

**Marina Bizjak**  
Osnovna šola Idrija

## **PEDAGOŠKI PRISTOPI PRI POUČEVANJU PETJA V ČASU GLASOVNIH SPREMEMB**

*Strokovni članek / Professional Article*

### **Izvleček**

Pri delu z razrednimi, šolskimi ali drugimi zbori, ki vključujejo pevsko populacijo v dobi adolescence, se učitelji in zborovodje srečujejo s težavami, ki jih zaradi premajhnega znanja glede fizioloških sprememb grla in njihovega vpliva na glas najraje spregledajo ter tako enostavno prepustijo vokalno tehniko t.i. "skupinskemu upevanju", ki pa ne more prinesiti kakovostnih rezultatov večini posameznikov. Vsak mlad človek ima svoj glasovni inštrument in je kot tak upravičen do individualne obravnave. Razvoj glasu pri vsakem posamezniku poteka nekoliko drugače, zato se ga ne sme obravnavati šablonsko. Za zdrav glas skozi glasovne spremembe mora učitelj zelo dobro poznati delovanje glasovnega aparata, značilnosti glasu skozi posamezne glasovne (razvojne) faze, znati posredovati informacije o glasovnih spremembah in glasovni higieni ter uporabiti primerne pedagoške pristope za delo z glasovi v razvoju.

**Ključne besede:** glasovne spremembe, glasovne faze, glasovna higiena, pedagoški pristopi

### **Abstract**

#### ***Pedagogical Approaches for Teaching Singing at the Time of Voice Change***

When working with class, school or other choirs, which include a singing population in the age of adolescence, teachers and conductors encounter problems, which due to insufficient knowledge about the physiological changes of the throat and their influence on the voice preferably overlook and simply leave the vocal technique, so-called "group vocal warm-ups", which cannot bring quality results to most individuals. Every young person has his own vocal instrument and is, as such, deserves individual treatment. The development of a voice in each individual is done differently, so it should not be considered the same. For a healthy voice through a voice change, the teacher need to know the functioning of the voice very well, the characteristics of the voice through the individual voice (development) stages, the ability to provide informations about voice change and voice hygiene, and to use appropriate pedagogical approaches for work with voices in development.

**Keywords:** voice change, stages of voice development, voice hygiene, pedagogical approaches

### **Uvod**

Glasovne težave v adolescenci niso redkost. Srečujemo se z zlorabo glasu, preveliko glasovno in govorno obremenitvijo, napačno fonacijo, pretiravanjem z glasnostjo petja in petjem izven svojega obsega. Vendar pa je adolescenca posebno obdobje za glas in njegov razvoj pri otroku, ki ima svoje značilnosti. Značilnosti glasu v adolescenci: hripav glas, pojavi se zračen, spihan ton (posledica pojava mutacijske reže, neustreznega zapiranja glasilk), pri petju po glasovnem obsegu navzgor in navzdol glas preskakuje (se lomi), temeljna govorna frekvenca se skozi obdobje mutacije znižuje, značilna je intonančna nestabilnost ter zmanjššan glasovni obseg, prehodi med registri postanejo slišni. Prične se

pospešena rast grla, ki je najbolj izražena pri fantih. Velikost celotnega grlnega skeleta je pri fantih po puberteti večja. Glasilki se podaljšata tudi za 100 %, torej na 200 % dolžine pred začetkom hitre rasti grla. Pri fantih se bolj povečajo tudi odzvočna cev in pljučne funkcije, kar prav tako vpliva na glas (Hočevar Boltežar, 2008).

Izsledki nekaterih raziskav kažejo, da proces razvoja glasu v mutaciji pri dekletih ni tako očitno kot pri fantih (Cihonski, 2003). Glasilki se povečata po dolžini za približno 4 mm ali 34 % (Kahane, 1982), vokalni trakt se razširi, vendar ne tako očitno kot pri fantih. Temeljna govorna frekvenca se zniža za interval terce, kvarte (3-4 poltone, poveča se zračnost v tonu, glas je lahko hripav, prisotna je intonančna nestabilnost, glas se lomi, prehodi med registri postanejo slišni, pojavijo se težave pri fonaciji, glasovni obseg je omejen, kar posledično ustvari nelagodne občutke pri petju (Gackle, 1991). Pri fantih se izrazito poveča ščitasti hrustanec, ki postane bolj koničasto oblikovan in ustvari relativno vidno, štrleči del grla, imenovan Adamovo jabolko. Temeljna govorna frekvenca se fantom zniža za interval oktave (12 poltonov). Glasovne spremembe se odražajo kot pomanjkanje zgornjega obsega, glasovni obseg je omejen, glas se lomi, lahko je zračen in hripav, prehodi med registri postanejo slišni, pojavi se hitra glasovna utrujenost (predvsem pri petju dolgih vokalov).

