

דף הדרכה בנושא כללי היגינה קולית לילדים - כיצד לשמור על קול ילדכם

הפרעת קול בקרב ילדים הינה הפרעה שכיחה שעלולה לפגוע בתקשורת הבין אישית - המהווה חלק חשוב בהתפתחות הילד. ברוב המקרים הבעיה נגרמת עקב הפעלת מאמץ יתר בגרון במהלך הדיבור. שימוש מאומץ זה מביא לשחיקה מתמדת וטראומה למיתרי הקול, וכתוצאה מכך עלולת להיווצר יבלות על מיתרי הקול.

כמידה וילדך צרוד חשוב לפנות בהקדם לרופא אף אוזן וגרון לבדיקת מיתרי הקול, ולאחר מכן לאבחון אצל קלינאית תקשורת.

כמטרה להגיע להצלחת הטיפול ולשיקום מיתרי הקול יש צורך בשינויים התנהגותיים, שמירה על כללי היגינה קולית והפיכתם לחלק מאורח החיים. רצוי כי ההורים ובני המשפחה האחרים יהוו דוגמה טובה של שמירה על כללי היגינה קולית והרגלי דיבור נכונים ובכך יעודדו את הילד להתנהגות קולית נכונה.



כללי היגינה קולית עיקריים: <

- הפחתת מאמץ קולי - מומלץ להימנע מההתנהגויות הבאות: צרחות וצעקות, דיבור על רקע רעש (למשל כאשר הטלוויזיה דולקת בעוצמה חזקה או כשיש ברקע מוזיקה בעוצמה חזקה), עידוד קבוצת ספורט בצעקות ושירה בעוצמה חזקה, דיבור רב או שירה מרובה, בכי או צחוק מוגזמים, שיעול וכחכוח.

- מומלץ להימנע מעישון בסביבת הילד

- הפחתת דיבור בעת לחץ, מתח ועייפות.

- שתיה מרובה של מים - לפחות 8-10 כוסות ביום

- מתן תשומת לב למאכלים ולמשקאות מסוימים המשפיעים לטובה/לרעה על הקול של הילד והפחתת מזונות שמחמירים את הצרידות. לדוגמא- הימנעות ממשקאות המכילים קפאין כמו קולה, שוקו ותה המייבשים את מיתרי הקול.

- בתקופה של דלקת גרון, הצטננות ו/או שיעול יש להימנע ממאמץ קולי - קשה לדבר כשהגרון כואב/יבש

- < חשוב לעודד את הילד להשתמש בקול חלש ורגוע אך לא בלחישה.

- < הקפידו על הקשבה ומתן תשומת לב לילד בעת שיחה.

- < למדו את הילד לשמור על כללי שיח ולדבר בתורות - לא לדבר בזמן שאחרים מדברים.

- < למדו את הילד להתקרב אל האדם שאיתו הוא מדבר, ולא לדבר מחדר לחדר או מקומה לקומה.

- < חשוב להגדיל את טווח הנשיפה של ילדך. זאת במטרה שיוכל לדבר במשפטים ארוכים מבלי שייגמר האויר באמצע המשפט וכתוצאה מכך יופעלו לחץ ומאמץ בגרון. משחקי נשיפות לדוגמא - בועות סבון, בועות בכוס מים עם קש, העפת כדור צמר גפן/פונפון למרחק או במשחק מסירות, כיבוי נר ממרחק, הדבקת נייר קטן לקיר באמצעות נשיפה ארוכה.

