

# Gradu Amaierako Lana

## HAUR HEZKUNTZAKO GRADUA

2018/2019 ikasturtea

## HAUR HEZKUNTZAKO IRAKASLEEN AHOTSAREN

**ERABILERA:**

**ERANSKINAK**

**Egilea: Alonso Areitio, Karmele**

**Zuzendaria: Urrutia Rasines, Ana**

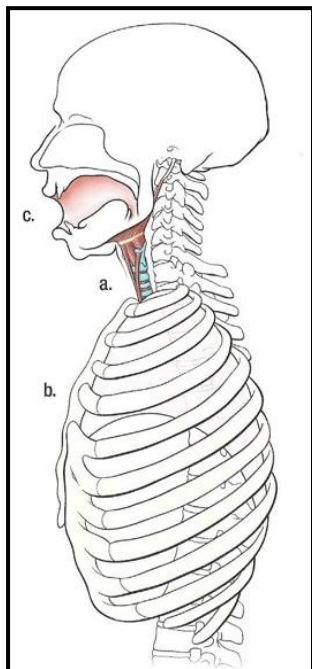
**Leioan, 2019ko maiatzaren 24an**

## AURKIBIDEA

1. eranskina. Ahots-aparatua eratzten duten 3 elementuak .....	2
2. eranskina. Sudurreko inspirazioa eta ahoko espirazioaren mugimendua.....	2
3. eranskina. Laringearen gainetik dauden barrunbeak.....	3
4. eranskina. Ahotsa egoki kokatu .....	3
5. eranskina. Ahotsa aurrera eta kanpora proiektatu .....	4
6. eranskina. Haurren eta helduen isiltasunaren inguruko kontzepzioa .....	4
7. eranskina. Eseritako postura egokia .....	5
8. eranskina. Ahotsaren zaintzarako 10 gomendio.....	5
9. eranskina. Irakasleei egindako galderak.....	9
10. eranskina. Balbino logopedari egindako galderak .....	10
11. eranskina. 26 irakasleekin izandako elkarrizketen transkripzioak .....	11
12. eranskina. Balbino logopedarekin izandako elkarrizketaren transkripzioa .....	114
13. eranskina. Irakasleen elkarrizketetako emaitzak jasotzen dituzten taulak .....	121
14. eranskina. Irakasleen emaitza kuantitatibo adierazgarrienekin egindako grafikoak .....	125

## ERANSKINAK

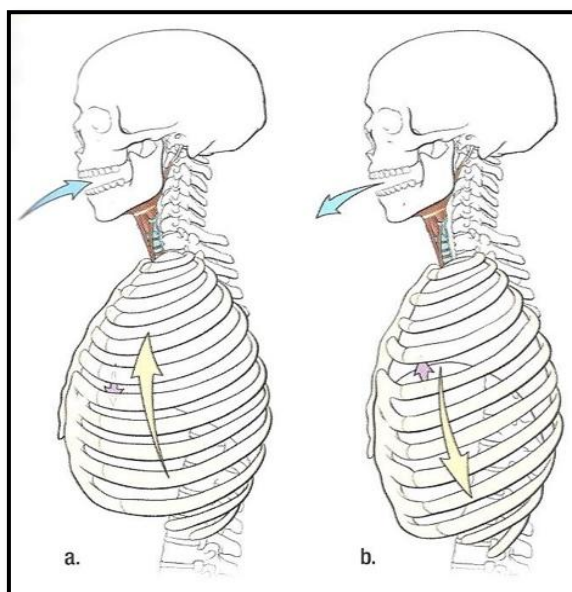
1. **eranskina.** Ahots-aparatua eratzen duten 3 elementuak (Dimon, 2013, 29 orr.).



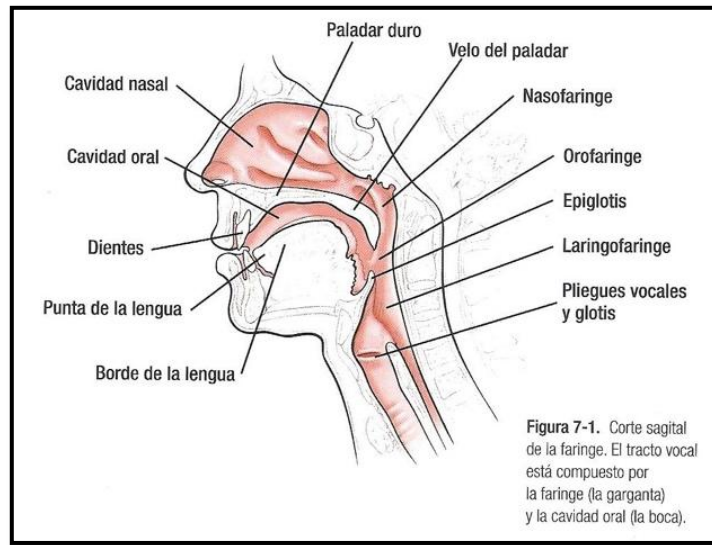
- a) Bibragailua (laringea -fonazio aparatua-)
- b) Energia-iturria (arnasketa aparatua)
- c) Erresonantzia kutxa (aho- eta sudur-barrunbeak)

2. **eranskina.** Sudurreko inspirazioa eta ahoko espirazioaren mugimendua (Dimon, 2013, 71 orr.).

- a. Inspirazioa  
Sahietsak: Igo  
Diafragma: Jaitsi
- b. Espirazioa  
Sahietsak: Jaitsi  
Diafragma: Igo

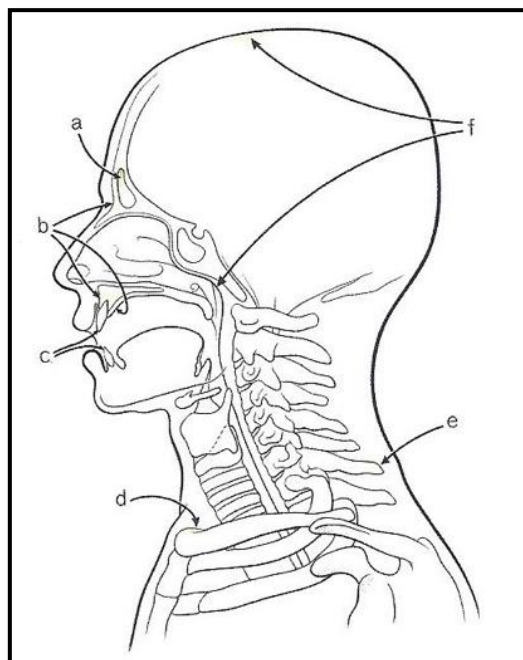


**3. eranskina.** Laringearen gainera dauden barrunbeak (Dimon, 2013, 103 orr.).

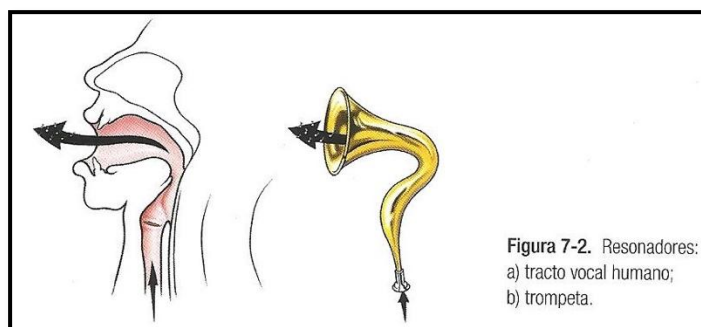


**4. eranskina.** Ahotsa egoki kokatu (Dimon, 2013, 121 orr.).

Ahotsa kokatzeko kokapen-puntu gakoak.



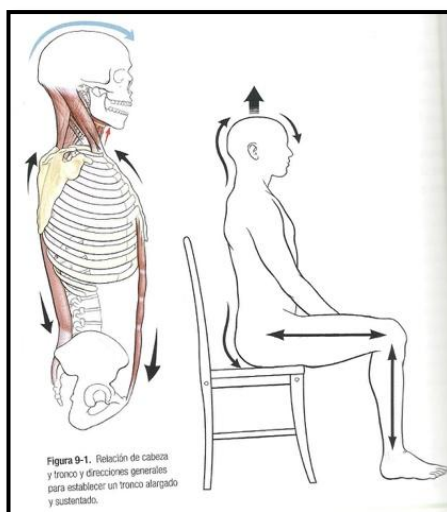
**5. eranskina.** Ahotsa aurrera eta kanpora proiektatu (Dimon, 2013, 103 orr.).



**6. eranskina.** Haurren eta helduen isiltasunaren inguruko kontzepzioa (Díaz et al., 2010, 70 orr.).

Algunos ejemplos recibidos de niños:	Y algunos ejemplos de adultos:
El silencio es <i>mantener la boca cerrada</i>	El silencio es <i>sólo un estado mental</i>
El silencio es <i>pensar</i>	El silencio es <i>tan esquivo como la libertad o la paz</i>
El silencio es <i>soñar despierto</i>	El silencio es <i>imposible</i>
El silencio es <i>dormir</i>	El silencio es <i>estar inconsciente o muerto</i>
El silencio es <i>no hablar cuando la maestra sale y todos hablan</i>	El silencio es <i>tranquilidad</i>
El silencio es <i>oscuridad</i>	El silencio es <i>aburrido</i>
El silencio es <i>detenerse</i>	El silencio es <i>lo que escuchas después de tres horas de música rock</i>
El silencio es <i>estar interesado en algo</i>	El silencio es <i>aislamiento, terrible aislamiento</i>
El silencio es <i>hacer tu trabajo</i>	El silencio es <i>vaciedad</i>
El silencio es <i>mantener un secreto</i>	El silencio es <i>cuando todo lo que puedo escuchar es el zumbido de mis oídos</i>
El silencio es <i>mirar una película muda</i>	El silencio <i>se siente más en momentos de miedo intenso</i>
El silencio es <i>estar asustado</i>	

**7. eranskina.** Eseritako postura egokia (Dimon, 2013, 126 orr.).



**8. eranskina.** Ahotsaren zaintzarako 10 gomendio (egilea: Karmele Alonso).

<b>AHOTSAREN ZAINZARAKO DEKALOGOIA</b>	
<b>EKIDIN</b>	<b>HOBETSI</b>
Sarritan marranta izan (eztarria garbitu) eta eztula egin.	Aharrausi egin eztarria erlaxatzeko.  Listua irentsi eta pixkanaka-pixkanaka ura edan.
Oihukatu eta garrasi egin.  Giro zaratatsuan hitz egin.	Hitzezkoak ez diren soinuak (adibidez, txaloak edo belaunen gainean kolpeak) erabili, baita gorputz adierazpena (begirada eta keinuak, esaterako) ere. Era berean, ondo ahoskatzea garrantzitsua da.  Haurren arreta erakartzeko ahozkoak ez diren estrategiak bilatu. Zarata handia dagoenean, zarata murriztu eta isiltasuna lortu (edo ahots intentsitate baxua erabili, ondo ahoskatuz); hitz egiteko txandak errespetatu eta elkarriz entzun; oihukatu gabe hitz egiten, abesten eta jolasten ikasi; haurrak talde txikitan edota zirkulu erdian batu; eta abar.

<p><b>Luzaroan hitz egin, arineketan, geldiunerik egin gabe, eta distantzia luzera.</b></p> <p><b>Beti ahotsa erabili, eta tonu monotonoan (era berean).</b></p>	<p>Noizean behin (20 minuturo) atsedean hartu eta abiadura lasaian hitz egin. Ahotsa erabili den lanaldi jarrai eta gogorraren ostean, (ahotsa zein gorputz osoa) deskantsatu.</p> <p>Bestelako baliabideak erabili, adibidez, grabazioak eta bideoak.</p> <p>Haurrengana hurbildu eta, ahotsa altxatu gabe, aurrez aurre zuzendu; ez hitz egin arbelean idazten ari denean (eta tiza borobila hobesten da, hauts gutxiago sortzen baitu).</p> <p>Eroso sentitzen garen ahots tonua eta intentsitatea erabili, noizean behin apur bat (intentsitatea, abiadura) aldatuz. Ahots-aldaketak egin adierazgarria izateko.</p> <p>Norberaren ahots-aparatuaren mugak ezagutu eta gehiegizko esfortzurik ez egin.</p> <p>Ahotsa erabili aurretik 10-15 minutuz beroketak egin eta jarduerarako prestatu.</p>
<p><b>Gorputza tentsioan eta postura okertua izan.</b></p> <p><b>Arropa estua jantzi.</b></p>	<p>Postura zuzena eta naturala: gorputza (ahoa, sorbalda, lepoa, eztarria, besoak, hankak eta abar) erabat erlaxatuta eta zuzen egon behar da, ahotsaren emisioan parte hartzen duten elementu zein aparatu guztiak askatasunez mugi daitezten. Gainera, oinak sorbaldarekin lerrokatuta egon behar dira.</p> <p>Jesarrita bada, bizkarra eta burua zuzen, aldaka kanpora eta hankak aurrera begira zein bi oinak lurra ukitzen egotea gomendatzen da (baita pisua ipurmasailetan egoki eustea ere).</p> <p>Arropa eroso jantzi (zabala eta elastikoa bada, hobeto).</p>
<p><b>Arnasaldi laburrak egin eta etengabe arnasa hartu.</b></p> <p><b>Esaldi luze-luzeak egin eta arnasa gutxitan</b></p>	<p>Postura egokiarekin eta erlaxazio osoarekin batera, arnasketa osoa deiturikoa egin. 4 denboraldiak bete: sudurreko inspirazioa, erretentzioa, ahozko inspirazioa eta itxaron unea. Fonazio eta arnasketaren arteko koordinazioak eskatzen digun bezainbeste arnasa hartu, ez gehiegi, ezta gutxiegi ere; bestela esanda, ahots-kordak</p>

<p><b>hartu.</b></p>	<p>bibrarazteko eta, horrela, nahi den soinua sortzeko beharrezkoa den aire kantitatea kontsumitu.</p> <p>Horrez gain, laringean sorturiko soinua erresonantzia aparatua eraman eta ondo kokatu, aurrerantz eta kanporantz proiektatuz zein ahoskatuz (giza ahotsa ulergarria izan dadin).</p>
<p><b>Kirolik ez egin eta mugimendu gutxiko bizitza izan.</b></p>	<p>Estresaren eta sedentarismoaren arteko oreka lortu. Ongizate fisikoarekin batera, mentala eta soziala funtsezkoak dira.</p> <p>Erregulartasunez jarduera fisikoa egin; ibiltzea eta igeri egitea dira gomendagarrienak.</p>
<p><b>Loaldi laburra izan; gutxi lo egin, ahots-kordak aktibatuta mantentzeko.</b></p>	<p>Gutxienez 8 orduz lo egin, ahots-aparatuak zein gorputzeko gainontzeko egiturek atsedean har dezaten.</p> <p>Loaldia etzanda egitea komeni da, ahoz gora, gorputza zuzen eta erlaxatuta dagoela.</p>
<p><b>Nolanahiko elikadura izan; edonola eta edozein momentutan, edozer janari hartu.</b></p> <p><b>Ura soilik luzaroan hitz egingo denean edan.</b></p>	<p>Elikadura gertutik zaindu beharreko aspektua da, ahots-aparatuaren eta digestio-aparatuaren arteko harremana estua baita. Edozein asaldadura gastrointestinalek eragina izango du ahots-aparatuaren eta, ondorioz, ahotsean.</p> <p>Ahorakinaren kalitatea, modua eta momentua zaindu beharreko aspektuak dira, diafragmari aske mugitzea ahalbidetu eta erraztu behar diotelako.</p> <p>Nola: ondo mamurtu digestio prozesua errazteko; astiro jan eta ura otorduaren amaieran edan; ez hitz egin jan bitartean eta tenperatura epelean (ez beroegi, ezta hotzegi ere) hartu janaria.</p> <p>Noiz: ahotsa erabili baino 2 ordu lehenago jan.</p> <p>Zer: digeritzeko errazak diren elikagaiak (likidoak eta txikitu edo zatitu daitezkeen solidoak); kondimentu gutxi dutenak (baldin badute,</p>



	<p>leuna izatea, inola ere ez irritagarria); gatz zein gantz gutxikoak; edari gaseoso eta estimulagarriak ez; alkoholduen edariak eta tabakoa bezalako bizioak guztiz kaltegarriak dira (ahotsaren errendimendua nabarmen gutxitzen dute).</p> <p>Elikadura orekatua; denetarik apur bat, bakoitza bere neurrian eta, bereziki, barazkiak eta fruta jan.</p> <p>Oso garrantzitsua da ur ugari edatea, egunean 2 litro edo, berdina dena, 8-10 ur baso. Lubrikatzaile onena da eta zurrupada laburretan edan. Goizean, altxatzean, ur apur bat edatea komeni da.</p>
<p><b>Nahiz eta eztarria lehor-lehor izan, ahotsa era askotariko kutsadura dagoen eta baldintza desegokiak dituen espazioetan erabili.</b></p>	<p>Tabakoa eta produktu kimikoen kea; alkohola; hautsa (moketan pilaturikoa edota tizak sorturikoa); berogailuak eta aire-girotuak; muturreko tenperatura aldaketak; horiek guztiak eta beste hainbat ahotsa sortzeko baldintza kaltegarriak dira eta, beraz, horien presentzia ahalik eta gehien murriztu behar da (desagertzea lortu arte).</p> <p>Ahalik eta ainerik garbiena zein osasuntsuena arnastu. Maiztasunez ura edanez eta inguruko baldintzak zainduz, ahots-aparatua bere osotasunean heze dagoela ziurtatu beharra dago.</p>
<p><b>Minaren aurrean edozein sendagai edo pilula hartu eta, ahotsa guztiz galdu denean, medikuarenera joan.</b></p>	<p>Ahotsaren etengabeko jarraipena eta zaintza egin.</p> <p>Ez hartu edozein sendagai edo pilula, beti medikuaren baimenarenpean.</p> <p>10 egun jarraian igarota ahotsa gaizki dagoela igarriz gero, zuzenez medikuarenera jo.</p> <p>Mina apur bat baretzeko malba zurizko, erregalizko, edo eztilimoizko karameluak dira egokienak, ez mentazkoak.</p>

1. Taula. Ahotsaren zaintzarako dekalogoia.

## 9. eranskina. Irakasleei egindako galderak

### 1. Ahotsaren erabileraren garrantzia

- 1- Zure ustez, **ahotsaren erabilera garrantzitsua** da zure eguneroko lanean?  
Zergatik?  
Noiz?  
Zertarako?  
Nola erabiltzen duzu ahotsa zure eguneroko lanean?
- 2- Irakasleak ahotsa egoki ala desegoki erabiltzeak **eragina du haurren** ahotsaren garapenean?  
Baietz esatekotan, nola eragiten du? Zergatik?
- 3- **Haurren arreta** deitzeko ahotsa erabiltzen duzu? Nola?

### 2. Ahotsaren erabilera egokiari buruzko ezagutza

#### Arrisku-faktoreak, gaixotasunak eta ahotsaren zaintza

- 4- Ahotsetarako **arrisku-faktorarik** ezagutzen duzu? Zein?  
(Birformulatuta: ahotsean eragin kaltegarria duen konturik ezagutzen duzu?)
- 5- **Ahots-gaixotasunik ezagutzen** duzu?  
Zein? Zergatik sortzen da?
- 6- Zuk ahots-gaixotasunik sufritu ala **sufritzen** duzu? Zein?  
Nola egin diozu aurre?
- 7- Zure iritziz, **ahotsa zaintzea** garrantzitsua da? Zure ahotsa zaintzen duzu? Nola?
- 8- Ahotsa **zaintzeko neurririk** ezagutzen duzu? Zein?

#### Ahotsari buruzko formazioa

- 9- **Ahots-heziketarik** jaso duzu? Zein da zure iritzia horren inguruan? Baliagarria izan da (zertan igartzen duzu)?  
Ahots-aparatuaren funtzionamendua ezagutzen duzu?
- 10- **Hutsunerik** ikusten duzu honetan? Baietz izatekotan, zein?  
(Edo, zer gustatuko ltzaizuke jakitea?)

Bukatzeko, zure **eguneroko lanean ahotsaren erabilera egokia** badakizu?  
Besterik?

**10. eranskina.** Balbino logopedari egindako galderak (gaztelaniaz daude ez baitu euskara ulertzen)

### **1-Ahotsaren erabileraren garrantzia (Irakasleek ematen diotena)**

- 1- ¿Qué es para ti la **voz**?
- 2- En tu opinión, ¿qué **supone** la **voz** en **Educación Infantil**?
- 3- ¿Crees que el profesorado de E.I. es **consciente** de la **importancia del uso adecuado** de la voz?  
¿**En que** lo notas? Y, ¿**por qué** crees eso?
- 4- ¿En general **saben utilizar adecuadamente** la voz? / ¿En general cómo usa el profesorado de E.I. la voz?
- 5- ¿Cómo **describirías** o definirías el uso correcto de la voz? = ¿Cuál es la forma adecuada de utilizar la voz?

### **2-Ahotsaren erabilera egokiari buruzko ezagutza (Irakasleengan nabaritzen duena)**

- 6- ¿**Saben cuidar** la voz? ¿**Qué hacen** para ello? (¿Por qué no la cuidan?)
- 7- ¿Suelen estar **dispuest@s** a trabajar y mejorar la voz?  
¿Cuál suele ser la **actitud/nivel de conocimiento** del profesorado de E.I. sobre este tema? ¿Muestran **interés/indiferencia...**?
- 8- ¿Cuál es la deficiencia o **falta** que **más notas** en el profesorado de E.I.?
- 9- ¿Cuál suele ser su **mayor preocupación**?  
¿En qué aspecto(s) se sienten más **limitad@s**?

### **Ahotsari buruzko formazioa (Logopedak eskaintzen duena)**

- 10- ¿En qué situación suelen **solicitar ayuda** (p.e. una vez que ya tienen la enfermedad...)?
- 11- ¿Cuáles suelen ser los **consejos** que más das?  
¿Qué consejo darías a todas las personas que se están preparando para ser maestr@s de E.I.?  
(¿Cuáles son los **factores de riesgo** que más debería tener en cuenta el profesorado de E.I.?; ¿Y las **enfermedades** más frecuentes?; ¿Qué recomendaciones hacer para **cuidar** la voz y utilizarla correctamente?)
- 12- ¿Suelen notar algún **cambio** después de recibir la ayuda de un profesional de la voz? ¿Cuál?
- 13- Tu como profesional de la voz, ¿qué **carencias** observas en el **ejercicio de la profesión** docente?  
Y, ¿qué opinas sobre la **preparación del futuro profesorado** de E.I. respecto a este tema?

Respecto a este tema, ¿quieres **añadir algo más**?

## 11. eranskina. 26 irakasleekin izandako elkarrizketen transkripzioak

Transkripzioetan irakasleen euskalkia errespetatu da eta erantzunak haien adierazi dituzten moduan, hitzez hitz, jaso dira.

### 1. IRAKASLEA (3 urteko tutorea)

#### 17 urte irakaskuntzan

#### 1. Ahotsaren erabileraren garrantzia

1- Zure ustez, **ahotsaren erabilera garrantzitsua** da zure eguneroko lanean?

Zergatik? ; Noiz, zein momentutan da garrantzitsua?; Zertarako?

«Bai, guztiz garrantzitsua. Azkenean, gure lan tresna da. Nik uste dot Haur Hezkuntzan eguneroko lanean dala garrantzitsua. Azkenean, ordu asko emoten doguz berba egiten. Igual, ikasleak nagusiagoak direnean, euren kabuz be momentuz askotan iten dabe lan, baina Haur Hezkuntzan, askoz ere dependienteagoak dira eta momento oro dagoz irakasleari pendiente-edo... Eta, nik uste dot, egunean zehar, isilik-isilik ez gagozala ia-ia inoiz. Orduan ba edozertarako da garrantzitsua».

Nola erabiltzen duzu ahotsa zure eguneroko lanean?

«Ba, egunaren eta egoeraren arabera. Nire ustez, batzuetan, umeak lasaiagoa dagozanean, gure tonua lasaiagoa da; baina, egia da eurek zaratatsuago dagozanean edo gelan iskanbilaren bat dagoanean, gure tonua goraka doala. Ba bueno, momentu batzuetan modu egokian erabiltzen dogu, baina beste batzuetan, badakigu edo kontzienteak gara ez dogula modu horretan erabili behar, baina momentuak edo egoerak beste gauza bat eskatzen deutsu eta txarto erabiltzen dot. Halandabe, niri, orokorrean, ez jata kostatzen ahotsa egoki erabiltzea kontrolatzea. Baina, badagoz momentu batzuk non ez naz kontziente edo kontziente naz, baina denbora pasatuta; hau da, behin oihua botata edo zarata eginda, diñozu “Ai, Irantzu! Ez dozu oihukatu behar”».

2- Irakasleak ahotsa egoki ala desegoki erabiltzeak **eragina du haurren** ahotsaren garapenean?

Baietz esatekotan, nola eragiten du? Zergatik?

«Bai. Nik uste dot guk zenbat eta altuago hitz egin, eurek ere horretara ohitu egiten dirala. Eurentzako erreferenteak gara danerako eta eurek ohituta badagoz irakasleak oihuka egitera, eurek ere oihi egiten dabe; eta kontrara, irakasleak berba lasai egiten dabenean eta baxuago-edo, nik uste dot euren tonua be erregulatzen dabela ikusten edo entzuten dabenean arabera».

3- **Haurren arreta** deitzeko ahotsa erabiltzen duzu? Nola?

«Batzuetan bai. Saiatzen naz beste tresna batzuk erabiltzen, baina batzuetan oihi egiten dot edo zarata konkretu bat eiten dot ahotsaren bitartez, eurek konturatu daitezkan itxaroten gauzela. Ahotsa erabiltzen ez dodanean, badaukat horrelako... Duela urte pare bat beste ikasle batek oparitutako egurrezko igel bat eta makiltxo batekin... eta jotzen dozu eta igelaren zarata edo kanta entzuten da. Edo, batzutan, igual txirula jotzen dot».

## 2. Ahotsaren erabilera egokiari buruzko ezagutza

### Arrisku-faktoreak, gaixotasunak eta ahotsaren zaintza

4- Ahotsetarako **arrisku-faktorerik** ezagutzen duzu? Zein?

«Nik uste dot kanpoko faktoreak dirala oihi egitea, eztarria gitxi hidratatzea, ez dakit... Ba gero, ambienteak hautsa edo holako... oso kutsatuta dagozanean ere. Eta barnekoak, norberaren esku dauzenak, ba hori, hidratazio falta eta tonuaren erabilera txarra; asko oihukatzea edo tonu oso altuak erabiltzea».

5- **Ahots-gaixotasunik ezagutzen** duzu?

Zein? Zergatik sortzen da?

«Ba disfoniak, afonia arruntak, noduloak ahots-kordetan, adibidez. Nik uste dot, azkenean, funtsezko zera erabilera txarra dala ta sortzen dirala».

6- Zuk ahots-gaixotasunik sufritu ala **sufritzen** duzu? Zein?

Nola egin diozu aurre?

«Nik izan nebazan duela urte batzuk noduloak ahots-kordetan, baina gaur egun, printzipioz ez dekot. Jaso neban horrelako formakuntza moduko bat ahotsaren erabilera

nolakoa izan behar zan, zelan berotu behar zan goizetan klasea hasi baino lehen eta horrelako pautak batzuk... eta ur asko edan behar dodala, hori be esan dostien.

Duela urte batzuk ikastolan prebentzio taldeak bideratu ziran ahotsaren erabilerarako formakuntza batzuk. Hiru edo lau saio izan ziran, bakoitza pare bat ordutakoa. Hautazkoak ziren, nahi ebana apuntatzen zan baina, egia da, jende askoz apuntatu zanez, aforoa edo jende kopurua mugatu behar izan zala eta lehentasuna izan genduan ikastolan finko gengoanok».

7- Zure iritziz, **ahotsa zaintzea** garrantzitsua da? Zure ahotsa zaintzen duzu? Nola?  
«Oso, oso garrantzitsua. Lehen esan dot, azkenean, gure lan tresna da. Nik uste dot ahots barik ezingo genduala lanik egin. Noduloak eukin nabazanean lanean jarraitu ahal izan nuen, baina badago jendea noduloak dituenen baja hartu behar dauela eta hitz egin barik egon behar dala hainbat denboran. Nire ustez, irakasle moduan berba egin barik ezin zara egon.

Ba egia da ikasi nezaban ariketak ez dodazela egiten. Printzipioz saiatzen naz ur asko edaten egunean zehar eta... bolumena eta tonua apur bat kontrolatzen saiatzen naz».

8- Ahotsa **zaintzeko neurriak** ezagutzen duzu? Zein?  
«Bai, ikasi genduzan ariketa horrek ahotsa berotzearena (berba egin aurretik ahotsa apur bat berotzeko ez zaitezkan hasi isil-isilik egotetik bat-batean pilo bat berba egitera) eta, gero, hidratazioaren kontua eta, lehen esan doguna, tonuaren erabilera aproposa, saiatu ahots-kordak lar ez derrigortzen. Azken finean, ez eragin sufritzea eta horrek ondorioak ekar ez dagiazan».

### **Ahotsari buruzko formazioa**

9- **Ahots-heziketak** jaso duzu? Zein da zure iritzia horren inguruan?  
«Bai, lehen aipatutako ikastaro horretan orain dela urte batzuk. Bere momentuan ondo egon zan, baina egia da, gero ez dogula jarraipenik izan. Orduan, ba bueno, nik uste dot horrek gauzak azkenean ahaztu egiten dozuzala edo gordetan dozuzala *en el baul de los recuerdos* eta... behar bada, sariago eukin beharko zala horrelako zehozer... edo, apur bat... ez garela kontziente benetan eztarria edo ahots-kordak gaixorik izan arte. Ez gara konturatzen zein garrantzitsua dan eta ahaztu egiten doguz ikasitako gauza guztiak».

Ahots-aparatuaren funtzionamendua ezagutzen duzu?

«Zehatz mehatz ez. Badakit ahots-kordek lan garrantzitsua daukiela hor eta ahots-kordak nolabait zaindu behar direla, azkenean, hitz egitearen tresnarik garrantzitsuena eurak diralako».

10- **Hutsunerik** ikusten duzu honetan? Baietz izatekotan, zein?

«Ya unibertsitatetik inork ez gaitu erakusten ahotsaren erabileraren garrantzia. Ez gara kontziente... Nik uste dot, askotan, lanean hasi eta hilabete batzuetara hasten garela ahotsaren kontuan horrelako arazoak... bat-batean ahots barik geratzen zarela. Jo, nik sufritu izan nuenean afonia puntu hori izan zan hasi nintzanean lanean. Baina, egia da, inork bez ez doskula... Jakintzat emoten da ahotsa zaindu behar dozula eta ez dala oihukatu behar eta... Baina, ez daukaguz alde aurretik pauta batzuk unibertsitatetik jakiteko ahotsa zelan erabili».

Bukatzeko, zure **eguneroko lanean ahotsaren erabilera egokia** badakizu?

Besterik?

«Ez dakit... Uste dot baietz. Ez dago inor baietz edo ezetz esateko. Baina, suposatzen dot edo ahotsa ohitzen dalako edo ez dozulako hainbeste afoniarik edo beste gaixotasunik sufritzen ematen dozu badakizula edo ondo erabiltzen dozula.

Uste dot orain nire ahotsak hasieran baino gutxiago sufritzen dauela, baina egia da urte hauetan nire ahotsa aldatu dala. Nik uste dot nire ahotsa orain lehen baino gogorragoa dala (soinua, ez tonua). Soinua ezberdina da eta nik uste txarto erabiltzeagatik soinua galdu edo gogorragoa dala; lehen askoz ere hobeto abesten nauen orain baino. Orain badagoz tonu asko zeinetara ez nazen heltzen eta nik uste dot badala hainbat urtetan ez dodanez ondo erabili ahotsa, nahiz eta orain noduluak ez izan, ahots kordak minduta dagoz edo ez dagoz lehen egoazan bezain ondo.

Orain formakuntzaren bat antolatuko bazan edo zehozer egingo balitz, beharbada, apuntatuko nintzateke. Baina, momentu honetan eta era librean, ez nuke formakuntzarik jasoko, nire egoera pertsonala dala eta, momentu honetan beste lehentasun batzuk dekodazalako».

## 2. IRAKASLEA (5 urteko tutorea)

### 11 urte irakaskuntzan

#### 1. Ahotsaren erabileraren garrantzia (Irakasleak konzienteak diren eguneroko lanean...)

1- Zure ustez, **ahotsaren erabilera garrantzitsua** da zure eguneroko lanean?

Zergatik?; Noiz da garrantzitsua ahotsa erabiltzea?; Zertarako?

«Bai, garrantzitsua da azkenean, hemen, ikastolan eta gelan, gagoz etengabe berbaz, abesten... garrantzitsua da, bai. Eta, ba bueno, azkenean, egun guztian da inportantea. Umeek ikusten dabe zelan iten dozun berba... lankideen artean bebai, azkenean une oro modu egokian egin behar dozu berba. Egunerokotasunerako da inportantea».

Nola erabiltzen duzu ahotsa zure eguneroko lanean?

«Uste dot modu egokian erabiltzen dodala. Ez dot eukiten afoniarik, momenturen batean bai eukin ahal dot eztarriko minen bat, baina nik uste dot nahiko egoki egiten dodala berba. Niretzat egoki erabiltzea da kontutan dekodala... ba ez naizela gaixotzen, edo ez dodazela, batez ere, afonia horrek hartzen. Nire oinarria da hori, ondo erabiltzen dot ez nazelako ipinten afonika».

2- Irakasleak ahotsa egoki ala desegoki erabiltzeak **eragina du haurren** ahotsaren garapenean?

Baietz esatekotan, nola eragiten du? Zergatik?

«*Hombre*, haurren ahotsaren garapenean ez dakit, baina bai, uste dot irakasleak maila edo tonu altu baten iten badau berba, umeek bebai tonu hori altxatuko dabe eta, azkenean, eurentzako be hori ez da ona, ez? Bai ikasi behar dogu tonu egoki baten berba egiten, baina ez dakit ahots hori azkenean ahal dan imitatu... edo azkenean bai, hori, tonu egokian hitz egin behar dogu gelan bai irakasleak, baita ikasleak ere».

3- **Haurren arreta** deitzeko ahotsa erabiltzen duzu? Nola?

«Bai. Beti ez baina noizean behin bai, umeak dauzenean lar aztoratuta edo urduri, bai egia da oihuren bat jausten dala. Ahotsa erabiltzen ez dodanean, saiatzen naz bajutxu hitz egiten esaten mesedez isiltzeko, pazientiagaz eta lasaitasunagaz. Baina, beste



batzuetan, holango saiakera asko egin ostean, azkeneko “A ver!-oihua-” bai, emon behar dot eta benetan funtzionatzen deusta».

## 2. Ahotsaren erabilera egokiari buruzko ezagutza

### Arrisku-faktoreak, gaixotasunak eta ahotsaren zaintza

4- Ahotsetarako **arrisku-faktorarik** ezagutzen duzu? Zein?