### **Značilnosti glasu skozi posamezne glasovne (razvojne) fraze**

Na podlagi dosedanjih raziskav, avtorji v ospredje postavljajo dve glasovni klasifikaciji. Na področju deklinških glasov v literaturi najpogosteje zasledimo klasifikacijo Lynne Gackle (1985), na področju fantovskih glasov pa avtorji navajajo Johnna Cooksey-ja (1977a, 1977b, 1977c). L. Gackle (1985) ugotavlja, da se pri dekletih ob pojavu prvih sprememb poveča zračnost v tonu, glas se lahko lomi. Proti koncu izrazitih glasovnih sprememb zaznamo večji glasovni obseg. Cooksey (1977a, 1977b, 1977c) pri fantih izpostavlja, da se glas občutno zniža, v višinah postane nestabilen, hripav, raskav. Večja glasovna stabilnost kaže na konec izrazitih glasovnih sprememb.

### **Skrb za glas v adolescenci**

Na kakovost glasu in posledično tudi na glasovni razvoj vplivajo glasovne in govorne navade mladostnika ter še nekateri drugi dejavniki, napačna, prevelika raba ali pa celo zloraba glasu. V času adolescence, ko prihaja do glasovnih sprememb, ko je zaradi hitre rasti glasilk in sočasnega razvoja nadzora funkcije glasilk fonacijski aparat še posebej občutljiv, so zdrave glasovne in govorne navade mladostnikov še posebej pomembne. Obstaja namreč nevarnost razvoja napačne tehnike fonacije tako pri govoru kot pri petju ali nastanka organskih glasovnih sprememb na glasilkah pri prekomerni glasovni rabi. V tem času se odsvetuje obremenjevanje glasu, mladostnikove glasovne obremenitev prilagodimo njegovim sposobnostim. Mladostniki naj se izogibajo glasnemu, tihemu govorjenju, šepetanju, kričanju, glasnemu kašljanju, oponašanju živali, motorjev, imitaciji pevcev, ter pretiravanju s petjem in petju izven svojega obsega (Hočevar Boltežar, 2008).

## **Pedagoški pristopi za delo z glasovi v razvoju**

V preteklosti je veljalo prepričanje, da mladostniki v času izrazitih glasovnih sprememb ne smejo peti. Še danes pogosto dobijo navodila, naj ne pojejo. Sodobne teorije spodbujajo petje skozi mutacijske faze, v ospredje pa postavljajo individualno in redno izvajanje vokalno-tehničnih vaj prilagojenih posameznikovim glasovnim sposobnostim in značilnostim. Naloga učitelja je izbira kakovostnih vokalno-tehničnih vaj, ki so primerne za vsakega posameznika posebej, s katerimi bo razvil zdrav glas adolescenta, ga hkrati pritegnil k rednemu izvajanju vaj in mu ohranjal veselje do petja tudi v obdobju izrazito slabših pevskih sposobnosti. Navedeno za učitelja predstavlja veliko odgovornost, za izboljšanje pedagoškega procesa pa je ključnega pomena. Vse več je dokazov, da mnogo pevk in pevcev v času glasovnih sprememb izgubi zaupanje v svoje pevske sposobnosti, zato s petjem prenehajo, ko odrastejo (Ruddock, Leong, 2005). Spremembe, ki jih doživljajo fantje v času glasovnega razvoja, so bolj izrazite kot tiste, ki jih občutijo dekleta. Sklepamo, da je prav to razlog za pomankanje fantovskih glasov v zborih (Freer, 2007). Pevci se čutijo neuspešne, pri petju jim je zelo nerodno in nelagodno, pogosto dobijo navodila naj ne pojejo oz. ne dobijo priložnosti za prepevanje in s tem možnosti glasovnega razvoja (Freer in Ververis, 2011). V tej točki največji izziv predstavlja poučevanje glasu v času izrazitih glasovnih sprememb. Kako pristopiti? Učitelj ima v tej fazi pomembno vlogo. Zaradi specifičnih glasovnih karakteristik je priporočljiv individualni pristop, vsaj dekleta in fante upeva ločeno (mogoče še znotraj teh dveh skupin oblikuje manjše skupine pevcev s podobnimi glasovnimi sposobnostmi in značilnostmi), predvsem mora biti pozoren nanamen, ki ga želi doseči s posamezno vajo. Za uspešno oblikovanje glasu mora vaje s pevci izvajati redno, v manjših sklopih. Poleg načrtno izbranih vokalno-tehničnih vaj mora pozornost usmeriti v izbiro glasbene literature, ki naj ustreza obsegu, v katerem pevci lahko lagodno pojejo, neglede na različno glasovno (razvojno) fazo. Prav zaradi razvojnih faz in nenehnih sprememb, je stalno spremljanje glasovnega razvoja pevcev pri pedagoškem delu nujno. Vokalno-tehnične vaje naj bodo namenjene razgibavanju celotnega vokalnega trakta, postopnemu ogrevanju in obremenitvi posameznikovih sposobnosti. Pred izvajanjem vaj je nujno poznavanje in upoštevanje pravil glasovne higiene in dejavnikov, ki slabo vplivajo na glas.

