

Anna Jankowska

*Dolnośląska Szkoła Wyższa,*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1993-5079>

Anna Wach

*Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu,*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5670-9754>

## Warsztat pracy głosem nauczycieli w ujęciu holistycznym i procesowym

**ABSTRAKT:** Celem artykułu jest zaprezentowanie podejścia całościowego do głosu i pracy nad jego prawidłową emisją. Holistyczne ujęcie nie koncentruje się wyłącznie na samym głosie, ale wskazuje na ciało, jako instrument wydobywania głosu, na czucie z aparatem oddechowym, zestawem rezonatorów, narządami mowy, ale również świadomością własnego głosu i psychosomatyką etc. W tym podejściu cały człowiek jest instrumentem, a efektem jest jego głos, który wydobywa z ciała. Idąc tym tropem zamierzamy zaprezentować innowacyjną, słabo jeszcze rozpoznaną na gruncie polskim metodę DVT (*DoctorVox Voice Therapy*), która koncentruje się na kompleksowym, całościowym, wychodzącym od potrzeb jednostki modelu doskonalenia kompetencji w zakresie emisji głosu. Jest ujęciem procesowym, zakładającym etapy, przez które powinna być przeprowadzona osoba rozwijająca swoje kompetencje pracy głosem. Jednocześnie zamiarem Autorek publikacji jest przybliżenie propozycji warsztatów inspirowanych metodą DVT, podczas których uczestnicy studiów podyplomowych mieli okazję doświadczyć konstruktywistycznego modelu doskonalenia własnych kompetencji. Ich opinie, refleksje i efekty, z jakimi ukończyli 15-godzinny kurs zostały ujęte w końcowej części artykułu, stanowiąc ilustrację odbioru proponowanej metody w procesie doskonalenia warsztatu pracy głosem.

**SŁOWA KLUCZOWE:** głos, emisja głosu, trening głosu, nauczyciel, rozwój kompetencji

|              |                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kontakt:     | Anna Jankowska<br>green.soul@wp.pl                                                                                                                                                                                                     |
|              | Anna Wach<br>anna.wach@ue.poznan.pl                                                                                                                                                                                                    |
| Jak cytować: | Jankowska, A., Wach, A. (2022). Warsztat pracy głosem nauczycieli w ujęciu holistycznym i procesowym. <i>Forum Oświatowe</i> , 35(2), 119–142. <a href="https://doi.org/10.34862/fo.2022.2.7">https://doi.org/10.34862/fo.2022.2.7</a> |
| How to cite: | Jankowska, A., Wach, A. (2022). Warsztat pracy głosem nauczycieli w ujęciu holistycznym i procesowym. <i>Forum Oświatowe</i> , 35(2), 119–142. <a href="https://doi.org/10.34862/fo.2022.2.7">https://doi.org/10.34862/fo.2022.2.7</a> |

### WSTĘP

Głos jest narzędziem pracy w wielu profesjach. Najliczniejszą zawodowo grupę, która na co dzień intensywnie pracuje głosem, stanowią nauczyciele różnych szczebli edukacyjnych. Brak wiedzy, umiejętności prawidłowej emisji głosu, jak i dbałości o higienę głosu prowadzić może do powstawania wielu zaburzeń. Dowodzą tego licznie prowadzone badania, wskazujące iż nauczyciele nie mają odpowiedniej wiedzy ani prawidłowych nawyków w zakresie dbałości o swoje podstawowe narzędzie pracy (Behlau i Oliveira, 2009; Kataryńczuk-Mania, 2016; Rzepa, 2010; Sambor i Jakowczuk, 2016; Skorek et al., 2020; Sosulska et al., 2021). Stąd wielokrotnie postulowana konieczność prowadzenia szkoleń w tym zakresie. Metodyka rozwoju kompetencji głosowych jest zróżnicowana, przy czym różnorodność środków i treści bez konsekwentnego stosowania i świadomego praktykowania, a przede wszystkim dopasowania do indywidualnych potrzeb i predyspozycji głosu, może przynieść mierne rezultaty lub w najgorszym wypadku doprowadzić do złych nawyków, wad, a nawet utraty możliwości głosowych.

Przegląd literatury przedmiotu z okresu dwóch ostatnich dekad pokazał, iż większość publikacji ma charakter teoretyczny (Cichecka-Wilk i Studzińska, 2018; Gębska et al., 2013; Gumińska, 2013; Guzy, 2012; Jaros, 2022; Kaczan i Tabor-Smardzewska, 2019; Kaźmierczak, 2016; Kołodziej, 2015; Kostecka, 2013; Majzner, 2020; Matusek, 2012; Mikrut-Majeranek, 2014; Myszk, 2018; Płusajska-Otto, 2012, 2016; Radwańska, 2014; Rzepa, 2010; Skorek et al., 2020; Szymański, 2011; Tarasiewicz, 2009). Niewiele z nich ma charakter teoretyczno-badawczy (Behlau i Oliveira, 2009; Guzy, 2019; Guzy i Ochwat, 2014; Jałowska et al., 2017; Kaźmierczak, 2018; Kędzia i Konarczak, 2021; Kisiel, 2020; Majzner, 2016; Przybylska-Zielińska, 2020; Radwańska, 2013; Rogozińska, 2020; Rosłaniec et al., 2019; Rzepa i Kluzowicz, 2012; Sosulska et al., 2021). Prowadzone badania z reguły mają charakter diagnostyczny z wykorzystaniem różnych kwestionariuszy, jak m.in. (1) Współczynnik niepełnosprawności głosowej Voice Handicap Index (VHI) w modyfikacji Pruszevicza et al. (2004), (2) Kwestionariusz Obciążeń Zawodowych Pedagoga (Pyżalski i Plichta, 2007), (3) Karta badania logopedycznego (Wysocka et al., 2008), (4) Arkusz samooceny „Poobserwuj swój głos” (Kisiel, 2012), (5) Ocena percepcyjna w skali GRBAS. Pojawiają się oczywiście

narzędzia mające autorski charakter, czego przykładem jest: (1) Test samooceny głosu, oddechu i ciała w kontekście posługiwania się głosem w wystąpieniach publicznych (Sambor i Jakowczyk, 2016), czy (2) Arkusz Diagnozy Problemów Emisji Głosu (ADE) (Guzy, 2014). Spośród tych dostępnych na pierwszy plan wybijają się publikacje, które koncentrują się na niedoskonałościach, czy problemach pracy głosem oraz omówieniu czynników wpływających na jakość głosu, a prowadzone badania potwierdzają przyjęte hipotezy (Ahlander et al., 2014; Guzy i Ochwat, 2014; Kaźmierczak, 2018; Kataryńczuk-Mania, 2016; Majzner, 2016; Niebudek-Bogusz et al., 2005; Rogozińska, 2020; Rosłaniec et al., 2019; Sambor i Jakowczuk, 2016; Sosulska et al., 2021). Relatywnie niewiele jest publikacji zawierających opis programów profilaktycznych (Gębska et al., 2014; Guzy i Ochwat, 2014), poradników dla nauczycieli (Śliwińska-Kowalska i Niebudek-Bogusz, 2009) oraz tekstów naukowych promujących rozwiązanie, zwłaszcza w ujęciu procesowym, od diagnozy poprzez propozycje ćwiczeń oddechowo-fonacyjnych, aż po uzyskanie poprawy posługiwania się głosem (Jałowska et al., 2017; Sinkiewicz et al., 2021; Śliwińska-Kowalska et al., 2003).

Celem artykułu jest zaprezentowanie podejścia całościowego do głosu i pracy nad jego prawidłową emisją. Holistyczne ujęcie nie koncentruje się wyłącznie na samym głosie, ale wskazuje na ciało jako instrument wydobywania głosu, na czele z aparatem oddechowym, zestawem rezonatorów, narządami mowy, ale również świadomością własnego głosu i psychosomatyką etc. W tym podejściu cały człowiek jest „instrumentem”, a efektem jest jego głos, który wydobywa z ciała. Idąc tym tropem, zamiarem Autorek jest zaprezentowanie innowacyjnej, lecz słabo jeszcze rozpoznanej na gruncie polskim metody DVT (*DoctorVox Voice Therapy*), która koncentruje się na kompleksowym, całościowym, wychodzącym od potrzeb jednostki modelu doskonalenia kompetencji w zakresie emisji głosu. Jest ujęciem procesowym, zakładającym etapy, przez które powinna być przeprowadzona osoba rozwijająca swoje kompetencje pracy głosem. Jednocześnie celem Autorek publikacji jest przybliżenie propozycji warsztatów inspirowanych metodą DVT, podczas których uczestnicy studiów podyplomowych dla nauczycieli mieli okazję doświadczyć konstruktywistycznego modelu doskonalenia własnych kompetencji. Ich opinie, refleksje oraz przekonania na temat efektów, z jakimi ukończyli 15-godzinny kurs, zostały ujęte w końcowej części artykułu, stanowiąc *quasi* ewaluację dla proponowanej metody w procesie doskonalenia warsztatu pracy głosem.

#### POWSTANIE METODY DOCTORVOX VOICE THERAPY I ACTION PLAN

W 1991 roku fińska terapeutka, logodpeda i patolog głosu Marketta Sihvo opracowała silikonową rurkę<sup>1</sup> o długości 35 cm i średnicy 9-12 mm, którą nazwała LaxVox

---

1 W 1899 roku niemiecki laryngolog Gustav Spiess zapoczątkował fonację do szklanych rurek w celach terapeutycznych. Jako rehabilitację zaburzeń głosu w tym głosu zawodowego, czy terapię w przypadku niewydolności i chorób gardła stosowano zanurzany koniec szklanej rurki (zwanej również rurką rezonansową) w wodzie. W latach 50. XX wieku jako metoda terapii głosu (*glastubes*) była stosowana przez fińskiego fonetyka Antti Sovijarvi.

