

# הגייינה קולית

## כי חשוב לשמור על הקול



### מידע כללי:

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 עלולות להיווצר יבלות על מיתרי הקול. במידה וילדך צרוד חשוב לפנות בהקדם לרופא אף אוזן וגרון לבדיקת מיתרי הקול, ולאחר מכן לאבחון אצל קלינאית תקשורת. במטרה להגיע להצלחת הטיפול ולשיקום מיתרי הקול יש צורך בשינויים התנהגותיים, שמירה על כללי היגיינה קולית והפיכתם לחלק מאורח החיים. רצוי כי ההורים ובני המשפחה האחרים יהיו דוגמה טובה של שמירה על כללי היגיינה קולית והרגלי דיבור נכונים ובכך יעודדו את הילד להתנהגות קולית נכונה.

## כללי הגיינה קולית עיקריים:

### 1 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.

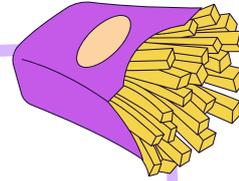


# הגייינה קולית

## כי חשוב לשמור על הקול

2

### שינוי הרגלים



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. כמו כן מזונות עתירי  
שומן ומלח כמו: חטיפים וטוגנים.

### הרגלי דיבור

3

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 בלחישת.  
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.

