

تمرینات صداسازی کودکان: راهکارهای عملی برای داشتن صدای رسا و قدرتمند

دسترسی سریع به بخش‌های مقاله:

- چرا پرورش صدای رسا در کودکی اهمیت دارد؟
- چرا صدای بعضی کودکان ضعیف، لرزان یا تو دماغی است؟
- تفاوت صداسازی اصولی با داد زدن در دنیای کودکان
- ۵ تمرین عملی و شاد صداسازی برای کودکان در خانه
 - تمرین اول: تنفس شکمی با عروسک خرس خواب‌آلود
 - تمرین دوم: بازی ماشین آتش‌نشانی و آژیر کشیدن
 - تمرین سوم: تقلید صدای حیوانات برای گرم کردن حنجره
 - تمرین چهارم: بلندخوانی شعرهای ریتمیک و ضربه‌دار
 - تمرین پنجم: مسابقه خمیازه کشیدن برای باز شدن فک
- نقش تلایبی والدین: حامی باشید، نه یک معلم سخت‌گیر
- رشد و شکوفایی استعدادهای کلامی در محیط‌های آموزشی تخصصی

تصور کنید در یک مهمانی خانوادگی نشسته‌اید و از فرزندان می‌خواهید تا اتفاق جالبی که در مهدکودک یا مدرسه افتاده است را برای پدربزرگش تعریف کند. کودک شما با اشتیاق شروع به صحبت می‌کند، اما صدایش آنقدر ضعیف، آرام و پیچ‌گونه است که پدربزرگ مجبور می‌شود مدام بپرسد: «بلندتر بگو عزیزم، چی گفتی؟ متوجه نشدم!» در این لحظه، کودک خجالت می‌کشد، سرش را پایین می‌اندازد و دیگر تمایلی به ادامه صحبت نشان نمی‌دهد.

بسیاری از والدین وقتی با صدای ضعیف، لرزان یا نامفهوم فرزندشان روبرو می‌شوند، فکر می‌کنند که این خجالتی بودن یک ویژگی ذاتی است و کاری از دستشان برنمی‌آید. برخی دیگر نیز مدام به کودک تذکر می‌دهند که «بلندتر حرف بزن!» اما این تذکرها مداوم نه تنها کمکی نمی‌کند، بلکه باعث می‌شود کودک در درون خود احساس نقص کند و بیشتر از قبل سکوت کردن را ترجیح دهد.

واقعیت این است که حنجره، ماهیچه‌های فک و سیستم تنفسی انسان، دقیقاً مانند عضلات دست و پا نیازمند ورزش و پرورش هستند. اگر کودک یاد نگیرد چگونه از هوای درون ریه‌هایش استفاده کند تا صدایش را به بیرون پرتاب کند، همیشه صدایی خفه و بی‌رمق خواهد داشت. صداسازی برای کودکان یک فرآیند سخت و پیچیده نیست؛ بلکه مجموعه‌ای از بازی‌های شاد و هدفمند است که ماهیچه‌های گفتاری آن‌ها را بیدار می‌کند. در این مقاله بسیار جامع، با بهره‌گیری از آموزش‌های پایه در زمینه پرورش صدا و راهنمایی‌های طاهای بام‌شاد مدرس فن بیان، قصد داریم ۵ تمرین بی‌نظیر، عملی و خنده‌دار را به شما معرفی کنیم. با انجام روزانه این بازی‌ها در خانه، خیلی زود متوجه می‌شوید که چگونه صدای لرزان فرزندان به صدایی رسا، واضح و سرشار از خودباوری تبدیل می‌شود.

چرا پرورش صدای رسا در کودکی اهمیت دارد؟

صدا، اولین ابزار ارتباطی انسان با دنیای بیرون است. کودکی که صدای رسایی دارد، در محیط مدرسه می‌تواند به راحتی از حق خود دفاع کند، در بازی‌های گروهی رهبری تیم را بر عهده بگیرد و نیازهایش را بدون ترس بیان کند. برعکس، کودکانی که صدای بسیار ضعیفی دارند، معمولاً در جمع‌های دوستانه نادیده گرفته می‌شوند و این نادیده گرفته شدن، به مرور زمان باعث کاهش شدید اعتماد به نفس آن‌ها می‌شود.