(doctorVOX, 2022). Rurkę Lax Vox umieszcza się na 1-2 cm w butelce wypełnionej wodą. Dzięki swobodnie wydychanemu powietrzu podczas ćwiczeń oddechowych i fonacyjnych w wodzie powstają bąbelki – można więc w ten sposób emitować dźwięk o różnych wysokościach. Metoda umożliwia zminimalizowanie wysiłku mięśniowego w czasie tworzenia głosu, wydłużenie fazy wydechowej, podczas ćwiczeń fonacyjno-oddechowych wypowiadając samogłoskę „u” z uwzględnieniem otwartego gardła i przepływu powietrza aktywizuje mięśnie oddechowe. Sihvo od 1990 roku prowadziła warsztaty na wielu międzynarodowych konferencjach wokalnych ucząc praktyki i ćwiczeń Lax Vox Tube. W 2003 roku uczestnikiem warsztatów i konferencji naukowej PEVOC w Grazu był turecki laryngolog i foniatra dr Ilter Denizoglu. Po dwóch latach Sihvo i Denizoglu rozpoczęli współpracę tworząc metodę Lax Vox Voice Therapy (LVVT), którą wspólnie rozpowszechniali podczas rozmaitych konferencji naukowych do 2014 roku. Denizoglu zmodyfikował i rozszerzył ćwiczenia LaxVox Tube tworząc metodę terapii głosu DoctorVox Voice Therapy (DVT). Technika jest stosowana: u osób pracujących głosem (m.in. nauczycieli, logopedów, śpiewaków, aktorów) w rehabilitacji zaburzeń głosu o charakterze czynnościowym i organicznym, w pracy z dziećmi, u których występuje mowa bezdźwięczna (całościowa lub częściowa), u osób mających problemy z oddychaniem i fonacją. Zatem za pomocą Lax Vox leczymy: dysfonię hiperfunkcjonalną wynikającą z nadmiernego napięcia mięśniowego, guzki głosowe o podłożu nawykowym i psychogennym (efekt masażu oraz płynnego rozciągania i skracania fałdów – glissando), jednostronne porażenie fałdu głosowego, prezbyfonię, czyli dysfonię głosu starzejącego się, dyzartię po udarach, wspomaga rehabilitację w chorobie Parkisona i terapię przed i po zabiegach fonochirurgicznych (Denizoglu, 2017).

Metoda DoctorVox Voice Therapy (DVT) wykorzystuje holistyczne i kognitywistyczne podejście do treningu głosowego i terapii głosu. Jest polecana przez terapeutów i pedagogów wokalnych podczas codziennych ćwiczeń. Denizoglu (2017) inspirował się swoim klinicznym doświadczeniem precyzyjnie zaplanowanych działań podczas przeprowadzania operacji. Patrząc z perspektywy chirurga stworzył dla danego pacjenta zintegrowaną strategię leczenia złożoną z trzech poziomów: planu działania klinicysty, wzorca ćwiczeń i monitorowania pacjenta (tabela 1). *Action plan* składa się z trzech faz uczenia motorycznego (*motor learning phase*) opartego na: orientacji na zadaniu, motywacji i skupieniu uwagi. Podczas przebiegu terapii fazy te wzajemnie się przenikają i są współzależne:

1. Faza zdolności poznawczych (*cognitive phase*) – udzielane są odpowiedzi m.in. na pytania: Co spowodowało zaburzenie głosu?, Jak przebiegać będzie leczenie?, Jakie narzędzia/ćwiczenia będą stosowane podczas terapii i jak wpływają na głos? Skuteczny plan leczenia opiera się również na zrozumieniu celu terapii, przekonaniu pacjenta do motywacji i koncentracji podczas ćwiczeń, by nauczył się monitorowania postawy, oddechu i brzmienia własnego głosu – przez *biofeedback* pacjent uczy się prawidłowo fonować. W tej fazie sesje z informacją zwrotną od lekarza mogą trwać około 20-40 minut, a częstotliwość sesji może wynosić 2-5 razy w tygodniu. Ćwiczenia domowe w okresie poznawczym zalecane są

w krótkich, ale częstych odcinkach czasowych (np. minuta na każdą godzinę) dopóty, dopóki pacjent nauczy się odróżniać prawidłowo wykonane ćwiczenia od niekorzystnych odruchów.

2. Faza asocjacyjna/skojarzeniowa (*associative phase*) jest przejściem od wiedzy deklaratywnej do proceduralnej, tzn. „co robić” w „jak robić”. Po znalezieniu pierwotnego dźwięku poprzez fonowanie od prostych/podstawowych do złożonych ćwiczeń tonalnych o różnych poziomach głośności rozwijają się nowe umiejętności wokalne. Korzystając ze słuchowych, wizualnych i kinestetycznych informacji zwrotnych – wielokanałowego sprzężenia zwrotnego – pacjent rozumie, jak się czuje, jak jest słyszany i widziany, aby fonować zdrowo i weryfikować prawidłowy, spójny i wydajny wzorzec własnego głosu. Czas trwania sesji w tej fazie może wynosić 20-30 minut, raz lub dwa razy w tygodniu. W tej fazie ćwiczenia domowe są zaplanowane 3-5 minut i 5-7 razy dziennie również podczas codziennych aktywności w pracy lub w domu (np. podczas oglądania telewizji itp.).
3. Faza autonomiczna/utrwalająca (*autonomous phase*) jest transferem umiejętności w zachowanie. Począwszy od pierwotnego dźwięku poprzez ćwiczenia tonalne, pacjent przekłada nowy wzorzec głosowy na czytanie tekstu, śpiewanie piosenki lub rozmowę. Czas między sesjami terapeutycznymi może wynosić ponad tydzień, również w charakterze rozmowy telefonicznej lub wideo. Ćwiczenia domowe, np. w formie czytania przez 15 minut dwa razy dziennie i włączenie środowiska społecznego jako dodatkowe wzmocnienie behawioralne pacjenta, np. rozmowa przez telefon (Denizoglu, 2017).

Plan działania oraz ćwiczenia są dostosowywane do indywidualnego programu leczenia, rehabilitacji, uczenia się, motywacji i możliwości pacjenta. Celem DVT jest przywrócenie pacjentowi zdrowego i funkcjonalnego głosu z prawidłowym oddychaniem, rezonansem, fonacją przepływową w praktyce. Z perspektywy specjalisty/klinicysty, lekarza (*clinician*) DVT/Action plan oraz konstruowanie ćwiczeń (nabywanie nowych umiejętności) składa się z czterech sekwencyjnych etapów (rysunek 1):

1. Zaprogramowanie/ustawianie wstępne (*Preset*): konsultacja, relaksacja, postawa i oddech. Konsultacja polega na ustaleniu z pacjentem celu/celów terapii i harmonogramu działań, informacji dotyczących powstania danej patologii głosu, nauce ćwiczeń wokalnych, by wykonywać je bezpiecznie i poprawnie. W tej fazie ważnym elementem jest motywacja i koncentracja podczas ćwiczeń, ponieważ fonacja jest monitorowana głównie przez słuchowe sprzężenie zwrotne. Relaksacja jest stanem przywrócenia równowagi mięśniowej prawidłowej postawy i oddychania podczas ćwiczeń wokalnych. W fonacji pomoże przede wszystkim rozluźnienie mięśni zewnętrznych krtani i szyi, luźne ramiona i żuchwa. Postawa nazwana przez Denizoglu (2019) „szlachetną postawą” (*noble posture*), to: wysoki mostek, rozluźnione ramiona, zrównoważona głowa i dynamiczny kręgosłup. Oddychanie polega na zniesieniu wysiłku z górnej części klatki piersiowej i ramion. Można to zrobić przed lustrem, umieszczając jedną rękę pod pępkiem, aby wyczuć kierunek wysiłku wydechowego. Na tym etapie dmuchanie do rurki

bez fonacji (bezdźwięcznie) zapewnia monitorowanie oddechu poprzez kontrolowanie bąbelków.

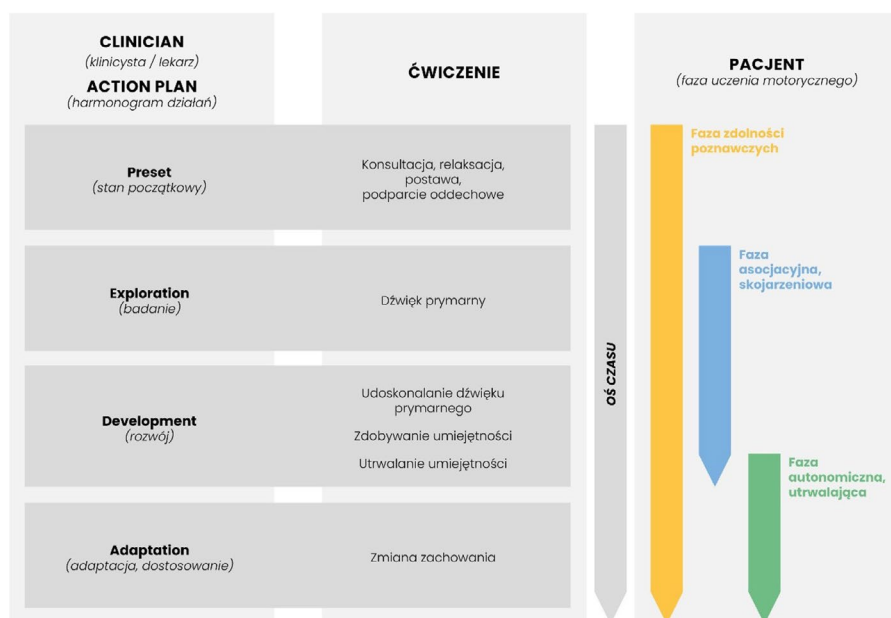
2. Badanie (*Exploration*): polega na znalezieniu dźwięku odruchowego, który w pedagogice wokalne jest również nazywany dźwiękiem pierwotnym/prymarnym. Ten wzorzec wokalny można uzyskać poprzez: tryle, żucie, ziewanie, westchnienie i dźwięki instynktowne, takie jak kaszel, śmiech, jęki, łkanie, płacz, nucenie itp. Pierwotny dźwięk powinien być samogłoską neutralną jak angielska samogłoska określana jako schwa- [ə], która nie ma związku z językowymi czynnościami mózgu.

Jest to właściwie dźwięk fizjologiczny, który wydajemy z siebie niekiedy, gdy np. doświadczamy bólu albo czujemy się chorzy. (...) jest słabą samogłoską, przy wymowie której język jest w pozycji neutralnej, mięśnie zupełnie nie napięte, a usta minimalnie rozwarłe. Dźwięk ten jest więc z definicji „brzydki” i „niewyraźny” (Sawala et al., 2009, s. 40).

