚至会延续到成年。

需要特别指出的是,孩子嗓音出现上述问题,并不是孩子主观刻意造成的结果,无论是家庭、学校,还是社会,均要理性看待,宽容接纳,为他们提供良好的支持性的康复环境,让孩子积极参与康复治疗,早日恢复健康的嗓音状态,从而拥有较高品质的嗓音生活。

(作者系国家儿童医学中心、首都医科大学附属北京儿童医院耳鼻咽喉头颈外科副研究员。北京儿童医院精神心理科史琳玉对本文亦有贡献)

世界嗓音日的由来

人士的积极响应,这一倡议迅速在全球国内传播开来。

2003年,美国耳鼻咽喉头颈外科学会将每年的4月16日定为世界嗓音日。选择这一天,是为了纪念世界语音医学和嗓音科学在当代的快速发展,也象征着春季万物复苏之时,人类对沟通与表达的回归与重视。世界嗓音日的设

立,不仅关注教师、播音员、歌手、客服人员等高强度用嗓人群的健康问题,也面向普通大众,通过组织嗓音筛查、义诊咨询、公益讲座、声乐演出及嗓音训练课程等活动,提醒人们正确使用嗓音,预防声带疲劳、结节、息肉等常见病症,推动全民健康用嗓、科学发声,构建良性沟通社会。