«Bueno bai, batez ere, noduloak, afonia etorten dana noduloak-eta dauzenezan... batez ere hori ezagutzen dot. Gero bebai, eztarriko irritaziñoak, ahotsa behartzeagatik etortzen diranak».

5- **Ahots-gaixotasunik** ezagutzen duzu?

Zein? Zergatik sortzen da?

«Bai, noduloak korda-bokaletan, azkenean horiek behartzeagatik eta behartzeagatik indar gehiago egiten da eta, imajinatzen dot, azkenean leku hori desgastatzen da eta noduloak agertzen dira».

6- Zuk ahots-gaixotasunik sufritu ala **sufritzen** duzu? Zein?

Nola egin diozu aurre?

«Ez, ez, horregatik diñot nik uste dodala egoki erabiltzen dodala ez nazelako gaixotzen edo ez dot afoniarik eukitzen. Noizean behin bai eukin ahal dot apur bat irritatuta, baina normalean ez dot eukiten ta eukiten dodazanak dira birikoak, ez dira ahotsaren erabileragatik».

7- Zure iritziz, **ahotsa zaintzea** garrantzitsua da? Zure ahotsa zaintzen duzu? Nola?

«Bai. *Hombre*, azkenean gure parte bat da eta ahotsagaz gabiz hemen sartzen garenetik urtetan garen arte topera eta kalean edo gure bizitzan bebai ahotsa erabiltzen dozu eta, bai, egia da, egoki erabili beharko zala, ikasi beharko genduala egoki erabiltzen eta umeeekin bebai modu egoki batean hitz egitea guk euren aurrean eurek be modu egoki batean, tonua eta altxatu barik.

Nik ez dot ezer berezirik egiten ahotsa zaintzeko. Ura edaten dot eta saiatzen naz tonua jaisten eta bajutxu hitz egiten, baina zaindu ez, nire eguneroko bizitzan ez dot ezer berezirik egiten».

8- Ahotsa **zaintzeko neurririk** ezagutzen duzu? Zein?

«Lehen komentatu dodana: ur asko edatea, egoki berba egitea eta kontziente izatea eta ez indartzea edo behartzea».

### **Ahotsari buruzko formazioa**

9- **Ahots-heziketarik** jaso duzu? Zein da zure iritzia horren inguruan?

«Ez, ez dot jaso. Ikastolak noizbait, Mutuatik-edo, eskaintzen dau. Eskaindu izan eban eta gaur egun egiten dogunean Mutuako errekonozimendua esaten deuskue zelan ekogun ahotsa eta, jakinda arazo nahiko dauzela irakaskuntzan gai honen inguruan, eurek be eskaintzan dabe formakuntza bat ahotsa zaintzeko. Baina, egia da, oin arte ez dodanez inoiz afoniarik hartu edo holango ezer larririk izan eztarrian, ba enaz informatu, ez dot ikusi beharrian hori ahotsaren erabilerari buruzko ikasketak edo ezagutzak hartzeko. Momentuz arazorik ez badekot... Uste dot nire ahotsa ondo zaintzen dodala, inoiz ez dostie esan txarto erabiltzen dodanik, orduan momentuz holan jarraituko dot. Ebidentemente, momenturen baten, arazo minimoren bategaz hasiko banintz (eztarriko minagaz edo afoniak), ikastolagaz ingo bauen berba neurriren bat hartzeko».

Ahots-aparatuaren funtzionamendua ezagutzen duzu?

«Uste dot baietz. Azkenean eztarritik dekoguz korda-bokalak, soinuekin mugitzen diranak, bibraziño bategaz. Bajutxu hitz egiten badogu, imajinatzen dot mugimendu hori xuabeagoa izango dala eta, indartzen dozun heinean, intentsitate gehiau eukingo dau eta “roce” horregaz-edo urten ahal dire noduluak eta horrelakoak, imajinatzen dot».

10- **Hutsunerik** ikusten duzu honetan? Baietz izatekotan, zein?

«Ba, igual, orain arte ez naz oso kontziente izan zeintzuk gaixotasun edo arazo ahal diran sortu, igual horiek jakin eta jakin zer egin ahal dodan, estrategia edo pauta modukoak, hobetzeko edo, behintzat, kontzientzia eukitzeko».

Bukatzeko, zure **eguneroko lanean ahotsaren erabilera egokia** badakizu?

Besterik?

«Lehen esan deusut baietz, baina nire oinarria da ez dodala hartu inoiz afoniarik. Baina, egia da, azkenean enazela heldu puntu horretaraino (afonia bat eukitera), baina igual, egia da, ez dodala erabiltzen guztiz ondo... eeee... eta izan ahal da... eee... ba, igual, ahalko neban hobeto hitz egin edo, igual, kontzientzia gehiago eukiko baneban edo ezagutza gehiago eukiko baneban honen inguruan. Baina, kontziente naz ahotsa tresna garrantzitsua dala irakasleoneguneroko lanerako».

### 3. IRAKASLEA (5 urteko tutorea)

#### 16 urte irakaskuntzan

#### 1. Ahotsaren erabileraren garrantzia (Irakasleak konzienteak diren eguneroko lanean...)

1- Zure ustez, **ahotsaren erabilera garrantzitsua** da zure eguneroko lanean?

Zergatik?; Noiz?; Zertarako?

«Ba bai, oso garrantzitsua, ze da gure lanerako tresnarik inportanteena eta ahots barik ezingo ginen gelan egon. Azken finean zuk erakusten dotzezuz umeei gauza pilo bat eta egunean zehar zauz berba egiten, eguneroko edozertarako da inportantea ahotsaren erabilera. Orduan, erabilera oso garrantzitsua da. Nik uste dot egun guztian zehar dala garrantzitsua, bestela, ez badozu ondo erabiltzen ya goizetik, ez zara arratsaldera ailegatuko».

Nola erabiltzen duzu ahotsa zure eguneroko lanean?

«Ba, nik uste dot, lar altu egiten dodala berba, orduen horrek garrantzia deko. Azkenean, astean zehar ondo hasten naz, baina ya barikuan nabaritzen dot nekea ahotsean. Orduan, lar altu egiten dot».

2- Irakasleak ahotsa egoki ala desegoki erabiltzeak **eragina du haurren** ahotsaren garapenean?

Baietz esatekotan, nola eragiten du? Zergatik?

«Nik uste dot baietz, zergatik eurek iten dabe, azken finean, ikusten dabena eta, ba nik, adibidez, altu egiten badot (ze nire tonua nahiko altua da), orduen eurek be holan ingo dabe. Eta horretan igerten da pilo bat, ze igual zu bazauz egun baten nahiko altu egiten, eurek be holan iten dabe. Ta, orduan, ikasi behar dabe bajuago egin behar dala».

3- **Haurren arreta** deitzeko ahotsa erabiltzen duzu? Nola?

«Ba, normalean bai. Beste modu batean ere egin ahal da, adibidez, keinuekaz edo batzutan ipinten gara holan (esku bat ahoan eta beste besoko eskua guztiz zabalik altxatuta, isiltasuna eskatzen), eta eurek be isiltzen dira. Nik uste dot gero eta gehiago erabili behar doguzela horrek ez erabiltzeko txarto ahotsa, hau da, ahotsa altxatzeko edo oihukatzeako».

## 2. Ahotsaren erabilera egokiari buruzko ezagutza

### Arrisku-faktoreak, gaixotasunak eta ahotsaren zaintza

4- Ahotsetarako **arrisku-faktorerik** ezagutzen duzu? Zein?

«Ba nik uste dot ura ez edatea, adibidez, ze nik uste dot oso garrantzitsua dala ura edatea, eta oihukatzea... eta, igual, tripatik barbarik ez egitea, ze batzuetan egiten dogu eztarritik eta egin behar da tripatik. Orduan, ba horrek nagusienak: ura, tripatik hitz egitea eta oihukatzea».

5- **Ahots-gaixotasunik ezagutzen** duzu?

Zein? Zergatik sortzen da?

«Bai, noduloak izatea eta, nik, adibidez, orain badaukat korda-bokal baten granuloma bat, “*granuloma del reflujo*” deitzen da eta reflujoagatik sortu egin jata eta banau foniatragaz orain justo eta berak esaten deusta zelan egin berba dodan berba eta ariketa batzuk egin behar dodazela etxean ahotsa lantzeko».

6- Zuk ahots-gaixotasunik sufritu ala **sufritzen** duzu? Zein?

Nola egin diozu aurre?

«Bai, justo ontxe berta esan deutsudana. Orain arte inoiz ez dot eukin.

Orain foniatra batengana noa. Esan deustie ur pilo bat edan behar dodala, egunero garbitzen dot sudurra *Rinomer*-egaz, egiten dodaz gargarak manzanilla epelagaz goizean eta gabea... Orduen, banau hor, tratamenduan. Astean birritan-edo noa foniatraren gana. Baina, oin arte ez naz inoiz joan, ze ondo egon naz. Gauza da gabonetatik aurrera baneukan min irensterakoan eta otorrinoaren gana joan nintzen eta sartuztien kamara eta justo ikusi eben hor neukala granuloma bat, baina ez txarto berba egiteagatik, baizik eta nire gorputzak reflujoko hori sortzen dau eta horrek iten dau ba hori agertzea. Baina, hori hor egonda, eragina dauka ahotsen eta, horregatik, joan naz foniatraren gana, esateko zelan egin behar dodan berba korda-bokalek ez sufritzeko».

7- Zure iritziz, **ahotsa zaintzea** garrantzitsua da? Zure ahotsa zaintzen duzu? Nola? «Oso-oso garrantzitsua. Nik orain gehiago zaintzen dot, dekodanagaz zaindu behar dot, bestela txarto aurkitzen naz, orduen oso inportantea da, oso. Orain ur pilo edaten dot, lehen ez neban hainbeste edaten. Orain saiatzen naz bajuago berba egiten eta foniatrak esaten deustan moduen. Baina, niretzako oso gata da. Gauza bat da guk orain hemen gure artean elkarriketa bat daukagu eta gure artean nik iten dot berba baju eta hori. Baina, gero, gelan zuzenean, hainbeste umeez, beti dau zarata, ez bada bata bestea da. Orduen, horregatik, egiten dozu apur bet altuago».

8- Ahotsa **zaintzeko neurriak** ezagutzen duzu? Zein? «Bai, ura edatea, tripatik hitz egin behar dala, arnasketa batzuk egin behar dozuzela, lepoa mugitzearena beba, eta, ba gero, letra desberdinekaz zarata desberdinak egin. Baina, airea beti tripatik aterata».

### **Ahotsari buruzko formazioa**

9- **Ahots-heziketak** jaso duzu? Zein da zure iritzia horren inguruan? «Bai, ikastolan jaso genduan ikastaro bat jakiteko zelan egin behar genduan. Grabatu behar genduan gure ahotsa zinta baten eta, gero, emakumeari emon berak esateko zelan egiten genduan eta hori. Baina gero, egia esan, nahiz eta formakuntza jaso, gelara joaten zarenean gatzagoa da. Lehen komentatu deusudana, bakarrik bazauz eta kontzentratuta, eta arnasa tripatik hartu eta gero bota... Baina, gero, nik uste dot... gero gelan ahaztu

egiten jatsula. Foniatrak be esan eustan astiroago egin behar nebala berba, ze, nik uste dot nahiko azkar iten dodala bebai, eta hori ez da batere ona ahotserako.

Ba nik uste dot ahots-formakuntza baliogarria dala, baina oso konstantea izan behar zarela. Osea, serio hartu eta aurrera eroaten ez badozu... ba ezebez. Baina, uste dot beharrezkoa dala, ze da gure eguneroko lan-tresna eta ahots barik ez gara ezer».

Ahots-aparatuaren funtzionamendua ezagutzen duzu?

«Ba, airea oso inportantea da. Airea sudurretik hartu, tripara bota eta, horregaz batera, soinua atera».

10- **Hutsunerik** ikusten duzu honetan? Baietz izatekotan, zein?

«Orain ni hor sartuta nagoenez, ba orain horretan jantzita nau. Orduen, momentuz ez dekot holan... Baina, orain arte, ez dot jakin hainbeste... hainbat gauza egin behar doguzanak».

Bukatzeko, zure **eguneroko lanean ahotsaren erabilera egokia** badakizu?

Besterik?

«Ba gero eta hobeto uste dot, ze justo arazo honegaz konturatu naz hobeto erabili behar dodala eta saiatzen naz hobeto erabiltzen. Niretzat hobeto erabiltzea bajuago hitz egitea, ur pilo bat edatea eta, saiatzen naz bebai, nagoenean telefonoz berba egiten, adibidez, ba ez oihukatzea, ze beti daukagu ohitura hori super altu hitz egiteko. Ba horrelakoetan saiatzen naz bajuago hitz egiten».

#### 4. IRAKASLEA (4 urteko tutorea)

##### 4 urte irakaskuntzan

#### 1. Ahotsaren erabileraren garrantzia (Irakasleak konzienteak diren eguneroko lanean...)

1- Zure ustez, **ahotsaren erabilera garrantzitsua** da zure eguneroko lanean?

Zergatik? ; Noiz? ; Zertarako?

«Bai, garrantzitsua da, azkenean gauzelako denbora guztian ahotsa erabiltzen. Gure tresna da ahotsa, ahotsa eta gorputza, azken finean. Eta, beraz, ahotsak erabiltzen doguz bai ipuinak kontatzeko, bai zehozer azaltzerako orduan, zehozer edo konfliktoren bat gertatu bada behai ahotsa erabiltzen dogu. Orduan, gure erabilera da funtsekoa. Gero behai ikusten dogulako, adibidez, egun batean saiatu behar zara ahotsa beti tonu bereberean mantentzen; igual momentu batzuetan, aldaketa batzuek arreta bereganatzeko. Baina, hori, mantentzen baldin badozu ahotsa tonu egokian, hori ere bai umeak saiaturiko dira zuri imitatzen eta ez dira egongo denbora guztian oihukatzen edo, behintzat, tonu aproposean hitz egingo dabe».

Nola erabiltzen duzu ahotsa zure eguneroko lanean?

«Ni ahalegintzen naz tonu lasaian hitz egiten. Baina, beti dagoz momentuz batzuk zuk ez dozula ondo erabiltzen eta kontziente zara egoera horietan. Kontrolatzen saiatzen naz... Eta, gero behai, ipuinetan saiatzen naz tonu ezberdinak erabiltzen».

2- Irakasleak ahotsa egoki ala desegoki erabiltzeak **eragina du haurren** ahotsaren garapenean?

Baietz esatekotan, nola eragiten du? Zergatik?

«Nik uste dot baietz, azkenean imitatzen dabelako dana. Orduan zuk egoera konkretu batean erabiltzen badozu ahotsa era batean, gero eurek imitatuko dabe egoera horretan. Beste momentu batean egoera berdina gertatzen bada, eurek ere imitatuko dabe zure tonua».

3- **Haurren arreta** deitzeko ahotsa erabiltzen duzu? Nola?

«Bai. Nire gelan normalean erabiltzen dodan erreminta abestia da. Abestiagaz erakartzen dozuz, orduan nire ahotsa beharrezkoa da abesteko. Ahotsa erabiltzen ez dodanean, keinuak erabiltzen dodaz, gehienbat gorputza. Biak batera ondo funtzionatzen dabe, azkenean bazauz esaten “lasai-lasai”, baina zure gorputza baldin badago super tentso eta zure jarrera ez da lasaia, ez doaz bat. Eta biak bat joan behar dira».

## 2. Ahotsaren erabilera egokiari buruzko ezagutza

### **Arrisku-faktoreak, gaixotasunak eta ahotsaren zaintza**

4- Ahotsetarako **arrisku-faktorerik** ezagutzen duzu? Zein?

«Nik informazio gutxi dekot horren inguruan, baina erabilera txarra, oihukatzea, gero igual bebai ingurua, baldin badago zarata asko, ahotsa bebai nahi gabe igotzen dozu».

5- **Ahots-gaixotasunik ezagutzen** duzu?

Zein? Zergatik sortzen da?

«Afonia, noduloak eta horrelakoak. Ez dakit zergatik sortzen diran, igual fortzatzeagatik, hotzagatik... ez dakit».

6- Zuk ahots-gaixotasunik sufritu ala **sufritzen** duzu? Zein?

Nola egin diozu aurre?

«Ez, ez dot inoiz gaixotasunik sufritu».

7- Zure iritziz, **ahotsa zaintzea** garrantzitsua da? Zure ahotsa zaintzen duzu? Nola?

«Bai, nik uste dot azkenean zaindu behar dozula gero gaixotasun horietara ez heltzeko. Ba nik ez dakit zaintzen dodan... Eske horretan, nik uste dot ez dekogula formakuntza askorik. Egia da ikastolak noizbaiten egin dauela, baina ni enaz egon justo ikastaro horietan, ez nintzan ikastola honetan egon. Baina, kontziente naz, zaindu behar dogu ez bakarrik lanerako, azkenean ere gure bizitzarako behar dogulako. Nik askotan propolioa hartzen dot eta gero eztarria zaindu, saiatu ez oihukatzen, baina ez dot hartzen inolako prebentziorik».

8- Ahotsa **zaintzeko neurririk** ezagutzen duzu? Zein?

«Eztia esaten dabe ona dala eta propolioa be. Eta elikagaiak be askotan esaten da eragina dekotela gure osasunean eta, ondorioz, eztarrian eta guztian be».

### **Ahotsari buruzko formazioa**

9- **Ahots-heziketarik** jaso duzu? Zein da zure iritzia horren inguruan?

«Ez dot jaso ahots heziketarik. Baina, uste dot beharko nuela edo ondo etorriko zitzaidala prebentziorako».



Ahots-aparatuaren funtzionamendua ezagutzen duzu?

«Ez, ez dakit ahots-aparatuak nola funtzionatzen dauen, ezta ahotsa nola sortzen dan bez».

10- **Hutsunerik** ikusten duzu honetan? Baietz izatekotan, zein?

«Informazio falta. Azkenean hori da funtsezkoa. Prebentziorako behar dogu informazio gehiago. Askotan hartzen dozu informazioa beste eremu batzuetan eta ez zara kontziente horren inguruan, dala garrantzitsua ahotsa eta bebai informatu behar zarela apurtxi bat zure osasunerako. Berdin du ikastolak antolatuta edo zure esku bilatzea, bidea berdin du, garrantzitsuena informatzea da. Aldi berean, uste dot zaila dala, baina praktikan jarri behar dozula. Azkenean teoria teoria da eta nik uste dot nahiko zaila dala esatea zer erabili behar dozun, nola, ze bide edo estrategia hartu behar dozun, baina zaila da toria hori praktikara eramatea. Baina, hori da saiatzea eta saiatzea eta gutxinaka hobetzen joatea. Dena den, niri gustatuko litzaidake formakuntza jasotzea, gai hau dekodalako oso baztertuta eta nik uste dot garrantzitsua dala».

Bukatzeko, zure **eguneroko lanean ahotsaren erabilera egokia** badakizu?

Besterik?

«Azkenean, nik uste dot erabiltzen dodala tonu egokian edo saiatzen nazelaz, baina batzutan azkenean ezin dozu».

## 5. IRAKASLEA (4 urteko tutorea)

### 10 urte irakaskuntzan

#### 1. Ahotsaren erabileraren garrantzia (Irakasleak konzienteak diren eguneroko lanean...)

- 1- Zure ustez, **ahotsaren erabilera garrantzitsua** da zure eguneroko lanean? Zergatik? ; Noiz?; Zertarako?

«Nik uste dot oso garrantzitsua dala, azkenean ahotsa da lanerako dekogun erreminta eta garrantzitsuena, ze azkenean gagoz denbora guztian berba egiten. Ez badogu kontrolatzen *pues...* Gelan gauzanean momentu guztietan da garrantzitsua ahotsa erabiltzea. Edozertarako behar dogu, etorkizun on baterako, azkenean ez badogu kontrolatzen erabilera, *pues...* Ni ba, adibidez, askotan astearen bukaeran *ya* ahots barik nau».

Nola erabiltzen duzu ahotsa zure eguneroko lanean?

«*Hombre* saiatzen naz asko ez oihukatzen eta era lasaian berba egiten, baina askotan ezinbestekoa da; osea... Agian, korroan gauzanean, eta eurek be lasaiago dagozanean saiatzen naz askoz be tonu bajuagoan hitz egiten eta lasaiago bai...».

2- Irakasleak ahotsa egoki ala desegoki erabiltzeak **eragina du haurren** ahotsaren garapenean?

Baietz esatekotan, nola eragiten du? Zergatik?

«Bai, bai. Eurek ohitzen badira irakaslea denbora guztian oihukatzen egotera, nik uste dot, eurek be oihukatuko dabela askoz be gehiago. Ni saiatzen naz era lasaian hitz egiten, baina askotan... ezinezkoa da».

3- **Haurren arreta** deitzeko ahotsa erabiltzen duzu? Nola?

«Oihukatzea... bueno, edo agian, txaloka hasten naz. Lehen baneukan horrelako instrumento musikal txikitxo bat eta horregaz be iten neban. Eske ez dodanez nahi asko oihukatu, saiatzen naz beste mota bateko zerak egiten, baina askotan bai, oihukatzerak jotzen dot. Nahi nebana baino gehiagotan oihukatzen dot eta, uste dot, momentu batzuetan bai funtzionatzen dauela; beste batzuetan, agian, ez. Baina, batzuetan egia da zuzenean, berehala, funtzionatzen duela».

## 2. Ahotsaren erabilera egokiari buruzko ezagutza

### Arrisku-faktoreak, gaixotasunak eta ahotsaren zaintza

4- Ahotsetarako **arrisku-faktorerik** ezagutzen duzu? Zein?

«Txarto berba egitea nik uste dot dala faktore bat. Azkenean beti diñoie atara behar dozula ahotsa, eztarritik izan beharrean, sabeletik. Ni saiatzen naz eta, igual, lehenengo bost minututan bai, baina gero ahazten jata eta berriro... Oihukatzea bada beste arrisku bat edo denbora askotan ibiltea berba egiten eta...».

5- **Ahots-gaixotasunik ezagutzen** duzu?

Zein? Zergatik sortzen da?

«Bai, noduloak, ahots barik geratzea... Eztarria asko behartzeagatik sortzen direla esango neuke».

6- Zuk ahots-gaixotasunik sufritu ala **sufritzen** duzu? Zein?

Nola egin diozu aurre?

«Ba, aldi baten, bai esan eustien neukala arriskua noduloak eukiteko. Begiratu eustien ta printzipioz ziran hain txikiak desagertzen zirala. Ointxe momentuan ez dot berriro begitu, beraz ez dakit. Baina, bai igerten dot askotan geratzen nazela ahots barik, orduan saiatzen naiz lasaitzen, sabeletik berba egiten eta eztarria ez behartzen, eta suabeago berba egiten».

7- Zure iritziz, **ahotsa zaintzea** garrantzitsua da? Zure ahotsa zaintzen duzu? Nola?

«Oso garrantzitsua, batez be, gure lanean gagozala denbora guztian umeakaz, ahotsa erabiltzen eta jo... bai. Nik beharko nabena baino gitxiago zaintzen dot. Saiatzen naz kontrolatzen berba egiterakoan, baina adibidez, gero etxera heltzerakoan, ez dot hartzen... ba, adibidez, diñoie oso ona dala gargarak egitea edo horrelakoak... eta ez dodaz egiten. Egiten dodana da bajutxuago hitz egin, nire tonua bilatu, ze azkenean, askotan pentsatzen dogu fuerteago berba egiteak hobeto entzungo gaituela eta ez horregatik... ez... Dana dan, uste dot gelan askotan urten behar nazela nire zera (tonu) horretatik».

8- Ahotsa **zaintzeko neurririk** ezagutzen duzu? Zein?

«Gargarak-eta egitea, arnasketak ondo egitea... Azkenean diñoie hori oso garrantzitsua dala. Gero, esango neban esne eztiagaz, edari oso hotz eta oso beroak ez hartzea».

**Ahotsari buruzko formazioa**

9- **Ahots-heziketarik** jaso duzu? Zein da zure iritzia horren inguruan?

«Ba baten etorri jakuzan ikastolara ikastaro bat emoten eta joan nintzan. Ziran teknika desberdinak zelan berba egin edo zelan... ahotsaren erabilerari buruz. Momentuan bai jarraitu nebazala, baina nik uste ez badozu holan jarraipen batekin egiten, gero ahazten dala. Baina, orokorrean, bai uste dot baliagarria izan zala, ze bai hartzen dozuz ideia batzuk, ze nik adibidez ez nekien ezer horrerri buruz eta... zerbait bai erabiltzen dodala. Baina, bai ikusten dodala garrantzitsua berriro gogoratzea ikastaroa edo egitea, baina jarraipen batekin».

Ahots-aparatuaren funtzionamendua ezagutzen duzu?

«Badakit hor sokak dauzela eta euren bibraziñoagaz sortzen dala ahotsa. Garrantzitsua da be haizea nondik atara eta nondik bideratu kaltegarria ez izateko gure erabilera hori».

10- **Hutsunerik** ikusten duzu honetan? Baietz izatekotan, zein?

«Iguale ez jakitea, baina bai mantentzea apur bat horrerri buruz informatuta. Azkenean da gauza bat, agian, dekogula bigarren plano baten eta gure lanean batez be oso garrantzitsua dana eta ez dogula jaso bez heziketa hori apur bet orokortasunean danontzat. Garrantzitsua izango zan, bai».

Bukatzeko, zure **eguneroko lanean ahotsaren erabilera egokia** badakizu?

Besterik?

«Ba esango neban ezetz. Saiatzen naz, baina ikusten dot momento askotan enazela gai edo beharko nebala laguntza hori. Bai gusteko jatala ikastea eta uste dot oso garrantzitsua dala egunerokoan, gelan, ahotsa egoki erabiltzen jakitea».

## 6. IRAKASLEA (2 urteko tutorea)

### 2 urte irakaskuntzan

#### 1. Ahotsaren erabileraren garrantzia (Irakasleak konzienteak diren eguneroko lanean...)

1- Zure ustez, **ahotsaren erabilera garrantzitsua** da zure eguneroko lanean?

Zergatik? ; Noiz? ; Zertarako?

«Bai, egunero gauz... azkenien, gagoz denbora osoan berbetan eta hori. Gure erremienta da. Danerako erabiltzen dot, komunikatzeko, umeez gazuak azaltzeko, abesteko, lankideekaz lanean gauzenezan behai gure opiniñoak edo gure gauzak azaltzeko... Gelan, igual bai gehiago erabiltzen dozu umeak korroan dauzenezan abesten dozulako ta dana, baina garrantzi badina emoten dotzet egun guztian zehar».

Nola erabiltzen duzu ahotsa zure eguneroko lanean?

«Nahi gabe nik bai badekot berez tonu... ez hasarratzen banazen ez ezer, normalean uste dot nahiko tonu altua dekotela. Osea, altu hitz egiten dot. Batzutan konturetan naz eta esaten dot “benga, bajuago egin behar dot berba”, baina nik berez tonu altua dekot danetarako».

2- Irakasleak ahotsa egoki ala desegoki erabiltzeak **eragina du haurren** ahotsaren garapenean?

Baietz esatekotan, nola eragiten du? Zergatik?

«Bai, ze azkenien ordu asko pasetan dabez hamen eta eurek entzuten dabena dana ikasten dabelez, ba hori be... zuk be, igual zarata asko itenbozu, ba azkenien eurak be tonua gero eta altuagoa... Gero, beti pasetan da, leku baten altu badauen, ba azkenien denok jotengu apur bat altuago eta altuago hitz egitera eta... tonua igotera».

3- **Haurren arreta** deitzeko ahotsa erabiltzen duzu? Nola?

«Bai, askotan bai, txarto einde, baina bai. Igual derrepente “batu!” ta josten dozu altuago berba egitera, bai. Txarto eginda, baina bai. Beste batzuetan igual abesten dot, edo askotan dekot umeez gesto bat egiteko eta nik egiten dodanean, eskua altxatu eta hori... dagoz orain ikesten keinua. Askotan, txarto eginda badau be, oihua da gehien

funtzionatzen dauena. Gitxike-gitxike dauz bestelakoak (besoa altxatzearen keinua momentu honeta) ikesten».

## 2. Ahotsaren erabilera egokiari buruzko ezagutza

### Arrisku-faktoreak, gaixotasunak eta ahotsaren zaintza

4- Ahotsetarako **arrisku-faktorarik** ezagutzen duzu? Zein?

«Zarata egitea edo edari hotzak hartzea edo aire akondizonaue, adibidez».

5- **Ahots-gaixotasunik** ezagutzen duzu?

Zein? Zergatik sortzen da?

«Afonia... eta gehiago egongo direz. Igual kordak txarto erabiltzen doguzalako edo ez dogulako ondo erabiltzen gure instrumentoa, askotan igual zarata egiten dogulako, ez dakit... ».

6- Zuk ahots-gaixotasunik sufritu ala **sufritzen** duzu? Zein?

Nola egin diozu aurre?

«Ez. Nonoiz bai geratu nazela afonika, baina ez, ez dot eukin inoiz ezer... Afonika geratu nazenean, gauza beroak edan dotez eta ahalik eta berba gutxien egiten saiatu naz».

7- Zure iritziz, **ahotsa zaintzea** garrantzitsua da? Zure ahotsa zaintzen duzu? Nola?

«Bai, oso, aunke igual uste dot gatza dala askotan, baina oso... batez be, gure lanean, ze dana horregaz itengu. Mundu guztixek dana iten dau, baina gu igual gauz denbora guztixen hitz egiten, orduen garrantzitsua da zaintzea. Nik... eee... ez dot zaintzen. Supongo beste modu batera, igual, zarata gitxiau eitten edo bajutxuau berbetan edo... zehozer egongo da zaintzeko... osea, enaz kontziente, osea, enau pentsetan ahotsa zaindu behar dodala. Kontzientzia falta horregatik uste dot ez dodala zaintzen. Gero nonoiz eukin dotenean afonia esatenzu “jo, ba oin baju ein birdot berba” ta orduntxe konturatzen zara. Baina, eukin arte zehozer... ez dozu eitten».

8- Ahotsa **zaintzeko neurririk** ezagutzen duzu? Zein?

«Ba hori, bajuago berba eittea, ez eittea hainbeste zarata... ez, ez dot ezagutzen».

### **Ahotsari buruzko formazioa**

9- **Ahots-heziketarik** jaso duzu? Zein da zure iritzia horren inguruan?

«Ez, ez dot jaso. Baina, bai gusteko jatan jasotzea, baze oin ondiño gaztea naz, denbora gutxi daroat lanien, baina hemen profesioan banauen (espero dot nire bizi osoa), ba uste dot zaindu behar dan gauza dala».

Ahots-aparatuaren funtzionamendua ezagutzen duzu?

«Ez dakit... ».

10- **Hutsunerik** ikusten duzu honetan? Baietz izatekotan, zein?

«Ez dot jaso inoiz kurtso bat ez ezer ahotsaren inportantzieri buruz batez be gure lanbidean eta, uste dot, ondo egongo zala jakitea zaintzeko, sortu ahal dizen gaixotasunek-edo zuk jakiteko hamendik eta betirako».

Bukatzeko, zure **eguneroko lanean ahotsaren erabilera egokia** badakizu?

Besterik?

«Uste dot ezetz, ze lehen esan dogun moduen, tono altu baten iten dot berba. Pentsetan dozunean esatenzu “benga, bajuago in biot berba”, baina igual askotan, danok generalien, behar doguna baino altuago eitten dogu berba».

## **7. IRAKASLEA (4 urteko tutorea)**

### **2 urte irakaskuntzan**

#### **1. Ahotsaren erabileraren garrantzia (Irakasleak konzienteak diren eguneroko lanean...)**

1- Zure ustez, **ahotsaren erabilera garrantzitsua** da zure eguneroko lanean?

Zergatik?; Noiz? ; Zertarako?

«Bai, nik uste dot oso garrantzitsua dala, batez be gure ahotsa ondo erabiltzen badogu, nik uste dot, umeen atentziñoa deitzeko oso garrantzitsua dala. Ipuin bat irakurtzen dogunean, adibidez, edo zehozer azaldu nahi dogunean, edo bronka be bota behar dogunean... Azkenean edozein egoeratan tonuz aldatzea edo erabiltzen dogun tonuaren arabera, umeek ulertu iten dabe hobeto zein helbururekin hitz egiten gagozan. Azkenean, egoeraren arabera, nik uste dot ikasi behar dogula tonu desberdinak erabiltzen».

Nola erabiltzen duzu ahotsa zure eguneroko lanean?

«Saiatzen naz tonu lasaia eukitzen, baina egia da umeak urduritu egiten direnean, azkenean, nahiz eta lasaitzen saiatu, azkenean, ba batzuetan ohartu egiten zarela zeure tonua gero eta altuagoa dala. Orduan, ba nahiz eta batzuetan be oihukatu egiten dodan, orokorrean, nik uste dot nahiko lasaia dala nire ahotsa».

2- Irakasleak ahotsa egoki ala desegoki erabiltzeak **eragina du haurren** ahotsaren garapenean?

Baietz esatekotan, nola eragiten du? Zergatik?

«Bai, nik uste dot eukin dezakeela. Azkenean, guk erabiltzen dogun hiztegia haiek ikasi egiten dabe ta, orduan, guk zenbat eta hiztegi gehiago erabili ta haiei azaldu... ba, askotan ez dakite... Hitz egiten zauzenean korroan askok galdetu iten dabe ba “zer da esan dozuna?”, azkenean gero eta hiztegi gehiago erabili, ba haientzat ere... Bai nik uste dot irakaslearen hitz egiteko moduak eragina eukin dezakeela umeengan. Eukin dezake eragina gero hitz egiterako orduan lagunekaz, irakasleekaz edo gurasoekaz be».

3- **Haurren arreta** deitzeko ahotsa erabiltzen duzu? Nola?

«Bai, bai. Tonuak aldatzen saiatzen naz, ipuinak irakurtzen dozunean azkenean pertsonaiaren arabera saiatu behar gara ahotsa aldatzen, gero zehozer azaldu nahi dozunean korroan, saiatu behar zara, nik uste dot, ahots-tonu egokia erabiltzen haien atentzioa deitzeko, adibidez “beitu zer ekarri dauen maisuk hamen, jolasketan andereño Nereagaz egon naz hitz egiten eta...” ta beti saiatu behar gara haien atentziñoa deitzen ba gertatu jakun zehozer azaltzen. Azkenean ba marrazki bat proiektatzen badozu, beti eman behar diozu pixka bat esentzia hori haien atentzioa deitzeko, ze bestela haientzako marrazki bat baino ez da. Guk erakusten edo aurkezten dogun modua determinantea da



haien arreta deitzeko. Ahotsagaz batera, gorputzaren erabilera ere oso garrantzitsua da edo gu aurpegiagaz adierazten saiatzen garena».

## 2. Ahotsaren erabilera egokiari buruzko ezagutza

### Arrisku-faktoreak, gaixotasunak eta ahotsaren zaintza

4- Ahotsetarako **arrisku-faktorarik** ezagutzen duzu? Zein?

«Bai, adibidez, asko oihukatzea, gero gauza gehiagorik ez... ez dakit jaterako orduan edo edaterako orduan, zehozterrek eukin dezakeen eragina, baina ez, ez daukat informazio askorik horren inguruan».