3. Rozwój (*Development*) składa się z: (a) udoskonalania dźwięku pierwotnego/prymarnego (*refining the primal sound*), (b) zdobywania umiejętności – podstawowe ćwiczenia tonalne DVT (*skill acquisition*), (c) utrwalania umiejętności – złożone ćwiczenia tonalne DVT i językowe (*skill retention*). Dźwięk pierwotny jest podstawowym wzorcem fonacyjnym dla rozwoju wokálnego, dlatego dalsze ćwiczenia opierają się na tym właściwym (bezpiecznym i skutecznym) podstawowym (odruchowym) wzorze fonacyjnym. Psychologiczny *biofeedback* fonacyjny słuchowy i kinestetyczny (poprzez wibracje i wzorce aktywnych mięśni podczas fonacji) jest podstawą w fazie rozwoju. Podstawowe ćwiczenia, np.: sostenuto na jednym tonie, glissando między dwoma wysokościami dźwięków na początek w małej odległości w komfortowej średnicy głosu pacjenta, legato – łącząc dźwięki, portato – dźwięki z przerwami, staccato – odrywając dźwięki na proponowanej melodii, ćwiczenia oparte na głośności (stałe piano – forte, zmienne crescendo – decrescendo). Następnie przechodzimy do kombinacji ćwiczeń, np.: zstępujące glissando – sostenuto na niskim tonie, staccato – sostenuto na niskim tonie, malejące staccato – glissando (melodia opadająca), Messa di Voce (stała głośność ze zmiennym tonem, stała wysokość tonu z różną głośnością). Złożone ćwiczenia tonalne i językowe: melodie z pierwotnym dźwiękiem (piosenka z okazji urodzin itp.), od pierwotnego dźwięku [ə] do znaczących samogłosek (zaczynaj od [u], [o] LaxVox), melodie z pojedynczą samogłoską (piosenki, które pacjent dobrze zna), fonowanie samogłosek i mowa połączona bez urządzenia. Program ćwiczeń głosowych w procesie DVT nie musi zawierać wszystkich ćwiczeń tonalnych. W przypadku guzków głosowych można zastosować ćwiczenia sostenuto i glissando. Terapeuta/klinicysta dobiera ćwiczenia odpowiednie do potrzeb i możliwości pacjenta. Po opanowaniu podstawowych ćwiczeń tonalnych DVT/LaxVox rurkę można wyjąć z ust i kontynuować fonowanie samogłoski z tym samym wzorcem głosowym (lub zastosować maskę maskVox) – ma to kluczowe znaczenie dla behawioralnego transferu nowego wzorca wokálnego.

4. Adaptacja/dostosowanie (*Adaptation*) to faza, w której następuje zmiana zachowania (*behavioral transfer*). Proces leczenia nie kończy się bez przeniesienia behawioralnego w terapii głosu, w przeciwnym razie zamienia się jedynie w wykonywanie ćwiczeń. Adaptacja nowej techniki mięśniowej (wzoru wokalnego) do codziennego życia zaczyna się od wyjęcia rurki i maski (LaxVox, maskVox) oraz utrzymania tego samego wzorca głosowego w hierarchii sylaba-słowo-zdanie-czytanie-konwersacja. Przykładowe ćwiczenia: fonowanie poprawnych sylab-słów-zdań (można użyć liczenia, monotonnej mowy), czytanie książek, gazet (zakreślacz może być użyty do wskazania błędnie fonowanych słów, fraz itp.), autoprzentacje, konwersacje, rozmowy przez telefon. Przeniesienie utrwalonego i odruchowego wzorca głosowego do naturalnego środowiska pacjenta i jego codziennego życia jest finalnym sukcesem metody DVT.

Rysunek 1. Poziomy DVT



Źródło: Opracownie własne na podstawie Denizoglu (2017, s. 6).

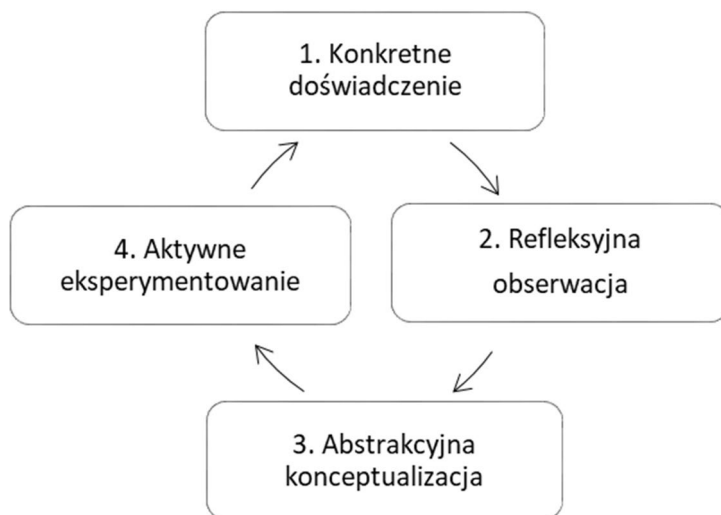
**PROJEKT WARSZTATÓW PRACY GŁOSEM INSPIROWANY METODĄ  
DVT/LAX VOX**

Warsztaty pracy głosem zostały zaplanowane dla grupy słuchaczy podyplomowych Przygotowanie pedagogiczne w wymiarze 15h (trzy spotkania po 5h). Uczestnikami były osoby pracujące jako nauczyciele lub przygotowujące się do roli pedagoga, a więc pracujące głosem w trakcie pracy dydaktycznej. Biorąc pod uwagę, iż zajęcia zgodnie z modelem konstruktywistycznym i opisaną powyżej metodą DVT/Lax Vox miały mieć warsztatowy charakter i koncentrować się przede wszystkim na potrzebach uczestników studiów podyplomowych, głównym ich celem było nie tylko ukształtowanie wiedzy na temat emisji głosu, ale przede wszystkim **praktyka i wprowadzenie nawyku treningu wokalnego**, który studenci najpierw wypracują w trakcie zajęć, a następnie będą kontynuować i rozwijać w zawodowej codzienności po zakończeniu modułu. To podejście wiąże się z **konstruktywistycznymi założeniami uczenia się**, podczas których doświadczenie uczącego się jest punktem wyjścia do refleksji i analizy dotychczasowej sytuacji, tak by następnie wypracować określone teoretyczne dyrektywy postępowania i wdrożyć je w praktykę. Ujęcie to ma charakter procesowy, bowiem zakłada zmianę zachowania uczącego się w czasie, uświadomienie sobie własnych luk kompetencyjnych oraz podjęcie działań zmierzających w kierunku ich niwelacji. Podstawowym modelem zastosowanym podczas zajęć i wpisującym się w paradygmat konstruktywistyczny była teoria uczenia się przez doświadczenie (*experiential learning theory*) Kolba (1984). W edukacji dorosłych może stanowić ramę dla projektowania i prowadzenia zajęć, bowiem tworzy cykl składający się z czterech faz, w których zachodzi uczenie się i doskonalenie dotychczasowych kompetencji:

- (1) konkretne doświadczenie – uczący się otrzymuje zadania związane z emisją głosem, które służą diagnozie problemów związanych z emisją głosu; określenie sytuacji, w jakiej się znajduje;
- (2) refleksyjna obserwacja – próba odpowiedzi na pytania: Co się wydarzyło?, Jak było?, Jakie odnieśliście wrażenia?, Co zaobserwowaliście?, Jak się czuliście?, Z czym macie problem?;
- (3) abstrakcyjna konceptualizacja – próba odpowiedzi na pytania: Co to znaczy?, Jak te wrażenia można zebrać w całość i podsumować?, Co z tego wynika?, Jakie wnioski można wyciągnąć z tych wszystkich obserwacji?, Jak to rozumiesz?, Co na tej podstawie można stwierdzić?, Co i jak zmienić?;
- (4) aktywne eksperymentowanie: uczący się wdraża teoretyczne wskazówki, zasady, reguły postępowania do praktyki (rysunek 2).



Rysunek 2. Cykl uczenia się wg D. Kolba



Źródło: Kolb i in. (2001, s. 229), Wach (2019).

Cykl Kolba zakłada nie tylko procesowe, ale również całościowe/holistyczne ujęcie: od doświadczenia problemów, po uświadomienie sobie własnych potrzeb w zakresie pracy głosem, poprzez określenie teoretycznych rozwiązań i zaproponowanie praktycznych działań, służących eliminacji nieodpowiednich nawyków. Dzięki temu uczestnicy warsztatów już od pierwszych zajęć są zmotywowani i zaangażowani, biorąc odpowiedzialność za swój trening głosowy, w tym za systematyczność, samoorganizację w działaniu, jak i samodzielność. Ponadto rozwijają uważność na sygnały i odczucia płynące z ciała/instrumentu jakim jest głos, wzmacniają poprawne nawyki i zmieniają lub eliminują niekorzystne zachowania (Dimon, 2011; Fisher i Kayes, 2018; Linklater, 2013; Łastik, 2009; Rodenburg, 2018; Sadolin, 2000; Tarasiewicz, 2009). Dlatego w procesie emisji głosu tak istotna jest częstotliwość i długość wykonywanych ćwiczeń (regularny trening), aby świadomym działaniem zmieniać niekorzystne nawyki i kształtować nowe, np.: świadome oddychanie, czy skanowanie ciała podczas fonacji (Tarasiewicz, 2009). Poniżej przedstawiono projekt zajęć warsztatowych pracy głosem z wykorzystaniem metody DVT/Lax Vox (tabele 1-3). W kolejnych blokach zajęć ujęto określone etapy planu działania (*action plan*), jak również wymieniono aktywności, treści i metody pracy ze słuchaczami studiów podyplomowych. Warto również dodać, iż plan działania (*action plan*) został rozszerzony o metody spoza DVT.