برای درک بهتر این موضوع که مهارت‌های ارتباطی در سنین پایین چقدر روی آینده شغلی و تحصیلی فرزند شما اثرگذار است، حتماً مقاله آموزش فن بیان کودکان: چگونه با بازی و تمرین، آینده فرزندان را تضمین کنیم؟ را مطالعه کنید. سرمایه‌گذاری روی صدای کودک، در واقع سرمایه‌گذاری روی شخصیت و جسارت اوست.

چرا صدای بعضی کودکان ضعیف، لرزان یا تو دماغی است؟

ضعیف بودن صدای کودک معمولاً به سه دلیل اصلی برمی‌گردد که هیچ‌کدام ارتباطی با کم‌هوشی یا بیماری ندارند:

۱. **تنفس سطحی (سینه‌ای):** اکثر کودکان خجالتی، نفس‌های بسیار کوتاه و سطحی می‌کشند. وقتی هوای کافی در ریه‌ها وجود نداشته باشد، تارهای صوتی نمی‌توانند با قدرت مرتعش شوند و در نتیجه صدایی که تولید می‌شود بسیار ضعیف است.
۲. **بسته بودن فک و دهان:** کودکانی که استرس دارند، هنگام صحبت کردن دندان‌هایشان را به هم فشار می‌دهند و لب‌هایشان را خیلی کم باز می‌کنند. این کار باعث می‌شود صدا در فضای دهان حبس شود و به اصطلاح صدا «تو دماغی» یا «خفه» به گوش برسد.
۳. **ترس از قضاوت:** اگر والدین در خانه به طور مداوم سر و صدا را ممنوع کرده باشند و مدام بگویند «هیس، آرام‌تر صحبت کن»، کودک شرطی می‌شود که بلند حرف زدن کار اشتباهی است و صدای خود را سرکوب می‌کند.

تفاوت صداسازی اصولی با داد زدن در دنیای کودکان

یکی از نگرانی‌های بزرگ والدین این است که «اگر به فرزندم بگویم بلند حرف بزن، شروع به جیغ کشیدن و داد زدن می‌کند!» باید بدانید که رسایی صدا با جیغ زدن کاملاً متفاوت است. داد زدن، استفاده از ماهیچه‌های گلو و فشار آوردن به تارهای صوتی است که باعث ایجاد صدای خراشیده، گوش‌خراش و در نهایت گلودرد می‌شود. اما صداسازی اصولی، به معنی استفاده از «هوای داخل شکم» برای پرتاب کلمات است. صدایی که با هوای شکم تولید می‌شود، بسیار پرطنین، گرم، واضح و آرام‌بخش است و هیچ فشاری به گلوئی کودک وارد نمی‌کند. تمریناتی که در ادامه می‌آید، دقیقاً به کودک یاد می‌دهد که چگونه بدون جیغ کشیدن، صدای خود را در فضا پخش کند. بزرگسالان نیز برای یادگیری این پایه‌ها می‌توانند به مقاله **چگونه صدای جذابی داشته باشیم؟ (تمرینات روزانه صداسازی)** مراجعه کنند، اما تمرین کودکان باید کاملاً در قالب بازی باشد.

۵ تمرین عملی و شاد صداسازی برای کودکان در خانه

این بازی‌ها را روزانه ده تا پانزده دقیقه و در زمان‌هایی که کودک پرانرژی است انجام دهید. هرگز این زمان را به یک کلاس درس خشک تبدیل نکنید.

تمرین اول: تنفس شکمی با عروسک خرس خواب‌آلود

همان‌طور که گفتیم، تنفس عمیق پایه و اساس صدای رسا است. برای آموزش تنفس درست به کودک، از این بازی استفاده کنید: ****نحوه اجرا:**** از فرزندتان بخواهید به پشت روی زمین دراز بکشد. یکی از عروسک‌های محبوبش (مثلاً یک خرس عروسکی) را روی شکم او بگذارد. به او بگوید: «این خرس کوچولو روی شکم تو خوابیده. حالا تو باید با تنفس کشیدنت، مثل یک گهواره او را بالا و پایین ببری!» کودک باید از طریق بینی هوا را به داخل شکمش بفرستد تا عروسک بالا برود، و سپس هوا را از دهان خارج کند تا عروسک پایین بیاید. این بازی به صورت ناخودآگاه، ماهیچه دیافراگم (عضله تنفسی شکم) را در کودک تقویت کرده و پایه صداسازی را در او شکل می‌دهد.