5- **Ahots-gaixotasunik** ezagutzen duzu?

Zein? Zergatik sortzen da?

«Holan zehazki ez... badakit, ahots-kordetan ebakuntzak izan dituztenak, baina zehazki zelan deitzen diran ez dakit, ez. Uste dot ahots-gaixotasunak ahotsaren erabilera txarragatik sortzen direla, suposatzen dot. Nahiz eta gu saiatzen gara ondo erabiltzen, ba urteak pasa ahala geure ahotsa aldatzen joan da lanaren ondorioz eta guk... hori, gaixotasun moduan sufritzen dogu».

6- Zuk ahots-gaixotasunik sufritu ala **sufritzen** duzu? Zein?

Nola egin diozu aurre?

«Ez, ez. Ez dakit ondo erabiltzen dodan bez nire ahotsa, baina momentuz nik ez. Ez dekot eztarrirako minik eta normalean ez dot bez ahotsa galtzen».

7- Zure iritziz, **ahotsa zaintzea** garrantzitsua da? Zure ahotsa zaintzen duzu? Nola?

«Bai, bai, oso garrantzitsua da, azkenean geure lanean garrantzi handia dekon alderdi bat dalako ta saiatu behar gara ahots egokia eukiten. Ni zaintzen saiatzen naz batez ere hamen lanean, gero hamendik kanpo... ba, egia da, ez dodala... bueno, oihukatu gitxi... Futbolera jolasten dot ta batzuetan oihukatu dezaket baina, bueno... ez dot holan, inolako pautarik erabiltzen, baina zaintzen saiatzen naz. Dena den, holan zehazki ez dot gauza zehatzik egiten zaintzeko».

8- Ahotsa **zaintzeko neurririk** ezagutzen duzu? Zein?

«Ez... ez dot ezagutzen holan inolako neurririk».

### Ahotsari buruzko formazioa

9- **Ahots-heziketarik** jaso duzu? Zein da zure iritzia horren inguruan?

«Ez, ez dot heziketarik jaso. Bai gusteko jatan jasotzea, ba... Nahiz eta nik uste dot saiatzen nazela eta askotan lortzen dodala umeen atentziñoa deitzen ba, adibidez, noizbait etorri da ipuin kontalariren bat tailer bat emoten ta ikusten dozu zelan erabiltzen dauen berak ahotsa ta... ba, emoten dau enbidia pilo bat».

Ahots-aparatuaren funtzionamendua ezagutzen duzu?

«Orain, zehazki, ez dakit».

10- **Hutsunerik** ikusten duzu honetan? Baietz izatekotan, zein?

«Ba, adibidez, nire ahotsa zaintzeko erabili dezakedan estrategiak, behintzat informaziñoa eukitea-edo ona izango litzateke. Orain bi urte daramatzat lanean, baina ez dakit, igual hamendik lau-bost urtera-edo arazoak euki ditzaket ahotsean. Horregatik, formakuntza jasotzea super egokia izango litzateke».

Bukatzeko, zure **eguneroko lanean ahotsaren erabilera egokia** badakizu?

Besterik?

«Nik uste dot askotan ondo erabiltzen dodala, baina hala ere, batzuetan ohartu egiten naz nire ahots-tonua ez dala egokia, ba umeak oso urduri dagozalako ta nik, igual, momentu horretan lasaitu beharrean-edo nire ahots-tonua altxatu egiten dot eta, horrela, aldatzen dodaz. Noizbait ikasleren batek esan deusta “Jo, maisu, zauz oihukatzen!” eta hori da.

## 8. IRAKASLEA (5 urteko tutorea)

### 15 urte irakaskuntzan

#### 1. Ahotsaren erabileraren garrantzia (Irakasleak konzienteak diren eguneroko lanean...)

1- Zure ustez, **ahotsaren erabilera garrantzitsua** da zure eguneroko lanean?

Zergatik? ; Noiz? ; Zertarako?

«Bai, funtsezkoa, azkenean gure lan-erreminta da, ondo erabiltzen badogu perfektu, baina txarto erabiltzen badogu, arazoak dekoguz. Nik uste dot momentu oro dala garrantzitsua bueno, guretzako lanean... eguneroko dinamikan, umeekin klasean egoteko, gidatzeko, azalpenak emoteko edo zuzentzeko... Baina, gure bizitzako edozein momentutan zaindu behar dogu. Nik garrantzi gehien emoten deutsat klasean nagoenean, klase barruan... gehienbat, danon aurrean berba egiten dodanean, talde handian edo espazio zabal baten».

Nola erabiltzen duzu ahotsa zure eguneroko lanean?

«Suposatzen da txarto erabiltzen dodala. Nik beti pentsatu dot foniatraren asunto guztia hau zala... *como, si un poco vaya putada, pero que tonteria*. Baia, oin dala hiru urte hasi nintzen arazoekaz, nodulu bat neukala eta ez nebala kentzen eta aurreko urtean in dostien ebakuntza. Orduan ba konturatzen zara azkenean oso inportantea dala ahotsa zaintzea eta ondo berba egitea. Orokorrean, nire tonua gelan uste dot dala nahiko normala, ez dot erabiltzen tonu aldaketa asko. Bai, egia da, adibidez, ni konturatzen nintzela oso-oso txarto erabiltzen nebala ahotsa ipuinak kontatzerakoan, ahots ezberdinak ipintzerakoan eta hor bai iten naberen forzau pilo bat. Gero egunerokoan ez, ze saiatzen naz ez oihukatzen klase barruan eta eukiten beste estrategia batzuk umeen arreta deitzeko ta hola... ».

2- Irakasleak ahotsa egoki ala desegoki erabiltzeak **eragina du haurren** ahotsaren garapenean?

Baietz esatekotan, nola eragiten du? Zergatik?

«Nik uste baietz, ze gu gara euren eredu eta ikusten dabe zelan iten dogun guk eta eurek iten dabena da, askotan, gu imitatu. Oso ebidenteak bada txarto egiten dozula berba ta

asko forzau iten dozula, nik uste eurek be daukiela tendentzia hori gure eredia kopiazen».

3- **Haurren arreta** deitzeko ahotsa erabiltzen duzu? Nola?

«Gitxitan, gitxitan, porke igual talde badau beste gauza batzutan eta nik danon arreta deitu gura badot, lehen bai iten neban oihukatu edo altu berba egin euren arreta deitzeko, orain *ya*, aspaldian ezetz. *Pues* orain igual txaloren bat, normalean nik daukadan keinua da eskua altxatu eta eurek kopiazen dostie edo gelan be dekotez manopla antzeko batzuk zarata egiteko ta euren arreta deitzeko... ahotsagaz *ya* imposible. Niri gehien funtzionatzen dostana eskua altxatzea eta isiltzea da, ta eurek hasten dira konturatzen dira gero eta isiltasun gehiau dagoela eta bai, konturatu egiten dira».

## 2. Ahotsaren erabilera egokiari buruzko ezagutza

### Arrisku-faktoreak, gaixotasunak eta ahotsaren zaintza

4- Ahotsetarako **arrisku-faktorerik** ezagutzen duzu? Zein?

«Estresa, ahotsaren erabilera txarra, hau da, haizea tripagaz hartu beharrean, eztarritik tiratzea, gero badauz... gauza hotzak edatea, kafea, erretzea... eta holako gauzak txarrak dira bebai. Ta gero bebai, bueno niri foniatrak esandakoa, gabetako janariak izan behar direla ez oso koipetsuak, ez oso fuerteak, ez egiteko reflujo hori... txokolatea oso txarra dala gabetan... kafearen ostean, oso inportantea dala, ura edatea hidratatzeko berriro (kafeak sikatzen duelako)... ».

5- **Ahots-gaixotasunik** ezagutzen duzu?

Zein? Zergatik sortzen da?

«Disfoniak eta, gero, noduluak eukitea ahots-kordetan. Nik dakitenez, sortzen dira edo asko forzateagatik edo, igual, momenturen baten eukin badozu zehozer emozionaliki oso fuertea... horrek be eragin ahal dotzu noduluak eukitea. Edo, egin badozu momentu konkretu baten oso esforzu handia ahotsagaz, horrek be sortarazi ahal dotzu nodulu bat eukitea».

6- Zuk ahots-gaixotasunik sufritu ala **sufritzen** duzu? Zein?

Nola egin diozu aurre?

«Bai, nik eukin neban nodulu bat. Zan oso nodulu txikia, baina egoan ahots-kordan oso oso barruan. Hasieratik esan dostan otorrinoak egingo genduala foniatria, baina zala oso zaila *porque* egoan oso-oso-oso behean eta oso zailak dira horiek kentzea. Ta, bueno, foniatriagaz egon nintzen; ez zan joan, ez zan handitu, baina hor egoan beti. Nik iten nebana zan foniatriako klasetara joan astean bitan edo hirutan; hor, hasieran zan ikasi arnasketak ondo egiten, kontziente izatea non hartu behar dozun arnasa ta zelan bota behar dan; eta, *ya*, behin hori mekanizatu genduanean, *pues ya* zan berba altu egin, irakurri altuan, joateko... *pues* nire kasuan, adibidez, irakurterakoan altuan hitzen bukaeran neukan tendentzia tonua bajatzera, beharten deustan tonua berdin mantentzera eta holako estrategiak hartzera.

Niri in dostien ebakuntza aurreko urtean, azkenean hor egoanez nodulua... Nik bai igarri neban, klasean batez be hobetzen nebala, baina nodulua hor egoan. Foniatrarengana joaten nintzen ebakuntzaren aurretik eta ostean. Oin ez nabil joaten, baina laster joango naz berriro, ze aurrekoan be igarri neban ahotsa nekatuta ta holan... ta joan behar naz berriro bai».

7- Zure iritziz, **ahotsa zaintzea** garrantzitsua da? Zure ahotsa zaintzen duzu? Nola?

«Bai, funtsezkoa, guretzat funtsezkoa. Ni saiatzen naz zaintzen, saiatzen naz. Hartu dodaz errutina moduan ba kafea hartu eta gero ura edatea, egunean zehar ur asko edatea, eta gero, ahal dozun heinean, saiatzea ez oihukatzen eta iten dot ahalegina etxean umeekin trankil egoten edo ez oihukatzen logela batetik bestera eta hurbildu eurengana berba egiteko eta, inkluso, San Mamesera noanean, osea *ya ni animo, callau* (barreak)... *porque* igarten dot hurrengo egunean txarto, *asique* saiatzen naz berba egiten tonu egokian eta hidratatzen eztarria».

8- Ahotsa **zaintzeko neurririk** ezagutzen duzu? Zein?

«Bai, lehenengo arnasketak beti ondo egin, gero lehen kontau dodazen gauzak, eee... Gero gomendioak eta holan, telefonoz kotxetik berba ez egitea oihukatzen dozulako, irratia ez ipintea oso altu ze gero zuk gainetik igoten dozu tonua, gero niri klasean esan dostien ez abesteko umeekin porke horrek txarto egiten doza. Eta lehen esan dotzutena, janariana, kafearena, hidrataziñoa, horrek bai».

**Ahotsari buruzko formazioa**

9- **Ahots-heziketarik** jaso duzu? Zein da zure iritzia horren inguruan?

«Bai, jaso dot. Pentsetan dot oso beharrezkoa dala baina, oso zaila dala. Azkenean arnasketak ondo hartu behar doguz eta eurekin zaudenean lanean pues kontziente zara zagozalako horretarako, baina iruditen jata oso-oso zaila momentu oro hori eukitea hor mekanizauta eta egunerokoa... Osea, oin bertan ni enaiz kontziente ondo edo txarto egiten banago. Orduan, nik uste dot zailtasunik handiena pautu horiek (prestakuntza hori) mekanizatzea dala, bai. Hala ere, oin saiatzen naz ahotsa zaintzen, lehen ez nebalako zaintzen eta nahi nebana egiten neban, eta oin bai saiatzen naz, lehen esan dotzudana, ur hidrataziñoarena edo gelan ez oihukatzearena edo estrategia batzuk hartu umeen arreta deitzeko e... Oin be egia da igertan badot ahotsa apur bat nekatuta dekotela *freno mogollón*; lehen igual enintzen kontziente ta bueno jarraituko dot ta gehiago ezin nuenean... Ba orduan kezkatzen nintzen... Oin esaten deusiet umei “txarto dekot ahotsa, egongo naz isilik, ez dakit zer...”. Eta, gero, etxean umeekin eta lagunekin beti saiatzen naz mantentzen tonu egokia».

Ahots-aparatuaren funtzionamendua ezagutzen duzu?

«Ba haizea eztairitik pasatzerakoan ahots-kordekin iten dauela bibraziñoa-edo eta bibraziño horrek sortzen dau soinua, eta soinu hori gure ahotsa da. Hori uste dot nik».

10- **Hutsunerik** ikusten duzu honetan? Baietz izatekotan, zein?

«Igual gomendio gehiago jakitea ahotsaren zaintzaren inguruan. Igual gelditzen gara gauza amankomunetan edo oso gauza errutinarioetan ta zenbat eta gauza gehiago jakin... Jakiteko bakoitzak zer iten dauen txarto eta zer ez. Gero bebai badagoz hainbat faktore, estresa-eta... lan karga... Baina, horiek ezin dozuz berez kontrolatu. Baina, behintzat, bai kontziente izan garrantziaz eta pertsona baten bat ondo ez dagoenean bai kontziente izatea *que tengo que parar, porque* jarraitzen badot... Nire esperientzia behintzat izan da jarraitu, jarraitu ta jarraitu, ta noduluak eukin... ».

Bukatzeko, zure **eguneroko lanean ahotsaren erabilera egokia** badakizu?

Besterik?

«Uste dot baietz, behintzat, lehengo egoeragaz konparatute, baietz. Ebakuntza egin doztienetik aurrera, ez dodaz eukin disfoniarik... Nik uste dot noduloa *ya* kendu jatala ta azkenengo rebisiñoan ondo egoan eta orain kontziente nazenez zer pasau dodan, *pues* behintzat bai egiten dot ahalegina ee.. .ez heltzeko puntu horretara... Osea, *a la mínima*, gelditu, erlajatu, ta... osea, garrantzia emon bebai zure ahotsari, baze lehen zan *como* egin behar dot ta egin behar dot, ta oin bai kontziente naz txarto banago eta gelan egin behar badot ahalegina abesten-edo... ba diñot “beitu, egingo dot beste egun baten, baina zainduko dot nire ahotsa”. Gehienbat ipuinetan egin dot aldaketarik handiena, ipuinetan bebai egiten dodazen ahots aldaketa horiek (pertsoneiaren arabekoak, *que si* txanogorritxu ez dakit zer edo otsoa dator)... hor *ya*... horretan asko jeitsi dot».

## 9. IRAKASLEA (2 urteko tutorea)

### 2 urte irakaskuntzan

#### 1. Ahotsaren erabileraren garrantzia (Irakasleak konzienteak diren eguneroko lanean...)

1- Zure ustez, **ahotsaren erabilera garrantzitsua** da zure eguneroko lanean?

Zergatik?; Noiz? ; Zertarako?

«Bai, azkenien gu gara euren referenteak eta bai tonu aldaketak eta oihukatzen badogu, erakusten deutsagu oihukatu ahal dala ein, azkenean dana edo ia dana erakusten dogu, bai. Batez be, bebai limiteak marke behar dotzezulako, gatza iziten da tonu altua ez eittia, baina bai ahotsa erabili beste era batera eurek konturatu deizien azkenean non dauen limite hori, badakizu ezetzarena-edo... Ona edo txarraren alde hori non dauen. Ahotsa momentu oro erabiltzen dogu umeekin, hizkuntza lantzeko... Azkenean, 2 urteko umeak direz eta ba nahi dozu hizkuntza haiekaz landu, bai ahozkeraz-hizkuntza hori lantzen dozu, tonu aldaketak erabiltzen dodaz bebai ahozko hizkuntzagaz... Ba azkenean... esan dotzudanez, zer dauen ondo ta zer dauen txarto bereizteko, eurekazu komunikatzeko, apur bet eurekazu interaktuetako, eta eurek be solteu deizien... apur bet sartu deizien gure hizkuntzaren ahozkeran».

Nola erabiltzen duzu ahotsa zure eguneroko lanean?

«Ni normalean saiatzen naz lasai. Baina, egixe da momentu batzuetan urduri jartzen zarela zerbaitengatik ta tendentiza dekogula ahotsa atxatzen. Ez dot uste beharrezkoa danik, ze ez dot uste kasu egiteko era danik. Baina, azkenean, momentu estresanteak badekozuzen eta egoera hori apur bet urten bajatzun eskuetatik, horretan momentuetan tendentzia dekot tonua altxatzeko eta oihukatzeko, jakin deigun arren ez dala egokie. Orduen, normalean, bai saiatzen naz lasai hitz egiten, batez bebai kontrako informazioa nauelako eurei transmititzen».

2- Irakasleak ahotsa egoki ala desegoki erabiltzeak **eragina du haurren** ahotsaren garapenean?

Baietz esatekotan, nola eragiten du? Zergatik?

«Bai, bai, nik uste baietz, azkenean gu gara euren erreferenteak eta gugaz ordu pila pasaten dabez eta azkenean bai ahotsan tonuan eragina dekon moduan gure hizkeran, euskaraz iten badogun edo ez, eurekaz erabiltzen dogun hiztegitxe eta dana... Azkenean zu konturatzen zara umeez erabiltzen dozuzen berbak gero be eurei entzutentzazue ta amak esatentzu “Ui! Esan dau ogixe etxien ta guk ogia esaten dogu etxean” hori familiek bizkaieraz berba iten deurienean, ze nik Gernikako euskerie itentziet eta nik ogixe esatentziet. Orduen ba umixek dana errepikatzen dabe dana, onera edo txarrera, azkenien, dana errepikatzen dabe».

3- **Haurren arreta** deitzeko ahotsa erabiltzen duzu? Nola?

«Bai ikusten badodan behar dodala euren arreta ee... Igual lasai dauzen momentu batetik hasten zara abestiekaz-edo arreta deitzen, apur bat tonu hori erabiltzen beste era batera, ez bakarrik beti txarrera tonua altxatzen. Bestela, begiradak, keinuak, eskuagaz zeinuak-eta erabiltzen dodaz».

## 2. Ahotsaren erabilera egokiari buruzko ezagutza

### Arrisku-faktoreak, gaixotasunak eta ahotsaren zaintza

4- Ahotsetarako **arrisku-faktorarik** ezagutzen duzu? Zein?



«Bai, nik uste dot, azkenien, pilo bat denbora gauz ahotsa erabiltzen eta ez badozu ondo hidratetan, ez badozu ura edaten noizean behin eta... ba pasadan urtean nik uste dot afonika geratu nintzala horregatik. Azkenean igual ez zauz ohituta hainbeste denbora... pasadan urtean nire lehenengo urtea izan zan ta, klaro, bai igerten dala... Nik uste dot aurten askoz be hobeto zaintzen dodala zentzu horretan».

5- **Ahots-gaixotasunik ezagutzen** duzu?

Zein? Zergatik sortzen da?

«Bai ezagutzen dot jendea opere dala ahots-kordetatik ta holan, baina besterik ez... pentsetan dot jendea opereu birdala, azkenean asko forzau danielako kordak ta heldu da puntu bat ba... ».

6- Zuk ahots-gaixotasunik sufritu ala **sufritzen** duzu? Zein?

Nola egin diozu aurre?

«Ez, ez, kendute noizean behin afonia... baina, egixe esan, aurton ez. Afonia eukin dotenean saiatu naz gitxiu berba eiten, saiatu keinu gehiau erabilten, saiatu apur bat baretzeko momentu hori... Azkenean, isilik egon ahalik eta ahal dan denbora gehien».

7- Zure iritziz, **ahotsa zaintzea** garrantzitsua da? Zure ahotsa zaintzen duzu? Nola?

«Bai, ze azkenean ahotsa erabiltzen dogu oinak, begixek... erabiltzen doguzan moduan... da beste instrumento bat dekoguna eta egunero erabili behar dozuna, eta ez badozu zaintzen, galtzenzu erramienta aberats hori, egunero erabiltzen doguna. Nik ez dot zaintzen, ez zaindu biko neban gehixau, ur gehixau edan biko neban... Egunero sartzen naz bukle horretan eta azkenien ez dekotez ohitura horrek barneratute, adibidez, nire ondoen ur botili bet eukitea edo karamelo bat jatea edo... baina, ez nau ohitute... Badakit bai ahotsa garrantzitsua dala teorian baina, gero praktikan... badakizu, praktikan... kirola egitia lez, oso garrantzitsua dala badakigu, baina gero nork eroaten dau praktikara eroan biko gendun beste? Ba bardin».

8- Ahotsa **zaintzeko neurririk** ezagutzen duzu? Zein?

«Kendute ure edan, karameloak hartu, apur bat kontzientea izan tonuak noiz erabili ta hori kendute... ba ez».

### Ahotsari buruzko formazioa

9- **Ahots-heziketarik** jaso duzu? Zein da zure iritzia horren inguruan?

«Ez, ez dot jaso. Ni pasadan urtean sartu naz mundu honetan. *Hombre*, baina ondo egongo zan formakuntza jasotzea, azkenien batez be hezkuntzan ahotsa pilo bet erabiltzen dogu eta, bai, ondo egongo zan nonork emotea lau-bost irizpide».

Ahots-aparatuaren funtzionamendua ezagutzen duzu?

«*Hombre* ba... (barreak), suposatzen dot airea hartzen dogun momentuan kordetara iristen da, kordetatik pasatzen da eta hor zehozelan bibraziñoa dau eta holan... ».

10- **Hutsunerik** ikusten duzu honetan? Baietz izatekotan, zein?

«Batez be, lehen esan dotzutena, estrategiak erabiltzea igual tonu aldaketa erabili beharrean, zelan ahotsa erabili hain ume txikiekaz ondiño ulermena-eta ez dekiela hain ondo garatute ta hizkuntza aldetik dauzela murriztuau, ba ahotsa erabili... tonu altua erabili beharrean, zelan beste era batera erabili».

Bukatzeko, zure **eguneroko lanean ahotsaren erabilera egokia** badakizu?

Besterik?

«Ni kontziente naiz ni urduri nauen egunean, urduri etorri banazen edo zehozer badekozun, azkenean saltatzen dozu lehenau, igual oihu egiten dozu nahiko zendune baino gehiau, beti ikusten dozulako bardiñe iten dotzula ba bai. Baina, normalean, bai saitzen naz lasai eta baxuau hitz egiten, osea ez dekot joera holan... Egixe esan, inkontzienteki lasaia nazenez, lasai banauen, urduritu eitten banaz, hortxe ya... Osea lasaie naz baina, ikusi eitten badot egoera nahi doten ildotik ya urduritzen naz gehiau, orduen momentu horretan bai estrategiak dekotezela oniño faltan».

## 10. IRAKASLEA (2 urteko tutorea)

### 18 urte irakaskuntzan

#### 1. Ahotsaren erabileraren garrantzia (Irakasleak konzienteak diren eguneroko lanean...)

1- Zure ustez, **ahotsaren erabilera garrantzitsua** da zure eguneroko lanean?

Zergatik? ; Noiz? ; Zertarako?

«Bai, guztiz beharrezkoa gainera. Lehenengo eta behin, umeak depende eta zelango doinuagaz eta zelango intentziñoagaz esaten dotzezuzen gauzek batzuetan arinago ulertzen dabe, zer esaten dozuna baino, zer esanetan zagozala. Eta, gero, behin eta berriz hizkuntza lantzen gabiz eta eurek, pilo batek, ez dakie euskaraz *con lo cual* gure ahotsa, hizkuntzagaz batera, eurek ikasten hasten dire. Eta... gainera, gure ahotsa, depende eta zer soinu eta norantza doazen eurek holan ikasten dabie. Nik uste dot edozein momentuten dala garrantzitsua, ze azken finean berba iten gabiltzanean behin eta berriz erabiltzen dogu, *con lo cual* edozein momentuten. Adibidez, euren hizkuntza, gehienena, erdera da eta gu behin eta berriz euskara erabiltzen gabiz; orduen, depende eta gure ahotsa ondo ez badau, eurek ulertuko dabena edo ikasiko dabena ez da benetakoa izango, dana alderbestatute egongo da».

Nola erabiltzen duzu ahotsa zure eguneroko lanean?

«Nik txarto erabiltzen dot. Izatez nik oso arin iten dot berba, oso arin, eta teorikamente arnas hartu beharko neuke, gainera arnasa diafragmatik-edo egin behar da... nik hori guztia *me lo paso* eta ni arineketan hasten naz ti-ta-ti-ta dana batera eta, gainera, konturatzen naz berbetan nauenean haizea hartu behar dotela (itota gelditzearen keinua eta zarata) eta ba, orduan... txarto egiten dot, *con lo cual*... Jo ta doinua aurten gutiz aldatu dot, ez da besteetan moduen e... Aurten instalaziñoak eta dana aldatu dogunez, asko igertzen dot askoz ere bajuago iten dotela eta lasaiago. Eurek lasaiago dagoz, ni bebai lasaiago nau, *con lo cual* azkenean dana, giroa askoz ere lasaiagoa da. Aurreko urteetan guztiz desberdina zan eta behin eta berriz oihukatzen ibiltzen nintzen, eurek bebai... azkenean, itzelezko zarata egoan eta ezinezkoa zan. Baina, aurten, *por lo menos*, asko hobeto dogu».

- 2- Irakasleak ahotsa egoki ala desegoki erabiltzeak **eragina du haurren** ahotsaren garapenean?

Baietz esatekotan, nola eragiten du? Zergatik?

«*Hombre*, suposatzen dot. Ez nago ziur, baina baietz esango neuke, ze lehen esaten notzuna, nik nire ahotsa-edo ondo ez badau, azkenean eurek ez dabez soinuak ondo ulertuko eta ondo espezifikatuko, osea ez dabez ezagutuko. Nire ustez horregatik».

- 3- **Haurren arreta** deitzeko ahotsa erabiltzen duzu? Nola?

«Bai, nik soinu aldaketak erabiltzen dodaz. Ez dot oihukatzen, baina bai igual, gogorrago jartzen dot ahotsa edo halakoak; depende, adibidez, ipuina kontatzeko modu ezberdinean... Momentu konkretu baten arreta gehiago izateko edo eurek ikusteko momentu garrantzitsua dala ahotsaren soinua gogorrago jartzen dot edo holan. Ahotsaz aparte, mimika asko erabiltzen dot. Niretzako... Nik gurasoei askotan esaten dotziet niretzako... *que soy una teatrera* eta teatro asko egiten dot eta eskuekaz eta ahotsa gora ta behera erabiltzen dot horretarako. Baina, uste dot momentu batzuetan umeen arreta erakartzeko ahotsa erabiltzea oso eraginkorra dala, baina esandakoa, momentuaren arabera, ze azkenean eurek ez dabe ulertzen eta ez dabe... Baina, eta bukle baten antzera sartzen dire eta igual, arreta momentu horretan aldaketa egiten badozu, eurek zehozer nabarmentzen dabe eta geldi geratzen dira eta “aber, zer pasetan da hamen, nor dau, zer dau edo ezer ez dau”, nahiz eta euren izena ez esan, eurek badakie, edo abesterakoan danak lasai dagoz eta ni abesten hasten naienean *pues* hasten naz apurtxu bat ozenago eta orduen eurek konturatzen dire zehozer, aldaketa bat, egon dala».

## 2. Ahotsaren erabilera egokiari buruzko ezagutza

### Arrisku-faktoreak, gaixotasunak eta ahotsaren zaintza

- 4- Ahotsetarako **arrisku-faktorarik** ezagutzen duzu? Zein?

«Bai, beroa, hotza, hidrataziñoa, erretzailea, kafea, ez dakit... hainbat gauza. Azkenean beroak iten dotzune da sikatu, ez bazara hidratatzen siku eukingo dozu; berbetan bazabiz, hidratatzen ez bazara eta bero badau, *la pescadilla que ese muerde la cola*».

- 5- **Ahots-gaixotasunik** ezagutzen duzu?

Zein? Zergatik sortzen da?

«Bai, bai, baten bat bai, adibidez, afoniak, faringitisak, laringitisak, horrek guztiek hamen zama aldeko guztiek. Afonia ez dakit exaktamente zergatik sortzen dan baina, horrelakoren batzuk bai... azkenean, ahots-kordak irritatu egiten dire, horrek handitu egiten jatzuz eta euren artean, batzuetan, lekurik ez dau pasetako haizea ta horren ondorioz afoniak edo ronkerak edo mutismo totala izaten doguz».

6- Zuk ahots-gaixotasunik sufritu ala **sufritzen** duzu? Zein?

Nola egin diozu aurre?

«Bai. Afoniak-eta... ahots barik geratzen naz askotan. Lehenengo eta behin isilik egoten naz, ez dago besterik. Eta, apurke-apurke, hidrataziñoagaz, isilik egoten... lehen esan dotzutena, ondo arnasten eta... apurke-apurke hobetzen doa. Nirea bat-batean joaten da eta derrepente agertzen jata ta horregatik da».

7- Zure iritziz, **ahotsa zaintzea** garrantzitsua da? Zure ahotsa zaintzen duzu? Nola?

«Bai, guztiz, guztiz, ze azken finean umeekaz egon ahal izateko pertsona ondo egon behar da, baina azkenean ahotsa erabiltzen dogu. Egon zintekenez momenturen baten besoa ezin dozule mugidu, ba bueno gelan egon zintekenez mugidu barik, baina ahots barik azkenean niretzako... Askotan pasatu jata ahots barik geratzea gelako orduen ta ez dekozu zelan... Holan txaloka edo dana dalakoa euren atentziñoa deitzeko. Eta azkenean eurek behar dabena da entzun zer esan nahi dotzezun.

Hori dakidan arren, nik ez dot zaintzen, ze azkenean arineketan egiten dot berba, aber, nahiz eta ura edaten ibili, itzelezko hotza pasatu beharrean nahiago dot umeak berotasunean izatea, ni arineketan eta nahiko urduria naz eta arineketan egiten dot berba, *con lo cual* arnasarik ez dot hartzen eta... (itotzearen zarata)... *pues nada*, ez dot zaintzen, baina kontziente naz, guztiz».

8- Ahotsa **zaintzeko neurririk** ezagutzen duzu? Zein?

«Bai, adibidez, foniatra batera joan eta zelan ahoskatu behar dozun edo zelan arnastu behar dozun irakastea eta erabiltzea, hori da garrantzitsuena. Ni, adibidez, urtero joaten naz otorrinora eta berak begiratzen doztez. Urtean behin joaten naz eta berak begiratzen doztez zelan dekotezen... ».

**Ahotsari buruzko formazioa**

9- **Ahots-heziketarik** jaso duzu? Zein da zure iritzia horren inguruan?

«Bai, hamen ikastolan kurtsillo bat emon doskuen oin dala ez dakit zenbat urte eta, bai, han egon nintzen. Ta bueno... baliagarria... *pues* betikoa, teoria guztia jakin badakigu... Eurek esan doskuen zelan erabili, baina azkenean, zeure kabuz ez badozuz gauzak egiten... Nik, adibidez, ez dot aplikatzen ikastaro horretako ezebez... eta ba orduan... ».

Ahots-aparatuaren funtzionamendua ezagutzen duzu?

«Hombre ba guztiz-gutztiz ez dakit, baina gutxi-gorabehera... ba hori... arnasa pasatzen da kordetatik eta depende eta zelan jarri dozun ahoa eta guzti hori soinua batera edo bestera joaten da. Hori da nik dakidana».

10- **Hutsunerik** ikusten duzu honetan? Baietz izatekotan, zein?

«Ez, ez. Egia esanda praktikan jarri beharko neukedazala gauzek eta holan askoz ere hobeto. Lehen esan dotzutezenak (arnasketa, astiroago berba egin...). Arriskuan dekodazan gauza guztiek momentuz konpontzea. Hori bai, beti egongo naz prestakuntza jasotzeko prest. Hori beti, ze azkenean batzuetan, nahiz eta hamabost mila biderrez entzun, beti zehozer berria entzuten dozu edo, inkluso, momenturen baten kasu egiten dotzezu ta gauzak onartzen dozuz. Ez badozuz entzuten azkenean... Orduen ba, nire kasuen, betikoa gertatzen jate... betikoa (barreak)... Jakin badakizuz gauzek, baina azkenean zehozer benetan grabea dekozunean-edo kasu egiten dotzet, bestelan *pues...* amoldatzen zara edo egin izan dozun moduen egiten jarraitzen dozu».

Bukatzeko, zure **eguneroko lanean ahotsaren erabilera egokia** badakizu?

Besterik?

«Bai, bai, jakin badakit, erabili ez dot erabiltzen. Orduen ba teoriak badakit ahotsa egoki erabiltzen, baina errealitatean, osea praktikan, gero ez dot egoki erabiltzen. Nik momenturen baten umeekez ipuina kontatzen banabil, adibidez hiru txerrikumeena, nahiko potentea dana, hor bai erabiltzen dozuzela danak. Momentu horretan lasai egingo baneu, erabiliko neukeazan, baina ez dodaz erabiltzen. Jakin badakit, erabiltzen dodaz? Ez».

## 11. IRAKASLEA (5 urteko tutorea)

### 11 urte irakaskuntzan

#### 1. Ahotsaren erabileraren garrantzia (Irakasleak konzienteak diren eguneroko lanean...)

1- Zure ustez, **ahotsaren erabilera garrantzitsua** da zure eguneroko lanean?

Zergatik? ; Noiz? ; Zertarako?

«Bai, por supuesto bai, bai. Azkenien, umiekaz errelazionatzeko trenarik-eta inportanteena dala uste dot nik ee... keinuekaz batera, nik uste dot ahotsa dala materialik-eta garrantzitsuena, bai. Momentu guztixetan da inportantea, hasten zarenetik amaitzen dozunera, ezta? “Egun on!” bategaz hasten zara ta “Arratsalde on!” bategaz amaitzenzu. Orduen ba... beti, une oro da inportantea. Gelan be danetarako erabiltzen dot, azalpenak emoteko, umiek ulertzeko, pues ez dakit... danetarako».

Nola erabiltzen duzu ahotsa zure eguneroko lanean?

«Seguramente txarto, ze ez dekot... badakit zelan erabili bidan, baina enaz kontzientie... azalpena emoten nauen bitartien enaz kontziente. Ganera, arin eta baju berba itteko joera dekot, bai, arin eta baju».

2- Irakasleak ahotsa egoki ala desegoki erabiltzeak **eragina du haurren** ahotsaren garapenean?

Baietz esatekotan, nola eragiten du? Zergatik?

«Azkenien gure adineko umixek imitazioz ikesten dabe dana. Orduen aditz bat era baten esaten badozun, umixek aditz hori era bardiñien esangotzute. Aditz bat edo hitz bat edo esaldi bat arineketan esaten badozun, umixek be azkenien arineketan ingo dabe. Nik uste dot bai».

3- **Haurren arreta** deitzeko ahotsa erabiltzen duzu? Nola?