Tabela 1. I blok zajęć (5h)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Action plan:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Preset</b>, czyli badanie potrzeb, relaksacja, postawa, podparcie oddechowe.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>Wprowadzenie:</b> swobodna rozmowa na temat potrzeb związanych z pracą głosem, emisji głosu, oddechu czy postury; studenci wymieniają problemy, takie jak: chrypka, zmęczenie, utrata głosu, chęć posiadania nośniejszego, bardziej wyrazistego głosu.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <p><b>Aktywności:</b> ćwiczenia integrujące ciało, oddech, głos (obserwacja, obecność, skanowanie ciała i uważność), ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne, ćwiczenia posturalne zaczynając od stabilizacji centralnej (<i>core stability</i>) przez ćwiczenia ruchowe, tensegracyjne i rozciągające, krótkie proste ćwiczenia głosowe (w tym rozgrzewka <i>warm up</i> i rozluźnienie <i>cool down</i>).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b>Treści:</b> profilaktyka zdrowotna, anatomia i higiena głosu, ochrona aparatu mowy, nawyki głosowe, czynniki i aktywności wpływające na funkcjonowanie danej jednostki zgodnie z założeniem, że GŁOS to OSOBA (znaczenie ruchu, diety, odpoczynku, relaksu, umiejętności radzenia sobie ze stresem (Kempisty-Jeznach, 2021; Lewis, 2003; Obrębowski, 1998; Shanker, 2016, 2019; Śliwińska-Kowalska i Niebudek-Bogusz, 2009) medialna, terapeutyczna i relacyjna rola głosu; mity pracy głosem (Kisiel, 2012; Linklater, 2013; Łastik, 2009; Sambor i Jakowczuk, 2016), znaczenie postawy dla emisji głosu (Rubinowska et al., 2019) anatomia głosu i taśmy powięziowo-mięśniowe (Dimon, 2018; Fensher, 2021; Myers, 2010).</p>                                                                                                                  |
| <p><b>Metody pracy:</b> oddziaływanie wielozmysłowe: wzrokowe, słuchowe, działaniowe, metody integrujące ciało, oddech i głos (relaksacja i odblokowanie, a następnie uruchamianie aktywności ciała, kontrolowanie oddechu, świadoma kontrola jakości dźwięku), metody pracy z ciałem i oddechem, m.in.: Technika Alexandra (Kędzior, 1992; McDonnell, 2013; Madden, 2018), uważność żabki, <i>mindfulness</i> (Snel, 2015, 2017; Teasdale et al., 2016) ćwiczenia Alexandra Lowena i Leslie Lowen (Lowen i Lowen 2011), trening autogenny Schulza, trening Jacobsona, ćwiczenia relaksacyjne, automasaże, ćwiczenia posturalne (Jeżowska i Chomiak, 2020; Łukasik, 2019; Sadolin, 2000; Starrett, 2016), praca z wyobrażeniami i metaforą, czyli autorska strategia 3xZ: zaobserwuj – zaakceptuj – zmień) nawyki (Fiore, 2008; Michalski, 2018).</p> |
| <p><b>Zadanie domowe:</b> wypracowany indywidualnie zestaw krótkich, prostych ćwiczeń uczący się wykonuje systematycznie przed (<i>warm up</i>) i po pracy (<i>cool down</i>) (min. 15 minut), tym samym rozwijając świadomość i zdrowe nawyki oraz kondycję głosową; zasada: „ćwiczymy krótko i często”, by dawać „impulsy” do aktywności właściwych mięśni oddechowych i fonacyjnych (<i>muscular memory</i>) bez kompensacji i napięcia pozostałych; ponadto słuchacze zapisują swoje refleksje, obserwacje i pytania po pierwszym bloku zajęć i przesyłają je mailem do osoby prowadzącej warsztat.</p>                                                                                                                                                                                                                                           |

Źródło: Opracowanie własne.

Tabela 2. II blok zajęć (5h)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Action plan:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Preset</b>, czyli wymiana doświadczeń i powtórzenie materiału.</li> <li>• <b>Exploration</b>, czyli ćwiczenia <i>primal sound</i>.</li> <li>• <b>Development</b>, czyli udoskonalanie dźwięku prymarnego, Lax Vox, zdobywanie i utrwalanie umiejętności.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>Wprowadzenie:</b> swobodna rozmowa na temat wykonywanych ćwiczeń, refleksji, które towarzyszyły uczestnikom podczas wykonywania ćwiczeń – studenci wymieniają, które ćwiczenia wykonywali, czy/jak zastosowana praktyka wpłynęła na ich ciało, oddech, głos, samopoczucie, co zaobserwowali w oddechu/posturze/głosie/komunikacji, jakie zmiany nawyków udało mi się wprowadzić na co dzień, np.: picie wody, relaksacja lub rozgrzewka głosowa, podczas zajęć powtórne zapisywanie refleksji i ćwiczeń na tablicy/flipcharcie z dopisanem nowych ćwiczeń tworząc tzw. Domek Wokalny (od fundamentów dokładając kolejne elementy/ćwiczenia jak w klockach Lego).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><b>Aktywności:</b> ćwiczenia relaksacyjne, posturalne, oddechowe, aktywizujące podparcie oddechowe, dźwięki prymarne (<i>primal sound</i>) – wyrażanie naturalnych emocji, znalezienie dźwięku pierwotnego, następnie świadome wywoływanie i zastosowanie w ćwiczeniach i zdaniach, ćwiczenia głosowe Lax Vox/podstawowe ćwiczenia DVT (rogrzewka <i>warm up</i>, ćwiczenie wokalne, rozluźnienie <i>cool down</i> (m.in. zwrócenie uwagi na nastawienie głosu (onset), na bazie <i>primal sound</i> dmuchanie do rurki bez dźwięku i z dźwiękiem, fonowanie pojedynczego dźwięku, następnie lekkie glissanda, proste melodie z <i>primal sound</i> i LaxVox/piosenki, które studenci dobrze znali, ze świadomością postawy, mięśni oddechowych, mięśni twarzy, otwartego gardła – Domek Wokalny), fonowanie na głoskach bezdźwięcznych [c] [s] [ś] [sz] [f] [th voiceless] i dźwięcznych [z] [ż] [ź] [w] [th with voice] dodając samogłoski, wypowiadanie długiego 'rrrrrrr', rolowanie ust na dźwięku lub melodii (<i>lip bubble</i>), na imitacji trąbki (<i>lip bzzzz</i>) i języku pomiędzy wargami (<i>raspberry</i>) łącząc oddech, ruch i fonację.</p> |
| <p><b>Treści:</b> <i>primal sound</i>, czyli dźwięki pierwotne (Chapman, 2017; Davis i Chapman, 1998; Smith, 2018), wrodzone i nabyte reakcje głosowe (Musialik, 2011), trening głosu (Ciecierska-Zajdel, 2012; Denizoglu, 2017; Dimon, 2011; Tarasiewicz, 2009, 2013; Szkiełkowska i Kazanecka, 2011; Zagger-Borch, 2007).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b>Metody pracy:</b> dalszy ciąg ćwiczeń z wprowadzeniem nowych elementów, ćwiczenia <i>primal sound</i>, ćwiczenie Lax Vox z wodą, butelką i rurką, by wspomóc zmianę wzorca napięcia (aktywności) mięśniowego podczas fonacji pod względem fizjologicznym, pamięci mięśniowej, myślenia i wspomagania odpowiedniej postawy, tak by mięśnie oddechowe pracowały optymalnie; podstawowe ćwiczenia DVT, ćwiczenia integrujące ciało oddech głos.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p><b>Zadanie domowe:</b> obejrzenie filmu animowanego „W głowie się nie mieści” i wybór dwóch emocji z pięciu bohaterów (radość, smutek, złość, strach, odraza). Zaznajomienie się z tekstem i przygotowanie wybranej przez siebie emocji – postaci pod względem: mimiki, mowy ciała (poruszanie się, gestykulacja), modulacji głosu (elementy emisji głosu: tempo, tembr, prozodia, głośność, rejestry) z odczuciami w ciele i zmysłami, które te emocje przywołują, np.: wzrok – jakie kolory, obrazy?, smak – słodki, słony itp., dotyk – faktura gładka, zimna, drewniana itp., słuch – jakie dźwięki, muzyka itp., węch – jakie zapachy?, zmysły: przedsionkowe, propriocepcji, somatyczny. Próba odpowiedzi na pytania: gdzie?, jakie napięcie mięśniowe?, jak czujemy tę emocję w ciele? (na podstawie listy uczuć i potrzeb Rosenberga, 2013, s. 68-70 i 203).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Źródło: Opracowanie własne.

Tabela 3. III blok zajęć (5h)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Action plan:</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Adaptation</b>, czyli wprowadzanie nawyków, domykanie procesu warsztatowego.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Wprowadzenie:</b> swobodna rozmowa na temat wykonywanych ćwiczeń, refleksji, wzmacniania poprawnych nawyków i zmiany niekorzystnych zachowań, obserwacji/uważności na sygnały płynące z ciała/instrumentu i zmian w zakresie procesu warsztatowego, indywidualnego treningu głosowego do odnalezienia własnej drogi w rozwoju świadomej praktyki wokalne (zgodnie z założeniem, że GŁOS to OSOBA).                                                                                                                                        |
| <b>Aktywności:</b> wdrażanie poznanych technik na materiale słownym „tekst to pretekst” na przykładzie wiersza „Ona pierwsza” Jerzego Jurandota, ćwiczenia artykulacyjne i zadania dykcyjne (Buksak, 2019; Oczkoś, 2015; Toczyńska, 2007; Walczak-Deleżyńska, 2004); uczestnicy prezentują wybraną przez siebie postać/emocję z wykorzystaniem techniki improwizacji i „fizykalizacji emocji” oraz zasadami i praktyką obecności (Book, 2018; Rodenburg, 2008, 2018); tworzenie plakatów podsumowujących proces warsztatowy i ich omawianie. |
| <b>Treści:</b> dykcja, artykulacja, prozodia, emisja głosu (Cieszyńska, 2012; Kamińska i Milewski, 2015; Pawłowski, 2010; Plusajska-Otto, 2017; Walczak-Deleżyńska, 2004; Walencik-Topiłko 2009; Wysocka et al., 2020), komunikacja i skuteczne porozumiewanie się głosem (Holler, 2012; McKay et al., 2015; Rosenberg, 2013).                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Metody pracy:</b> ćwiczenie wszystkich metod poznanych na zajęciach, wykorzystywanie ich w praktyce; technika improwizacji (Book, 2018), elementy dramy, wchodzenie w rolę, zabawa słowem i emocjami, metoda plakatu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Zadanie domowe:</b> utrwalanie i stosowanie poznanych ćwiczeń, metod i treningu głosowego życia codziennym.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Źródło: Opracowanie własne.