تمرین دوم: بازی ماشین آتش‌نشانی و آژیر کشیدن

این بازی برای گرم کردن تارهای صوتی و افزایش دامنه صدا (زیر و بم شدن صدا) فوق‌العاده است و یکنواختی صدای کودک را از بین می‌برد. ****نحوه اجرا:**** به کودک بگویید: «بیا فرض کنیم ما دو تا ماشین آتش‌نشانی هستیم که داریم به سرعت می‌ریم تا یک آتش رو خاموش کنیم!» حالا با دهان بسته، صدای حرف «اوووو» یا «ای ی ی ی» را از پایین‌ترین و بم‌ترین حالت، تا بالاترین و زیرترین حالت بکشید (دقیقاً مثل صدای آژیر). هر کس بتواند صدای آژیرش را طولانی‌تر و بدون قطعی بکشد، برنده است. این کار تارهای صوتی را به شدت منعطف می‌کند.

تمرین سوم: تقلید صدای حیوانات برای گرم کردن حنجره

گاهی اوقات کلمات طولانی برای کودک سخت هستند. تقلید صدای حیوانات، ماهیچه‌های لب و دهان را به صورت متمرکز درگیر می‌کند. ****نحوه اجرا:**** روبروی هم بنشینید. از او بخواهید صدای یک گاو بزرگ را در بیاورد (ما-ما). هنگام گفتن این صدا، باید لب‌هایش کاملاً به جلو غنچه شود. سپس بخواهید صدای یک زنبور عصبانی را در بیاورد

(ززرززرز). این لرزش روی لب‌ها و دندان‌ها، باعث بیداریِ رزونانس (تشدید صدا) در ناحیه سر و صورت می‌شود و خفگی صدا را درمان می‌کند.

تمرین چهارم: بلندخوانی شعرهای ریتمیک و ضربه‌دار

متن‌های خشک برای کودکان جذابیتی ندارند، اما شعرها و متن‌های آهنگین، به دلیل داشتن وزن و قافیه، زبان کودک را مجبور به حرکات سریع و دقیق می‌کنند. ****نحوه اجرا:**** یک شعر کودکانه پر از حروف صدادار انتخاب کنید. از کودک بخواهید شعر را بخواند و همزمان با هر کلمه، با دست خود روی پایش ضربه بزند و کلمات را با صدای کاملاً بلند و پرانرژی پرتاب کند. برای پیدا کردن بهترین متن‌ها و شعرهای مناسب این تمرین، حتماً از منابع موجود در مقاله [شعر برای فن بیان کودکان: معجزه متن‌های ریتمیک برای تقویت صدای کودک] (<https://rahkar.me/article/detail/children-elocution-poems-rhythmic-texts/>) استفاده کنید تا بهترین نتیجه را بگیرید.

تمرین پنجم: مسابقه خمیازه کشیدن برای باز شدن فک

همان‌طور که ذکر شد، بسته بودن فک باعث نامفهوم شدن کلمات می‌شود. کودکان معمولاً فراموش می‌کنند هنگام صحبت کردن دهانشان را باز کنند. ****نحوه اجرا:**** به کودک بگویید: «بیا بینیم دهان چه کسی بیشتر از همه باز می‌شه!» به صورت ساختگی و بسیار اغراق‌آمیز، یک خمیازه‌ی بزرگ بکشید، دست‌هایتان را به نشانه کشش بدن باز کنید و یک صدای راحت (آآآ) از ته گلو بیرون دهید. از کودک بخواهید همین کار را تکرار کند. این بازی خنده‌دار، گرفتگی ماهیچه‌های فک را باز می‌کند و به کودک یاد می‌دهد که برای تولید صدای واضح، باید دهانش را به اندازه کافی باز کند.

اگر احساس می‌کنید فرزند شما در هنگام صحبت کردن زیاد مکت می‌کند یا تپق می‌زند، علاوه بر این بازی‌ها، انجام تمرینات کاربردی در مقاله **جملات تمرینی فن بیان کودکان: ۲۰ بازی کلامی شاد برای رفع تپق** می‌تواند هماهنگی بی‌نظیری بین سرعت مغز و زبان او ایجاد نماید.