«Bai, klaro, bai. Ahotsa, keinuek, isiltasune bebai... nitzako isiltasune be ahotsa da bebai. Eta are gehiago, nire ustez, isiltasune da gehien funtzionaten dauena».

#### 2. Ahotsaren erabilera egokiari buruzko ezagutza

### Arrisku-faktoreak, gaixotasunak eta ahotsaren zaintza

4- Ahotsetarako **arrisku-faktorarik** ezagutzen duzu? Zein?

«Bai, hotza, zarata eittie, janari desegokixe bebai... ba hori».

5- **Ahots-gaixotasunik ezagutzen** duzu?

Zein? Zergatik sortzen da?

«Ba noduloak, afonia, disfonia... Ba, azkenien sortzen dire ez dekozuleko... ahal da izan zehozer genetikoa bebai, baina ez dekozuleko ohiturie zure ahotsa zaintzeko eta pentsetan dogu dala tresna bat hor dauela ta eztala zaindu biher ta benetan zaindu birda».

6- Zuk ahots-gaixotasunik sufritu ala **sufritzen** duzu? Zein?

Nola egin diozu aurre?

«Ez, ez, ez dot eukin».

7- Zure iritziz, **ahotsa zaintzea** garrantzitsua da? Zure ahotsa zaintzen duzu? Nola?

«Bai, asko, eittenguna baino gehixau. Ez dot eukin inoz bez, baina bai ikusita ondoan eukin dodazen jendiek-eta, benetan arrisku itsue da, baina benetako arriskue. Nik ez dot zaintzen, ze ez dotzat zaintzeari denborik emoten, baina kontziente naz in birko nebala».

8- Ahotsa **zaintzeko neurririk** ezagutzen duzu? Zein?

«Arnasa hartzeko mota diferentiek, janarixek, osea elikagaixek be inportantiek dire».

### Ahotsari buruzko formazioa

9- **Ahots-heziketarik** jaso duzu? Zein da zure iritzia horren inguruan?

«Bai, jaso dot eta, ez, nitzako ez zan baliagarria izan. Praktikoa dana ez dot ezebez aplikatu; igual, gorputzek bai nabaritu dau, baina ni personalmente, enaz kontziente esateko hau hobeto dot ze oin holan eta holan eitten dot. Ahotsan tekniek azkenean bizikletan ibiltzie modukoa da, ze ikesten dozu baten eta ez dozu erreparetan ostabe hobetzen eta ez dakit zer. Eta ahotsagaz bardin, azkenien eguneroko gauza bat da



erabiltzen dogune eta ez gara paretan ta esaten dogu “ez, hau holan izan bida”; orduen, nik uste dot, zentzu horretan, ahaztu eitten dogula eta ez dekogula bapez kontuen».

Ahots-aparatuaren funtzionamendua ezagutzen duzu?

«Gitxi baina, bai. Hor dekoguzela korda batzuk ta azkenien guk itten doguna da eurek bibretie ta segun zelako bibraziñoa dan ahots bat edo bestea urtetan da».

10- **Hutsunerik** ikusten duzu honetan? Baietz izatekotan, zein?

«Pfff... ba jakin uste dot badakitela edo badakigula zer in bidan, baina uste dot ez garela kapazak bizikletia hartzeko ostabe, ta ostabe ikesteko. Nik ez dakit zer in biko neban ez dodana itten, agian, gehixeu pentsau... Bakarrik zugaz egongo banintzen berba itten ta horretan pentsetan, seguramente enotzun esango esatentzutezen gauza erdixek. *Por ahora* nire ahotsa ondo egon da ta, egunen baten, biher baten ebidenteente ba bai, baina ointxe bertan, enau pentsetan horretan».

Bukatzeko, zure **eguneroko lanean ahotsaren erabilera egokia** badakizu?

Besterik?

«Ez dot erabiltzen egoki, baina uste dot badakitela zelan erabili bidan. Baina, ez dot eitten, ez».

## 12. IRAKASLEA (3 urteko tutorea)

### 18 urte irakaskuntzan

#### 1. Ahotsaren erabileraren garrantzia

1- Zure ustez, **ahotsaren erabilera garrantzitsua** da zure eguneroko lanean?

Zergatik? ; Noiz? ; Zertarako?

«Ezinbestekoa, osea, zaindu behar dogun zehozer da hasieratik azken egunera arte. Nik uste dot, behintzat nire ibilbide honetan... Ni lehenengo urtean egon nintzen foniatrarengana joaten, egon nintzen urte oso bat, erakutsi eustan zelan erabili eta *ya* enaz geratu inoiz ahots barik. Nik uste dot momentu oro dala garrantzitsua; *a ver*,

azkenean, gu umeentzako gara erreferentea momentu guztietan eta eurekaz hitz egin behar dozu, hiru urteko umeak dira, orduan goizeko bederatzietatik arrastiko bostetara... arau guztiak azaldu behar dozuz, gogoratu behar dozu edozein momentutan zer egin behar dogun, zer egingo dugun, zelan egingo dogun eta guzti hori ahotsagaz egiten dogu».

Nola erabiltzen duzu ahotsa zure eguneroko lanean?

«Nik uste dot momentuaren arabera dala; egia da nik asko jotzen dodala ahotsa altxatzera, osea, markatzen deusiet nahiko... Baina, egia da, arreta gura dozunean deitu bajatzen dozula bolumena guztiz ta eurak ahalegina egin behar dabe, orduan, isiltzen dira entzuteko. Nik uste dot jolastu behar dozula momentu desberdinetan tonu desberdinak erabiltzen, abiadura desberdinak erabiltzen, eta gero lagundu behar dozu asko, behintzat gure lanean, keinuekaz. Ezinbestekoa da».

2- Irakasleak ahotsa egoki ala desegoki erabiltzeak **eragina du haurren** ahotsaren garapenean?

Baietz esatekotan, nola eragiten du? Zergatik?

«Nik uste dot baietz, azkenean ereduia gara danetarako, osea, onerako ta txarrerako, danetarako. Ta egia da gure tonua lar baxua bada, ez deusagula mesederik egiten. Baina, egia da asko kostatzen jakula euren tonuan jartzea, osea, oreka hori mantentzea oso-oso latza da. Nik askotan pentsatu behar dot; hasten nazenean, adibidez, abesti bategaz normalean aldatzen dot tonua, diñot “gorau joan behar dot” eurek nire tonua ez dabela jarraitu behar, nik euren tonua jarraitu behar dodalako».

3- **Haurren arreta** deitzeko ahotsa erabiltzen duzu? Nola?

«Asko, asko, asko. Nahiz eta keinu asko egin, momentu oro zuk jolasten dozu momentuaren arabera zeure ahotsagaz. Askotan edo gehienetan bolumena altxatzen, osea, azkenean euren gainetik pasatu behar dozu, bestela ez dira konturatzen. Euren bolumen bera erabiltzen badozu... ez dabe entzungo. Beste teknika bat kontrakoa egitea da, baina horretarako, eukin behar dozuz umeak zu begiratzen, ze bajatzen badozu bolumena txokoetan lanean dauzenean, ez dira enteretan; osea korroan oso modu egokia da eurak ahalegin hori iten dabelako dagozalako zu begira. Baina, adibidez, txokoetan lanean dagozanean edo sukaldean jolasten badauz, zuk bajatzen badozu tonua eurei

bardin jakie ze ez dauz... edo psiko gela baten, eurak dagozalako jolasten eta ez dagoz zutaz tentu.

Gure kasuan, ume gehienak euskaldunak ez direnez, keinuekaz lagundu behar dozu ahotsa edo ahozko informazioa. Ez badozu laguntzen keinuekaz... eske ez dabe erdia bez harrapatuko. Nik askotan erabiltzen dodana da: altxatzeko eskatzen deusiet eta zutik egonda “eskuak gora, eskuak behera, eskuak gora, eskuak behera, eskua gora, eskua behera...”. Orduan hasten dira kontzentratzen eskuak gora eta eskuak behera eta ya galtzen dabe euren beste distrakziño hori, adibidez; edo txalo batzuk emotea edo erritmo batzuk jarraitzea... Klaro, zentratzen dabe atentziñoa horretan ta ya bestea... Azken finean, zerbait (ekintza bat) oso erraza sartzea da, zeinetan ez daben ahotsa erabili behar, ta euren arreta ta atentziñoa erabat zureganatzena lortzen dozuna. Baze batzuetan oihukatzen dogu “isildu!”, baina azkenean ez da izaten oso eraginkorra».

## **2. Ahotsaren erabilera egokiari buruzko ezagutza**

### **Arrisku-faktoreak, gaixotasunak eta ahotsaren zaintza**

4- Ahotsetarako **arrisku-faktorerik** ezagutzen duzu? Zein?

«Nik uste dot, azkenean, oso ume txikiekaz gagoz, ume guzti horrek gure gainean dagoz eta euren birus, bakteria ta bitxito guztiak gugana datoz. Eta, adibidez, nik hartu neban mononukleosisa ta hortik nik eztarria ikututa daukat ta, orduan, egia da ensegida hartzen dodala. Baina, egia da bebai, logopedaren laguntza horregaz, foniatraren laguntza horregaz, ez nazela berriro ahots barik geratu, ez jata berriro nodulurik egin. Ordun, nik uste dot eztarriak sufritzen dauela fisikoki, baina ahotsa ondo kokatzen badozu ta ondo erabiltzen badozu ta arnasketa prozesu guzti hori ondo egiten badozu, ez dozula galtzen; osea, egon behar zara oso-oso-oso-oso gaixorik, baina bestela, ez. Gero, korrienteak, aire egokituak, berogailuak, guzti hori... hor daukie. Zarata orokorrean be eta... gure eguneroko erramienta moduan erabiltzen dogun gauza bat da, eten barik, eta ez deusagu errepositorik emoten. Eta, nik uste dot, azkenean, txarto ikusten zarenean, gogoratzen dozula, baina bestela, *pues* mantzanillak hartzea edo malbabiskoak hartzea... holako gauzak egiten dozuz benetan ikusten dozunean “mmmm ez doz galduko, baina apur bet kilin-kolon nauela”. Baina, ohitura moduan egin beharko genduan, baina *pues...* zaintzen gara lo justo».

5- **Ahots-gaixotasunik ezagutzen** duzu?

Zein? Zergatik sortzen da?

«Bai, noduloak, afoniak eta holakoak. Gure eztarria txarto erabiltzen dogulako sortzen direz. Azkenean ez dakigu ondo kokatzen gure ahotsa, ez dogu arnasa ondo egiten, egiten dogu dana birikietatik diafragma erabili barik eta, azkenean, guk bakarrik apurtzen dogu gure eztarria».

6- Zuk ahots-gaixotasunik sufritu ala **sufritzen** duzu? Zein?

Nola egin diozu aurre?

«Nik lehenengo urtean ikastolan barikuro nabaritzen neban ahots barik amaitzen nebala, ez isilik, baina bai karrasperitagaz eta nahiko... nahiko ikututa. Orduan joan nintzen otorrinora, bialdu dostan foniatrara ta egon nintzen urte oso bat beragaz lanean eta egia da hortik ez nazela berriro ahots barik gelditu.

Izan zan urte oso bat astero, barikuro joaten. Hasikeran lantzen genduan arnasketa, osea etzanda egon, diafragma erabiltzen ikasi... Hortik, hasi ginen testuak irakurtzera, intonazioak bilatzera, non egoazan zu eroso zure ahotsagaz, zein zan zure tonua... Gero, behai esaten deutsuen, edo nireak behintzak esaten deutsan gauzarik inportanteena zala “oihu bat emon aurretik edo ahotsa altxatu behar dozunean, gogoratu beti lehenengo haizea egon behar dala barruan. Ezin dozula hamendik (eztarria seinalatzen) bota”. Nik uste dot direla pista batzuk eta niri, adibidez, esan deustan oso ona zala guretzako bai malbabiskoak beti eukitea poltsikoan, bai mantzanilla hartzea gauero. Ez menta, mentarik inoiz. Eztia, malbabiskoa edo mantzanilla, behintzat nire foniatra zan pro horrelako gauzak.

Gero, egiten eutsun *como esperiometría* bat hilero edo holan, zenbat aire mantentzen zenduan ikusteko, ze azkenean erakusten eutsun ba dana betetzen, leporaino, kontrolatzeko modua zan ea zenbat botatzen zendun eta zelan. Amaitu genduan, begiratu eustan berriro makinagaz eta nik ez neukan nodulurik; nodulu txiki bat neukan hasieran, baina desagertu zan. Nik uste dot, azkenean, ohitura aldatzea dala. Oso gatza da lehenengotan “hartu behar dozu arnasa hemendik, kontrolatu behar dozu hori...” eta zu zauz gelan umeekez ta ez dozu egiten. Baina, behin ohitura edo errutina bihurtuta, ba azkenean ez dozu pentsaten, egiten dozu ta listo. Ta egia da niri oso ondo joan jatala».

7- Zure iritziz, **ahotsa zaintzea** garrantzitsua da? Zure ahotsa zaintzen duzu? Nola? «Oso, osea, funtsezkoa, gure lanerako daukagu zirikina ta ahotsa (barreak). Bi horrek fundamentalak dira. Nik... gitxi, gitxi zaintzen dot. Aber ez, dot zaintzen agian hainbeste ez dodalako berriro arazorik euki. Eta badiñotzut, nabaritzen dozunean ahotsagaz apur bet flojita zauzela, orduan erosten dozuz malbabisko batzuk, iten dozuz gau batzuetan gargara batzuk mantzanillagaz... Baina, egia da normalean ez dodala zaintzen; bueno, ohitura bihurtu dot diafragma erabiltzea ta gauza horrek... ta oihukatzerara noanean be badekodaz barneratuta gauzak horrek (lehen esan dotzudanak, oihukatu baino lehen airea hartzea), eta ez dot pentsatu behar. Ordun, alde horretatik, igual zaintza txiki-txiki bat badago subkonstzientean edo inkontzienteki iten dozula, baina fisikoki holan gauzak hartzea ez, ez dot iten».

8- Ahotsa **zaintzeko neurririk** ezagutzen duzu? Zein? «Ba esandakoaz aparte... ez. Bueno, nire foniatrak esan neban “*que las clases de coro y de canto son primordiales*”, ze klaro, azkenean erakusten dotzue egoki arnasten eta, batez be, ahotsa ondo kokatzen eta kanporatzen».

### **Ahotsari buruzko formazioa**

9- **Ahots-heziketarik** jaso duzu? Zein da zure iritzia horren inguruan? «Ba foniatragaz landutakoa bai, bai. Ta oso baliagarria izan jata niri. Egia da, hasieran ez dozula igerten eta ez zarela kontziente. Behin pasatuta denbora eta ikusten dozula ez dozula berriro ahotsa galtzen... Osea, nik daroadaz hamazortzi urte ikastolan eta ez dot berriro ahotsa galdu, inoiz. Orduan, azkenean, diñozu “Jo, ba egia da, merezi izan dau”. Nik igarri neban aldaketarik handiena izan zan ez nebala eztarria forzatzen, azkenean ez nebala hemendik (eztarria) tiratzen. Nik uste dot zaintzen dozula desberdin arnasketa mota eta kontziente izate horrek laguntzen dotzu nodulu eta afoniarik ez eukiten. Nik uste dot denbora faltagatik eta, behin arazoa pasatuta, urteekaz ahaztu egiten dozula. Nik uste dot berriro bueltatzen bada edo berriro nabaritzen badot, berriro bueltatuko nintzela. Azkenean arriskua ikusi behar dogu eta, orduan erreakzionatzen dogu. Bestela, konfiatzen zara, diñozu “ba, zertarako? Ez dot behar”. Eta nik badiñotzut, igerten dodanean, hasten naz gauean mantzanilla prestatzen ez dakit zer... Baina, da *un poco atajito*, ez da besterik».

Ahots-aparatuaren funtzionamendua ezagutzen duzu?

«Azkenean guk generatzen dogun haize horregaz bibrato bat bilakatzen da ta hortik ahoskeran forma emoten deusagu. Gitxi-gorabehera holako zehozer».

10- **Hutsunerik** ikusten duzu honetan? Baietz izatekotan, zein?

«Ba, agian, jakiten erakustea. Nik uste dot guk egin dogun, edo behintzat nik nire kasuan egin dodan gauza bat izan da, baina egia da nire alaba ikusten dodala eta *ya* lau urtegaz hasi zan nodulo bategaz eta ez naz izan kapaz erakusteko; osea, nik uste dot egin dogula bide bat, baina bide horretan ez doguz jaso formakuntza, jaso dogu gure pauta batzuk hori ekiditzeko edo hori konpontzeko. Baina, igual ez gara kapaz hori erakusteko... Hala ere, nik uste dot ez dauela inoiz txarto formakuntza jasotzea eta, ganera, seguruenik pertsona ezberdin batek emonda pauta ezberdinak egongo dirala, truko ezberdinak emongo dirala, eta hori beti da aberasgarria».

Bukatzeko, zure **eguneroko lanean ahotsaren erabilera egokia** badakizu?

Besterik?

«Ba... nahiko ondo, bai. *A ver*, seguruenik hobetzeko gauza asko egongo dirala. Baina, ikusita hamazapi urtetan ez nazela berriro ahots barik geratu, nik uste dot gauza batzuk inkontzienteki egiten dodazela, nire egunerokotasunean sartzen dodazela eta horrek laguntzen deustala gauzak hobetzen joateko».

### 13. IRAKASLEA (Ingeleseko irakaslea)

#### 12 urte irakaskuntzan

#### 1. Ahotsaren erabileraren garrantzia (Irakasleak konzienteak diren eguneroko lanean...)

- 1- Zure ustez, **ahotsaren erabilera garrantzitsua** da zure eguneroko lanean? Zergatik? ; Noiz? ; Zertarako?

«Bai, oso garrantzitsua, ze azkenean da gure lan-tresna-edo. Gelan askotan umeekaz ekintzak lantzeko eta azaltzeko, instrukziñoak edo argibideak emoteko, txarto portatzen badire arauak behin eta berriro esateko... *esque* egunero eta egun osoan zehar berbetan gauz. Nik uste dot egun osoan zehar dala inportantea ahotsa erabiltzea, batez be, gure kasuan, haur txikiekaz».

Nola erabiltzen duzu ahotsa zure eguneroko lanean?

«Nik uste dot erabiltzen dodala proiektatuta, ze badakit zelan egin, eta saiatzen naz normalean ez egiten oso altu eta astiro. Ingelesa emoten dot eta umeek ulertzeko eta hori nire joera da astiro egitea eta ondo ahoskatzea».

2- Irakasleak ahotsa egoki ala desegoki erabiltzeak **eragina du haurren** ahotsaren garapenean?

Baietz esatekotan, nola eragiten du? Zergatik?

«Bai, ze nire ustez eurek kopiatzen dabe dana eta batzuetan gure barik eurek kopiatzen dabe gure ahots-tonua, berba egiteko modua, esaten doguzan hitzak eta bai, nire ustez bai, eragina deko».

3- **Haurren arreta** deitzeko ahotsa erabiltzen duzu? Nola?

«Batzuetan bai, baina saiatzen naz ahotsa baino gehiago erbiltzea keinuak-eta. Badekoguz keinuak besoekaz... eta ingelesean badekoguz maskota batzuk eta horiekaz iten dot, bai. Segun eta egoera bata edo bestea da eraginkorragoa. Batzuetan, jesarrita ta lasai egotea, ezer esan barik egotea eragin gehiago deko oihukatzea baino».

## 2. Ahotsaren erabilera egokiari buruzko ezagutza

### Arrisku-faktoreak, gaixotasunak eta ahotsaren zaintza

4- Ahotsetarako **arrisku-faktorerik** ezagutzen duzu? Zein?

«Ba suposatzen dot ura edatearena ala ez, segun eta zelan egiten dozun berba... ba oso azkar, oso astiro, altu, baju... Suposatzen dot likidoak edatea, elikadurak bebai eukiko dauela eragina».

**5- Ahots-gaixotasunik ezagutzen duzu?**

Zein? Zergatik sortzen da?

«Bai, noduloak, afonia, disfonia... Nik uste dot batzuetan berezkoak direla, osea, gugaz datozela, genetikoak direla; eta, besteetan, igual izan ahal da aurreko faktoreak direla eta, igual ez dogulako ur askorik edaten edo, gero bebai, ez dogulako ondo erabiltzen ahotsa...».

**6- Zuk ahots-gaixotasunik sufritu ala **sufritzen** duzu? Zein?**

Nola egin diozu aurre?

«Nik uste dot ezetz. Nire joera da katarro asko hartzea; noizbehinka, oso txarto egon nazenean ahots barik, izan da farinitisa izan dudalako, ze normalean ni ez gelditzen afonika ez ezebez. Baina, faringitisa badekot, horrek eragina deko ahotsean eta ezinezkoa zait berba egitea. Faringitisa izan dodanean izan da zehozerengatik ta hartu behar izan dot antibiotikoa ta etxean gelditu behar izan naz».

**7- Zure iritziz, **ahotsa zaintzea** garrantzitsua da? Zure ahotsa zaintzen duzu? Nola?**

«Bai, batez be guretzako, ze erabiltzen dogu egunero ta hori... ta... Ni saiatzen naz zaintzen; ez dot egiten ezebez holan berezirik, baina ur asko edaten dot... ta, *esque* ni urte askotan egon nintzen koro baten eta badakit zer egin. 7 urtetan egon nintzen koro baten eta gitxi-gorabehera badakit, ahotsa zelan erabili ez, baina, zelan arnasa hartu behar dodan, arnasa hartzen dela tripatik eta hori... eta abesten dot».

**8- Ahotsa **zaintzeko neurririk** ezagutzen duzu? Zein?**

«Ba suposatzen dot jendeak ariketan egiten dauzela ahotsarekin. Hemen ikastaroren bat eukin dogunean ahotsarekin erlazonatuta, egin behar izan doguz ariketak, soinu bereziak...».

**Ahotsari buruzko formazioa****9- Ahots-heziketarik jaso duzu? Zein da zure iritzia horren inguruan?**

«Hemen, ikastolan, urte baten eukin gendun ikastaro bat, ez dakit hilabete batez edo bi hilabetez, eta grabatu behar izan gendun gure ahotsa, mediku edo gauza horretan aditua denagaz gauza horiei buruz berba egin, zelan erabiltzen dozun ta hori guztia... Niri esan



eustan gauzak egiten nebazala ondo, nire ahotsa entzutean klaseetan-eta ba niri esan eustan ondo egiten dodala. Orduan, ba nik ez neban ezer berririk ikasi. *Lo unico* ariketa batzuk egin ahal direzanak ahotsa berotzeko eta hori ondo egon ziran. Azkenean, ez dekozu denborarik edo ez gara gogoratzen edo beste gauza batzuk egin behar dozuz... eta, nahiz eta teoria hori jakin, gero ez doguz egiten».

Ahots-aparatuaren funtzionamendua ezagutzen duzu?

«Ez, ez dakit».

10- **Hutsunerik** ikusten duzu honetan? Baietz izatekotan, zein?

«Karo niri esan zidaten ondo erabiltzen nebala, baina gero bebai, esan dozkuen hemengo emakumeek, batez be, gure joera dala berba egitea gure ahotsa dan baino bajutxuago, grabeago. Ta ni saiatzen naz egiten gero eta agudoago, ze azkenean nire ahotsa oso agudoa da, baina bueno... hori saiatzen naz, baina askotan ez dakit ondo egiten dodan. Ikusten badot nire ahotsa oso grabea dala, saiatzen naz apurtxu bet agudoago egiten».

Bukatzeko, zure **eguneroko lanean ahotsaren erabilera egokia** badakizu?

Besterik?

«Nik uste dot baietz, bai. Gero, saiatzen naz ahotsa proiektatzen, arnasa egiten ondo (tripekaz egiten, diafragma deitzen danagaz) batzuetan ezin da, baina bueno... Ni gaixorik ez banago, arratsaldean ez dot nabaritzen nekea nire ahotsean ez ezebez, ez».

## 14. IRAKASLEA (Musikako irakaslea)

### 6 hilabete irakaskuntzan

#### 1. Ahotsaren erabileraren garrantzia (Irakasleak konzienteak diren eguneroko lanean...)

1- Zure ustez, **ahotsaren erabilera garrantzitsua** da zure eguneroko lanean?

Zergatik? ; Noiz? ; Zertarako?

«Bai, bai, ezinbestekoa, dalako gure tresna nagusia. Azkenean, umeez transmititzeko eta behar dogu eta, ahots barik zauzenez, ezin dozu ia ezebez egin. Askotan saiatzen zara oso altu hitz egiten edo ez dozunean oso altu hitz egin nahi, saiatzen zara bebai gorputzagaz keinuak egiten, baina azkenean, ez deko efektu berdina. Orduan, ba nik uste dot une oro dala funtsezkoa ahotsa gure lanean, ez dot uste momentu zehatzik dagoenik. Ahotsa danetarako behar dogu, haurren arreta lortzeko, emozio desberdinak adierazteko, ba haserrea, poza... edo ume bat negarrez dau ta zuk ahotsa aldatzen dozu bera kontsolatzeko...».

Nola erabiltzen duzu ahotsa zure eguneroko lanean?

«Ondiño ez dot ikasi ondo erabiltzen ahotsa. Nik uste dot ikasteko eta hobetzeko dekodala pilo bat, adibidez, ni urduri nauenean nabaritzen dot tentsionatzen dodala pilo bat (sorbalda eta lepoa seinalatuz) eta zarata egiten dot txarto. Gero ahots barik geratzen naz *enseguida*; bai, egia da, nabaritzen dot erlaxatuta nagoenean, nahiz eta altuau hitz egin, modu ezberdinean proiektatzen dot eta hartzen dot tonu nahiko egoki bat eta eroso nau. Bestela ere, nahiko baju hitz egiten dot eta... Ez dot uste proiektatzen dodanik ondo, adibidez, baldin banau hitz egiten, beste gelako puntatik ez jata ondo entzuten, normal hitz eginda, beste puntatik ez jata entzuten».

2- Irakasleak ahotsa egoki ala desegoki erabiltzeak **eragina du haurren** ahotsaren garapenean?

Baietz esatekotan, nola eragiten du? Zergatik?

«Bai, bai. Beraiek iten dabe ikusten dabena. Ni baldin banau zarataka denbora osoan, beraiek zarata egingo dabe. Baia ni baldin banau lasai... Bueno, azkenean, nik uste dot imitazioz kopiatuko dabela, ahotsaren erabilera bebai kopiatuko dabela».

3- **Haurren arreta** deitzeko ahotsa erabiltzen duzu? Nola?

«Bai, bai, asko. Altuago hitz egiten saiatzen naz, garrasi altuago bat botatzen dot edo “Eeee!” edo holako zehozer. Baina, horrek eztau funtzionatzen, ez. Azkenean konturatzen naz arreta deitzeko modurik onena ekintza bat egiten hastea dala, beraien arreta modu ezberdinean jasotzea, bestela hasten bazara zarataka... bai momentu baten begiratzen zaituzte, baina gero efektua galtzen da, osea puntualki funtzionatzen du, gero *ya...* amaitzen da efektua».

## 2. Ahotsaren erabilera egokiari buruzko ezagutza

### Arrisku-faktoreak, gaixotasunak eta ahotsaren zaintza

4- Ahotsetarako **arrisku-faktorarik** ezagutzen duzu? Zein?

«Bai, hotz hartzea, edari hotzak kontsumitzea, gero... ondo proiektatzea, arnasa ondo edo txarto hartzea, tentsioan zauzenea zarata egitea... nik uste dot alde emozionalak bebai dekola eragin asko ahotsaren proiektzioan».

5- **Ahots-gaixotasunik** ezagutzen duzu?

Zein? Zergatik sortzen da?

«Noduluak eta ez dakit gehiago. Pertsona batzuk propensoagoak dira eukitzera, baina gero, hori ez baldin badozu ikasi ondo hitz egiten, esan gure dot, arnasa hartzen, proiektatzen... ez baldin badozu ikasi hori... dekozu joera gehiau eukiteko, bai».

6- Zuk ahots-gaixotasunik sufritu ala **sufritzen** duzu? Zein?

Nola egin diozu aurre?

«Ba ez dot inoiz sufritu ahots-gaixotasunik baina, lanean nabilenetik hona geratu naz ahots barik, baina... Behin geratu nintzen ahots barik asteburu guztian, osea barikutik hasi eta domeka arte eta izan zen justo kurtso hasieran, ba hori urduritasuna eta ez nekien nola erabili nire ahotsa eta kaput! Benetan... eta joan jatan... Egon nintzen asteburu guztia hitz egin barik eta medikuarenera joan nintzen eta uste dot laringitis aguda izan zala eta kortikoideak eman behar izan eustiezan. Eta pasatu zan, ta hortik aurrera hasi nintzen kontu gehiau eukiten, bai, kontziente izaten».

7- Zure iritziz, **ahotsa zaintzea** garrantzitsua da? Zure ahotsa zaintzen duzu? Nola?

«Bai, ezinbestekoa, da gure tresna nagusienetariko bat eta galtzen badozu, galdua zauz. Nik zaintzen dot?! Ba... hasi naz zaintzen apur bat; saiatzen naz garrasirik ez egiten, edari hotzak ez hartzen, bufandak edo zapiak beti eroaten...».

8- Ahotsa **zaintzeko neurririk** ezagutzen duzu? Zein?

«Ez dakit, ez dakit... Jendea foniatrarengana doa teknikak jasotzera, baina egia esan, ez dakit teknikarik. Badakit arnasa dala super garrantzitsua eta hori».

### **Ahotsari buruzko formazioa**

9- **Ahots-heziketarik** jaso duzu? Zein da zure iritzia horren inguruan?

«Txikia nintzenean, egon naz urte askotan koroan eta jaso dodan ahots-heziketa ba bai izan da ahoskatze-ariketak... koroan egiten direnak azkenean. Arnasa da gehien balio izan jatana, arnasa ez hartzea hemendik, hau da, ez hartzea eztarritik eta, ordez, bai hartzea behetik, diafragmatik. Diafragmatik hartu sakon-sakon eta bota. Baina, egunerokotasunean aplikatzea... puff... izan behar zara kontziente eta denbora osoan izatea horretaz kontziente oso zaila da. Orduan, ba jakin bai, baina gero aplikatzea oso zaila da».

Ahots-aparatuaren funtzionamendua ezagutzen duzu?

«Airea eta korden frikziñoagatik, ez dakit. Kordak zabaldu eta itxi behar dira eta airea pasatzen da, baina ez dakit nola».

10- **Hutsunerik** ikusten duzu honetan? Baietz izatekotan, zein?

«Bai, bai, ba hori, teknikak ahotsa ondo erabiltzeko, zelan funtzionatzen dauen, zer den egin behar dana... adibidez, lehen esan deusudana, niri gelako beste puntatik ez jata entzuten, baina nik badakit ez dela zertan oihukatu behar gelaren beste aldetik entzuteko, orduan nahi dot ikasi hori nola egiten den. Bai gusteko jatela formakuntza jasotzea, izango zan oso interesantea».

Bukatzeko, zure **eguneroko lanean ahotsaren erabilera egokia** badakizu?

Besterik?

«Ez, ez dakit. Igual teorikoki zehozer dakit, baina baldin ez banago horretan espresuki pentsatzen, ez dot... ez dot aplikatzen. Mugatuta sentitzen naz altu hitz egiten nire eztarria mindu barik, lasaitasuna transmititzen be, nahiz eta gela urduri egon, ni lasai egoten bebai, hau da, tonu lasai bat mantentzen... Askok hobetu behar dot».

## 15. IRAKASLEA (4 urteko tutorea)

### 14 urte irakaskuntzan

#### 1. Ahotsaren erabileraren garrantzia (Irakasleak konzienteak diren eguneroko lanean...)

1- Zure ustez, **ahotsaren erabilera garrantzitsua** da zure eguneroko lanean?

Zergatik? ; Noiz? ; Zertarako?

«Fundamentalak, osea azkenean danetarako erabiltzen dogu ahotsa eta momentu oro. Orduan, ba nik uste oso beharrezkoa dala. Gelan momentu guztietan erabiltzen badozu be, egia da, eurak lanean dauzenez, zuk hor azalpenak-eta emon ahal dozuz, baina era indibidualago baten. Egia da Haur Hezkuntzan korroko momentuak eta talde handiko momentuak asko dirala eta bai beharrezkoa dozula altuago berba egin, danek arreta mantentzeko... Tonu aldaketak-eta eurentzako bebai esanguratsua da, euren arreta deitzeko primeran funtzionatzen dau, eta segun ze azalpen nahi dozun emon eta zeri emon nahi deusazun garrantzi gehiau... Ipuin bat kontaterakoan bebai... azkenean, nik uste aldaketa horrek eurek igerten dabela eta arreta batez be mantentzeko nik uste beharrezkoa dala».

Nola erabiltzen duzu ahotsa zure eguneroko lanean?

«Ni *ya* oin dala urte batzuk joan nintzen foniatrarengana, noduloak dekadaz orain dala pilo batetik (8 urtetik edo holan) eta orduan heldu zan momentu bat ahots barik gelditu nintzala ta orduan tratamentuagaz hasi behar izan nintzan. Eta, egia da, gelan saiatzen nazela sabeletik-eta arnasa botaten, baina gero, nire eguneroko bizitzan, ez dot ondo erabiltzen. Baina, gelan bai saiatzen nazela ondo erabiltzen. Abiadura nahiko zaintzen dot, nahiko arrunta... *Hombre*, batzutan bai iten dodala arin, baina... indarragaz bebai iten dot beti berba, bai nahiko altua da, baina azkenean, ondo iten badozuz arnasketak eztau zertan eztarrian eragin behar».

2- Irakasleak ahotsa egoki ala desegoki erabiltzeak **eragina du haurren** ahotsaren garapenean?

Baietz esatekotan, nola eragiten du? Zergatik?

«Jo, ba egia esan ez dakit... izan ahal da, azkenean, zuk bebai txarto erabiltzen badozu, zuk oihuka egiterakoan eurak be igerten badabe zure ahotsa zelakoa dan... Azkenean imitazio hutsa da».

3- **Haurren arreta** deitzeko ahotsa erabiltzen duzu? Nola?

«Bai, bai. Edozein momentutan susto bat edo arreta mantentzeko “plaust!” ozen bat ta danak zuri begira edo eskuekaz bebai zarata egin ahal dozu, baina ahotsagaz bai egiten dotela, bai. Zuk nahi badozu zehozer azaldu eta ikusten badozu dagozala bederatzi ume-edo euren artean hitz egiten, hor tonua aldatzen dozu; eta, gero igual, danak zuri begira badagoz, baten bateri arreta deitu nahi badotzezu ba berarengana hurbiltzen zara, baina ez dozu holako zarata handirik egiten. Orduan ba egoeraren arabera, osea, haurrak orokorrean zuri begira badagoz eta ume zehatz baten salbuespena bada edo taldetxo batena edota, kontrara, eurak haien gauzetara badagoz ba beste teknika bat».

## 2. Ahotsaren erabilera egokiari buruzko ezagutza

### Arrisku-faktoreak, gaixotasunak eta ahotsaren zaintza

4- Ahotsetarako **arrisku-faktorerik** ezagutzen duzu? Zein?