#### GŁOS(Y) UCZESTNIKÓW WARSZTATÓW „PROFILAKTYKA ZDROWOTNA, OCHRONA APARATU MOWY”

Na zakończenie cyklu zajęć przygotowano kwestionariusz ankiety, w którym postawiono trzy pytania:

- (1) Czego się nauczyłem/am podczas zajęć warsztatowych z emisji głosu?
- (2) W jaki sposób metoda Doctor Vox Therapy zmieniła moje myślenie o emisji głosu?
- (3) Czy i w jakim stopniu ma to lub będzie miało przełożenie na Twoją praktykę?

Celem tej aktywności była nie tylko ewaluacja zajęć, ale również pobudzenie uczestników zajęć do refleksji nad procesem rozwoju własnych kompetencji w zakresie posługiwania się głosem. Świadomość własnych kompetencji, ich poziomu oraz ewentualnych luk służy planowaniu dalszych działań rozwojowych, a szczególnie utrwaleniu właściwych zachowań i ukształtowaniu prawidłowych nawyków. Jakościowej analizie poddano pisemne wypowiedzi uczestników, pochodzące od 33 słuchaczy studiów podyplomowych Przygotowanie pedagogiczne (2019/2020).

Analizy materiału badawczego pozwoliły na wyróżnienie kilku kluczowych aspektów, na które zwrócili uwagę słuchacze studiów podyplomowych. Przede wszystkim zwrócili oni uwagę na **profilaktykę i higienę głosu, wpływ diety, ruchu oraz konieczność zmiany niekorzystnych nawyków**:

*Przede wszystkim zauważyłam, bądź zwróciłam uwagę na fakt, iż w pracy nauczyciela nasz głos jest faktycznie bardzo ważny. Dlatego powinniśmy o niego dbać i go pielęgnować. Zaczynając przede wszystkim od prawidłowej diety, nawilżania organizmu, wysypiania się, a stopniowo dokładając odpowiednie ćwiczenia, o których dowiedziałam się w trakcie zajęć (Studentka 11).*

*Jestem bardzo zaskoczona, jak wiele czynników wpływa na głos. Na pewno skorzystałam z poznanych sposobów profilaktyki głosu. Cieszę się również, że mogłam nauczyć się ćwiczeń, które Pani zaprezentowała (świetny domek wokalny), postaram się systematycznie ćwiczyć. Zaintrygowała mnie również informacja o przepływie powietrza przez ciało, na co zwracać uwagę; że poczucie głosu nie ogranicza się do gardła. A po wykonanych ćwiczeniach czuję się bardzo zrelaksowana (Studentka 3).*

*Czego się nauczyłam? Piję wodę! Nikt nigdy nie przekonał mnie do wypicia niczego innego z wyjątkiem herbaty – teraz piję dużo wody i nie mam już problemu z brzuchem. Zwracam uwagę na to jak chodzę i siedzę – nie garbię się już tak strasznie jak kiedyś. Ćwiczenie z gałkami stosuję z powodzeniem, nie mam problemów z zasypianiem – zobaczymy na jak długo :) (Studentka 12).*

*Od ostatniego naszego spotkania minęło 12 dni. W ciągu tego okresu, postanowiłam zadbać o swoje zdrowie (...). Zaczęłam zdrowo się odżywiać i odstawiłam kawę. Staram się wypijać około 2 litrów wody dziennie i tu jest ciężko, bo nie zawsze mi się udaje. Chodzę spać przed godziną 23.00 (...). W zeszłym tygodniu miałam poważną i długą rozmowę z szefową. Pocieszający jest fakt, że przez cały czas panowałam nad emocjami i swoim głosem. Ostatecznie mój głos nie drżał i brzmiał spokojnie, co uważam za swój mały sukces (Studentka 4).*

Słuchacze zwrócili uwagę na konieczność wykonywania **ćwiczeń w codziennym życiu, systematyczne powtórki podczas treningu**, o czym świadczą poniższe wypowiedzi:

*[Prowadząca] pokazała mi możliwość usystematyzowania ćwiczeń – ułożenia ich w swoisty trening. Będę stosował regularnie pokazane ćwiczenia w celu poprawy barwy głosu, donośności głosu, prewencji „urazów” gardła oraz rozluźnienia mięśni karku i kręgosłupa piersiowego (Student 8).*

*Jeżeli wytrwam w powtórkach, to mam nadzieję, że przełożenie będzie ogromne. Będę lepiej słuchana, odbierana. Lepiej się czuła i mogła otworzyć na nowe rzeczy i wyzwania. Będę też lepiej się samoregulować, radzić z napięciem i dbać o zdrowie i higienę psychiczną (Studentka 10).*

*Na pewno będę starać się pracować nad konsekwencją, by wdrożyć te ćwiczenia do mojego życia. By praca nad ciałem i głosem stała się codziennością. Bo wiem, że da mi to dużo dobrego. Dla mnie samej. Dla mojego spokoju, spokoju umysłu i równowagi. Same ćwiczenia były bardzo odprężające. I nareszcie nauczyłam się prawidłowo oddychać (Studentka 18).*

*Myszę, że będzie miało to wpływ na praktykę, szczególnie uświadomienie sobie, że czasem wystarczy poświęcenie kilku minut z swojego dnia, a i tak będą efekty (Student 29).*

Uczestnicy podkreślili **holistyczne ujęcie w pracy głosem, wskazując na znaczenie całego ciała** dla jakości głosu i jego emisji. Z ich wypowiedzi wybrzmiewa istota samoświadomości i kompleksowe podejście całej OSOBY jako GŁOSU:

*Nie wiedziałam, że głos wydobywa się z głębi ciała. Skoro już to wiem, to mogę zacząć nad nim pracować (Studentka 6).*

*Dotychczas głos postrzegałam osobno, a okazało się, że głos jest ściśle połączony z całym ciałem, ze stanem psychofizycznym, w jakim jestem, oraz z napięciem w poszczególnych częściach ciała. Doctor Vox Therapy jest dla mnie holistycznym podejściem do całego człowieka ze szczególnym uwzględnieniem głosu (Studentka 13).*

*Bardzo ważna jest samoświadomość własnego ciała – dlatego tutaj jestem, jaki jest mój cel. Metoda uzmysłowiła mi jak bardzo ważna jest relaksacja, postawa ciała, to, że proste i krótkie ćwiczenia aparatu mowy mają ogromny wpływ na nasz głos – jego barwę, ton, artykulację... Nie męcząc gardła powiem to, co chcę, zostanę wysłuchany przez większą ilość słuchaczy, moje informacje będą wydawać się ciekawsze, lepiej zrozumiane. Będę mieć satysfakcję z tego, że w tym aspekcie jestem skuteczny – są efekty!!! (Student 16).*

*Nauczyłem się ćwiczeń sprawiających, że wkładam w mówienie o wiele mniej wysiłku. W połączeniu z relaksacją i postawą jestem bardziej świadomy swojego ciała, a również o jego potrzebach i że trzeba słuchać, czego chce ciało (Student 29).*

Uczestnicy warsztatów odnieśli się również do **metody Doctor Vox Voice Therapy**, podkreślając **jej walory i znaczenie** dla odpowiedniej pracy głosem, wskazując na rolę postawy ciała, odpowiednią relaksację, uspokojenie ciała i nawilżenie głosu. Poniższe wypowiedzi wskazują, jak ważne było dla uczestników studiów poznanie tej metody, a tym samym zapoczątkowanie nowych nawyków związanych z higieną i pracą głosem:

*Nie sądziłam, iż „zwykłe” ćwiczenia z butelką wody i słomką (rurką) spowodują, że będziemy mniej odczuwać zmęczenie głosu, zmieniać jego barwę, głębość wydobywania się głosu, jego dźwięczność, melodyjność. Poprzez Pocket Voxa*

*Doctor Voxa rozluźniłam swój głos i rozćwiczyłam swoje naturalne brzmienie. Bardzo ważna przy tym jest prawidłowa postawa ciała oraz podparcie oddechowe. Dzięki temu mam większą świadomość własnego oddechu, że muszę oddychać głęboko. W metodzie Doctor Vox Therapy nie sądziłam, że poprzez takie ćwiczenia może tak zmienić się głos, jego brzmienie. Nie sądziłam, że ja mam swój taki głos (Studentka 2).*

*Metody Doctor Vox to wspaniałe narzędzia. Metody proponowane uświadamiają obecność organów, których nie miałam pojęcia, że istnieją. Wspaniałe lekcje relaksu i pracy nad swoim duchem i ciałem (Studentka 3).*

*Metoda Doctor Vox pozwala dostrzec, jak łatwo i w szybki sposób można zadbać o tak ważny instrument jak aparat mowy. Poznane metody pozwolą mi na lepszą artykulację i dbałość o zdrowie. Wprowadzenie śpiewania w samochodzie i odpowiednie nawilżenie fałd głosowych (Student 5).*

*Dźwięczność głosu – wystarczy butelka, 2-3 cm wody i rurka, dzięki temu ćwiczeniu naturalnie przywracam sprawność głosowi. Ćwiczenie można wykonać w zasadzie wszędzie i jest dla każdego (dla wokalistów, aktorów, nauczycieli). Bąbelkowanie – rozluźnia mięśnie, zwłaszcza fałdy głosowe, nawilża struny głosowe. Myślę, że ta metoda to świetny sposób, by zrehabilitować swój głos (Studentka 26).*

*Poznanie tej metody dało mi bezpośrednie narzędzie do codziennego, regularnego dbania i pielęgnowania głosu. Wpłynęło to na zmianę porannych nawyków: zamiast porannej kawy – płukanie jamy ustnej olejem i nawilżanie głosu „bublaniem” poprzez słomkę (Studentka 32).*

Kolejny aspekt, o który zapytano dotyczył **przełożenia poznanych teorii i ćwiczeń na codzienną praktykę świadomej emisji głosu w pracy nauczyciela**, na różnych poziomach kształcenia od przedszkola, po szkołę podstawową i średnią, a nawet pracę na uczelni.