### **Kako lahko učitelj dobi informacije o pevčevih glasovnih sposobnostih in značilnostih?**

Rast grla lahko ocenimo glede na velikost in položaj grla, glede na sekundarne spolne znake, pevec bo pri petju napenjal vratne mišice in mišice okoli ust, z določanjem temeljne govorne frekvence (F0).

Vsak pevec naj v zmernem tempu odšteva od številke 10 do 0. Z vajo dobi učitelj informacijo o pevčevi govorni frekvenci (F0), hkrati pa lahko v glasu prepozna določene glasovne značilnosti kot npr. zračen, grleni ton, hripav glas idr. Nižanje temeljne govorne frekvence (F0) nakazuje na glasovno spremembo, ki je posledica podaljšanja glasilk in

rasti celotnega grla in vokalnega trakta, zato moramo v različnih razvojnih fazah spremljati glas in njegove karakteristike.

Pevčev lagoden obseg določimo tako, da pevec v svoji lagodni legi oponaša sireno (glej primer vaje za prehode med registri in širjenje glasovnega obsega). Lagoden obseg postopoma širimo po poltonskih postopih navzgor in navzdol.

## Pogoste težave adolescentnih pevcev

### Zračen, spihan ton

Za obdobje med 12. in 14. letom je značilen zračen glas, ki je posledica nepopolnega ali kratkega stika med glasilkama (Gackle, 1991; Cooksey, 1992). Pri večini mladostnikov ostaja glotis delno odprt. Koordinacija zapiranja glasilk pri mladostnikih ni tako razvita, zato uporabimo vaje za zapiranje glasilk (gi, ge, ga, go, gu, ki, ke, ka, ko, ku), s katerimi oblikujemo manj zračen ton. Zadnji del jezika dvigujemo proti mehjemu nebu, mehko nebo spuščamo, tok zraka med glasilkama je manjši. Grlo je nizko, sproščeno.

#### Primer vaje

Začetni ton vaje predstavlja ton temeljne govorne frekvence (F0), kje je običajno terco višji od najnižjega tona glasovnega obsega in jo izvajamo po poltonskih postopih navzgor, vse dokler pevec še lahko lagodno poje (pri čemer ima sproščeno čeljust, pri petju višjih tonov ne dviguje brade).

#### Slika 1: *Vaja za ozaveščanje resonančnih prostorov*

♩=75

gi	ge	gi	ge	gi
ki	ke	ki	ke	ki
ge	go	ge	go	ge
ko	ke	ko	ke	ko
gi	ke	gi	ke	gi

Vir: Bizjak, 2017

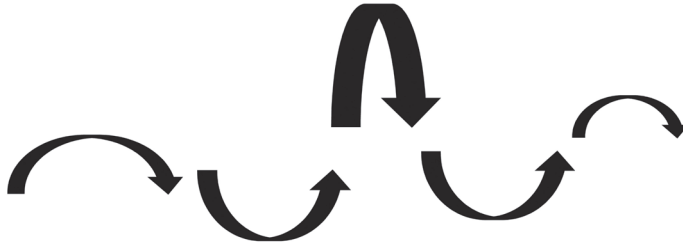
### Slišni prehodi med registri in širjenje glasovnega obsega

Pri prehodu iz nižjega v višji register se pojavi zračen, piskajoči ton. Da bi izenačili prehode med registri in širili glasovni obseg, določimo pevčevo govorno lego, ki je odvisna od faze glasovnega razvoja oz. mutacije. Ko v glasu slišimo napetost (pevec ima zaradi prevelikega pritiska pod glasilkama občutek, da se mu bo glas zlomil, kar se pojavi pri prehodu med registri), pevca usmerimo k zmanjšanju glasnosti tona in mehjemu prehodu med prsnim in glavinim registrom.