«Beti esaten da edari hotzak, tabakoa... Diñoe menta ta hori dana be txarra dala».

5- **Ahots-gaixotasunik** ezagutzen duzu?

Zein? Zergatik sortzen da?

«Noduloak, disfoniak... Noduloak dira azkenean korda-bokaletan dekozuzen bultutxo horrek, ez dakit dan korda-bokalek euren artean jo iten dabelako-edo... ez dakit arrazoa zein dan, baina bueno...».

6- Zuk ahots-gaixotasunik sufritu ala **sufritzen** duzu? Zein?

Nola egin diozu aurre?

«Bai, noduluak. Nire kasuan, noduloak daukadaz justo korda-bokal bietan eta betidanik eukin dodaz. Nire oroitzapena beti izan da txikitatik eukin dodazela noduloak; egia da txikitan afonika gelditzen nintzela oso-oso errez, orduan nire amak eroan ninduan otorrinoarengana eta txikitatik eukin dot hori. Behin lanean hasi ezkerro eta

foniatrarengana joan orduko, ba ikasi dot berba egiten eta saiatzen naz. Noizean behin, oso nekatuta zauzenez-eta, igertzen dozu ahots barik gelditzen zarela, baina bueno, azkenean nire punto debila delako be.

Foniatrarengana joan nitzen guztiz ahots barik gelditu nintzelako, osea, ez jatan urtetan ezebez. Behartu ninduten eta egon nintzan hilabete bat berba egin barik (*por decreto médico*-edo) eta gero foniatraren sesioak. Hori izan zan lanean hasi eta lau urtera, bai, laugarren urtean... baja hartu behar izan neban, lanera ezin izan nintzen etorri. Lehenengo hilabetean izan zan tratamendu moduan isiltasun osoagaz egon eta gero foniatraren sesioak; hor ikasi genduan hasieran korda-bokalak nola berotu klasera sartzeko, arnasketak zelan egin, tonua aldatzearena, hor ikasi genduan dana».

7- Zure iritziz, **ahotsa zaintzea** garrantzitsua da? Zure ahotsa zaintzen duzu? Nola? «Bai, adibidez gure lanerako bai. Gure lanean nik uste ezinbestekoa dala. Ni zaintzen saiatzen naz, saiatzen naz. Etxera noanean eta jornada amaitu ostean, saiatzen naz bajuago berba egiten edo momentu batzuetan isilik egoten, goizetan be segun eta nola... txarto eukin badot eztarrie, saiatzen naz beroketa batzuk egiten. Baina, gero edari hotzak-eta... edaten dodaz, bai. Hori bai, txarto dekodala igerten dodanean, orduan kontu handiagoa dekot. Uste dot azkenean ohitu garela, zure gorputza ezagutzen dozu... Badakizu noiz hasiko zaren beherantza joaten eta noiz dekozun ahultasun hori eta hor hasten zara».

8- Ahotsa **zaintzeko neurririk** ezagutzen duzu? Zein? «Oso ona diñoe dala propoleoa hartzea, ezta be, baina... nik, egia esan, ez dodaz erabiltzen».

### **Ahotsari buruzko formazioa**

9- **Ahots-heziketarik** jaso duzu? Zein da zure iritzia horren inguruan? «Bai, foniatraren eskutik ta baliagarria izan zan bai. Nire ahotsa beste era baten erabiltzen ikasi neban. Azkenean, ni ohituta nengoan modu baten berba egitera eta momentu honetan, nire egunerokotasunean, klasean ez nagoenean, holan iten dot berba. Baina, talde handian nauenean, beste era baten berba egiten dot eta hori ikasi dot».

Ahots-aparatuaren funtzionamendua ezagutzen duzu?

«Puff... ba depende zelan... ahots-kordaren bibraziñoen arabera da. Segun eta zelan iten dozun berba, txoke gehiago iten dabe. Bestela haize gehiago sartzen da, baina... hori ez dakit oso ondo».

10- **Hutsunerik** ikusten duzu honetan? Baietz izatekotan, zein?

«Niri bai kostetan jata batzutan ipuinetan, nahiz eta erabiltzen jakin... ipuin baten tonu aldaketarena hori bai landu beharko nebala gehiago, ze azkenean nik nahiz eta hori ikasi neban, igual gehien kostetan jatana da. Ahotsa zaintzeko neurriren bat bebai ikasi beharko neban, baina ikasi eta aplikatu batez be. Prest egongo nintzan gehiago formatzeko».

Bukatzeko, zure **eguneroko lanean ahotsaren erabilera egokia** badakizu?

Besterik?

«Saiatzen naz behintzat egoki erabiltzen, haizea egoki hartzen eta ahots-kordak ez desgastatzen ezta forzatzen edo mintzen».

## 16. IRAKASLEA (2 urteko tutorea)

### Urte 1 irakaskuntzan

#### 1. Ahotsaren erabileraren garrantzia (Irakasleak konzienteak diren eguneroko lanean...)

1- Zure ustez, **ahotsaren erabilera garrantzitsua** da zure eguneroko lanean?

Zergatik?; Noiz?; Zertarako?

«Bai, ahots barik ezin dozu ezebez egin. Ni hasieran, hasi nintzenean, ahotsa ipini jatan txarto ta zan oso zaila klasea emotea. Oso txikiak dira ta denbora guztia zagoz irakasle moduan hitz egin eta hitz egin eta hitz egin. Ta ez badaukazu ahotsik edo txarto badaukazu oso zaila egiten jatsu lan egitea. Nik uste dot momentu guztietan oso garrantzitsua dala; 2 urteko umeek, adibidez, ikasten dabiz hitz egiten, orduan denbora guztian zagoz zu hitz egiten “Egunon!; Zer gura dozu?; Bai, mesedez...”, osea, egiten



dozun guztia retransmititu behar dozu ahotsarekin, eurekin hitz egiten eta ez dago ezebez isildu ahal dozuna, dana... ”Ze koloretakoa da? Gorria da?” Orain, adibidez, telebista ikusten egon gara eta ez badago inor eurekin hitz egiten, joaten dira. Eta hor orduan zagoz “Begira txakurrak!”, ez dakit zer eta ez dakit nor... Parte hartzen dabe zurekin eta gelditzen dira».

Nola erabiltzen duzu ahotsa zure eguneroko lanean?

«Puaff, nik oihuka egiten dot pilo bat. Bai, oso txarto... Ni saiatu naiz eurekin oihukarik ez egiten, ondo esaten gauzak, baina ume batzuekin ezin da. Edo *ya* haserretzen zarenean edo tonua igotzen dozunean apur bat konturatzen dira, baina bestela... ez jake balio. Nahiz eta zuk azaldu “Hori egiten badozu jauziko zara, min hartuko zara, mediarenera joan beharko gara...”, ezta funtzionatzen. Baina, esaten badotzezu “Ez egin!” eta tonu altuagoa batean, kortante total da. Egia da momentu puntualetan, igual oso aldatuta dagozanean, gehienbat pardelak aldatu ostean (siesta ostean), eseri behar direnean kristalera, dagozalako super aldatuta; hor bai oihukatzen dodala bereziki eta, gero, hamaiketako ostean, jolastera joan baino lehenago. Baina, ezebez, segundo bat eta, gero, lasaitzen dira. Baina, beste momentuetan, orokorrean, tonu normalean (holan zurekin nauen moduan) erabiltzen dot edo, ipuin bat kontatzen banago, igual, baxuago eta momenturen baten altuago... baina, normalean, holan».

2- Irakasleak ahotsa egoki ala desegoki erabiltzeak **eragina du haurren** ahotsaren garapenean?

Baietz esatekotan, nola eragiten du? Zergatik?

«Nik uste dot baietz, ze bazagoz momentu guztietan oihuka (ni, adibidez, kurtso hasieran oihuka gehiago egiten naben ta konturatu nintzen zelan eurek imitatzen daben, orduan, eurek bebai oihuka egiten dabe)... Eta ezin dozu esan “ez oihukarik egin!” eta zuk oihukatu».

3- **Haurren arreta** deitzeko ahotsa erabiltzen duzu? Nola?

«Bai edo, igual, oso baju hitz egiten dot haiek isiltzea nahi dodanean... edo, igual, toke de atentziño bat emon nahi dodanean ta ez didatenean kasurik egiten tonua igotzen dot... bai, bai».

## 2. Ahotsaren erabilera egokiari buruzko ezagutza

### Arrisku-faktoreak, gaixotasunak eta ahotsaren zaintza

4- Ahotsetarako **arrisku-faktorarik** ezagutzen duzu? Zein?

«Jo, ba egun guztian hitz egiten egotea, ze ez zagoz ohituta, ee... Adibidez, nik lehen neberako ura edaten neban edo izotzagaz edaten neban edariak ta ezin da; nabaritzen da, nik nabaritzen dot pilo bat. Gero, hotza, beroa, temperatura aldaketak igual...».

5- **Ahots-gaixotasunik ezagutzen** duzu?

Zein? Zergatik sortzen da?

«Ez dakit ahots-gaixotasunik badan, baina adibidez, nire ama irakaslea da eta polipoak dekoz ahots-kordetan eta ebakuntza egin beharko diote. Egia esan, ez dakit zergatik izan dan... Esan dotzie irakasle izateagatik, eta Haur Hezkuntzako irakasle izateagatik, eta denbora guztian ahotsa hitz egiteko-eta erabiltzeagatik horrek lagundu dauela gaixotasuna eraten».

6- Zuk ahots-gaixotasunik sufritu ala **sufritzen** duzu? Zein?

Nola egin diozu aurre?

«Nik ez... sartu nintzenean ronkera, baina *ya* kendu jata. Orain gaixorik nago, mukiak dekodaz, eta horregatik dekot ahotsa ikututa, baina... *por lo demás*, ondo dekot ahotsa».

7- Zure iritziz, **ahotsa zaintzea** garrantzitsua da? Zure ahotsa zaintzen duzu? Nola?

«Oso garrantzitsua. Ni, adibidez, tontakeria bat dirudi, baina itxi dot edari hotzak edateari bestela... nabaritzen dodalako. Bai, nik zaintzen dot nire ahotsa; lehen, adibidez, ez nabezan bunfundak eta holan erabiltzen ta orain, hotz egiten badau, bufundak eta gehiago abrigatzen naz. Orduan ba hori, edari hotzak itxi dodaz, hotz egiten dauenean bufundak-eta ipintzen dodaz, eee, gero eta oihuka gitxiago egiten dot ze gehiegi oihukatzen naben eta bajatu dot tonoa... ta hori».

8- Ahotsa **zaintzeko neurririk** ezagutzen duzu? Zein?

«Nik badakit, adibidez, esan doztien badagozala pastilla batzuk edo horrelako zerbait ahotsa ez fastidiatzeko, irakasle moduan prestatzen dotzuna zama-eta ahotsa txarrera ez egiteko».

### **Ahotsari buruzko formazioa**

9- **Ahots-heziketarik** jaso duzu? Zein da zure iritzia horren inguruan?

«Egia esan, ez. Unian hitz egin doskuen apur bat hori buruz baina, ez. Eta gusteko jatan egunen baten heziketa edo formakuntzaren bat jasotzea, ze unian izan zen ba hori: ez zala oihukatu behar, ahotsa kaltetu ahal dalako; zelan kontatu ipuina, ahots tonuak aldatu eta *ya*».

Ahots-aparatuaren funtzionamendua ezagutzen duzu?

«Ez».

10- **Hutsunerik** ikusten duzu honetan? Baietz izatekotan, zein?

«Niri gusteko jatan ikastea zelan hitz egin umeei edo teknikak ez oihukatzeke... edo momentu batzuetan zelan egin ahotsagaz... Ez dakit, gehiago praktikatzea ahotsagaz ondo egongo litzateke».

Bukatzeko, zure **eguneroko lanean ahotsaren erabilera egokia** badakizu?

Besterik?

«Ni saiatzen naz, badakit hobetu behar dodala asko. Nik buruan dekot “ez gehaigo oihukatzeagatik... niretzat txarra dala oihukatzea eta eurei bebai adibide hori txarra dala”, osea, ni banago oihukatzen, eurek bebai... Orduan ba hori, beste era bat jakitea... Adibidez, orain, arreta deitzeko abesten dot ta eurei atentziñoa deitzen dotzie; igual oi hu batek bebai baina, igual, abesti bategaz askoz be arreta gehiau jasotzen dot holan lehen egiten naben moduan baino».

## 17. IRAKASLEA (2 urteko tutorea)

### 13 urte irakaskuntzan

#### 1. Ahotsaren erabileraren garrantzia (Irakasleak konzienteak diren eguneroko lanean...)

1- Zure ustez, **ahotsaren erabilera garrantzitsua** da zure eguneroko lanean?

Zergatik?; Noiz?; Zertarako?

«Ondo erabiltzea da garrantzitsua, beste gauza bat da jakitea zelan erabili. Nire kasuan, adibidez, ez dakit. Ahotsa erabiltzea garrantzitsuena da umeen atenziñoa mantentzeko, asko abestu behar dalako eurekaz, ee... bueno, hori da garrantzitsuena Haur Hezkuntzan batez be. Ez dot inoiz pentsau momentu konkreturen baten... osea, garrantzitsua ikusten dot ahotsaren erabilera eta baita isiltasuna be beste momentu batzuetan be. Orduan abesteko momentuan beharrezkoa da, ipuinak kontatzerako orduan bebai ta euren arreta mantentzeko edo edozein gauza, eurekaz elkarrizketa bat mantentzeko ta holako gauzekaz, bai».

Nola erabiltzen duzu ahotsa zure eguneroko lanean?

«Ba momentu batzuetan normal eta beste batzuetan oihukatzen dot. Nik uste dot eguneko momentu askotan txarto erabiltzen dodala eta gatza da hori kontrolatzea; momentu zehatz batean, igual, ume bakar bat altxatzen edo despistatzen da, orduan, ba momentu horretan normal jokatzeko dozu ta mantentzen dozu tonua. Baina, badagoz beste momentu batzuetan, ume berdina izan leike dauela denbora guztian beste bat molestatzeko, edo gela erdia aztoratzen danean, orduan zu bebai... Ni, nire kasuan, urduritasuna sentitzen dot eta hor *ya* deskontrolatzen dot, bai, eta orduan hor igotzen dot ahotsa. Bestelan, holako momentu kritikoren bat ez danean, nik uste dot normal erabiltzen dodala... Jendeak diño ahots goxoa dekodala eta umeekaz normalean hori erabiltzen dodala. Kurtso hasieran bai astiroago egiten nebala, ze klaro, kurtso hasieran ume askok ez dakie euskara, ez dabe entzun inoz bez; orduen, hor, bai super astiro esaten dot... eta, gero *ya*, apur bat ohitu egin diranean, bai, abiadura normal baten hitz egiten dot».

- 2- Irakasleak ahotsa egoki ala desegoki erabiltzeak **eragina du haurren** ahotsaren garapenean?

Baietz esatekotan, nola eragiten du? Zergatik?

«Jo, ba hori ez dot inoiz pentsatu, baina oin holan esanda, ba igual bai. Jo, nik batzuetan egiten dot froga eurekaz urduri edo oihukatzen edo tonu altuan ikusten dodazenean korroa egiten dogunean, egiten dot bat-batean suabe... bajatzen dot tonua eta eragina deko, ze eurek bebai erantzuten dabe super suabe. Orduan, hori ikusita, fijo eragina dekola, konprobatuta dekot (barreak) ».

- 3- **Haurren arreta** deitzeko ahotsa erabiltzen duzu? Nola?

«Bai, bai, hor bai. Batzuetan tonua altxatzen dot apurtxu bet, osea ez oihukatu, baina bai garrantzia emoteko-edo... Ba “Eta bat-batean (azken hitz hau tonua altxatuta)”, izen leike ipuin bat kontatzeko edo abesti bat abesteko edo edozein gauza esateko. Ahotsagaz batera, mugimenduak be erabiltzen dodaz. Batzuetan isiltasuna eskatzeko gelan egiten dot besoa altxatu... holango keinua bakarrik egiten dot ta eurek erlazionatzen dabe... badakie zer esan gura dodan. Edo txaloak be, edo oinkadak».

## 2. Ahotsaren erabilera egokiari buruzko ezagutza

### Arrisku-faktoreak, gaixotasunak eta ahotsaren zaintza

- 4- Ahotsetarako **arrisku-faktorarik** ezagutzen duzu? Zein?

«Oihukatzen dogunean ez da ona ezta rirako eta gero, nik nire kasuan igerten dodana da, hotza eta beroa... osea, hamendik bazoaz kotxean, adibidez, udan... hamendik urtetan garenean, pizten dozunean haize egokitua, gero etxera heltzerakoan nik igerten dot; eta, neguan, kontrakoa ba beroagaz. Eta berdin denda batera bazoaz edo edari hotzak hartzen badozuz... Nik guzti hori igerten dot. Eta berez, normalean, ez naz gaixotzen, baina gaixotzen banaz urtean behin edo bitan, beti da ezta rirako kontuagaz».

- 5- **Ahots-gaixotasunik** ezagutzen duzu?

Zein? Zergatik sortzen da?

«Jo, ba badakit lankideren batek ebakuntzaren bat eukin dauela noduloak dirala-eta baino, egia esan, ez dakit fijo zer dan... badakit zehozer dauela... Eta, afoniak be

badauz... Behin eukin neban bat nahiko fuertea, ganera guraso batzuekaz batzarra neukan arratsaldean, ta txarto pasa neban, ze ura edan behar neban hainbat alditan... ezin nebalako esaldi oso bat amaitu; ez dakit, bizitzan behin eukin dot holan fuertea, gero nonoiz eukin izan dot holan apurtxu bet, baina holan potentea behin bakarrik».

6- Zuk ahots-gaixotasunik sufritu ala **sufritzen** duzu? Zein?

Nola egin diozu aurre?

«Bai, holan esanda, afonia sufritu bai, ontxe esan dotzudan aldi fuerte horretan. Saiatu nintzen tonu baju baten berba egiten, berba gitxiau egiten, klaro umeekaz lanean hori oso gatza da. Nik, egia esan, holakoetan esaten dotziet “beitu, andereñok deko eztarriko mina eta deseroso nau, pupa dekot...” eta eurek saiatzen dira... osea, ipinten deurien aurpegiegatik esaten deurie “Ai, gixaja, koittae”. Baina, hemen lanean bazauz, gatza da; hobe asteburu baten gaixotzen bazara, ze isiltasuna mantendu dezakezu edo tonua edo... baino, hemen, afoniko bazauz, zelan mantenduko dozu euren arreta? *A ver*, ez diñot oihukatu behar dozunik, baina bai komentau dotzudana, ipuin baten intonaziñoa, bolumena... edo... holako gauzak. Eta gero, *remedios naturales*, betiko gauzak; ezta hartu, limoia... holako gauzak... bueno, horiek nire aitaren kontuak dire, beti esaten dau “gargarak egin ez dakit zegaz ta ez dakit besteagaz...”».

7- Zure iritziz, **ahotsa zaintzea** garrantzitsua da? Zure ahotsa zaintzen duzu? Nola?

«Bai, nire ustez, oso garrantzitsua da, baino egia esan, ni enaz jarri horren informaziñoa bilatzen edo laguntza bilatzen. Baina, jo, oso gogorra iruditen jata irakaskuntzan ez dala arrisku laborala moduen sartzen, osea, ez dabe... Horregatik gaixotzen bazara, ez dago horren barne eta, nik uste erreminta potenteenatarikoa dala irakaskuntzan. Orduen, ba badakit ebakuntzaren bat eukin dauen jendea foniatrarenera joan dala arinago edo beranduago, eta gomendioak jaso dabez... Jo, nik uste dot holakoak egon behar zirala hainbatetan... urtean behin egon beharko zan horren formakuntza bat ikastetxe guztietan eta, gero, laguntza bat irakasleak garenontzako ba hori aurrera eroateko eta mantentzen jakiteko. Nik ez neuke esango zaintzen dodala, osea, zaintzen dot igerten dodanean *ya* minduta dekodala. Batzuetan, ikastolan gauzanean, gatza iten jata kontrolatzea, esan gure dot, momentu batzuetan ahotsa altxatzen dot eta igertzen dot *ya* aurreko egunetatik banauela apurtxu bet ikututa ezarririk ta orduen hor igual esaten dot “Ai Alazne, ez oihukatu! Ez igo tonua!”; baina, batzuetan sentitzen dot inebitablea dala, osea, ta orduen

da ba tira... nahiz eta minduta egon, ez nau hain txarto, orduan ba tira... Ez dakit ze izen ipini nire jarrerari, baina ez dot gauza handirik egiten... Ze haize egokitua eta berogailuarena be, depende non zautzen be, ezin dozu kontrolatu. Baina, nire esku dagoena, egia esan, ez dot askorik egiten nik uste dot ez dodalako jasan benetan gaixotasun potente edo larririk».

8- Ahotsa **zaintzeko neurririk** ezagutzen duzu? Zein?

«Bai, entzun izan dot arnasketa berba egiterakoan garrantzitsua dala, baina ez dakit zelan egin behar dan ez ezebez. Baina, nonoiz entzun dot esaldi hori “Bai, ahotsa arnasketagaz erlazionatute dau...”; egia esan, abesten daben pertsonak, badakit arnasketa kontrolatu behar dabela-eta... Iguale kontrolatzen dot gehiago kotxean abesten natorrenean (ze kotxean abesten dot) eta batzuetan saiatzen naz haizea hartzen esaldi bat bota aurretik eta igerten dot mantentzen dodala... bitu, tontakeria horretan egiten dot eta nire lanean enaz saiatzen...».

### **Ahotsari buruzko formazioa**

9- **Ahots-heziketarik** jaso duzu? Zein da zure iritzia horren inguruan?

«Ez, ez dot inoiz bez jaso. Nire esku dau bebai formakuntza edo heziketa topatzea eta ez dot egiten; baina, jo, eske, nire ustez, zentroak emon beharko eban holako formakuntza bat».

Ahots-aparatuaren funtzionamendua ezagutzen duzu?

«Ez, ideiarik bez».

10- **Hutsunerik** ikusten duzu honetan? Baietz izatekotan, zein?

«Gusteko jatan jakitea... *a ver*, nik badakit tonu aldaketa egon behar dala batez be txikitxuekaz, baino tonua igotzerako orduan, iguale da, nire eztarriarentzat okerrena dana... edo ez dakit ondo egiten dodan. Gero, suposatzen dot tonu normalean egiten dodanean ondo egiten dodala, baina iguale hor bebai arnasketa ez dot ondo egiten eta... Osea, nik beti igerten dot arriskua dauela tonua igotzen dodanean eta holako gauzetan. Baina, iguale, nahiz eta tonu normalean hitz egin, ondo ez badozu egiten be txarra da zuretzako. Orduen ba super desinformeta nau gai honetan».

Bukatzeko, zure **eguneroko lanean ahotsaren erabilera egokia** badakizu?

Besterik?

«Momentu konkretu batzuetan bai, beste batzuetan... ez. Niretzat ahotsa egoki erabiltzea da erritmo normal baten, bueno *esque* normala... hori da bastante abstraktoa... bakoitzak deko gu gure pertzepzioa... baina, tonu normal, osea, oin bezala berba egitea eta ez oso arin, ez oso astiro... hori esango neuke dala».

## 18. IRAKASLEA (Psikomotrizitateko irakaslea)

### 22 urte irakaskuntzan

#### 1. Ahotsaren erabileraren garrantzia (Irakasleak konzienteak diren eguneroko lanean...)

1- Zure ustez, **ahotsaren erabilera garrantzitsua** da zure eguneroko lanean?

Zergatik?; Noiz?; Zertarako?

«Oso, oso garrantzitsua da. Nik uste dot segun zein taldegaz zagozan lanean, erabili behar dozu tonu bat edo beste bat; edo gorputzagaz be, ze adierazi behar dozu ahotsagaz ta bebai gorputzagaz. Baina, bai oso-oso inportantea da. Nik uste dot, batez be... Bueno, tutorea izan nazenean, niretzako oso inportantea izan da momentu horiek zeinetan erremarkatu behar dozuzan arauak, ze igual egon dira borrokatzen, egon da jarreraren bat ona ez dana... holako momentuak, nik uste dot bai ahotsagaz hautatu behar dozula tonu bat esateko “bueno, hau da serioa...”, gauza bat argi geratu behar dala; orduan, hitz egin behar dozu oso astiro, emoten indar gehiago nahi dozuzen hitzetan eta, adibidez, ni oin psikogelan nau ta gauza bera egiten dot jarrera bat ikusten dodanean ez dala egokia... orduan, hor bai, nire ahotsak aldatzen dau eta deko beste tono bat. Aldi berean bebai, ume bat ikusten dodanean triste dagoela edo tripako mina dekola edo zehozer pasetan jakola, nire ahotsa beste bat da; da ahots bat *más* amarena edo *más* xuxurratzen edo goxoagoa... eurek lasaitzeko ta holan.

Orduan ba hori, nik erabiltzen dot ahotsa zehozer remarkatu gure dodanean holako momentuetan, egoera bat ikusten badot dala apur bat tirantea eta nik lasaitu gure badot



eee... bai egoera, bai umeen jarrera, ba erabiltzen dot eta... haserre nagoenean eurekaz, ze zehozter egin dabe edo zehozter arraroa ikusi dot, ba bebai erabiltzen dot hor beste tonu bat».

Nola erabiltzen duzu ahotsa zure eguneroko lanean?

«Orain momentu honetan psikogelan egin behar dodana da nik graduatu nire ahotsa; adibidez, sartzen direnean, saiatzen nazena da oso bajutxu hitz egiten, orduan danak egon behar dira adi *a ver* zer esaten dodan ta hor ahotsa sa super megasuabe... Esaten deusat “egunon; zelan zagozie?, ez dakit zer... harresia botako dogu”. Eta hor, harresiagaz, in dodaz bi froga: bat, esatea “bat, bi eta hiru!” indartsuago edo fuerteago, edo esatea “bat, bi eta hiru” suabeago. Eta erantzuna berdina da, ze eurek daukie hainbeste gogoia botatzeko *que*... berdina da zelan esaten dozun. Baina, ba aukeratu dot egitea suabe. Gero *ya* eurek dagozanean jolasean, bai edo bai altxatu behar dot, ze bestela ez da entzuten. Eta ikusten dodanean ba norbait dagoela jotzen, orain adibidez egiten dodana da: noa ume horrengana, ikutzen deusat besoan edo buruan, begiratzen deusat eta eskuekaz egiten deusat ezetz edo segun zer indikatu behar deuset. Orain igual saiatzen naz gehiago ez erabiltzen ahotsa baizik eta begirada eta *ciertos toques* edo keinuak».

2- Irakasleak ahotsa egoki ala desegoki erabiltzeak **eragina du haurren** ahotsaren garapenean?

Baietz esatekotan, nola eragiten du? Zergatik?

«Bai, bai guztiz ados. Hori bai. Gainera nik ikusi dot batzuetan nire taldeetan. Hasierako taldeetan, klaro ni esperientzia barik, nik ikusten neban bebai asko oihukatzen nebala nik mantentzeko diziplina gelaren barruan eta mantentzeko taldea ondo eta arauak betetzeko eta... bai ikusten neban, aber ikusten nebazan gauza diferenteak. Alde batetik, umeak izakera gogorra daukienak adoptatzen dabe zure papera ta bebai oihukatzen dabe. Eta, adibidez, oso ume sentikorrek direnak, batzuetan hor egin ahal dozuna da ume hori apur bet izkutatu, ze beldurragatik *ya* igual ez dira zabaltzen zugana ta hor *ya* zabiz umea galtzen. Orduan ba, urteekaz bai ikasi dot umeak ezagutu behar dozuzela; orduan, segun ze ume dan, erabili ahal dozu tonu bat edo beste bat baina, horretaz aparte, beti dauz momentu batzuk erabili behar dozula tonu bat guztietzako, talde osoarentzako, eta hor arriskua dago, ba hori, oso sentikorrek direzenekaz-eta... baina,

*esque* egin behar da. Oso zaila da kontrolatzea; urteek emoten deutso esperientzia hori ,baina bai da zaila. Orain asko jolasten dot begiradagaz. Orduan ba nik oihukatu behar badot, ze ikusten dot zehozer eskapatzen jatala-edo, oihukatzen dot; baina, horreri, dagoenari formal, dagoenari hor eztauela ezer egin, begirada bat botatzen deusat esateko “lasai, ze ez doa zugatik. Nik oihukatzen dot, baina zu zagoz ondo egiten”. Orduan ba, hor erabili behar dozuz arma diferenteak... egoeraren eta umearen arabera. Baina, nik uste dot “oihukatzea” beharrezkoa dala, ze zure tonua batzuetan izan behar da, ez boteretsua, baina bai esateko “ni naz andereñoa, zu zara umea, batzuetan (momentu gehienetan) egongo gara elkarregaz eta izango gara berdinak, baina kontuz, badagoz beste momentu batzuk paperak guztiz ezberdinak diranak eta hor nik zure gainetik hitz egin behar dot eta, dana lasaitzen edo berera bueltatzen danean, ni ere bueltatzen naz”. Orduan, ba apur bat autoritate figura hori indartzeko ahotsa beharrezkoa dela esango neuke».

### 3- **Haurren arreta** deitzeko ahotsa erabiltzen duzu? Nola?

«Bai, bai. Gainera, nik erabiltzen dot eta ez da beti oihukatzea; batzuetan da, bai, oihukatzen dozula, igual lekuagatik edo momentuagatik, baina beste batzutan da igual esatea *en plan* barregarria... atentziñoa deitzeko bebai, baina igual batek egin dauena nik egiten dot modu barregarrian edo bestela egiten dot otsoaren ahotsa... edo egiten dot ume batek hitz egiten badau era *peculiar* baten, ez barre egiteko baizik eta era pekuliarrean, ze igual imajinatu dauela ume bat oso intensoa beti dagoela “andereño, andereño, andereño, andereño!” ba nik ere hori erabiltzen dot atentziñoa deitzeko, adibidez, esaten dot “Egunooon! Egunooon! Egunooon! Egunooon! Kaixoo!Kaixooo!Kaixoo!”. Ta zagoz hainbeste deitzen atentziñoa, ze azkenean *ya* dagoz zuri begira. Azken finean umeak dira eta irabazten dozuz holan... ba hori bai erabiltzen dodala askotan».

## 2. Ahotsaren erabilera egokiari buruzko ezagutza

### Arrisku-faktoreak, gaixotasunak eta ahotsaren zaintza

#### 4- Ahotsetarako **arrisku-faktorarik** ezagutzen duzu? Zein?

«Ba osasunean, adibidez, nik nabaritu dot askotan hiru urteko gelan egon nazenean, barikuetan (batzuetan, ez barikuro) amaitzen neban ia-ia afonika, ze karo indar gehiago egin behar dozu arauetan, adibidez, jesartzeko, ze adin horretan hasten dira. Orduan, saiatu behar zara, askoz ere gehiago, ze gainera eurek negar egiten dabe... negar horiek dira estridenteagoak... hizkuntza ikasten dabiz... Orduan ba igual bai nabaritzen dot, ailegutzen dala Apirila edo Maiatza eta dekozu eztarria *muy resentida*. Gero, adibidez, bost urteko gelan nabaritu dodana da ez dela hainbesterako; eurek ya dira kapazak mantentzeko elkarrizketa bat, dira kapazak ulertzeko gauza batzuk zuk esaten dozunean... Orduan, da oso-oso diferentea lan egin behar dozun maila.

Nik orain, adibidez, psikogelan oso baju hitz egin behar dot, ze dira gela edo talde pilo bat... orduan ba arauak egunero errepikatzen dodaz igual hamar edo hamabi aldiz, ta zati hori ezin dot kendu; orduan, ba batzuetan igual egiten dot tonu normal baten, gaur, adibidez, azken momentuan *ya* izan da oso tonu bajutxuan eurek be behartzeko entzuten... Arratsaldean igual hasiko naz apur bet gogor, baina amaituko dot oso-oso bajutxu. Eta nik bai ikusten dodala psikon gehiago erabili behar dodala ahotsa, ze egoera pilo bat sortzen dira ez dodazetak kontrolatzen eta parte hartu behar dot (batzutan bai, beste batzutan ez). Baina, asko etortzen dira nigana esaten zer pasetan jaken, zer gura daben... Gelan bebai, baina igual, gelan da zuzenagoa; dekozu programaketa bat, jarraitu behar dozu, dekozu hau eta hau eta hau eta hau egin behar dozula, ta bueno mantendu ahal dozu tonu bat. Baina, psikogelan da guztiz ezberdina... bebai da gelagatik, osea, espazioagatik... Talde guztiak dira diferenteak... Eta, tutorea zarenean, talde bat dekozu, dala gitxi-gorabehera ta badakizu zer tonu mantendu behar dizun eta zer ez... Orain, psikogelan, da segun nogaz edo norekin, tonuATEGAZ edo aurpegiATEGAZ edo begirada honegaz...

Ordun, nik bai ikusten dodala eragin handia dekola osasunean, ze, adibidez, eztaaririk asko sufritzen dozu. Ta hori, espazioak, taldeak... gero bebai, etxetik zer nolako eguna ekarten dozun... baina... klaro, segun ze umegaz hitz egiten dozun bebai erabiltzen dozu tonu bat edo beste bat; izakera edo arazoren bat badago hortik bebai kontuz ibili behar zara... batzuekaz ezin zara haserretu *a la primera de cambio*, baina beste batzuekaz beharrezkoa da hasieratik haserrea erakustea... Orduan ba hor dagoz gauza eta baldintza pilo bat kontutan hartzeko. Argi dago pilo bat sufritzen dogula ahotsagaz; kontuan izan behar dogu, aurren ez dago, baina beste urte batzuetan bai, ikastaroak dagoz ahotsari buruz, ta iten doguz... Gauza bat da ikastaroan iten doguna (zelan arnasa hartzen dogun

diafragma eta...), eta egunero... osea, ez dago denborarik gelditzeko eta ikusteko ea zelan hartzen dozun arnasa eta ez dakit zer... Niri gertatzen zait; orain dago egoera hau, erantzun behar deusat, ezin dot pentsatu zelan ipintzen naz, zelan hartzen dodan arnasa... Orduan oso gatza da».

#### 5- Ahots-gaixotasunik ezagutzen duzu?

Zein? Zergatik sortzen da?

«Bueno ez dakit ahots-gaixotasuna izango dan, baina adibidez, afonia, noduloak agertzen direla... Orain dela gitxi lankide batek komentatu eustan eukala granuloma bat korda-bokaletan... Hamen lanean holakoak bueno, laringitis, faringitis, anginak... holakoak. *Pues* bueno, nik uste dot sortzen dirala, alde batetik, asko erabili behar dogulako ahotsa, ze da gure tresna, lan egiteko tresna; beste alde batetik, batzuetan, izan ahal da eguradiaren eraginagatik, ze dagozan aldaketegaz, hotza, beroa, *pues* zagoz gelan jertsei barik ta urtetzen zara jolasketara ta hotzitzen zara... Beste batzuetan, ba segun ze momentu dan; ba, adibidez, lehenengo hilabetean, nik nabaritzen dot, ze nau euskara taldean, dekgu Olentzero eta entsaioekaz... puf... sufritzen dau ahotsak pilo bat. Orain, bigarren hiruhilabete honetan, egon dira Agate Deuna ta gauza bera... nik amaitu nauen ahotsagaz destrozada. Orduan, ba, segun momentuak-eta, hor sufritzen dau gehiago edo gutxiago. Baina, gureztat oso gatza ze da beti-beti, egunero, erabiltzen dogun tresna eta egotea, adibidez, urte biko edo hiru urteko gelan ahots barik... *esque* ezinezkoa da. Bost urteko gelan igual batzuetan eukin dot afonia eta posible da, ze eurekaz iten dozu tratu bat eta gaitasun handiagoa dekie... baina, txikiagoekaz... ezinezkoa».