*Uczę w technikum przedmiotów zawodowych kierunku architektura krajobrazu. Już teraz używam odpowiedniej postawy podczas prowadzenia lekcji. Kawa i herbata wysusza gardło! Serio! W pracy piję wodę i zioła. Widzę dużą różnicę w nawilżeniu „gardła” fałd głosowych. Chciałabym więcej czasu poświęcić na ćwiczenia z „bublaniem”. Praca z młodzieżą potrafi nadwyrężyć głos. Bardzo dziękuję za naukę relaksacji (...) (Studentka 4).*

*Nauczyłam się kontrolować własne ciało: jego oddech, problemy z napięciem w karku i żuchwie. Dzięki tym warsztatom mogę eliminować problemy z głosem. Bez tych zajęć po 2 godzinach lekcyjnych czułam ból gardła, obecnie mogę prowadzić lekcje bez problemów. Do tej pory nie wiedziałam, że organizm w ciągu dnia może w takim stopniu odczuwać napięcia. Dzięki zajęciom potrafię z tym walczyć (Studentka 21).*

*W bardzo dużym stopniu przełoży się to na moją pracę z dziećmi w p-lu [przed-szkolu]. Prowadzę 6-latkę, u których już zaczęłam wprowadzać poprzez zabawę przedstawione na zajęciach ćwiczenia. Sama również ćwiczyłam w domu i będę starała się wykorzystywać każdą wolną chwilę na to, by mój głos służył mi jak najłepiej i jak najdłużej (Studentka 27).*

*Myszę, że przełożenie na praktykę już jest. Zadanie „Spokojna jestem” chyba już zawsze pozostanie w mojej głowie. Ostatnio, kiedy miałam nerwy w pracy przypomniło mi się to zdanie i mimowolnie zaczęłam się uśmiechać i zaczęłam powtarzać to zdanie – uspokoiłam się. Bardzo dobrze się czułam na tych zajęciach, a moja rodzina śmieje się, że musiałam na nie trafić by w końcu zacząć pić. :) [wodę] (Studentka 12).*

*Dodatkowo, przed zajęciami z uczniami staram się rozgrzać i rozluźnić aparat mowy. W sytuacji, gdy mam kilka zajęć pod rząd pomaga mi to zniwelować ewentualne zmęczenie głosu. Zauważyłam, że gdy nie zapomnę o rozgrzewce, to nawet po 5 lekcjach mój głos nie jest przeciążony (Studentka 1).*

Powyższe, wybrane na potrzeby artykułu wypowiedzi wskazują, czego nauczyli się podczas warsztatów słuchacze studiów podyplomowych, co docenili w zastosowanej metodzie pracy oraz co zaczęli już praktykować i zamierzają wdrożyć, aby usprawnić swoją pracę głosem. Ich „głosy” są ważne, bowiem wskazują, iż kompleksowe i holistyczne podejście do pracy nad emisją głosu jest wartościowe i efektywne, a procesowe, warsztatowe ujęcie prowadzenia zajęć sprzyja osiąganiu zamierzonych efektów. Słuchacze pracują na własnych doświadczeniach, diagnozują indywidualne problemy pracy głosem, wychodząc od własnych potrzeb i przy wsparciu trenera przechodzą przez kolejne etapy wdrażania *action plan*, tak by zniwelować luki i osiągnąć wyższy poziom kompetencji w pracy głosem. Metoda DVT/Lax Vox jest podejściem wpisującym się w konstruktywistyczny model doskonalenia kompetencji do nauczania, w którym istotne są nie tylko efekty końcowe, ale przede wszystkim zmiana w obrębie przekonań i praktyki (Gołębniak, 2002; Wach, 2019). Zaproponowane warsztaty pozwalają doświadczyć, przeżyć, odczuć „na własnej skórze”, w głosie i w ciele problemy, z jakimi borykają się nauczyciele. Kolejne etapy, przez które są prowadzeni przez trenera służą dekonstruowaniu dotychczasowej wiedzy i przekonań oraz konstruowaniu nowych schematów poznawczych. Dają także możliwość praktykowania, testowania i utrwalania nowych zachowań oraz koniecznych w tym zakresie nawyków.

#### ZAKOŃCZENIE

Umiejętne korzystanie z głosu jest ważne dla wielu nauczycieli. Odpowiednia jakość, intonacja, natężenie, które sprawiają, że jest się „słyszalnym”, przy jednoczesnej ochronie aparatu mowy, odpowiedniej higienie i profilaktyce, tak by cieszyć się nim przez długie lata pracy zawodowej i po jej zakończeniu, ma ogromne znacze-



nie dla edukatorów pracujących zarówno w przedszkolu, w szkole podstawowej czy na uczelni wyższej. Nauczyciele są żywo zainteresowani zajęciami, które pomogą optymalnie posługiwać się głosem. Niestety większość szkoleń ma charakter zbyt teoretyczny, obudowany ćwiczeniami artykulacyjno-fonacyjnymi ze słabym przełożeniem na praktykę i potrzeby nauczyciela w rzeczywistości szkolnej. Podczas takich zajęć zazwyczaj dominują wierszyki i łamańce językowe, brakuje natomiast pracy z emocjami i wypowiadaniem się na forum całej grupy, co pozwala osadzić nauczyciela w określonym kontekście i „poczuć” sytuację prowadzenia zajęć. Do samego głosu podchodzi się dość wąsko, traktując go jako instrument, a koncentracja podczas zajęć głównie skupia się na aparacie mowy i projekcji samego głosu. W artykule (i praktyce) przyjęto szersze, holistyczne ujęcie głosu, wskazując, iż jego jakość zależy od homeostazy organizmu i dobrostanu całej osoby, traktując głos jako pochodną stanu psychosomatycznego jednostki. W przyjętej perspektywie GŁOS jest OSOBA, a nie elementem oderwanym od jednostki. Idąc tym tropem na zakończenie chciałbyśmy przywołać trzy złote zasady, które służą budowaniu świadomości pracy głosem i wspierają jego rozwój w **ujęciu holistycznym**:

(1) **Poznanie siebie**: diagnoza stanu własnych zasobów i ograniczeń (jakie mam nawyki, które mi pomagają, a które szkodzą, ile śpię, co jem, co piję, jakie mam potrzeby, jak radzę sobie ze stresem, z napięciem, czy uprawiam sport, czy się relaksuję, czy mam świadomość ciała i czucie ciała, w jakiej rutynie funkcjonuję);

(2) **Warsztat, trening głosu**: znajomość anatomii, rola taśm powięziowo-mięśniowych, tensegracja ciała wpływająca na trening, warsztat głosu: postawa, oddech spoczynkowy, podparcie oddechowe, dźwięk pierwotny, ćwiczenia fonacyjne;

(3) **Komunikacja głosem**: treść, przekaz, emocje.

Holistycznej perspektywie definiowania głosu towarzyszy ujęcie **procesowe**, które wyznaczone jest przez etapy metody DVT (*action plan*), jak i etapy samego warsztatu, podczas którego uczestnicy prowadzeni są przez kolejne fazy, diagnozując „miejsce”, w którym się znajdują i problemy z jakimi się zmagają w codziennej pracy, ale też inne elementy wpływające na jakość głosu i jego emisję. Podczas zajęć istotne jest przepracowanie określonych, starych nawyków i ćwiczenie nowych zachowań pomiędzy zajęciami, w konkretnej rzeczywistości edukacyjnej, w sytuacjach codziennych, stresowych. Uczestnicy warsztatów w bezpiecznej atmosferze, z prawem do błędów, mają okazję wymienić się doświadczeniami, poznać sposoby poprawy jakości głosu, poczuć te zmiany w ciele i przebudować dotychczasowe przekonania i nawyki. Zajęcia tego typu powinny odbywać się systematycznie podczas trwania całego cyklu przygotowywania się do pracy nauczyciela, tak by był czas na poznawanie siebie i instrumentu, jakim jest głos, czas na diagnozę własnej sytuacji oraz czas na ćwiczenie i praktykowanie określonych rozwiązań. Dzięki podejściu holistycznemu i procesowemu nauczyciele mieliby szansę lepiej przygotować swój głos i siebie do zawodowego funkcjonowania.

## BIBLIOGRAFIA

- Ahlander, V. L., Garcia, P. D., Whitling, S., Rydell, R., Lofqvist, A. (2014). Teachers' Voice Use in Teaching Environments: A Field Study Using Ambulatory Phonation Monitor. *Journal of Voice*, 28(6), 841.e5. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2014.03.006>
- Behlau, M., Oliveira, G. (2009). Vocal hygiene for the voice professional. *Current Opinion in Otolaryngology & Head and Neck Surgery*, 17(3), 149-154.
- Book, S. (2018). *Podręcznik dla aktorów. Technika Improwizacji dla profesjonalnych aktorów filmowych, teatralnych i telewizyjnych*. Wydawnictwo Wojciech Marzec.
- Buksak, L. (2019). *Szkoła mówców*. Wydawnictwo Helion.
- Ciecierska-Zajdel, B. (2012). *Trening głosu*. Samo Sedno.
- Cieszyńska, J. (2012). *Metody wymowy głosek*. Wydawnictwo Omega Stage Systems.
- Chapman, J. L. (2017). *Singing and teaching singing. A Holistic Approach to Classical Voice*. Plural Publishing Inc.
- Cichecka-Wilk, M., Studzińska, K. (2018). Czynnościowe zaburzenia głosu z punktu widzenia foniatrii klinicznej, psychopatologii, psychologii i psychiatrii psychodynamicznej. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio J – Paedagogia-Psychologia*, 31(2), 175-194. <http://doi.org/10.17951/j.2018.31.2.175-194>
- Davis, P. J., Chapman, J. (1998). Primal singing. *Australian Voice*, 4, 9-11.
- Denizoglu, I. (2017). *DoctorVox Voice Therapy Technique: Bridging The Gap Between Theory And Practice*. Materiały szkoleniowe.
- Denizoglu, I. (2019). *DoctorVox Voice Therapy Technique Masterclass Course*. Materiały szkoleniowe.
- Dimon, T. (2011). *Your Body, Your Voice The Key to Natural Singing and Speaking*. North Atlantic Books.
- Dimon, T. (2018). *Anatomy Of The Voice, An Illustrated Guide for Singers, Vocal Coaches, and Speech Therapists*. North Atlantic Books.
- doctorVOX. (2022). <https://www.doctorvox.eu/about/>
- Fensher, J. (2021). *Wzmocnij swoje powiezi*. Wydawnictwo Vital.
- Fiore, N. (2008). *Nawyk samodyscyplin*. Wydawnictwo Helion.
- Fisher, J., Kayes, G. (2018). *This is a Voice. 99 exercises to train, project and harness the power of your voice*. The Wellcome Trust.
- Gębska, M., Weber-Nowakowska, K., Żyżniewska-Banaszak, E. (2014). Zastosowanie techniki fonacyjno-oddechowo-artykulacyjnej – jako formy profilaktyki i rehabilitacji zaburzeń emisji głosu u nauczycieli. *Hygeia Public Health*, 49(2), 209-214. <http://www.h-ph.pl/pdf/hyg-2014/hyg-2014-2-209.pdf>
- Gębska, M., Wojciechowska, A., Weber-Nowakowska, K., Żyżniewska-Banaszak, E. (2013). Podstawy higieny narządu głosu w pracy nauczycieli i wykładowców. *Bezpieczeństwo Pracy – Nauka i Praktyka*, 2, 18-21.
- Gołębiak, B. D. (2002). Nabywanie kompetencji do refleksyjnego nauczania. W: B. D. Gołębiak (red.), *Uczenie metodą projektów* (s. 10-28). Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