### Primer vaje

Z vajo oponašamo npr. komarja, presenečenje, sireno. Izvajamo jo na “m”, “n”, “ng”, “r”, “u-i”, “wii”, “z”.

### **Slika 2: Vaja za ozaveščanje resonančnih prostorov**



Vir: Titze, 1996, str. 51-52; Williams, 2013, str. 96.

V izogib pretiranemu delovanju glasilk (preveliki napetosti le teh) in grlnih mišic moramo najprej utrditi petje v lagodnem obsegu skozi vsako razvojno fazo, ki se pojavi.

### **Zaključek**

Rezultati raziskave o glasovnih in govornih navadah mladostnikov (Bizjak, Brodnik, Hočevar, 2013) so pokazali, da večina mladostnikov (63 %) preobremenjuje svoje glasove s hitrim govornim tempom, glasnim govorjenjem ali kričanjem. Že samo ti dejavniki negativno vplivajo na kakovost glasu in posredno tudi na razvoj glasovnih sposobnosti v času adolescence, ko se spreminjajo anatomske razmere v vokalnem traktu in se mora temu primerno prilagajati tudi kontrola fonacije. Če bi učenci dobili informacije o primernih glasovnih in govornih navadah že v času šolanja, pred nastopom pubertete, bi morda imeli manj glasovnih težav v času rasti vokalnega trakta in spreminjanja glasu. Z rednim izvajanjem vokalno-tehničnih vaj bomo pozitivno vplivali na razvoj glasu, učenci bodo imeli večji glasovni obseg, boljšo kontrolo nad tonom ter boljše glasovne in govorne navade.

### **Literatura**

Bizjak, M. (2017): *Vokalna tehnika v adolescenci*. Doktorska disertacija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Akademija za glasbo.

Bizjak, M., Brodnik, P., Hočevar-Boltežar, I. (2013): Glasovne in govorne navade mladostnikov. *Glasba v šoli in vrtcu*, 17/4, 22–27.

Cihonski, D. A. (2003): *The experience of loss of voice in adolescent girls: An existential phenomenological study*. Graduate Theses and Dissertations.

Cooksey, J. M. (1977a): The development of a contemporary, eclectic theory for the training and cultivation of the junior highschool male changing voice: Part I, existing theories. *The Choral Journal*, 18 (2), 5–14.

Cooksey, J. M. (1977b): The development of a contemporary, eclectic theory for the training and cultivation of the junior highschool male changing voice: Part II, scientific and empirical findings: Sometentative solutions. *The Choral Journal*, 18 (3), 5–16.

Cooksey, J. M. (1977c): The development of a contemporary, eclectic theory for the training and cultivation of the junior highschool male changing voice: Part III, developing an integrated approach to the care and training of the junior high school male changing voice. *The Choral Journal*, 18 (4), 5–15.

Cooksey, J. M. (1992): *Working with adolescent voices*. St. Louis, MO: Concordia Publishing House.

Freer, P. K. (2007): Between Research and Practice: How Choral Music Loses Boys in the Middle. *Music Educators Journal*, pp. 28–34.

Freer, P. K. in Ververis, A. (2011): Methaphonisi and Choral Music Education in the United States: Research and Philosophical Perspectives. *Music Faculty Publications*, 32, pp. 5–23. [http://scholarworks.gsu.edu/music\\_facpub/32](http://scholarworks.gsu.edu/music_facpub/32) (obiskano dne 9. 7. 2015).

Gackle, L. (1985): The Young Adolescent Female Voice Ages 11–15: Classification, Placement, and Development of Tone. *The Choral Journal*, 25 (9), 15–18.

Gackle, L. (1991): The Adolescent Female Voice, Characteristics of Change and Stages of Development. *Choral Journal*, 31, 17–23.

Hočevar Boltežar, I. (2008): *Fiziologija in patologija glasu ter izbrana poglavja iz patologije govora*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Kahane, C. J. (1982): Morphological Study of the Human Prepubertal and Pubertal Larynx. *American Journal of Anatomy*, 151, 11–20.

Ruddock, E. in Leong, S. (2005): I Am Unmusical!: The Verdict of Self-Judgement. *International Journal of Music Education*, pp. 9–22.

Titze, I. R. (1996): Lip and Tongue Trills – What do they do for us? *Journal of Singing*, 52 (3), 51–52.

Titze, I. R. (2001): The five best warm-up exercises. *NATS Journal*, 57 (3), 51.

Williams, J. (2013): *Teaching Singing to Children and Young Adults*. Oxford, UK: Compton Publishing Limited.