#### 6- Zuk ahots-gaixotasunik sufritu ala **sufritzen** duzu? Zein?

Nola egin diozu aurre?

«Ez, nik noizean behin eukin dot holako afonia, baina egia esan, ez anginak, ez laringitis, ez faringitis... holakorik ez. Afonika geratu nazenean, egin dodana da: gelara heldu eta umeei esan oso tonu bajutxuan “andereñok ezin dau berba egin, lagundu behar deustazue, danon artean egin behar dogu” eta, bueno, deko eragina hirugarren ordura arte. Gero *ya*, danek ahazten dabe dana ta, berriro hasten zara dana in behar dozu keinuekaz. Egun horretan igual amaitzen dozu nekatuago ze ezin dozunez erabili ahotsa, beste estrategia batzuk pentsatu behar dozuz eta hori ez dozu eukin pentsatuta eta,

orduan, momentutan bertan egin behar dozu gelakoa gehi keinua prestatu gehi ulertu doziela ziurtatu... *sobrevivir como se pueda* esaten dana».

7- Zure iritziz, **ahotsa zaintzea** garrantzitsua da? Zure ahotsa zaintzen duzu? Nola? «Oso, oso garrantzitsua da. Nik uste dot eukin behar genduala hilabetero sesio bat-edo... ez dakit zelan, ikasteko zelan hitz egin eta zelan zaindu ahotsa; ze egiten doguzan ikastaroekaz, dala bi urtero behin edo gehiago igual, ta etortzen da pertsona bat ez dana egon inoiz gela baten zuri esaten “*esque* hitz egin behar dozu, suabe-suabe ta astiro, arnasa hartu behar dozu, sartu baino lehen kotxean etorri behar zara egiten rrrrrrrr berotzeko...”, *pues...* kotxean natorrenean nator edo alabagaz hitz egiten edo pentsatzen zer egingo dodan edo zer itxi dodan etxean edo... mila gauza. Osea, oso polita da, baina ez da errealitatea. Orduan, nik beti esan dot, ahotsarena edo fisioarena eukitzea ikastolan niretzako izango zan fundamentala, ze gure arazo nagusienak dira ahotsa, lepoa, sorbalda, bizkarra... Orduan, niretzat beharrezkoa izango zan hilabetean behin-edo egitea edo eguerdian edo arratsalde baten, momentutxu bat ikasteko, hezitzeko ahotsa... Baina, nik ez dot ezebez zaintzen ahotsa. Gainera niri asko gustetan jata abestea, niri asko gustetan jata hitz egitea, eta orduan ez dot pentsatzen zelan hartu behar dodan arnasa, ez dot pentsatzen zelan egin... Orain *ya* gehiago egiten dot, baina hala ere, hor dekot suspenso. Nik uste dot hori dala... ez daukadalako denborarik zaintzeko. Bitu lehengo egunean, granuloma dekon lankideagaz egon nintzen hitz egiten eta galdetu neutsan ia non dekon foniatra ta esan eustan Bilbon. *Pues ya mal*, ze ni bizi naz Trapagaranen; orduan, diñot “Zelan antolatzen dot etxekoa? Ni ezin naz arrastietan Bilbora etorri... etxekoa dekot egin barik, alaba eta ama han dekodaz... Orduan, zelan zainduko dot?”. Orduan, saiatzen naz zaintzen ahal dodan neurrian ta da ba hori, apurtxu bat ikasten ez oihukatzen, lasai... *Pero*, klaro, segun nolako eguna dekozun, zelako taldea dan... ba... Egia da zehozer ikasi dodala, orain hartzen dodaz gauzak beste lasaitasun bategaz baina, klaro, *ya* pasatu dira hogeita piku urte. Orduan bitu zenbat denbora pasatu dan eta behar izan dodan... igual itxi dot *ya* eztarria super kaskatuta. Baina, egia da, orain beste filosofia bat dekodala, ikusten dot beste modu baten eta saiatzen naz holan egiten».

8- Ahotsa **zaintzeko neurririk** ezagutzen duzu? Zein?

«Aber, holan esateko hau eta hau eta hau, ba ez. Baina, hori, egin genduenean ikastaro hori, gogoratzen dot zelan goizetan, gelan sartu baino lehen, egozan ariketa batzuk *que si rrrrrr, que si* ez dakit zer... Gero bokalak egiteko astiro-astiro, beroketa batzuk... Diafragmarena... Eta, hitz egitea, holan, xuxurlatze moduan, baina ezta urten behar haizea bularretik, baizik eta tripatik, oso gatza dana... hori gogoratzen dot. Diafragmarena egin genduazan ariketa batzuk, etzanda egoteko eta arnasa hartzeko bakarrik tripagaz... handitu behar dala tripa eta ez sorbalda eta eztarria; orduan, tripa handitzea eta ginontzekoa behean egitea eta niri oso gatza egiten jata, ta ikastea hartzen haizea eta botatzen, hartzen eta botatzen...».

### **Ahotsari buruzko formazioa**

9- **Ahots-heziketarik** jaso duzu? Zein da zure iritzia horren inguruan?

«Puff... orain dela urte pilo bat egin nebazan bi ikastaro, baina... ezin deusut esan baietz. Egin nebanean, momentu horretan, *a ver* bai izan zan baliagarria; baina, momentuan esaten deusudanean da hurrengo bost egunetan, saiatzen zara irakasleak esan deusun guztia egiten eta ondo egiten, *vale bien*. Baina, bost egun pasau eta gero, ahaztuta; *ya* hasten zara dinamikan sartzen eta ez dekozu denborarik pentsatzeko “*a ver*, hartuko dot arnasa lasai, botako dot...” baia, *esque*, zabiz arnasa botatzen ta igual dekozu ume bat txiza eginda edo bestea kaka egiten komunean... Osea, ez dagoz holako momentuak... Berak esaten euskun “Aprobetxau holako momentuak, umeak dauzenean jolasten, aprobetxatu zuek hormaren kontran ipinteko...” ta *a ver, vamos a ver*, dira hogeitabost ume eta ezin zara ipini zu hor hormaren kontra... ezin duzu egin. Etxean egitea ba bai, posiblea da, baina nik momentuz ez dot gogoratzen zer egin behar zan. Nahiko ahaztuta dekot eta, horregatik, gaur egun nau *a cero* ahotsaren kontu honetan».

Ahots-aparatuaren funtzionamendua ezagutzen duzu?

«Nik badakit hortik dagoela laringe, faringe eta hori guztia... eta dagozala be *las cuerdas-vocales*... bi direla... baina, gehiago ez».

10- **Hutsunerik** ikusten duzu honetan? Baietz izatekotan, zein?

«Jo, niri bai gustatuko litzaidake, lehen komentatu deusudana, eukitzea soporte bat hilabetean behin ikasteko edo hezitzeko ondo ahotsa eta ez sufritzeko hainbeste.

Soproteagaz esan nahi dot, aditu bat etortzea eta esatea “holan hezituko dogu ahotsa baina, egingo dogu holan eta egingo digu hilabetean saio bat, eta beitu ikasiko dozu eta eukingo dozu sarritasun bat, fresko eukitzeko” eta ez egun baten bi ordu *la pechada* sartu eta gero ez dogu inoz bez gehiago egiten. Hori bai gustatuko litzaidake jakitea. Orduan, izango bazan formakuntza jarraia ta konstantea, fundamento bategaz, bai egingo neukela. Bakarrik bada norbait etortzea esateko, ipintzeko diapositiba bat non agertzen dan laringe, faringe, *cuerdas-vocales*, ahoa eta esatea “hemendik joan behar da haizea...”... hori guztia badakit, eta hori ez dot nahi. Nik gura dodana da jakin zer egin nire *aparato respiratorio* edo nahi dozunagaz ta zelan tratatu ondo, ta zelan ez behartu... hori nahi dot jakin baina, jarraitasun edo kontinuitate bategaz bestela... ez deko inolako zentzurik».

Bukatzeko, zure **eguneroko lanean ahotsaren erabilera egokia** badakizu?

Besterik?

«*Pues* dagoz momentu batzuk baietz, baina dagoz beste momentu batzuk ezetz, ze nik nabaritzen dot zelan lepoa ipintzen dan tente-tente ta hori *ya* nagoela gehiegi esfortzatzen ahotsa. Baina, da segun zein momentutan zagozen, zein egunetan, nogaz, zeri buruz hitz egiten... dira gauza asko-asko. Orduan, ni bai naiz kontziente txarto erabiltzen dodanean, osea, badakit nauela momentu horretan txarto tratatzen nire ahotsa, *lo que pasa* momentu horretan amaitu behar dot egiten egiten ari nazena, eta amaitzen dodanean esaten dot “ba, kontxo, pasatu egin naz”, baina *ya* egin dot, osea, mina eginda dau».

## 19. IRAKASLEA (3 urteko tutorea)

### 6 hilabete irakaskuntzan

#### 1. Ahotsaren erabileraren garrantzia (Irakasleak konzienteak diren eguneroko lanean...)

1- Zure ustez, **ahotsaren erabilera garrantzitsua** da zure eguneroko lanean?

Zergatik?; Noiz?; Zertarako?

«Bai, bai niretzako funtsezkoa, ze azken finean umeekaz zauz lan egiten ta *esque* danetarako behar dozu ahotsa, hitz egin behar dozu eta ahotsa behar dozu egunerokotasunaren gauzak egiteko, ariketak azaltzeko, laguntza eskaintzeko, argibideak emoteko... bai, bai. Niretzako beharrezkoa da eta momentu oro deko garrantzi handia, ze egunean aurkitu ahal dozuz egoera ezberdinak... ez dakit, adibidez, gelara sartzen direnean, agurtzeko momentua bebai, gurasoekaz bebai, zehozer gertatu bada edo zerbaiten berri emoteko, ez dakit... Niretzat momentu oro garrantzitsua da, eztau holako momenturen bat... ba igual errieta bota behar dotzezunean edo zehozer hor bai, baina beti».

Nola erabiltzen duzu ahotsa zure eguneroko lanean?

«Ez dot inoiz ahots-heziketarik jaso ta, orduan, ez dakit... Nik uste dot era egokian ez dodala erabiltzen, ze nik pentsatzen dot ahotsa asko zaindu behar dozula, lasai eta tonu goxoan eta erlaxatuan hitz egin behar dozula... eta, momentu askotan, batez ere hiru urteko gela baten, gela apur bat desmadratzen danean, ba nahiz eta saiatu, ez dozu lortzen eta momentu batzuetan behar ez den bezala erabiltzen dozu ahotsa, garrasika-edo. Osea, saiatzeko zara hori ez egiten, baina batzuetan ezinezkoa da eta, horregatik, nik uste dot ez dodala egoki erabiltzen. Holako tentsio momentua ez denean, goxotasunagaz erabiltzen dot ahotsa, umei lasaitasuna transmititzeko, haiek lasaitzeko eta, batez ere, konfiantza transmititzeko ahots tonu lasai eta neutroa saiatzeko naz erabiltzen, baina badiñotzut beti ezinezkoa dela».

2- Irakasleak ahotsa egoki ala desegoki erabiltzeak **eragina du haurren** ahotsaren garapenean?

Baietz esatekotan, nola eragiten du? Zergatik?

«Bai, nik uste dot baietz ze azkenean zu euren modeloa zara ta eurek gauza guztietan kopietan dotzue. Haiek asko fijatzen dira zuk egiten dozuzan gauzetan eta, gero bebai, jolas sinbolikoan-eta ikusten da nola eurek egiten daben zuk egiten dozun guztia, bai ekintzetan, bai moduan zein ahotsean bebai kopiatzen dotzue. Orduan eurek ikusten badabe zu momentu oro ahotsa era fuerte edo garrasika edo oihuka egiten dozula, eurek hori normaltzat emongo dabe eta ba horrela egingo dabe bebai nik uste».

3- **Haurren arreta** deitzeko ahotsa erabiltzen duzu? Nola?



«Bai, bai. Ba lehen esan dotzudana, haurren atentzioa deitzeko erbiltzen dot eta, gainera, tentsio momentuetan-edo txarto erabilia gainera; nahi eta nahi ez, ez momentu batzuetan, baina une gatazkatsu puntual batzuetan, garrasika iten dozu eta ahotsa txarto... ta momentuan funtzionatzen dau bai, baina, nik uste dot beste metodo batzuk bilatu behar dodazela, hori da ikasi behar dodana, adibidez, garrasi egin aurretik ni lasaitzen saiatu eta gero, lasaitu naizenean, umeekaz hitz egin beste modu batean. Baina, askotan pentsatzen dogu oihukatu egiten badogu eurek ikaratu egingo direla momentu horretan eta kasu gehiago egingo dotzula eta igual beste modu batean egiten badozu ez dotzuela hainbeste kasu egingo. Hori ez dakit egia dan ala ez, baina askotan pentsatzen dogu eta, horregatik, oihukatzeke joera dekogu».

## 2. Ahotsaren erabilera egokiari buruzko ezagutza

### Arrisku-faktoreak, gaixotasunak eta ahotsaren zaintza

4- Ahotsetarako **arrisku-faktorarik** ezagutzen duzu? Zein?

«Adibidez, edari hotzak hartzea edo behar den moduan eztarria ez estaltzea hotz egiten dauenean... gelan garrasi edo oihuka egitea, urduriegi ipintzea eta altu hitz egitea».

5- **Ahots-gaixotasunik** ezagutzen duzu?

Zein? Zergatik sortzen da?

«Bai, adibidez, afonia, laringitisa eta noduluak. Ba ahotsaren erabilera desegokiarengatik sortzen dirala esango neuke».

6- Zuk ahots-gaixotasunik sufritu ala **sufritzen** duzu? Zein?

Nola egin diozu aurre?

«Nik adibidez aipatu ditudan hiruretatik afonia eukin dot erabilera txarra egiteagatik, asko oihukatzeagatik edo altuegi hitz egiteagatik. Igual ez da izan gelan egindako zehozerengatik, izan da kanpoan, baina bai, eukin dot. Ta gero laringitisa bebai, baina hotzitu nintzalako-edo. Gero bebai ezagutzen dot, praktketan nire esperientzian zehar ikusita, nire praktketako tutoreak noduluak dekoz lanak eraginda. Nodulu horrek agertzen direnean oso-oso zailak dira kentzeko edo hori da nik entzun dodana. Berak esaten zoztan ahotsa txarto erabiltzeagatik atera jakozala eta orain dabil foniatra bategaz

hori ekiditzeko, baina ez dakit zehazki zer egin behar dan hori kentzeko. Gogoratzen dot afonia eukin nebanean, eztia hartzen nebala, eztarria oso-oso ondo estali eta horrek gauzak. Medikaziñorik ez naben hartu, ez».

7- Zure iritziz, **ahotsa zaintzea** garrantzitsua da? Zure ahotsa zaintzen duzu? Nola? «Bai, klaro, hasieran esan dogunagatik, ba azken finean zure tresna dalako lan egiteko. Abeslarien tresna beti esaten dogu ahotsa dala, ba irakasleen tresna garrantzitsuenetariko bat ahotsa da bebai, denetarako behar dozulako eta, bereziki, ume txikiekaz guztiguztirako behar dozu. Hori horrela bada be, nik ez dot zaintzen zaindu beharko neban moduan; ez dodaz bufandak sarritan ipintzen, ahotsa modu baten edo bestean, kontrol gabe erabiltzen dot eta... saiatu beharko nintzateke askoz be gehiago. Nik uste ez dodala egiten *por dejadez*, ze enaz ipini inoiz profesional edo aditu baten eskuetan. Gainera, oso gutxi daramat irakasle moduan orduan hemendik denbora luze batera edo ez hain luze ba txarrera badoa planteatuko neuke... ze nik berez ez dekot ahots arazo askorik, normalean ondo dekot; baina, egia da sarritan afonia dekodala edo horrela. Orduan igual bai hemendik denbora batera pentsetan dodala ba igual aditu batengana jotzea eta berak bebai tresna edo pauta batzuk ematea ahotsa zaintzeko. Orain arte ez dot in horregatik, ze ez dakit fijo-fijo, zehatz mehatz, zer egin behar dodan. Orduan ba ahal dodan neurrian bai egiten dot, adibidez, hotz egiten dauenean igual bufanda edo beroki potoloagoa jartzen dot, baina...».

8- Ahotsa **zaintzeko neurririk** ezagutzen duzu? Zein? «Ez, ez, neurririk ez. Badakit foniatrarengana joan ahal dela eta ahots-arazoak dekozan pertsonak aditu horiengaan joaten dirala».

### **Ahotsari buruzko formazioa**

9- **Ahots-heziketarik** jaso duzu? Zein da zure iritzia horren inguruan? «Ez, ez dot inoiz jaso. Uste dot oso garrantzitsua dela eta, horregatik, gusteko jaten ahotsa ondo erabiltzen ikastea. Ikastaro edo kurtsoren bat egongo balitz, joango nintzateke, batez ere, jakiteko zer nolako pautak jarraitu behar dodazan ahotsa modu egokian erabiltzeko eta ez fortzatzeko».

Ahots-aparatuaren funtzionamendua ezagutzen duzu?

«Bai, ahots-kordek eragiten dabe soinua eta, haizea botatzean elkartzen eta ixten edo banatzean, soinua ateratzen da».

10- **Hutsunerik** ikusten duzu honetan? Baietz izatekotan, zein?

«Puff... asko. Nik pertsonalki ez dekot batere informaziorik gai honi buruz eta aspektu horretan oinarrizko ezagutzak botaten dodaz faltan, bai maila teorikoan apur bat gaia ezagutzea eta kontrolatzea baina, batez ere, alde praktikoan aplikatzen eta egiten jakitea».

Bukatzeko, zure **eguneroko lanean ahotsaren erabilera egokia** badakizu?

Besterik?

«Ez, ez, *esque* lehen esan dotzudana, ez dot inoiz pautarik jaso ez ezebez. Orduan ba dakizunagaz eta intuizioagaz baliatuz edo hori jarraituz egiten dot».

## 20. IRAKASLEA (3 urteko tutorea)

### 4 urte irakasuntzan

#### 1. Ahotsaren erabileraren garrantzia (Irakasleak konzienteak diren eguneroko lanean...)

1- Zure ustez, **ahotsaren erabilera garrantzitsua** da zure eguneroko lanean?

Zergatik?; Noiz?; Zertarako?

«Bai, garrantzitsua da ikasleen arreta deitzeko, behai segun eta nolako doinua erabiltzen dodan ba euren jarrera edo eurek zelan sentitzen diren gelan horretan be eragina dekola uste dot. Azalpenak emoterakoan, adibidez, edo momentu puntualean euren arreta deitzeko askotan ahotsa erabiltzen dot, ez dakit modu egokian ala desegokian, baina bai oihukatzen dodala momentu horretan. Badakit ahotsa erabiltzea ez dela soilik oihukatzea, azalpenak emotean... behai».

Nola erabiltzen duzu ahotsa zure eguneroko lanean?

«Ni askotan saiatzen naz nire doinua normal mantentzen, baina egoera asko emoten direz gelan non ezin dot doinu hori erabili eta, askotan, oihukatzen dot pilo bat. Ta hasieran euren arreta bai deitzen dodala, baina gero bai igerten dot eurek bebai urduri jartzen direla eta oihukatzen dabela bebai. *Osea que...* ».

2- Irakasleak ahotsa egoki ala desegoki erabiltzeak **eragina du haurren** ahotsaren garapenean?

Baietz esatekotan, nola eragiten du? Zergatik?

«Bai, esan dodana, adibidez, nik oihukatzen badot eurek bebai oihukatzen ikasiko dabe eta oihukatuko dabe, euren ahotsa bebai txarto erabiliko dabe... Orduan, bai egia da hori dala nik aldatu behar dodan gauzatxu bat».

3- **Haurren arreta** deitzeko ahotsa erabiltzen duzu? Nola?

«Bai, bai, askotan hori, oihukatzen dot. Beste batzuetan frogatzen dot ni isiltzen edo beharba egin, baina doinurik atera barik. Orduan, euren arreta deitzen dot modu horretan ze pentsetan dabe “oi, zer dau esaten andereño?” eta apurka-apurka isiltzen eta begiratzen hasten dira. Segun momentua orduan, baina egia da, euren artean berba egiten dabizenean eta niri begira, nahiz eta niri ez entzun, isiltzen nazenean edo berba egiten badot baju-baju bai deitzen dodala euren arreta. Baina, jolasten badauz edo beste gauza batzutan badauz, oihukatu behar dot euren arreta deitzeko».

## 2. Ahotsaren erabilera egokiari buruzko ezagutza

### Arrisku-faktoreak, gaixotasunak eta ahotsaren zaintza

4- Ahotsetarako **arrisku-faktorarik** ezagutzen duzu? Zein?

«Ba bai, ambientea siku badau edo ez badekozu eztarria heze ba hori».

5- **Ahots-gaixotasunik ezagutzen** duzu?

Zein? Zergatik sortzen da?

«Afonia... polipoak be agertzen direz batzutan... nik uste dot agertzen dirala behartzen dozuzalako ahots-kordak».

6- Zuk ahots-gaixotasunik sufritu ala **sufritzen** duzu? Zein?

Nola egin diozu aurre?

«Afonía, bai. Nik igerten dot hori, eztarria daukadala karraspeoso... ez dekot eztarriko minik, baina bai *que me carraspea* eta batzutan bebai berba egiten ari naz eta derrepente *gallo* bat urtetan jata edo... Eta pilo bat nabaritzen dot astearen hasieratik amaierara nire ahotsean. Eztarria askoz be behartuago igerten dot barikuan. Hori ikusten dodanean, ur asko edaten dot eta momentu horietan, kontziente nazenean, saiatzen naz nire doinua mantentzen, ez oihukatzen eta... batez ere, hezetasuna mantentzen nire eztarrian».

7- Zure iritziz, **ahotsa zaintzea** garrantzitsua da? Zure ahotsa zaintzen duzu? Nola?  
«Bai, oso ze azkenean da geure lan-tresna, eguneroko tresna da eta zaintzen ez badogu eta galtzen badogu, *pues* ezin dogu egin ezebez gelan. Orduan bai, egia da zaindu behar dogula, baina klaro, jakin behar dogu nola landu hori eta... Ni askotan saiatzen naz zaintzen, baina beste momentu askotan ni enaiz kontziente nire eztarria behartzen nagoela. Orduan bai, egia da hori dala nire *retoa*; izan apurtxu bat kontzienteago zelan erabiltzen dodan nire eztarria eta nire ahotsa zaintzeko».

8- Ahotsa **zaintzeko neurririk** ezagutzen duzu? Zein?  
«Ba bai, badakit airea tripatik ateratzen badozu berba egiten dozunean, ez dozula eztarria hainbeste behartzen, baina ez dakit nola egin. Askotan saiatu naz, baina nik ez dakit, ez zait ateratzen eta beti eztarritik hitz egiten edo ahotsa ataritzen dot».

### **Ahotsari buruzko formazioa**

9- **Ahots-heziketarik** jaso duzu? Zein da zure iritzia horren inguruan?  
«Ez. Baina, gustatuko litzaidake jasotzea *porque* nik dekodan *reto* hori eta teknika batzuk jasotzea azkenean lagungarria izango leike niretzako».

Ahots-aparatuaren funtzionamendua ezagutzen duzu?  
«A *ver* nire ustez da airea eta korda-bokalak, bibraziño bat egoten dala hor eta horrela sortzen dala ahotsa».

10- **Hutsunerik** ikusten duzu honetan? Baietz izatekotan, zein?

«Botatzen dot falta jakitea nola doinua igo minik egin barik. Eta gero, igual, zelan zaindu bebai beste gauza batzuekaz, igual ez gela barruan bakarrik... beste metodo batzuk *pues como* ura edan ta horrelakoak, pauta gehiago».

Bukatzeko, zure **eguneroko lanean ahotsaren erabilera egokia** badakizu?

Besterik?

«A *ver*, badakit, baina askotan, ez naz kontziente eta ez dot ondo erabiltzen; ba hori, esan dodana, oihukatzen dodalako askotan pilo bat... Nahiz eta jakin horrela ez dodala egin behar, askotan urtetan jata ta horrela egiten dot».

## 21. IRAKASLEA (3 urteko tutorea)

### 3 urte irakaskuntzan

#### 1. Ahotsaren erabileraren garrantzia (Irakasleak konzienteak diren eguneroko lanean...)

1- Zure ustez, **ahotsaren erabilera garrantzitsua** da zure eguneroko lanean?

Zergatik?; Noiz?; Zertarako?

«Ba bai, nik uste dot ezinbestekoa dala ze azkenean gauz umeekaz, egin behar dogu berba denbora guztian eta... nik uste dot oso-oso garrantzitsua dala gure egunerokoan, osea, ezinbestekoa dala. Adibidez, guraso batzarretan gauzanean edo beste irakasleekin gauzanean... Azkenean gure doinuak zaindu behar doguz, nola esaten diren gauzak... Nik uste dot oso garrantzitsua dala bai lanean gauzanean, bai kanpoan gaudenean. Eta umeekaz gagozanean, ipuinak kontatzerako orduan, ezta bardiña kontatzea ipuin bat denbora guztian doinu berdinean edo ahotsa aldatu, doinuak aldatu... Uste dot ipuinetan edo gauzak azaltzerako orduan edo igual zuzentzerako orduan... hainbeste egoeratan oso garrantzitsua da eta nik uste, adibidez, ipuinetan dala garrantzitsuena».

Nola erabiltzen duzu ahotsa zure eguneroko lanean?

«Ba normal. Ez dakit... ba normalean egiten dot oso astiro edo normal abiadura aldetik, baina oso altu. Joera hori txikitatik dekot, oso altu egiten dodala berba. Konturatzen nazenean, jaisten dot pixkatxu bet, baina normalean, oso altu egiten dot berba».

2- Irakasleak ahotsa egoki ala desegoki erabiltzeak **eragina du haurren** ahotsaren garapenean?

Baietz esatekotan, nola eragiten du? Zergatik?

«Nik uste dot baietz. Azkenean ibiltzen bagara oihukatzen denbora guztian, umeek oihukatuko dabe behai; hitz egiten badogu normal eta trankil, euren joera be hori izango da. Azkenean eurek imitazioaren bitartez ikasten dabe askotan ta, egun osoan zehar gurekin dagozanez, ikusten badabe gure doinua altua edo desegokia dala, hori barneratuko dabe eta erabiliko dabe behai. Uste dot garrantzitsua dala guk erakusten doguna».

3- **Haurren arreta** deitzeko ahotsa erabiltzen duzu? Nola?

«Bai. Adibidez, ikusten badot korroan gaudenean arreta galdu dabela, nahiz eta normal berba egin, bat-batean egiten dot doinuaren igoera bat; orduan, erakartzen dot euren arreta eta, gero, jaisten dot barrero. Eurek behai konturatzen dira “ui, zerbait gertatu da” eta bai... Baina, niri begira ez badagoz, igual oihukatzen dot pixkatxu bet, baina hori, beti doinu atsegin baten, eurek ez ikustea bronka bat dala. *Sin mas*, igual jolasteko ordua amaitu da eta txalo batzuk emoten dodaz, pixkatxu bet euren arreta erakartzeko eta gero *pues* oihukatzen dot pixkatxu bet ze zaratarekin-edo ez dabe entzungo. Gero behai, zarata asko baldin badago, ni hasten naz berba egiten gero eta baxuago, gero eta baxuago, eta igual bat-batean egiten dot, ez dot ahotsa erabiltzen, keinuka hasten naz ta umeak gelditzen dira begira “baina, zer gertatzen da? Zer gertatzen jako maisuri?”; orduan, bada beste modu bat eurek ikusteko zerbait gertatu dala. Ta *ya* behin zarata kendu danean, hasten zara berbetan normal».

## 2. Ahotsaren erabilera egokiari buruzko ezagutza

### Arrisku-faktoreak, gaixotasunak eta ahotsaren zaintza

4- Ahotsetarako **arrisku-faktorerik** ezagutzen duzu? Zein?

«Ba ezagutu bai, adibidez, denbora guztian oso altu berbetan egote bagara, azkenean arazoak eukingo dozuz... edo edari hotzak hartzen badozuz behai mina edo arriskua eukiteko aukerak dauzela... baina, hori».

5- **Ahots-gaixotasunik ezagutzen** duzu?

Zein? Zergatik sortzen da?

«Bai, lankide batzuk eukin dabelako... izenak ez dakit... afoniko ipintea, baina bai lagun batzuk bai ebakuntzak eukin dabezela ahotsarengatik. Nik uste dot berba egiterakoan ez dogula egiten ondo, hau da, ez dogula diafragmatik egiten... erabiltzen dogula eztarria, eztarritik iten dogulako. Orduan horrek azkenean kaltetu egiten dau denbora asko egiten badogu hori».

6- Zuk ahots-gaixotasunik sufritu ala **sufritzen** duzu? Zein?

Nola egin diozu aurre?

«Ez, osea, nik dakidala ez. Igual badekot zehozer, baina ez dakit. Nik printzipioz ez dekot minik, betiko moduen egiten dot berba. Nik dakidala ez dekot ezebeze».

7- Zure iritziz, **ahotsa zaintzea** garrantzitsua da? Zure ahotsa zaintzen duzu? Nola?

«Bai, oso garrantzitsua; azkenean gure lanean, adibidez, irakaskuntzan danerako da, erabiltzen dogun tresnarik garrantzitsuena da. Egunero eta etengabe erabili behar dogunez, nik uste dot oso garrantzitsua dala zaintzea. Nik (barreak)... egia esan, ez dot zaintzen; igual da ez dakidalako nola zaindu, noizbait (igual mina eukiten dodanean) bai sahiesten dodazela edari hotzak, baina normalean nik ez dot zaintzen. Egia da ez zai zela joan leku jakin batera ikasteko nola erabili behar dogun ahotsa, baina nik normalean ez dot zaintzen. Nik uste dot hori dala ez dodalako euki inoiz arazorik ahotsean... Beti pentsatu izan dot ondo nagoala edo ondo erabiltzen dodala, baina igual momenturen baten, arazoren bat-edo eukitzen badot, bai konturatuko nazela, bilatuko dodaz aukerak zaintzeko, askoz be gehiau baloratuko dot... Momentuz ez dodanez eukin, ba trankil-trankil nau. Baina, hori, seguruenik momentu hori heldu arte, orduan bai akordatuko nazela...».

8- Ahotsa **zaintzeko neurririk** ezagutzen duzu? Zein?

«Ba bai, adibidez, goizero ur beroarekin gargarak egitea eta igual abeslariak iten dabe, jarraian berba egin edo abestu baino lehen, beroketa batzuk egin eta gero *ya* saioa edo dana dalakoa hasi».



### Ahotsari buruzko formazioa

9- **Ahots-heziketarik** jaso duzu? Zein da zure iritzia horren inguruan?

«Ez. Igual egunen baten gusteko jatan jasotzea, bai behintzat jakiteko nondik doazen gauzak, batez be, jakiteko nola erabili behar dodan nire ahotsa; ze azkenean, nik ez dot jaso heziketarik eta nik erabiltzen dot ahotsa betiko moduan, osea, betidanik erabili dodan moduan».

Ahots-aparatuaren funtzionamendua ezagutzen duzu?

«Bai, korda batzuk deko guz eztarrian eta bibraziñoagatik, horrek eragiten dau gure ahotsaren soinua. Eta azkenean, horrek kaltetzen badira, horretan agertzen dira arazoak».

10- **Hutsunerik** ikusten duzu honetan? Baietz izatekotan, zein?

«Esan dodan moduan nik dakidan moduan erabiltzen dot. Ordun, ez dakit zein neurrira arte egiten dodan ondo edo txarto. Gero, batez be, diafragmarena ikastea gusteko jatan, beti esaten dabela abestearena edo hitz egitearena, egin behar dogula eztarria erabili gabe... eta nik badakit erabiltzen dodala beti eztarria. Ba igual hori jakitea edo ikastea gusteko jatan bereziki».

Bukatzeko, zure **eguneroko lanean ahotsaren erabilera egokia** badakizu?

Besterik?

«Nire ustez bai (barreak). Hori diñot ba umeak adi egoten direlako eta, gero, arazorik ez dodalako eukiten ahotsean... Nik uste dot baietz, gero igual norbait etortzen da eta diñozte ezetz, baina nik uste baietz, bai».

## 22. IRAKASLEA (5 urteko tutorea)

### 25 urte irakaskuntzan

#### 1. Ahotsaren erabileraren garrantzia (Irakasleak konzienteak diren eguneroko lanean...)

1- Zure ustez, **ahotsaren erabilera garrantzitsua** da zure eguneroko lanean?

Zergatik?; Noiz?; Zertarako?

«Bai, ahotsa da gure lan-tresna eta komunikatzeko ba tresnarik preziatuena. Hor ibiltzen gara, sartzen garenetik bukatzen dugun arte umeeekin hitz egiten; interakziño bat sortzen dugu eta denbora osoan gabiltza... oso inportantea da. Bueno, nik uste dut, orokorrean, momentu guztietan daukala garrantzi handia, gure dinamikan denbora osoan gaude ahotsa erabiltzen. Umeeekin interakziño handi-handia izaten dugu egun guztian zehar, orduan lehenengo momentutik *ya* sartzen gara ahotsaren erabileraren behar horretan; guk eskua sartzen dugu, bideratzen dugu haien artean egon daitezkeen elkarrizketak, saiatzen gara egokitzen eta ereduak eskaintzen, ze ahotsa hizkuntza da bebai, hori da beste helburu bat. Hori dela eta gure berba egiteko modu oso inportantea da eta hainbat momentutan aberastea, egokitzea, azalpenak lutzeta... Orduan, ba denbora osoan... eta edozein arlotan gainera oso inportantea da».

Nola erabiltzen duzu ahotsa zure eguneroko lanean?

«Ni berez, nire izakeraz, oso arin hitz egitekoa naiz, baina momentu honetan, kontziente naiz umeeekin nagoela, azalpenak zelan izan behar diren, era simple batean estrukturatu behar direla esaldiak, zuzendu behar dira haiengana heltzeko mezua... eta nahiko konkretua edo zehatza izaten saiatzen naiz. Bolumena zaintzea oso inportantea da, baina baita doinu aldaketak haiek igertzea ere; ze momentutan zerbaitek esan nahi duen honaino eta listo, ze guk be nola moldatzen edo erabiltzen dugun gure doinua ba exigentzia maila bat egiten gaude. Esateko moduak adierazten du “andereño serio dago, honaino, ezin dut horrela jarraitu” eta nik uste dut hori transmititzea oso inportantea dela».