نقش طلایی والدین: حامی باشید، نه یک معلم سخت‌گیر

تمامی این بازی‌ها زمانی اثرگذار خواهند بود که در یک محیط امن و سرشار از محبت اجرا شوند. شما به عنوان پدر یا مادر، نباید نقش یک داور یا معلم سخت‌گیر را بازی کنید. اگر در حین انجام بازی آژیر یا بلندخوانی شعر، کودک شما اشتباه کرد، نفس کم آورد یا صدای خنده‌داری تولید کرد، هرگز به او نخندید (مگر اینکه با هم بخندید) و او را اصلاح مداوم نکنید.

کودکان از طریق تشویق شما انرژی می‌گیرند. اگر به کودک بگویید: «آفرین! عجب صدای بلندی داشتی، دقیقاً مثل یک شیر شجاع شدی!»، او با تمام وجود سعی می‌کند در بازی بعدی عملکرد بهتری داشته باشد. اما اگر بگویید: «نه این‌طوری اشتباهه، مگه نگفتم دهنت رو بیشتر باز کن؟»، او بلافاصله گارد دفاعی می‌گیرد و از ادامه بازی منصرف می‌شود.

رشد و شکوفایی استعدادهای کلامی در محیط‌های آموزشی تخصصی

تمرین کردن در آغوش گرم خانواده، اولین و اساسی‌ترین قدم برای ساختن پایه‌های ارتباطی یک کودک است. شما با این بازی‌ها، بذریعۀ اعتماد به نفس را در دل او می‌کارید. اما فراموش نکنید که کودک شما برای اینکه بتواند توانمندی‌های کلامی‌اش را به اثبات برساند، نیاز دارد تا در یک محیط اجتماعی بزرگتر، در کنار همسالان خود قرار بگیرد و با آنها تعامل کند.

گاهی اوقات، خجالت کودکان به قدری ریشه‌دار است که والدین به تنهایی نمی‌توانند گره‌های کلامی آن‌ها را باز کنند. در این مسیر، بهره‌مندی از محیط‌های ساختاریافته و شاد، تصمیمی بسیار هوشمندانه برای آینده‌فرزندان خواهد بود. قرار گرفتن کودک در مسیر یادگیری **دوره فن بیان کودک و نوجوان**، فضایی تخصصی و سرشار از بازی‌های گروهی را فراهم می‌کند که در آن، کودک بدون هیچ ترس و قضاوتی، صدای خود را پیدا کرده و یاد می‌گیرد چگونه با شجاعت در میان جمع صحبت کند. در این محیط پویا، مربیان دلسوز استعدادها را نهفته فرزند شما را کشف کرده و او را به شخصیتی اجتماعی، مستقل و خوش‌بین تبدیل می‌کنند.

علاوه بر این، رشد کلامی کودک نیازمند یک بستر ارتباطی سالم در خانواده است. اگر والدین خودشان مهارت گفتگوی درست، مدیریت تعارضات و ارتباط موثر را بلد نباشند، انتقال این مفاهیم به کودک بسیار دشوار خواهد بود. برای اینکه بتوانید محیط خانه را به یک فضای سرشار از آرامش، درک متقابل و گفتگوهای سازنده تبدیل کنید، همراهی با آموزش‌های ارزشمند [دوره ارتباطات در خانواده](#) به شما کمک می‌کند تا زبانی مشترک با همسر و فرزندان خود پیدا کنید و پایه‌های یک خانواده مستحکم و با اعتماد به نفس را بنا نهید.

نتیجه‌گیری: صدای فرزند شما، ساز موسیقی درون اوست. اگر امروز این ساز ضعیف و بی‌صداست، دلیلش این نیست که او استعداد ندارد؛ بلکه او فقط هنوز نواختن آن را یاد نگرفته است. با استفاده از این ۵ بازی شاد و خنده‌دار، زمان‌های باهم بودن خود را به کلاس‌های رشد فردی تبدیل کنید. صبور باشید، با او بازی کنید و اجازه دهید هوای درون ریه‌های کوچکش، تبدیل به کلماتی قدرتمند و رسا شود. صدایی که امروز با مهربانی شما پرورش می‌یابد، فردا در جامعه، مدافع حقوق و آرزوهای بزرگ او خواهد بود.