- Guzy, A. (2019). Diagnoza emisji głosu z wykorzystaniem wywiadu ustrukturyzowanego – implikacje praktyczne. *Logopaedica Lodziensia*, 3, 79-91. <https://doi.org/10.18778/2544-7238.03.06>
- Guzy, A. (2012). Diagnostowanie problemów emisji głosu. W: K. Węsierska (red.), *Profilaktyka logopedyczna w praktyce edukacyjnej* (t. 1, s. 153-168). Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Guzy, A., Ochwat, M. (2014). W stronę zdrowego głosu i skutecznej komunikacji nauczycieli. W: B. Kożusznik, J. Polak (red.), *Uczyć z pasją : wskazówki dla nauczycieli akademickich* (s. 151-186). Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Gumińska, M. (2013). O emisji głosu nauczyciela. W: E. Turkowska (red.), *Kształcenie nauczycieli języków obcych* (s. 47-54). Radomskie Towarzystwo Naukowe.
- Holler, I. (2012). *Porozumienie bez przemocy. Ćwiczenia*. Wydawnictwo Czarna Owca.
- Jałowska, M., Wośkowiak, G., Wiskirska-Woźnica, B. (2017). Ocena wyników programu profilaktycznego „Chroń swój głos” przeprowadzonego przez Wielkopolskie Centrum Medycyny Pracy w Poznaniu. *Medycyna Pracy*, 68(5), 593-603. <https://doi.org/10.13075/mp.5893.00545>
- Jaros, K. (2022). Ryzyko i konsekwencje zaburzeń głosu występujących po chorobie COVID19 oraz ich wpływ na pracę nauczyciela. W: K. Białożył-Wielonek (red.), *Wybrane aspekty funkcjonowania rynku pracy w czasie pandemii COVID-19. Inspiracje dla pedagogiki* (s. 51-66). Wydawnictwo Scriptum.
- Jęzowska, I., Chomiak, S. (2020). *KinEmission – koncepcja treningowa wspomagająca wyzwalanie głosu*. Akademia Sztuk Teatralnych im. S. Wyspiańskiego w Krakowie. Filia we Wrocławiu.
- Kaczan, K., Tabor-Smardzewska, A. (2019). Emisja głosu na wesoło. *Prace Naukowe Wyższej Szkoły Zarządzania i Przedsiębiorczości z siedzibą w Wałbrzychu*, 47(1), 273-288.
- Kamińska, B., Milewski, S. (2016). *Logopedia artystyczna*. Harmonia Universalis.
- Kataryńczuk-Mania, L. (2016). Świadomość nauczycieli w zakresie aktywności głosowej i higieny. W: L. Kataryńczuk-Mania (red.), *Edukacja artystyczna – nowe wyzwania* (s. 161-179). Skarbona. Stowarzyszenie Polskich Muzyków Kameralistów.
- Kaźmierczak, M. (2018). Wpływ zaburzeń głosu na jakość interakcji komunikacyjnej w ocenie studentów kierunków filologicznych. *Otorynolaryngologia – przegląd kliniczny*, 17(1), 29-35. <https://www.otorynolaryngologia-pk.pl/f/file/orl-18-1-e2-kazmierczak.pdf>
- Kaźmierczak M. (2016). Technika mówienia a kompetencje językowo-komunikacyjne nauczyciela i ucznia. *Litteraria Copernicana*, 1(17), 143-152. <https://doi.org/10.12775/LC.2016.010>
- Kempisty-Jeznach, E. (2021). *Chorzy ze stresu*. Prószyński Media.
- Kędzia, M., Konarczak, A. (2021). Poglądy i opinie młodzieży akademickiej na temat znaczenia emisji głosu w pracy pedagoga. *Studia edukacyjne*, (62), 267-278. <https://doi.org/10.14746/se.2021.62.17>
- Kędzior, D. (1992, lato). Technika Alexandra. *Gestalt*, (2), 21-24.

- Kisiel, M. (2012). *Emisja i higiena głosu w pracy dydaktyczno-wychowawczej nauczyciela*. Wyższa Szkoła Biznesu.
- Kisiel, M. (2020). Przygotowanie przyszłych nauczycieli do wzmożonej aktywności głosowej w pracy dydaktyczno-wychowawczej. W: L. Kataryńczuk-Mania (red.), *Emisja głosu w przestrzeni edukacyjnej, artystycznej i terapeutycznej* (s. 35-50). Wydział Pedagogiki, Psychologii i Socjologii Uniwersytetu Zielonogórskiego.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Prentice Hall.
- Kolb, D. A., Boyatzis, R. E., Mainemelis, C. (2001). *Experiential Learning Theory: Previous Research and New Directions*. W: R. J. Sternberg, L. Zhang (red.), *Perspectives on Thinking, Learning and Cognitive Styles* (s. 227-247). Lawrence Erlbaum Associates.
- Kołodziej, G. (2015). Zanim przestaniesz mówić, ... czyli głos naszym narzędziem pracy. W: R. Majzner (red.), *Muzyka w przestrzeni edukacyjnej/ Emisja głosu w kształceniu wokalistów, aktorów i nauczycieli* (s. 49-60). Wydawnictwo Naukowe Akademii Techniczno-Humanistycznej.
- Kostecka, W. (2013). Emisja głosu jako ważny przedmiot w kształceniu nauczycieli. *Zeszyty Naukowe WSPi, 16*, 45-56.
- Lewis, D. (2003). *Spokojny oddech sposób na stres*. Wydawnictwo „bis”.
- Linklater, K. (2013). *Uwolnij swój głos*. PWST im. Ludwika Solskiego w Krakowie.
- Lowen, A., Lowen, L. (2011). *Droga do zdrowia i vitalności. Podręcznik ćwiczeń bioenergetycznych*. Ośrodek Bioenergetycznej Pracy z Ciałem, Pomocy i Edukacji Psychologicznej.
- Łastik, A. (2009). *Poznaj swój głos... twoje najważniejsze narzędzie pracy*. Wydawnictwo Studio Emka.
- Łukasik, E. (2019). *Postawa ciała w ujęciu holistycznym*. Wiedza i Praktyka.
- Madden, C. (2018). *Teaching the Alexander Technique, Active Pathways to Integrative Practice*. Singing Dragon.
- Majzner, R. (2016). Ocena wstępna emisji głosu kandydatów na nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej. Komunikat z badań. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Pedagogika, 13*, 225-235.
- Majzner, R. (2020). Odżywianie a emisja głosu mówionego i śpiewanego nauczycieli wczesnej edukacji. *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce, 15*(4(58), 39-51. <https://doi.org/10.35765/eetp.2020.1558.03>
- Matusek, B. (2012). O emisji słów kilka. *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Pedagogika, 7*, 43-47.
- MacDonnell, M. (2013). *Alexander Technique Simple step – by – step. Regain your natural poise and alleviate stress*. Lorenz Books.
- McKay, M., Davis, M., Fanning, P. (2015). *Sztuka skutecznego porozumiewania się*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Michalski, M. (2018). *Jak zmienić nawyki i wzmocnić silną wolę*. Michał Michalski.
- Mikrut-Majeranek, M. (2014). Omówienie projektu „Profilaktyczny Program Zdrowego Głosu”: jak mówić, żeby nie zaniemówić. *Linguarum Silva, 3*, 197-199.