2- Irakasleak ahotsa egoki ala desegoki erabiltzeak **eragina du haurren** ahotsaren garapenean?

Baietz esatekotan, nola eragiten du? Zergatik?

«Bai. Alde batetik, oso inportantea da giro lasai bat izatea gelan; orduan, gu nola zuzentzen garen haiengana da eredu bat beraiek ere nola zuzendu behar diren beste umeeekin hitz egiteko, hori alde batetik. Gero, bestetik bebai, ezin da sortu giro zaratatsua gelan, momentu askotan (txokoetan ari garela-edo), esaten diet “orain, txoko honetan lanean edo jolasten ari gara, baina zuen artean ere hitz egin behar duzue doinu egokian” eta askotan edozein modutan hitz egiten dute edo gauzak eskatzen dituzu eta orduan guk esku hartu behar dugu eta esan “bitu, zerbait eskatu nahi baduzu esan behar diozu holan...”; orduan ba eredu garela danetarako. Osea dana da, kutsadura akustikoa be ekiditzeko, baina batez ere, giro zurrta eta lasaiagoa lortzeko umeeekin. Gero bebai, ahotsarekin lotzen dut ahoskera, Haur Hezkuntzan oso inportantea dena. Ahotsa erabiltzeaz gain, esaten dena umeei transmititzeko ondo ahoskatu behar da eta horrek asko laguntzen die mezua ulertzen, batez ere, euskaraz ez dakitenei».

3- **Haurren arreta** deitzeko ahotsa erabiltzen duzu? Nola?

«Bai, askotan. Nik doinu aldaketak horretarako erabiltzen ditut, umeen arreta deitzeko. Ez da oihukatu behar, doinua igotzea da, baina ez oihukatzea, ez dauka zerikusirik oihukatzearekin. Batzuetan ere, depende gela, adibidez, psikomotrizitate gelan gaudenean edo momenturen batean zarata handiagoa denean, beste keinu batzuk erabiltzen ditut. Korroan gaudenean ere eta niri begira badaude, normalean egiten dut eskuen keinuarekin zenbatzen ari naizela eta horrek esan nahi du isiltasuna eskatzen ari naizela; edo momentu batean, txokoetan daude eta nik zehozer esan nahi diet eta beraien gauzetan jarraitzen dute, ba bueno, argia amatzen dut niri begiratzeko momentutxu baten. Keinua ezberdinak dira adierazteko momentu horretan zerbait aldatu dela eta, horrela, arreta deitzen diezu eta zuzentzen diezu arreta beste egoera bati. Nik uste dut biak behar direla, momentuaren eta egoeraren arabera bata edo bestea. Ezin dena da zu umeen gainetik hitz egitea... hori saiatu behar da ez egiten ze horrek suposatzen du gero eta altuago hitz egitea eta altxatzea doinua eta hori da zaindu behar duguna».

## **2. Ahotsaren erabilera egokiari buruzko ezagutza**

### **Arrisku-faktoreak, gaixotasunak eta ahotsaren zaintza**

4- Ahotsetarako **arrisku-faktorarik** ezagutzen duzu? Zein?

«Ba bai nik, adibidez, igertzen dut asko gela barruan daukagun tenperatura; oso tenperatura altua izaten da eta, normalean, eztarria asko sikatzen da, nik asko igartzen dut hori lanean hasten naizenean. Badakit ur asko edan behar dugula, baina hori da gauza bat kalte handia egiten diguna. Gero, denbora osoan hitz egin behar izatea ere; asko erabiltzen ari gara orduan, arnasa nola hartzen dugun oso inportantea da eta, horretarako, hainbat ikastaro egiten ditugu, baina ala eta guztiz, batzuetan ez da hori nahikoa izaten. Hor gaude eta nahiz eta jakin zer egin eta zer ez dugun egin behar... ba egiten dugu».

5- **Ahots-gaixotasunik ezagutzen** duzu?

Zein? Zergatik sortzen da?

«Nik inoiz ahotsa galdu dut, baina badakit ez dela... hau da, faktore bakarra ez dela hitz egitea edo ahotsa fortzatzea. Batzuetan, nire kasuan, lotzen dut arnasketa aparatuekin; katarroa badaukat, ahotsa izaten da hartzen dudana lehenengo gauza. Faringitisak-edo errez hartzen ditut; normalean, hor daukat nik nire punturik ahulena. Eta katarro episodio bat daukadanean, hor *ya*, ahotsa galtzen hasten naiz. Faringitisarekin batera, alergiak ere ahotsean izaten du eragina; alergia hasten denean, polena dela eta, bai sikatzen zait gehiago eta, Maiatza aldean, errezago galtzen dut bebai ahotsa.

Gero, ezagutzen ditut polipoak, noduloak... Nik inoiz frograk pasatu ditut eta orain arte egin ditudanetan eman dit ezetz, ez daukadalako fisikoki ezer eragiten didatenak. Orduan, horregatik diñot susmatzen dudala katarroa eta horrelakoek eragiten didatela... ahotsa hartzen didatela».

6- Zuk ahots-gaixotasunik sufritu ala **sufritzen** duzu? Zein?

Nola egin diozu aurre?

«Nik inoiz eukin ditut... gure lanbidean... agian, beste lanbide batean, eukin dezakezu faringitis bat eta lanean jarraitu dezakezu. Niri suposatu dit baja bat hartu behar izatea. Nik normalean faringitisak izan ditut eta izaten ditut, ahotsarekin lotuta hori bai. Eta izan dudanean, baja hartu behar izan dut, etxean hiru edo lau egun egon edo bueno, behar dena; batzuetan, antibiotikoa bai eta, beste batzuetan, ez dut antibiotikorik behar izan eta... batzuetan, izan bada aste batean, saiatu naiz asteburuan hitz egiten egon barik egotea, infusiñoak, propolioa... Propolioa antza oso ona omen da eta erboristerietako

horrelako produktuak hartu izan ditut eta infusiñoak eta bueno... Hori, aurre egin izan diot aurrera jarraitu ahal izateko».

7- Zure iritziz, **ahotsa zaintzea** garrantzitsua da? Zure ahotsa zaintzen duzu? Nola? «Bai, oso inportantea da, bai, bai. Gure tresna da lan egiteko, ahots barik ezin izango genuke aurrera jarraitu. Ni bai, ni asko saiatzen naiz; doinua, adibidez, asko zaintzen dut. Nik oso ahots gutxi daukat, orduan, normalean, nire doinua dena baino apur bat gehiago altuago hitz egiten dut eta, hori dakidanez, beti saiatzen naiz doinua apurtxo bat lasaitzen ze ni heldu ahal izateko oihukatu beharko nuke. Gero, ur asko edaten dut, asko hidratatu; gelan bero handia dagoenean, zabaldu eta saiatzen naiz ondo edo neurrian aireztatzen gela eta bai, hori da».

8- Ahotsa **zaintzeko neurririk** ezagutzen duzu? Zein? «Guk egin genuen ikastaro bat eta ikastaro horretan erabili genituen teknika batzuk ere erlaxatzeko. Esan ziguten arnasketaren prozesua ere asko zaindu behar genuela; horretaz aparte, elikadurak behai garrantzi handia daukala horrekin, esan ziguten ez dela esaten zein elikagai konkretua den ona edo txarra, baizik eta bakoitzak jakin behar duela berari kalte edo on egiten diona (eta kalte egiten digutunak ebitatu beharko dira); hori azaldu ziguten eta, gero, irakurtzen dugunean edo hitz egiten dugunean zelako pautak eman behar ditugun, ze etenak egin behar diren... eta, horrela da modu bat... Esan ditudanak arnasketan eta hitz egiteko momentuan ondo zaindu edo kontuan izan behar direnak».

### **Ahotsari buruzko formazioa**

9- **Ahots-heziketarik** jaso duzu? Zein da zure iritzia horren inguruan? «Bai, ikastaroren baten bai, baina gero *ya* gure kontura nola egiten dugun beste gauza bat da... Eskolan eskaini ziguten ikastaroa orain dela zazpi urte inguru eta agian hiru saio izango ziren guztira. Niri asko gustatu zitzaidan eta lagundu zidan; adibidez, konturatzen zara elikadura izan daitekeela faktore bat kalte egiten dizuna; arnasketa ere, ba batzuetan hitz egiten dugu erritmo desegoki batean eta zer erritmo erabiltzen dugun hitz egiterakoan horrek be dauka garrantzi handia. Nik nabaritu dudana aldaketarik handiena izan da... nahiz eta denbora osoan ez zaindu, azkenean hori geratzen zaizu eta

ikusten duzula momenturen baten aplikatu ahal duzula, esaten duzu “bueno, momentua da erabiltzeko edo aplikatzeko; *a ver*, ura edan behar dut, hau egin behar dut...”.

Bueno, ezagutu ezagutzen duzu, orduan momenturen batean horretara jo ahal duzu eta komeni zaizuna egin. Horrek ez du esan nahi beti kontrolatzen duzunik, batzuetan ez da erreza... *Hombre*, gero gure esku dago eta gure dinamikak ematen dizkigu baldintza batzuk eta ikastaroa egiten dugunean beste baldintza batean gaude. Orduan oinarrizko edo egoeraren baldintzak oso ezberdinak dira ikastaroa egiten duzunean eta zure egunerokoan; hor gaude lasai, gaude ariketak aproposak egiten, momentu horretan horri ematen diogu lehentasuna eta orduan zaintzen duzu, hori ikastaro baten aurrean diñot, momentu horretan bai. Gero heltzen da errealitatea... zoaz zure gelara, hainbat egoera ezberdin ematen dira, zenbat ume dauden, ingurua, zenbat zarata... ez du entzuten horrek orduan heldu behar naiz eta orduan bolumena igo behar dut... hori da gero benetan gelan daukagun egoera».

Ahots-aparatuaren funtzionamendua ezagutzen duzu?

«Suposatzen da korda-bokalen bidez, bibraziñoaren bidez... Ahots-kordak sikatu egin daitezke edo, batzuetan, haien artean egon daitezke... askotan, korda horiek flexibilitate bat behar dute eta, batzuetan, lehortu egin daitezke ez badaude ondo hidratatuta; beraien artean bebai arnasa hartzerakoan... ba ikutu daitezke... Orduan hori uste dut dela gerta daitekeena eta edozein nodulu-edo itxi egiten dituela... Baina, normalean, suposatzen dut flexibilitate bat dutela, daudela hidratatuta, daudela behar bezala eta airea sartu eta pasa (laringetik faringera eta, gero birikietara, diñot nik) daiteke arazorik barik edo oztoporik barik. Eta airea kordetara sartzen denean, bibratu egiten dira eta ateratzen denean airea... uste dut nahastu naizela, ez dut ondo gogoratzen. Uste dut baten itxi egiten direla eta bestean zabaldu; nik esango nuke airea irteterakoan zabaldu egiten direla soinua ateratzeko, baina ez dakit nik...».

10- **Hutsunerik** ikusten duzu honetan? Baietz izatekotan, zein?

«Ba badakit propolioa ona dela, baina inoiz hartu dudanean, ez zait iruditu horrenbesterako denik. Asteburu baten ahots barik egon nintzen eta erboristeriara joan nintzen, ze baja batetik nentorren eta ez nuen nahi beste bat... Orduan eskatu nien “zerbait sendatzeko ahotsa eta egoteko astelehenean primeran” eta infusiño batzuk eman zizkidan, gero propoleo tanta batzuk botatzeko ere esan zidan... eta esan zidan egunean

zehir bost alditan hartzeko. Eta, klaro, nire koinatua medikua da eta esan zidan “*a ver*, badakizu zerk lagundu dizun errekuperatzen? Ba behartuta egoteak edaten sarri askotan”; eta egia da, ze igual zure kontura ez baduzu behar hori, ez duzu horrenbeste kantitaterik edaten eta, orduan, horrek ematen dizu *ya* pauta hori. Orduan nahiko nuke pauta batzuk hartzea eta horiek nire bizitzan sartzea, hau da, errutina bihurtzea. Ikastaroa egin genuenean umeeekin arnasketa eta ahots-aparatua lantzeko eta hobetzeko ariketa batzuk ere egin genituen... eta oso ekintza egokiak iruditu zitzaizkidan lantzen hasteko... Putz egitekoak, burbuilak egitekoak, sudurretik usaintzekoak... Hainbat ariketa oso-oso aproposak, ez maila teorikoan, baina bai praktikoki hurrekin lantzeko».

Bukatzeko, zure **eguneroko lanean ahotsaren erabilera egokia** badakizu?

Besterik?

«Ni naiz pertsona bat nahiko zaintzen dudana nola hitz egiten dudan edo ze doinu erabiltzen dudan hitz egiten dudanean, ze bolumena jartzen dudan baina, nik ere badakidalako kalte handia egiten didala egiten badut ahal dudana baino gehiago. Orduan zaindu egiten dut edo, behintzat, saiatzen naiz, bai. Niretzat ahotsa egoki erabiltzea da, batez ere, doinuera on batean hitz egitea denbora osoan; bueno, gero umeez heldu behar zara ere, orduan ez da bakarrik ahotsa, baizik eta hizkuntza bere osotasunean nola erabiltzen duzun. Baina, doinua oso inportantea da arreta bereganatzeko, ze doinuera, ze aldaketak egiten dituzun, zein erritmoan hitz egiten diezun... eta hori guztia ere oso-oso inportantea da, baita argia izan behar zarela ere, azkenean haiengana iritsi behar zarelako».

## 23. IRAKASLEA (2 urteko tutorea)

### 22 urte irakaskuntzan

#### 1. Ahotsaren erabileraren garrantzia (Irakasleak konzienteak diren eguneroko lanean...)

- 1- Zure ustez, **ahotsaren erabilera garrantzitsua** da zure eguneroko lanean? Zergatik?; Noiz?; Zertarako?

«Oso garrantzitsua, gure komunikatzeko medioa da, umeein komunikatzeko, umeei azalpenak emoteko, maitatzeko, haiekin hitz egiteko... bada, bada oso garrantzitsua. Nik askotan abesteko erabiltzen dut... Askotan abesten dugu, umeein hitz egiteko eta, Haur Hezkuntzan batez ere, behar dute laztanak, eta laztanak ere ahotsarekin egiten dituzu. Eta ba dakidana erakusteko bebai, ze zaude egun osoa hitz egiten. Nik umeak agurtzeko, osea goizean agurtzeko umeak eta etxera joaten direnean berriro agurtzeko, ba nolabait nik enfatizatu egiten dut eta, batez ere, ongi etorria. Eta, gero, abesten dugunean, ze txikitxuekin asko abesten dugu».

Nola erabiltzen duzu ahotsa zure eguneroko lanean?

«Nik daukat ahotsa soberan, osea, oso altu hitz egiten dut normalean, ez bakarrik umeein, baizik eta nire bizitzan. Askotan esaten didate jaisteko tonua... Uste dut txarto erabiltzen dudala. Baina, orain dela urte batzuk izan nituen noduloak eta egin nuen errekonstruzioa-edo; koro batean ere ibilia naiz, orduan ba ikasi dut erabiltzen hobeto, ez oihukatzea hainbeste eta, batez ere, arnasa hartzea ondo. Nik badakit egiten, baina horrek ez du esan nahi egunero edo minuturo egiten dudala, baina kontrolatzen dut hobeto. Orain daukat ahotsa gaztea nintzenean baino hobeto, erabiltzen ikasi dudalako... Nik bolumena altua daukat eta abiadura nahiko arrunta, agian, pixka bat arinegi hitz egiten dot eta, gero... oihukatze joera dekot, bai... baina, hori ere erreprimitzen hasi naiz edo ikasi dut; osea nik oihukatzen edo oso altu hitz egiten dut, baina urteekin batera, lasaitzen edo egokitzen hasi naizela uste dut».

2- Irakasleak ahotsa egoki ala desegoki erabiltzeak **eragina du haurren** ahotsaren garapenean?

Baietz esatekotan, nola eragiten du? Zergatik?

«Nik bai, bai, uste dut baietz. Gu gara ereduak *para lo bueno y para lo malo*, eta nik oihukatzen badut, haiek oihukatzen dute gehiago, hori argi daukat. Askotan etorri naiz afoniarekin eta esaten diezu, berdin da bi urte edo lau urte edo bost urte edo seigarren mailan, “ai ezin dut hitz egin...” eta haiek onartzen dute eta baxuago hitz egiten dute. Nik bai uste dut gure hitz egiteko moduarekin hori transmititzen diegula, bai».

3- **Haurren arreta** deitzeko ahotsa erabiltzen duzu? Nola?



«Bai, askotan... *pues* oihukatzen. Uste dut ez dugula egin behar, baina batzuetan, ez duzu pentsatzen. Orain, bi urteko gelan nago eta batzuetan ikusten dozu norbait jausiko dela edo ez dakit zer eta esaten diozu “ez igo!” eta bai, funtzionatzen du. Beste batzuetan, igual, egoera ez denean hain arazotsua-edo, *pues* hurbiltzen zara eta baretzen duzu umea. Baina, bai, askotan oihukatzen dut. Hori bai, korroko egoeran, adibidez, tonu ezberdinak egiten ditut ipuina egiten duzun bezala... Ba ipuina irakurtzen duzunean, nik behintzat, egiten dut ahots ezberdinak edo batzuetan esaldi eginak arreta deitzeko... Eta umeei ere bai, agian batzuetan bazaude zerbait egiten eta ume bat hasten da molestatzen-edo eta hasten zara abesten zerbait... bururatzen zaizuna, nik ez daukat ezer prestatuta».

## 2. Ahotsaren erabilera egokiari buruzko ezagutza

### Arrisku-faktoreak, gaixotasunak eta ahotsaren zaintza

4- Ahotsetarako **arrisku-faktorarik** ezagutzen duzu? Zein?

«Jo, justo orain dela gutxi egin dugu logopedia, orduan ba nik badakit kea izan daitekeela kaltegarria... hezetasuna... ez dakit, gauza asko esan zituen... oihukatzea ere bai, zeren hor ditugu kordak edo muskuluak gehiagi tiratu egiten badugu, ba lesionatu ahal dugu... eta berak esan zuen mentak ez zirela oso egokiak... horrelako gauzak».

5- **Ahots-gaixotasunik ezagutzen** duzu?

Zein? Zergatik sortzen da?

«Bai, esan dizudanak, polipoak, noduloak, laringitis, faringitisa... ahots galtzen duzunean, afonia... Horiek ahotsa txarto erabiltzeagatik batez ere agertzen dira. Agian, faringitisaren oinarria ez da txarto erabiltzea, izan daiteke hotza edo sukarra... baina, noduloak eta polipoak eta afonia *pues* bai, erabilera txarra emateagatik».

6- Zuk ahots-gaixotasunik sufritu ala **sufritzen** duzu? Zein?

Nola egin diozu aurre?

«Nik izan nituen noduloak... *pues* igual duela hamabi urte. Izan nituen, egin nuen erreabilitaziñoa (Osakidetzaren bitartez, Galdakaoko Ospitalean egin nuen eta bertan

batez ere arnasketa zen inportanteena; zelan sartu arnasa barruraino, diafragmaraino eta, gero, hortik atera ondo) eta kendu zizkidaten.

Suposatzen dot txarto erabiltzeagatik gertatu zitzaizkidala; esan dizudana, nik daukat ahotsa oso bolumen altua eta batzuetan... Bitu, batzuetan gertatzen zait, konturatzen naiz, ez igual ikasketetan, nire bizitzan, bat-batean konturatzen naiz oihukatzen nagoela eta *digo* “*sssss, para!*” eta jaisten dut bolumena. Osea, da nire izakera. Orduan ba hori, tratamenduari esker aurre egin nion; ez nuen baja hartu behar izan, baze momentu horretan ez nengoen Haur Hezkuntzan, Lehen Hezkuntzan edo, agian, DBHn, nengoen ta *pues* umeak handiagoak direnez... Nik noduluak nituen, baina ez naiz izan oso afonikoa, esan nahi dut, ez nuela ahotsa guztiz galtzen, batez ere, mina, mina nuen ,baina ez naiz inoiz afonika geratu. Foniatrak esaten zidan teak edo mantzanillak hartzeko... dana naturala. Ez dut inoiz pilularik hartu. Ez zitzaidan oso zaila egin; ni konturatu barik kendu zidaten, osea, egin nuen berreskurapena, gero joan nintzen eta begiratu zidaten berriro eta hor zeuden pixka bat... baina, gero, bat-batean joan ziren. *Asique* zehozer, nolabait, barneratu nuen. Eta orduztik ez dut izan berriro bueno, hobeto esanda, ez naiz joan berriro begiratzera, baina ez naiz txarto sentitu, ez».

7- Zure iritziz, **ahotsa zaintzea** garrantzitsua da? Zure ahotsa zaintzen duzu? Nola? «*Por supuesto*, ahotsa da gure baliabide nagusia edo handiena eta, orduan, zaindu behar dogu, *por supuesto*. Ahotsarekin nik daukar indarra... nire indarra dago nire ahotsean. Orduan, galtzen badut ahotsa, galtzen dut indarra bizitzan ez bakarrik lan-bizitzan. Orduan, oso-oso garrantzitsua da. Baina, nik ez dakit *exactamente* zer den ahotsa zaintzea... ez dut erretzen... badakit, arnasa hartzen dugun haize beroa komeni zaigula eta, orduan, hotz handia egiten duenean, esan zigun logopedak ez zuela ezertarako balio zapia eztarrian ipintzea ez badugu ipintzen aho-zonaldean, osea, ahoan sartzen den airea izan behar da beroa edo epela. Eta hori bai egiten dudala, *pues* hotz handia egiten duenean, badakit edo sudurretik hartu haizea edo ahotik, baina estalita izanda-edo. Gauza gehiagorik ez dut egiten».

8- Ahotsa **zaintzeko neurririk** ezagutzen duzu? Zein?

«Bai, *esque* ahotsarekin nik egin dut hainbat gauza, baina orain dela denbora asko eta orain ez dut gogoratzen... Baina, behin, esan zidaten guztiok daukagula tonu egokia, osea, guretzako tonu egokia eta hori da... horren gainean hitz egitea da kaltegarria, baina

horren azpian ere bai. Orduan, *pues*, guk jakin beharko genuke zein den gure tonu egokia hor mantentzeko ahotsa, ez izateko arazorik. Niri esan zidaten la sostenido edo horrelako zerbait (barreak) , baina ez dakit... Nik egin nuen horrelako ikastaroa eta irakurri behar genuen eroso, osea, irakurri behar genuen aurrean zegoenak ondo entzuteko ez dakit zenbat metrotan... Eta badakit guztiok daukagula bakoitzak bere tonu egokia, baina lortu edo jakin behar da zein den eta hori mantentzen».

### **Ahotsari buruzko formazioa**

9- **Ahots-heziketarik** jaso duzu? Zein da zure iritzia horren inguruan?

«Formakuntza ba egon nintzen koro batean orain dela urte asko eta hor ere egiten genuen, batez ere, arnasketa. Arnasketa zen oinarria. Gero nik, adibidez, beti pentsatu izan dut oso belarri txarra neukala abesteko eta ez da egia, dena hezitu ahal da eta bertan ikusi nuen doinuak edo ahotsak moldatzen. Orduan, nik orain abesten dut hobeto gazteagoa nintzenean baino, horrek ez du esan nahi ondo abesten dudanik, baina asko gustatzen zait eta orain konturatzen naiz hobeto egiten dudala jaso dudalako formaziñoa. Hilabete hauetan ere etorri da logopeda eskolara azaltzeko... Egin dugu ariketa batzuk berarekin eta, horrekin batera, suposatzen da ikasi dugula ahotsa kokatzen eta hobeto hizt egiten. Bueno, ba formakuntza horiek izan dira baliogarriak, baina... Bueno, niri horrelako gauzak asko gustatzen zaizkit, nik badakit beste batzuentzat izan dela aspergarria... baina, niri ez didate esan ez nekien ezer. Foniatrak esandakoa nik banekien, orduan *pues* bueno, nik jaso dut, errepikatzearren ez da ezer gertatzen ze ahaztu egiten zaizu ez baduzu martxan jartzen... Eta berak emandako pautak egunero-egunero egin behar ditugu *porque* da arnasa hartu, arnasketa baten hainbat soinu bota (silaba batzuk, bokalak eta horiek luzatu eta laburtu) eta... garrantzitsua da, bai, baina ez dut egiten... Ez baduzu minik, ez duzu gogoratzen; esan nahi dut, beste muskulua edo beste organoa minduta daukazunean, ba hartzen duzu pilula edo masajea edo behar duzuna, baina ahotsa, nire ustez, nik daukat nahiko ahaztuta eta horretan ibili naizen arren, hala eta guztiz, ahaztuta daukat. Orduan, ba mina daukadanean, orduan konturatzen zara ze garrantzitsua den. Baina, ez baduzu minik, jarraitzen duzu aurrera eta ez duzu egiten ikasi duguna.

Korora joan nintzenean, joan nintzen nahi izan nuelako eta ez minagatik. Koroan, abestu baino lehen egiten genuen arnasketa eta beroketak... eta hor oso-oso gustura ibili

nintzen. Galdakaoko foniatrarekin ere oso ondo egon nintzen, baina klaro, hori *ya* zen derrigortuta, nire onerako zen, baina gaixotasun tratatzera nindoan. Orduan ba nire animoa ere ezberdina zen. Orduan, ba batez ere lehenengo aldia izan da gehien ikasi dudana eta, *sobre todo*, koroan».

Ahots-aparatuaren funtzionamendua ezagutzen duzu?

«Bueno, *más o menos*. Hasten gara sudurretik arnasa hartzen eta airea eraman behar dogu diafragmaraino. Esaten dute ume txikiek, jaiotzen direnean, daukatela arnasketa hori barneratuta eta da galtzen dugun gauza bat; osea, gu, etzanda gaudenean, askoz ere hobeto egiten dugu zutik gaudenean baino. Orduan ba airea sartzen dugu sudurretik hobeto ahotik baino, eta diafragmaraino... hor dagoen muskulua bete behar dogu, ez birikiak baizik eta beheiago eta hortik... bultzatzen edo apoio batekin ateratzen da kordetatik. Kordak, hasieran, pentsatzen dugu direla kitarraren kordak bezalakoak, baina ez, dira bi muskulo zabaldu eta ixten direnak eta horiek bibratzean egiten du soinua, baina haizea atera behar da garbia, osea, esan nahi dut, *sin rozar mucho*... bestela, *rocearekin* sortzen dira noduluak-eta...».

10- **Hutsunerik** ikusten duzu honetan? Baietz izatekotan, zein?

«Bueno, ba suposatzen dut daudela gauza asko nik ez dakizkidanak. Orduan, ni beti nago prest zehozer ikasteko, nahiz eta dakidana errepikatu, berdin zait, baze agian, ni ez naiz gai bakarrik egiteko. Nik badakizkit gauza batzuk, baina jarri behar zara etxean edo... arnasketa hori barneratu behar duzu eta zelan barneratzen duzu? Ba egiten eta egiten, atera behar da natural, pentsatu barik. Orduan, ez naizenez gai nik bakarrik egiten, ikasteko edo edonora joateko prest beti nago. Seguro ez dakidala gauza asko... Gero ere gustatuko litzaidake gehiago, abeslari izatea ez, baina horretaz gehiago jakitea, adibidez, zelan bultzatu nire ahotsa, zelan musika gehiago jakin ondo intonatzeko, baina bueno, ez da nire prioritatea».

Bukatzeko, zure **eguneroko lanean ahotsaren erabilera egokia** badakizu?

Besterik?

«Jakin... nik uste dut baietz. Jakin badakit, gero egiten dudana ala ez... *ya* beste gauza bat. Nik, esan dizudana, ahotsa ondo daukadanean, pozago nabil, indar gehiago daukat, alaiago nabil, osea, ahotsa niretzat da oso garrantzitsua. Orduan, nik uste dut, egoki

saiatzen naizela erabiltzen, baina badakizu... Niretzat egoki da momentuan dagokion soinua egiten jakitea, adibidez, umeak lotan badaude, badakigu ezin dugula oihukatu eta, gainera, batzuk hasi dira esnatzen eta horiek ez oihukatzeko imitatu egiten dute nik egiten dudana, orduan nik suabe hitz egiten badut, haiek ere suabeago hitz egingo dute. Nire ahulgunea zera da: ni oso pozik banago, hasten naiz pozez oihukatzen eta beraiek ere hasten dira oihukatzen eta pozik jartzen dira eta, klaro, nik bat-batean diñot “*Ui, que ruido!*” ta moztu behar da... eta hori zaila da. Orduan, ba nik bai kontrolatu behar dudala, batez ere, batzuetan nik berotzen ditudalako umeak eta, gero, hoztu egin nahi ditut eta ezinezkoa da. *Asique* neurtu, hobeto neurtzen eta kontrolatzen ere ikasi behar dut».

## 24. IRAKASLEA (Musikako irakaslea)

### 18 urte irakaskuntzan

#### 1. Ahotsaren erabileraren garrantzia (Irakasleak konzienteak diren eguneroko lanean...)

1- Zure ustez, **ahotsaren erabilera garrantzitsua** da zure eguneroko lanean?

Zergatik?; Noiz?; Zertarako?

«Guztiz, *vamos*, zalantzarik gabe. Osea ni beti hasten naiz nire saioetan lantzen edo berotzen ahotsa, beti, berdin ze adinekoak edo mailakoak diren... beti, ahotsa lehenengo gauza da, lasaitu eta gero ahotsa landu. Haur Hezkuntzako gelan ohiturak hartzeko oso garrantzitsua da ahotsa, osea, *ritual* moduan edo errutina bezala hartzeko, ohitura moduan hartzeko; beitu, ni beti sartzetarakoan esaten diet “Egunon!” (ahots abestuan), da harrera moduan, baina ahotsa lantzen; orduan ba “Egunon!” (berriro abestu) entonatu behar dute, suabe, gogor... era ezberdinetan ta horrek ematen du jolas bat, baina lantzen da ahotsa pilo bat. “Egunon!” (ahots abestuan) edo “Zer moduz?” (ahots abestuan) edo “Kaixo!” (ahots abestuan), edozein hitz erraza, baina abesten edo ahotsa lantzen. Ohiturak hartu behar dira berotzeko eta gero, nire kasuan, musikako irakaslea naizenez, abestiak abesteko bereziki ahotsa oso presente dago; *hombre*, oso txikiak dira Haur Hezkuntzan, baina ahotsa lantzen hastea eta ez mintzen ikastea oso inportantea da, ze

oso inportantea da ahotsa ez mintzea, ez bakarrik abesterakoan; ohitura horiek baliogarriak izango dira guztirako, gero helduak izango direnean ere bide hori jarraitzeko eta ez mintzeko ahotsa».

Nola erabiltzen duzu ahotsa zure eguneroko lanean?

«Orain dela zortzi edo hamar urte, neukan kriston arazoa nire ahotsarekin, ze klaro, ni hasi nintzen irakaskuntzan eta ba hori, musikakoa izanda, egun osoa abesten, oihukatzen... eta afoniak hartzen nituen kristonak. Eta, konturatu nintzen hori ez zela bide ona; orduan joan nintzen foniatrara, egin zizkidaten froga pilo eta ikasi nuen nola erabili ahotsa. Bide luze bat izan zen, baina gaur egunean nago pozik... osea, pozaren poz. Ba gaur egunean, ez dut eztarria erabiltzen, erabiltzen dut diafragma; hau da, abesten edo hitz egiten dut ondo, diafragmarekin. Abiadura saiatzen naiz astiro, ahoskatzen... Bueno, ahoskatzeak ondo kriston erreztasuna ematen dizu, batzuetan ez da posible, segun ze taldea... baina, gaur egunean, lortzen dut. Ta kontziente naiz, ze oso garrantzitsua da kontziente izatea, txarto edo ondo egiten ari naizen... eta bolumena, ikasi dut zenbat eta baxuago hitz egin, orduan eta isiltasun gehiago lortzen dela umeengan. Osea, hori da formula magiko bat, benetan. Zarata handia badago, hasten zara ahoskatzen ondo eta lasaitasunez eta suabe, eta isiltzen dira».

2- Irakasleak ahotsa egoki ala desegoki erabiltzeak **eragina du haurren** ahotsaren garapenean?

Baietz esatekotan, nola eragiten du? Zergatik?

«Noski, *esque* gu gara ereduak. Orduan, txarto egiten badugu edo oihukatzen badugu, haiek kontaminatzen dira. Argi eta garbi, gu ereduak garenez, ba ondo egin behar dugu eta haiek, nahiz eta kontzienteak ez izan, errepikatzen dute mekanismoa edo hitz egiteko modua, bai, bai. Edo nik ahoskatzen badut ahotsa ondo kokatzen eta ahoa ondo mugitzen, haiek egiten dute ere; helduagoek, agian, lotsa izaten dute baina, txikiek, dena errepikatzen dute, bai, ereduak gara inolako zalantzarik gabe».

3- **Haurren arreta** deitzeko ahotsa erabiltzen duzu? Nola?

«Ahotsa bai erabiltzen dut, baina ez erabiltzearen zentzuan, osea, kontrakoa, ahotsa altxatu beharrean, bolumena jaistea. Ahotsa igotzearen kontrakoa da, baina azkenean, ahotsa da. Ahotsa ez da bakarrik oihukatzea. Honekin lotuta, abeslariari abesterakoan

askoz ere zailagoa egiten zaie suabe abestea potente abestea baino. Orduan, nik uste dot askoz gehiago funtzionatzen duela suabe eta bolumena jaitsiz hitz egitea, igotzea edo oihukatzea baino; hori bai, argi hitz egin behar zaie, baina ez da beharrezkoa oihukatzea, *para nada*».

## 2. Ahotsaren erabilera egokiari buruzko ezagutza

### Arrisku-faktoreak, gaixotasunak eta ahotsaren zaintza

4- Ahotsetarako **arrisku-faktorerik** ezagutzen duzu? Zein?

«Bai, adibidez, nire kasuan, korronteak kriston arazoak dira niretzat. Nahiz eta udan egon eta kriston beroa egon, korrente txiki bat badago, akabo. Beti nago zapi batekin lepoan, osea, zaintzen piloa eztarria, eztarriko zonaldea asko-asko zaintzen dut. Gero, oihukatzearena... oihukatzen baduzu eztarriarekin, ba txarto. Ondo edo potente hitz egiten baduzu, baina diafragma erabiltzen baduzu, ba ez da ezer gertatzen; osea hitz egin ahal dugu oso potente eta indartsu, ez oihukatzen eta ondo. Gero, zarata externa behai oso kontaminantea da ta, klaro, kanpotik entzuten badugu zarata handia, ba, nahigabe, hasten gara gogorrago edo altuago hitz egiten eta hori behai ahotserako oso kaltegarria da. Hamaika gauza, baina horiek bururatzen zaizkit».

5- **Ahots-gaixotasunik ezagutzen** duzu?

Zein? Zergatik sortzen da?