- Musialik, I. M. (2011). *Chi respira bene canta bene, czyli podstawowe zasady rozwijania kontroli oddychania w śpiewie w procesie kształcenia wokalnego*. <https://docplayer.pl/7548545-Chi-respira-bene-canta-bene-czyli-podstawowe-zasady-rozwijania-kontroli-oddychania-w-spiewie-w-procesie-ksztalcenia-wokalnego.html>
- Myers, T. W. (2010). *Taśmy anatomiczne – Meridiany mięśniowo-powięziowe dla terapeutów manualnych i specjalistów leczenia ruchem*. Wydawnictwo D&B Publishing.
- Myszka, A. (2018). Emisja głosu w kształceniu nauczycieli (rozważania na marginesie książki Agnieszki Płusajskiej-Otto). W: A. Myszka, K. I. Bienkowska (red.), *Głos – Język – Komunikacja: T. 5. W obliczu emocji* (s.176–186). <https://repozytorium.ur.edu.pl/handle/item/4077>
- Niebudek-Bogusz, E., Fiszer, M., Śliwińska-Kowalska, M. (2005). Ocena parametrów analizy akustycznej u nauczycielek z chorobami narządu głosu. *Medycyna Pracy*, 56(6), 431-438.
- Obrębowski, A. (1998). *Zaburzenia głosu – badanie – diagnozowanie – metody usprawniania*. Wydawnictwo DiG.
- Oczkoś, M. (2015). *Sztuka mówienia bez bełkotania i fałdowania*. Wydawnictwo RM.
- Pawłowski, Z. (2010). *Podstawy foniatryi dla osób duchownych, aktorów, nauczycieli i prawników*. Wydawnictwo Salezjańskie.
- Płusajska-Otto, A. (2012). Mów i nie trać głosu – profilaktyka zaburzeń emisji głosu w pracy nauczycieli. W: K. Węsierska (red.), *Profilaktyka logopedyczna w praktyce edukacyjnej* (t. 1, s. 111-121). Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Płusajska-Otto, A. (2016). Świadomość ciała i emocji w posługiwaniu się głosem. W: A. Myszka, E. Oronowicz-Kida (red.), *Głos-język-komunikacja* ([t.] 3, s. 40-47. Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego
- Płusajska-Otto, A. (2017). *Podręcznik pracy głosem. Ćwiczenia i wskazówki dla osób występujących publicznie*. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Pruszevicz, A., Obrębowski, A., Wiskirska-Woźnica, B., Wojnowski, W. (2004). W sprawie kompleksowej oceny głosu – własna modyfikacja testu samooceny niesprawności głosu (Voice Handicap Index). *Otolaryngologia Polska*, 58(3), 547-549.
- Przybylska-Zielińska, A. (2020). Jakość głosu nauczyciela – wpływ czynników zewnętrznych i wewnętrznych. W: L. Kataryńczuk-Mania (red.), *Emisja głosu w przestrzeni edukacyjnej, artystycznej i terapeutycznej* (s. 51-64). Wydział Pedagogiki, Psychologii i Socjologii Uniwersytetu Zielonogórskiego.
- Pyżalski, J., Plichta, P. (2007). *Kwestionariusz obciążeń zawodowych pedagoga (KOZP). Podręcznik*. Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Radwańska, M. (2014). Rola i miejsce emisji głosu w procesie kształcenia nauczycieli. *Rozprawy Naukowe Akadaemii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu*, 44, 78-84.
- Radwańska, M. (2013). Styl życia a kompetencje emisyjne głosu studentek wychowania fizycznego i edukacji wczesnoszkolnej. *Rozprawy Naukowe Akadaemii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu*, 43, 12-21.
- Rodenburg, P. (2008). *The Second Circle*. W.W. Northon & Company.

- Rodenburg, P. (2018). *The Need for Words Voice and the Text*. Bloomsbury Publishing Plc.
- Rogozińska, K. (2020). O potrzebie kształcenia studentów – przyszłych nauczycieli edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej w zakresie emisji głosu. *Studia Pedagogiczne. Problemy społeczne, edukacyjne i artystyczne*, 35(1), 77-88.
- Rosenberg, M., B. (2013). *Porozumienie bez przemocy. O języku serca*. Wydawnictwo Czarna Owca.
- Rosłaniec, A., Sielska-Badurek, E., Niemczyk, K. (2019). Ocena przestrzegania zasad higieny i emisji głosu przez nauczycieli. *Polski Przegląd Otorynolaryngologiczny*, 8(2), 18-24. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0013.1531>
- Rubinowska, A., Kowalczyk, O., Łukasik, E. (2019). *Postawa ciała w ujęciu holistycznym*. Wydawnictwo Wiedza i praktyka.
- Rzepa, M. (2010). Choroby zawodowe narządu głosu wśród nauczycieli. *Nauczyciel i Szkoła*, 3(48), 141-153.
- Rzepa, M., Kluzowicz, J. (2012). Przygotowanie przyszłych pedagogów do pracy głosem – kurs „Emisja głosu” na studiach wyższych. W: J. Aksman, S. Nieciński (red.), *Proces uczenia się przez całe życie. Aspekty kształtowania kompetencji nauczycielskich* (s. 167-176). Krakowskie Towarzystwo Edukacyjne – Oficyna Wydawnicza AFM.
- Sadolin, C. (2000). *Complete Vocal Technique*. SHOUT Publishing.
- Sambor, B., Jakowczuk, M. (2016). Psychofizyczne uwarunkowania zaburzeń fonacji u osób zawodowo posługujących się głosem. W: S. Milewski, B. Kamińska (red.), *Logopedia artystyczna* (s. 323- 346). Wydawnictwo Harmonia Universalis.
- Sawała, K., Szczegóła, T., Jankowski, M., Weckwerth, J. (2009). *Say It Right*. Oficyna Wydawnicza Atena.
- Shanker, S. (2016). *Self-Reg: Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią życia*. Grupa Wydawnicza Relacja.
- Shanker, S. (2019). *Samoregulacja w szkole. Spokój, koncentracja i nauka*. Wydawnictwo Mamania.
- Sinkiewicz, A., Garstecka, A., Mackiewicz-Nartowicz, H., Nawrocka, L., Wojciechowska, W., Szkiełkowska, A. (2021). Sanatoryjna rehabilitacja głosu u nauczycieli. *Medycyna Pracy*, 72(4), 399-405. <https://doi.org/10.13075/mp.5893.01116>
- Snel, E. (2015). *Uważność i spokój żabki*. Wydawnictwo CoJaNaTo.
- Snel, E. (2017). *Daj przestrzeń...i bądź blisko. Mindfulness dla rodziców i ich nastolatków*. Warszawa: Wydawnictwo CoJaNaTo.
- Skorek, E. M., Hryniewicz, G., Famuła-Jurczak, A. (2020). Zawodowe uwarunkowania zaburzeń głosu u nauczycieli szkół podstawowych – wybrane zagadnienia. W: L. Kataryńczuk-Mania (Red.), *Emisja głosu w przestrzeni edukacyjnej, artystycznej i terapeutycznej* (s. 195-221). Wydział Pedagogiki, Psychologii i Socjologii Uniwersytetu Zielonogórskiego.
- Sosulska, A., Sambor, B., Jekielek, M. (2021). Wybrane czynniki ryzyka zaburzeń głosu oraz znajomość zasad higieny głosu wśród nauczycieli szkół podstawowych.

- Doniesienia wstępne. *Logopedia Silesiana*, 10(1), 1-28. <https://doi.org/10.31261/LOGOPEDIASILESIANA.2021.10.01.04>
- Starrett, K. (2016). *Skazany na biurko*. Wydawnictwo Galaktyka.
- Szkiełkowska, A., Kazanecka, E. (2011). *Emisja głosu wskazówki metodyczne*. Instytut Fizjologii i Patologii Słuchu.
- Szymański, P. A. (2011). Wybrane zagadnienia emisji głosu w pracy pedagoga. *Zamojskie Studia i Materiały. Pedagogika*, 13, 101-108.
- Śliwińska-Kowalska, M., Fiszer, M., Niebudek-Bogusz, E., Ziatkowska, E., Kotyło, P., Domańska, M. (2003). Ocena skuteczności terapii głosowej w leczeniu zaburzeń głosu u nauczycieli. *Medycyna Pracy*, 54(4), 319-325.
- Śliwińska-Kowalska, M., Niebudek-Bogusz, E. (2009). *Rehabilitacja zawodowych zaburzeń głosu – poradnik dla nauczycieli*. Instytut Medycyny pracy.
- Tarasiewicz, B. (2009). Emisja głosu – warsztat pracy nauczyciela czy coś więcej?. W: J. Uchyla-Zroski (red.), *Wartości w muzyce* (t. 2, s. 125-135). Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.
- Tarasiewicz, B. (2013). *Mówię i śpiewam świadomie. Podręcznik do nauki emisji głosu*. Wydawnictwo Universitas.
- Teasdale, J., Williams, M., Segal, Z. (2016). *Praktyka uważności*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Toczyska, B. (2007). *Głośno i wyraźnie. 9 lekcji dobrego mówienia*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Wach, A. (2019). *Stawanie się nauczycielem akademickim. W kierunku wspierania uczenia się poprzez refleksyjną praktykę*. Wydawnictwo Kontekst.
- Walczak-Deleżyńska, M. (2004). *Aby język giętki... Wybór ćwiczeń artykulacyjnych od J. Tennera do B. Toczyskiej*. PWST im. L. Solskiego w Krakowie. Wydział Zamiejscowy we Wrocławiu.
- Walencik-Topiło, A. (2009). *Głos jako narzędzie: materiały do ćwiczeń emisji głosu dla osób pracujących głosem i nad głosem*. Wydawnictwo Harmonia Universalis.
- Wysocka, M., Skoczyła, A., Szkiełkowska, A., Mularczyk, M. (2008). Standard postępowania logopedycznego w przypadku zaburzeń głosu. *Logopedia*, 37, 243-254.
- Wysocka, M., Kamińska, B., Milewski, S. (2020). *Prozodia przyswajanie, badanie, zaburzenia, terapia*. Harmonia Universalis.
- Zagger-Borch, D. (2007). *Ultimate Vocal Voyage*. Notfabriken Music Publishing AB.

## Filmografia

*W głowie się nie mieści*. Polski zwiastun.

<https://www.youtube.com/watch?v=p8iZzIlg9yos> (31.10.2022).

**VOICE TRAINING IN THE HOLISTIC AND PROCESS APPROACH INSPIRED  
BY THE DVT METHOD**

**ABSTRACT:** The aim of the article is to present a holistic approach to voice and training on its correct projection. The holistic approach does not focus only on the voice itself, but points at the body as an instrument of voice production, led by the breathing apparatus, a set of resonators, and speech organs, but also awareness of one's own voice and psychosomatic condition of the body, etc. In this approach, the whole person is an instrument, and the effect is his/her voice, which he/she brings out of the body. Following this path, we intend to present an innovative DVT (DoctorVox Voice Therapy) method, which is still poorly recognized in Poland. It focuses on a comprehensive, holistic model for improving voice projection based on the needs of the individual. It is a process approach, assuming stages through which a person developing his/her voice skills should be conducted. At the same time, the intention of the authors of the publication is to present the proposal of workshops inspired by the DVT method, during which the participants of postgraduate studies had the opportunity to experience a constructivist model of improving their own competences. Their opinions, reflections, and effects with which they completed the 15-hour course are included in the final part of the article, that illustrates the reaction of teachers to the proposed method in the process of improving the voice quality and projection.

**KEYWORDS:** voice, voice projection, voice training, teacher, competence development