«Bai, noduluak, faringitisa, afoniak, disfoniak, gero katarroak ditugunean behai nabaritzen da, edo begetazioak... ez da mina, baina ahotsa ere aldatzen dute begetazioek. Noduluak txarto erabiltzeagatik sortzen dira... ze hitz egiten badugu eztarritik oso gogor eta tente jartzen dira ahots-kordak eta bata bestearen kontra ematen dute eta osatzen da erderaz “cayo” bat esaten dana, eta hori da nodulua. Eta, nik nire adibidea jarriko dut, ze nik daukat iatus, ez dakit entzun duzun...».

6- Zuk ahots-gaixotasunik sufritu ala **sufritzen** duzu? Zein?

Nola egin diozu aurre?

«Sufritu izan dut, orain hobetu dut pilo bat. Esan dizudan bezala, neukan eta daukat gaur egun iatus eta da justu noduluen kontrakoa; noduluak dira ahots-kordak bata

bestearen kontra emateagatik osatzen den “cayo” hori eta iatus da kontrakoa, kordak aldentzen dira pitin bat (ez da asko) eta haizea pasatzen da erditik, orduan irratitzen dira. Eta hori da nik dudana.

Ba justo foniatrarenera joan nintzen, baze ez nekien zergatik hartzen nituen afonia pilo eta esan zidaten, orain dela zortzi edo hamar urte uste dut. Hori, foniatrara joan nintzen eta lantzen nuen nola fokalizatu ahotsa; ikasi nuen hitz egiten diafragmarekin eta ez eztarriarekin (lehen egiten nuen moduan, ze eztarriarekin egiten nuen); gero truko batzuk, adibidez, umearengana hurbiltzea eta ez oihukatzea; ez jarri musika oso potente; musika entzuten dugunean, nik ez abestea baizik eta haiek abestu, nik bakarrik ahoskatu baina soinurik egin gabe... hortik hasi nintzen hobetzen, jo pasada bat... kriston aldaketa, oso pozik nago. Egia esan, eta hau azpimarratu nahi dut, bide luze bat izan da, ez da egun batetik besterako milagroa izan. Lanketa konstante bat da eta, gainera, ezin duzu utzi ze bestela berriro bueltatzen zara ohitura txarrak hartzera. Orduan egon behar zara hor jo ta ke, pentsatzen eta kontziente izaten nola landu... zarata entzuten baduzu, ba “*a ver* Nuria, arnasa hartu, zer egingo duzu ez mintzeko ahotsa?”; beti buruarekin».

7- Zure iritziz, **ahotsa zaintzea** garrantzitsua da? Zure ahotsa zaintzen duzu? Nola? «*Hombre*, noski, zer izango ginateke ahots barik? Batez ere, irakaskuntza munduan... Nik uste dut edozein lanbidetan eta bizitzarako behar dugula, baina gure lanean bereziki da, nire ustez, gauzarik inportanteena. Horregatik, nik nire ahotsa pilo bat zaintzen dut. Oso inportantea da ahotserako arnasketa, oso lotuta doa; osea, ez baduzu ondo arnasten, ahotsa ez doa ondo. Ondo arnasteak esan nahi du sakon arnasa hartzea; astiro bota; sakon hartu eta bota, baina azkar; ariketa pilo daude... Erlaxazioa ere oso inportantea da ahotserako... Gero, segun ze garaian bizi garen, urduri egoteak eragin handia dauka gure ahotsean. Nik egunero errutinak umeeekin egiten ditut. Ni haiei laguntzen nago, baina bebai zaintzen dut nire ahotsa. Orduan ba irakaskuntzan, eta ni musikakoa izanda, ba aprobetxatzen ditut momentu horiek ni bebai kontziente izateko eta lantzen ari naiz nire ahotsa. Eta, bueno, bebai, batzuetan, amaieran bost minutu libre badaukat, saiatzen naiz lasaiketak egiten, arnasa hartzen...Eta gero, korrientearena-eta... ondo zaintzen dut; zapi bat daukat beti poltsoan eta, edozein momentutan, edozer nabaritzen dudanean ahotsean, orduan zapia eta gutxiago hitz egin momentu horretan edo... Holako trukoak beti ditut buruan, ze oso txarto pasatu dut ahotsarekin... irakaskuntzan eta musika irakasle, ia astero afonika, ezin abestu, ezin hitz egin... baja hartu behar izan nuen, ezin



nuelako hitz egin ezta klasea aurrera eraman ere... niri oso gogorra egin zitzaidan, oso luzea iruditu zitzaidan, baina nik argi neukan ahotsa zaindu behar nuela. Gainera, musikakoa izanda, arrazoi gehiagorekin».

8- Ahotsa **zaintzeko neurririk** ezagutzen duzu? Zein?

«Ba azken boladan, kasualitatez, hemen eskolan egin dugu ikastaro bat ahotserako... Presgarako laneko kanpoko orduetan egin ditut kriston ikastaroak... Orduan ba entzunda, ikastaro hauetan pilo bat. Gero guztiak ezin dituzu aurrera eraman, baina... nik oso argi daukat nire ahotsa zaintzen dudala, orduan ba agian ez dena gehienetan egiten eta egin beharko zena da lasaiago egon, erlaxatuago egon, ze ni oso urduria naiz eta batzuetan ez dut hori egiten. Erlaxatuta bazaude, ahots zuzenean hobeto doa».

### **Ahotsari buruzko formazioa**

9- **Ahots-heziketarik** jaso duzu? Zein da zure iritzia horren inguruan?

«Bai, bai, danetara doa, lehenengo hasi nintzen foniatrarenera joaten; gero, ikusten badut Presgara ikastaroetan zerbait agertzen dala kantuari edo ahotsari buruz, zehozer erlazionatuta badago, *de cabeza* noa. Hartzen ditut beti ikastaro horiek nahiz eta errepikatuak izan, oso ondo datorkit. Azken finean, beti da ikastaro berdina edo oso antzekoa, baina egin behar da, beti egin behar dira ariketa berberak hori barneratu eta mekanizatzeko. Nik uste dut ikastaroak guztiz baliagarriak direla; *esque*, ez badakizu, inork ez badizu esaten nola edo irakasten ez badizu, ba... Gauza pilo eman dizkidate niri, baina gauza bat eta beharbada garrantzitsuena dena niretzat izan da diafragma erabiltzea. Osea, horrekin lortu dut ahotsaren potentzia, sahiestu ditut afoniak, seguritatea lortu dut, ze ondo bazaude zu eta zure ahotsa kontrolatzen baduzu, ba seguritatea ematen dizu horrek. Azkenean badoa den oso lotuta eta hor ahotsak kriston garrantzia du».

Ahots-aparatuaren funtzionamendua ezagutzen duzu?

«Ezagutzen dut apur bat goitik, sakon ez. Aire ahotik edo sudurretik hartzen dugu segun, ta gero badoa birikietara, ta hortik bueno, diafragmatik pasatzen da eta, hor, lantzen da haizea... eta, gero, segun nola erabiltzen dugun, ba diafragmatik (puxika

baten moduan dena), puzean da hartzen denean edo botatzen dugunean estutzen da... eta, gero, ahots-kordetatik pasatzen da eta ahotik ateratzen dugu soinua».

10- **Hutsunerik** ikusten duzu honetan? Baietz izatekotan, zein?

«Ba bueno, Haur Hezkuntzan zuzenean lantzea... nik ez dut uste lantzen denik ezta komeni denik, ezta pentsatu ere; zeharka bai lantzen da, nahiz eta “kaixo” batekin berotu eta umeek errepikatu, inkontzienteki lantzen dugu. Eta maila pertsonalean, ba ez dakit honekin oso lotuta dagoen, baina ni musikakoa naiz eta bai botatzen dudala faltan ahotsaren erabilera, baina ez ahotsa moduan, baizik eta intonazio moduan... Bi ahotsetara abesten jakitea edo kontrolatzea asko gustatuko liztaidake, baina klaro, hori da nire gaiaren parte bat».

Bukatzeko, zure **eguneroko lanean ahotsaren erabilera egokia** badakizu?

Besterik?

«Bai, nik uste dut baietz. Niri irizpide nagusia ahotsa ondo erabiltzen dudala esateko da tripa erabiltzea eta mina ez nabaritzea eta, klaro, ez baduzu minik nabaritzen, horrek esan nahi du ondo erabiltzen ari zarela *con unos conocimientos previos*, noski. Eta diafragma erabiltzea ere oinarria da, hortik badoa dena aurrera, baina lehen esan dudan moduan, bide luze bat da».

## 25. IRAKASLEA (Musikako irakaslea)

### 33 urte irakaskuntzan

#### 1. Ahotsaren erabileraren garrantzia (Irakasleak konzienteak diren eguneroko lanean...)

1- Zure ustez, **ahotsaren erabilera garrantzitsua** da zure eguneroko lanean?

Zergatik?; Noiz?; Zertarako?

«Oso garrantzitsua, ze azkenean bada gure baliabide bat klaseak emoteko eta bazaude egunean zehar, etengabe, erramienta hori erabiltzen. Ahotsa erabiltzea garrantzitsua da, alde batetik, komunikatzeko; bestetik, beste era batean komunikatzeko, ez bakarrik...»

ahotsaren bidez ahal duzu komunikatu ez bakarrik mezua, baizik eta beste hainbat gauza gehiago. Bai gorputzarekin, bai ahots tonuarekin mezua asko alda daiteke... eta gauza asko transmititzen dira. Haur Hezkuntzan gainera, esango nuke, are garrantzitsuagoa dela ahotsa erabiltzea, ze txikerrekin ahotsaren bitartez zagoz gauza guztiak transmititzen edo azaltzen... ta horren bidez umeei ikusten dute zer egin behar den, zer esan nahi duzun, zer dagoen ondo eta zer ez...».

Nola erabiltzen duzu ahotsa zure eguneroko lanean?

«Nik? Oso txarto, ziur nago. Nik badakit batzuetan arazoak ditudala... Klaro, egunean zehar, orduak eta orduak egotea erabiltzen, *pues* batzuetan ahotsa ez dut ondo erabiltzen edo erabili beharko nukeen moduan, badakit. Eta, gero, horrek ondorioak ditu. Batzuetan, bolumena, lar fuerte... eta, segun egoerak, urrunetik entzuteko moduan edo arreta erakartzeko... fuerte egiten dut bai».

2- Irakasleak ahotsa egoki ala desegoki erabiltzeak **eragina du haurren** ahotsaren garapenean?

Baietz esatekotan, nola eragiten du? Zergatik?

«Bai eta, are gehiago, nik batzuetan, oso argi ikusi dut, ez bakarrik irakasleen partetik, baizik eta batzuetan ikusten duzunean familia baten doinua, nola hitz egiten duen senideren batek, ba horrek, eragin handia ez... bada esatea zuzenean “ba bitu, umearen zera badator etxetik, hortik” eta gauza bera gertatzen dela uste dut irakasleekin, haien eredia hartzen dutelako».

3- **Haurren arreta** deitzeko ahotsa erabiltzen duzu? Nola?

«Bai, nik uste dut, batzuetan, segun zer nolako doinuak, zer nolako gora-beherak erabiltzen dituzun doinuarekin, horren bitartez lortzen duzula umeen arreta. Momentuaren eta egoeraren arabera... ez da bakarrik berba egitea leun-leuna, doinuen gora-beherak eragina dauka umeei transmititu nahi zaien mezuan. Ez da oihukatzea izan behar, doinua aldatzea beste gauza bat da. Eta, nik uste dut, argi eta garbi, doinuaren gora-behera horiek ondo funtzionatzen dutela umeen arreta erakartzeko».

## 2. Ahotsaren erabilera egokiari buruzko ezagutza

### **Arrisku-faktoreak, gaixotasunak eta ahotsaren zaintza**

4- Ahotsetarako **arrisku-faktorarik** ezagutzen duzu? Zein?

«Bai. Lehenengoa, *pues*, ez jakitea behar den bezala erabiltzen eta gaudenok egun guztian zehar ahotsa erabiltzen lanean... ba azkenean, kalte ikaragarria dakar horrek eta denborarekin nabaritzen da, orduan ba txarto erabiltzea. Gero, aire korronteak edo aldaketak gela batetik bestera eta tenperatura kontrasteak. Momentu baten edari hotzak hartzea ere».

5- **Ahots-gaixotasunik ezagutzen** duzu?

Zein? Zergatik sortzen da?

«Bai, noduluena oso arruntza da gure lanbidean, txarto erabiltzeagatik. Gero, ahotsik gabe geratzea ere... Gehienak ondo erabiltzen ez jakiteagatik eta, ondorioz, txarto erabiltzeagatik sortzen direla esango nuke».

6- Zuk ahots-gaixotasunik sufritu ala **sufritzen** duzu? Zein?

Nola egin diozu aurre?

«Bai, nik badakit gaur egun behartzen dodanean ahotsa apurtxu bat, banagoela zuzenean harrapatuta denbora gitxitan eta hori ere gertatzen zait txarto erabiltzeagatik nire ahotsa, ez jakiteagatik nola erabili era egokian. Batzuetan badira bizioak, osea, txikitatik edo antzinatik ohitzen zara era baten hitz egiten eta horrela erabiltzen eta, gero, aldatzea oso-oso zaila da. Badakit likidoak hartzea beharrezkoa dela, zaintzea eta... baina, gero, ez dot egiten. Nahiko astokiloa naiz».

7- Zure iritziz, **ahotsa zaintzea** garrantzitsua da? Zure ahotsa zaintzen duzu? Nola?

«Bai, argi eta garbi. Batzuetan saiatzen naiz... aldamenen edukitzen dut ur botila bat, saiatzen naz, doinua altxatu eta forzatu beharrean, itxaroten denbora gehiago lasaitu arte... baina, azkenean, sarritan ez naiz konturatzen eta bueltatzen naiz antzinako ohituretara... Ez dakit non dagoen ez zaintzearen koska... Agian, gero, egunerokoan, ez zara gelditzen “*a ver* saiatuko naz hau eta hau egiten”, ez. Bakarrrik ahotsa txarto ikusten duzunean, orduan, momentu horretan konturatzen zara “jo, ba egia da gehiago zaindu behar dudala”. Baina bitartean, horrelakorik gertatzen ez zaizunera arte, ezebez».

8- Ahotsa **zaintzeko neurririk** ezagutzen duzu? Zein?

«Bai, badakit jendea egon denean ikastaroak egiten edo adituekin gorputzaren jarrerak landu dituztela, bai entzun dudala... batzuetan saiatzen naz praktikan jartzen baina... (barreak)».

### **Ahotsari buruzko formazioa**

9- **Ahots-heziketarik** jaso duzu? Zein da zure iritzia horren inguruan?

«Alde batetik, koro ikastaroa egin dut eta ahotsaren erabileraren gainean ikastaroren bat ere egin dut... eta, hemen, eskolan ere, logopedaren bitartez, egon da ikastaro trinkoren bat formazioa jasotzeko, baina nik uste dut ez dela nahikoa. Bertan momentuan, osea, ikastaroa jasotzen duzunean, oso interesgarria, baina txarrena da, gero, ez dela aplikatzen behar den moduan... Agian, denborarekin ahazten dituzula ikasitako edo ikastaroan ikusi duzuna. Nik uste dut ondo egon zela gogoratzea jendeari behin eta berriz ahotsaren garrantzia eta haren zaintza, hori hasteko. Ze askotan garrantzia ikusten dugu arazoa dagoenean eta aldeaz aurretik ere ikusi beharko zan, nire ustez».

Ahots-aparatuaren funtzionamendua ezagutzen duzu?

«Bai. Airea teoriz sudurretik hartzen dugu; nik gehienetan ahotik hartzen dut eta badakit txikitatik egiten dodala txarto, baina momentuz ezin izan dut hori zuzendu. Airea hartetik aurrera, erresonantzaileak izango dira gure ahots-kordak, indarra edo energia-iturria izango dira gure birikiak... eta, gero, ahots-kordetan produzitzen dena badoa kutxa-aparatura eta hortik, bai ahoan, bai beste erresonantzaileetan sortzen da benetako soinua. Orduan ba hori, lehenengo aire hartu, suposatzen da eztarrian berotzen dala... eta ahots-kordak segun arnasketa egiten dugun edo hitz egiten dugun, erabilera ezberdina da... batean, baztertzen dira kordak eta, bestean, elkartzen dira tinko eusteko airearen presioari eta hortik sortzen dira dardarak eta hortik soinua».

10- **Hutsunerik** ikusten duzu honetan? Baietz izatekotan, zein?

«Oraintxe bertan eukin dugu ikastaro bat bost saiokoa eta ezin izan naz ezta saio batera bez joan zuzendaritzan egoteagatik. Orduan ba gustatuko litzaidake formatzea, egitea behar den moduan... Agian, ikastea baino esango nuke gustatuko litzaidakeela jakitea zeintzuk diren nire punturik ahulenak eta jakitea horiek nola zuzendu edo hobetu».

Bukatzeko, zure **eguneroko lanean ahotsaren erabilera egokia** badakizu?

Besterik?

«Ez, horregatik esan dizu arazoak ditudala. Niretzat ahotsa egoki erabiltzea izango zen ahotsa erabiltzea behar den doinuarekin, behar den indarrarekin eta ez sufritzea. Azkenean, ez dakit zenbat ordu etegabe erabiltzen egon eta gero, ez ikustea eguna edo orduak pasa ahala joan naizela ahotsa galtzen edo ahots barik geratzen».

## 26. IRAKASLEA (2 urteko tutorea)

### 35 urte irakaskuntzan

#### 1. Ahotsaren erabileraren garrantzia (Irakasleak konzienteak diren eguneroko lanean...)

1- Zure ustez, **ahotsaren erabilera garrantzitsua** da zure eguneroko lanean?

Zergatik?; Noiz?; Zertarako?

«Ba bai, garrantzitsua. Nik uste dut dela daukagun tresnarik eta baliabiderik inportanteena, bere bitartez komunikatzen dugulako eta komunikazioa da pertsonen arteko harremanak sustatzeko oinarria. Haur Hezkuntzan umeein hurbiltzeko afektiboki adibidez ahotsa eta ahotsa modu egokian erabiltzea oso inportantea da. Hainbat momentutan da garrantzitsua bereziki ahotsa; adibidez, mugak eta arauak adierazteko nola erabiltzen den ahotsa oso inportantea da; harreman afektiboetan hurbiltasuna, maitasuna, goxotasuna... adierazteko; hizkuntzaren transmisioan ere oso garrantzitsua da. Haur Hezkuntzan ere ipuinak kontatzerakoan, abestiak abesterakoan, olerkiak esaterakoan, emozioak eta sentimenduak ahoz adieraztekoan... Orduan ba niretzat ahotsa altxorra da. Egun baten ahots barik geratzen bazara Haur Hezkuntzan, sentitzen zara ezin duzula ezer egin, edo ni behintzat hala sentitzen naiz».

Nola erabiltzen duzu ahotsa zure eguneroko lanean?

«Bueno, saiatzen naiz kontzientea izaten nik tonu baxua erabiltzen badut, gelako giroa lasaia izaten laguntzen dudala; orduan saiatzen naiz horretan, nahiz eta batzuetan ez

lortu. Gero, ondo ahoskatzen saiatzen naiz eta ekintzaren arabera, baina intonazio egokia erabiltzen saiatzen naiz. Orduan ba bolumena ez igotzen saiatzen naiz, umeek entzun eta ulertzeko moduan, baina behar baino altuago ez hitz egiten. Dena dela, gelako giroa zaratatsua bada egoera bereziren bat dagoelako eta ni hasten banaiz bolumena igotzen, eragiten dudana da erantzunaren bolumena igotzea. Orduan bada kate bat eta azkenean.... giroa oso-oso zaratatsua da eta ez dio inori laguntzen».

- 2- Irakasleak ahotsa egoki ala desegoki erabiltzeak **eragina du haurren** ahotsaren garapenean?

Baietz esatekotan, nola eragiten du? Zergatik?

«*Hombre*, lehenengo eta behin, nik uste dut ni izan behar naizela eredu ahoskapenean. Nik ahotsa erabiltzen badut bolumen altuarekin, azkar hitz egiten badut... horrek eragingo du umeek gauza bera egitea, hau da, azkar hitz egitea, altu, erritmoa ez jarraitzea... denerako gara ereduak. Nik oso argi ikusten dut imitatzen dutenean irakaslearen papera, ze egiten dute jolas hori, hor ikusten da oso argi zelako eragina duen, zuk egiten duzun moduan egiten dute. Zuk argi, astiro eta lasai egiten baduzu, saiatuko dira zu imitatzen eta horrela egingo dute, bai».

- 3- **Haurren arreta** deitzeko ahotsa erabiltzen duzu? Nola?

«Bai, bai. Ba batzutan, normalean baino baxuago hitz egiten dut eta horrela deitzen da oso argi arreta. Baina, beste batzuetan oihukatu ere egiten dut. Haserre nagoela edo egin duena ez zaidala ondo iruditu adierazteko ba batzutan modu desegokian egiten dut, oihukatzen dut; baina, egoera horren aurrean, beste batzutan, normalean baino baxuago zuzentzen natzaie eta horrela ere lortzen da. Eta gero, beste gauza bat da intonazioa eta esateko modua, zer intonazio erabiltzen den; ez da berdina “Peio etorri hona” (proposamen bezala) edo “Peio etorri hona!” (aginte moduan, argi eta serio). Orduan, ba momentuaren arabera.... ba batak edo besteak funtzionatzen du, baina badakit saiatu behar naizela egokia erabiltzen».

## **2. Ahotsaren erabilera egokiari buruzko ezagutza**

### **Arrisku-faktoreak, gaixotasunak eta ahotsaren zaintza**

4- Ahotsetarako **arrisku-faktorerik** ezagutzen duzu? Zein?

«Ba bai: ondo ez arnastea, erretzea, ahotsa txarto erabiltzea (oihukatuz, tonu altuan...), ahotsa gehiegi erabiltzea (behar ez denean erabiltzea edo beste modu baten komunikazio egin ahal bada kalterik egin gabe ba hori erabiltzea –adibidez, gorputz hizkuntza, keinuak, baliabide digitalak... –. Orduan, ahotsa behar denean erabili behar da, baina beste tresna batzuk erabili ahal izatekotan ahotsa ez mintzeko, horiek erabili... eta deskantsurik ez hartzea (ez direlako erlaxatzen)... Gero, momentu urduriek ere puuff... nola eragiten duten».

5- **Ahots-gaixotasunik ezagutzen** duzu?

Zein? Zergatik sortzen da?

«Ba bai, baten bat. Ahots-kordetako inflamazioak, noduloak, afoniak, faringitisak... horiek batez ere. Jo, ba faktore horiek, aipaturiko faktoreak tartean daudelako sortzen dira. Noduloak, adibidez, ahots-kordak irratzeagatik (arnasa egoki ez hartzeagatik, erabilera desegokiagatik)... Nik uste dut faktore batzuk nahasten direla gaixotasun bat ateratzeko».

6- Zuk ahots-gaixotasunik sufritu ala **sufritzen** duzu? Zein?

Nola egin diozu aurre?

«Ba normalean ez, ez. Baina, aurten afonia bat izan dut, ahots barik gelditu nintzen, erabat. Igual lanean zehar afonia txikiak izan ditut, baina uste dut lehenengo aldia izan dela hogeita hamabost urtetan ahotsa guztiz galdu dudana. Ahotsa galdu nuen gripearekin eta katarroarekin lotuta egon zelako, hau da, beste gaixotasun batzuekin ere izan zen, orduan ba prozesu biriko batekin elkartu zen. Urteetan afonia izan dudanean izan da ahotsa gehiegi eta modu desegokian erabiltzeagatik, bai, argi daukat. Horrelako afonia arinak izan ditudanean etxeko erremedioekin zaindu dut: eztia, limoi-zukua... Eta aurten, ahotsa galdu dudanean, aipatu ditudan etxeko erremedioak jarraitu ditut gehi isilik egon, ahotsa erabateko erreposoa hartzeko».

7- Zure iritziz, **ahotsa zaintzea** garrantzitsua da? Zure ahotsa zaintzen duzu? Nola?

«Noski baietz, aurreko guztia kontuan izanda argi daukat. Eta batzuetan ez dugu kontuan hartzen eta baloratzen baloratu behar dugun beste; bakarrik galtzen dugunean konturatzen gara ze garrantzitsua den... Ni... saiatzen naiz zaintzen... saiatzen naiz



bolumena zaintzen, ahotsa ondo ipintzen edo inpostatzen; ez da oso garrantzitsua, baina hotz edo fresko apur bat egiten duenean, saiatzen naiz lepoa estalita eta babestuta eramaten eta, neguan, ahoa ere estaltzen dut bufanda edo zapiren batekin... Gero, egunero ezti koilarakada bat hartzen dut... Orduan ba... ez dut behar beste zaintzen, ahazten zaidalako eta egunerokotasunean beste zeregin eta baldintza batzuek gainezka egiten didatelako eta horiei denbora gehiago eskaintzen diedalako. Baina, egia da azken urteetan kontzienteago naizela ahotsa zaintzearen garrantziaz, beste kideak altuago hitz egiten entzuten ditudanean, giroa aztoratzen dela ikusi dudalako. Orduan hori gertatzea ez dudanez nahi, bajuago egiten dut... eta kideek bajuago egiten dutela ikusteak, horrek, ni eramaten nau gauza bera egitera».

8- Ahotsa **zaintzeko neurririk** ezagutzen duzu? Zein?

«Baaai... ba, egokia da ariketak egitea eztarria eta ahotsa erlaxatzeko; ahotsa berotzeko ere ariketak egitea; arnasketa ondo egitea eta zaintza, airea ondo hartu eta nola atera jakitea, sudurretik hartu eta arnasketa abdominala egitea...».

### **Ahotsari buruzko formazioa**

9- **Ahots-heziketarik** jaso duzu? Zein da zure iritzia horren inguruan?

«Ba nire ibilbide profesional guztian, hogeita hamabost urte daramatzadala irakaskuntza, ikasturte honetan jaso dut lehenengo aldiz. Lehen esandako gauzei buruz aritu gara, arnasketa, ikustea zer den ahotsa gehiagi erabiltzea eta horri buruz hausnartzea, ariketak gauza guztietarako (erlaxatzeko, arnastu eta erritmo ezberdinetan haizea hartu eta botatzea, intonatzeke)... baliogarria izan da teoria hori eta praktika jasotzea, baina orain praktikan ipini behar da egunero egunerokotasunean eta hori apur bat... ahalegin handia egin behar da ze formakuntza hori eman zigun adituak gomendatu zigun egunero hamar minutu dedikatzea horretara (ariketak egitera eta arnastera...) eta ez dut betetzen. Praktikoa bada, bai, baina bakoitzak bere buruari behartu behar dio hori egiten, orduan ba bakoitzaren erantzukizuna da. Ahalegin bat eskatzen du eta ahalegin hori egin behar da ahotsa zaindu nahi badugu».

Ahots-aparatuaren funtzionamendua ezagutzen duzu?

«Bai... haizea sudurretik sartzen da eta ateratzerakoan, espiratzerakoan, haizeak egiten du ahots-kordak bibratzea eta... ee... segun zelako intentsitatea duen haizeak eta guzti hori, ahots-kordek modu ezberdinetan bibratzen dute eta horri lotuta ahoko mingaina-eta nola kokatzen dugun ateratzen da soinu da. Eta segun non ipintzen edo kokatzen dugun mingaina (ahoko posizio ezberdinak gaztelaniaz dakizkit: *en el paladar, en la parte delantera, contra los dientes...*), ba soinu ezberdinak sortuko ditugu».

10- **Hutsunerik** ikusten duzu honetan? Baietz izatekotan, zein?

«*Esque* nik uste dut jakin behar dena badakidala, oinarrizkoa dena badakit; orain egin behar dudana da egunero eta egunerokotasunean praktikan jarri eta hori, askotan, nire esku dago, ze kanpoko faktoreak ezin dira aurreikusi».

Bukatzeko, zure **eguneroko lanean ahotsaren erabilera egokia** badakizu?

«Ba esan dudana, momentu batzuetan bai, baina beste batzuetan, ez naiz kontziente. Baina, niri gustatuko litzaidake egoera bakoitzari ahotsa egokitzen jakitea, bolumena altxatu barik, gutxienez derrigorrezkoa ez denean ahotsa ez altxatzea».

Besterik?

«Urte hauetan formakuntzarik jaso ez izana pentsatzera eman dit guztiz beharrezkoa izango zela etorkizuneko irakasleei beraien formakuntzaren barruan hau lantzea. Guztiz premiazkoa ikusten dut ze... hori bada modu bat, alde batetik, gaixotasunak prebenitzeko eta, beste aldetik, gure lana ondo betetzeko; gu ondo egoten eta ondo sentitzen eta ondo erabiltzen badugu momentu eta ekintza ezberdinetan, gure osasunera on egingo digu eta, gainera, ondo komunikatu eta nahi duguna transmitituko diegu umeei, ze ez da berdina hitz egin, abestu... Egoera bakoitzari ahotsaren erabilera ondo egokitzen jakin behar dugu azken finean».

**12. eranskina.** Balbino logopedarekin izandako elkarrizketaren transkripzioa**BALBINO ROJO COLINO**

31 urte logopeda lanbidean

Elkarrizketa gaztelaniaz egin da, gaztelania baita Balbino erosen sentiarazten duen hizkuntza.

**1-Ahotsaren erabileraren garrantzia (Irakasleek ematen diotena)**1- ¿Qué es para ti la **voz**?

«La voz en principio para mi es un proceso fisiológico... producido por toda una combinación de elementos anatómicos (lengua, paladar, cuerdas vocales...) que por nuestra inteligencia lo hemos convertido en código de lenguaje. Y la voz sería la herramienta principal social, profesional (para muchos campos como pueden ser el magisterio, los locutores... como puede ser los periodistas), y la principal herramienta social, porque el día que no tienes voz no te puedes relacionar con tu entorno».

2- En tu opinión, ¿qué **supone** la **voz** en **Educación Infantil**?

«La voz en Educación Infantil es la herramienta principal del profesor, no solamente para conocimientos, en Educación Infantil, tan importante como los conocimientos son las relaciones sociales, las relaciones afectivas... y con la voz transmitimos nuestra empatía... empatizamos con los niños... Si yo no soy capaz de modular mi voz y mi voz es completamente plana, no voy a transmitir todos esos elementos que al fin van a hacer que el niño no solo tenga conocimientos sino que también se desarrolle a nivel social, emocional con el entorno, el profesor y con los iguales».

3- ¿Crees que el profesorado de E.I. es **consciente** de la **importancia del uso adecuado** de la voz?

«Ni el profesorado de Educación Infantil, ni el de Primaria, ni el de Secundaria, ni el de Universidad. El profesorado, en general, no es consciente de la importancia que tiene la voz y un cuidado de la voz ya para desarrollar sus funciones profesionales y su vida personal ».

¿**En que** lo notas? Y, ¿**por qué** crees eso?

«Pues mira, lo noto por un lado, en que no hay un buen uso; desconocen muchas medidas higiénicas de la voz; se desconoce mucha técnica vocal, de hecho yo estude magisterio en su momento y creo que actualmente no se esta dando una formación en técnica vocal en magisterio, que seria una asignatura fundamental. Y, por otro lado, no son conscientes tampoco de que si no cuidan su voz van entrando en un círculo que al final es una ronquera o una disfonía continua, y cuando vamos a un otorrino o a un profesional de logopedia o foniatría, pues ya... incluso hay que pasar antes por cirugía».

4- ¿En general **saben utilizar adecuadamente** la voz? / ¿En general cómo usa el profesorado de E.I. la voz?

«Por lo que he dicho, en general considero que no saben utilizarla de manera adecuada. Mira, normalmente, todo el profesorado utiliza la voz de garganta, tiene una mala impostación vocal, tiene una mala respiración adaptada a la fonación. El profesor de E.I. tiene que tener una voz muy emotiva, tiene que dramatizar mucho; pero, como no sabe hacerlo adecuadamente, no utiliza el tono adecuado de su voz. Y es necesario que sepa hacerlo, ya que tiene que andar cambiando constantemente el tono de la voz segun la actividad (por ejemplo para contar y dramatizar un cuento, y tambien para cantar) y lo que se quiera transmitir».

5- ¿Cómo **describirías** o definirías el uso correcto de la voz? = ¿Cuál es la forma adecuada de utilizar la voz?

«Bueno, pues respecto al profesorado de E.I., tendrían que tener muy buena respiración, un buen apoyo respiratorio a la voz y, además de una buena articulacián, una gran modulaci3n de la voz. El profesor de E.I., que encima tiene que modular tanto, tiene que tener una gran flexibilidad muscular en todo lo que es la anatomía del aparato fonador».

## **2-Ahotsaren erabilera egokiari buruzko ezagutza (Irakasleengan nabaritzen duena)**

6- ¿**Saben cuidar** la voz? ¿**Qué hacen** para ello? (¿Por qué no la cuidan?)

« En general, no». (*esta respuesta se complementa con la respuesta 13*).

7- ¿Suelen estar **dispuest@s** a trabajar y mejorar la voz?

«Si. Yo en la experiencia que tengo, se ofertan cursos al profesorado sobre prevención de técnica vocal y la verdad es que te participan, trabajan bien en los cursos... Luego, pues hombre, por lo menos van creando una conciencia, incluso se les da un poco de material para que ellos luego puedan seguir practicando con su voz. Luego ya... todo depende un poco de la persona. Al final van creando esa conciencia, tienen ese material al que recurrir...Y suelen, de vez en cuando, practicar o por lo menos se les han quedado cuatro ideas y cuando notan alguna molestia ya cortan... y recurren a ellas y entonces ya ponen solución a esas molestias que están notando».

¿Cuál suele ser la **actitud/nivel de conocimiento** del profesorado de E.I. sobre este tema? ¿Muestran **interés/indiferencia**...?

«Pues ya te digo que, en general, el nivel de conocimiento es muy bajo; es cierto que han oído hablar de cositas, pero cuando ya empiezas un poco a profundizar... Les suena, pues eso, a un mundo que es mas para los cantantes. La idea que tienen ellos es que la técnica vocal es para los cantantes, e incluso para los cantantes liricos más que para los cantantes populares, como que no tiene mucho que ver con ellos».

8- ¿Cuál es la deficiencia o **falta** que **más notas** en el profesorado de E.I.?

«A ver, yo la que mas noto o la que me parece un poco mas alarmante por decirlo de alguna forma es la falta de modulación de la voz. El profesor de E.I.... una de sus características que yo veo es la gran modulación y dramatización. En el aula teneis que hacer mucho teatro con los. Entonces, de repente tenéis que utilizar unas voces agudas, de repente voces graves, de repente tenéis que subir el tono, de repente tenéis que subir y bajar la intensidad...».

9- ¿Cuál suele ser su **mayor preocupación**?

«La mayor preocupación del profesorado de E.I.es cuando empiezan con dolores y ya se imaginan que tienen ahí algo grave y que va mal. Entonces ahí es cuando aparece... cuando se enciende la bombilla, aparece la preocupación, aparece el agobio...».

¿En qué aspecto(s) se sienten más **limitad@s**?

«Ellos cuando peor se sienten es cuando les falla la voz, es decir, cuando quieren hacer un uso y no les responde. Entonces el tener que dar una clase y que ese día ves que la

voz no te responde; que quieres cantar con los niños y ves que no te responde, que no llegas, que te ahogas... Entonces, ahí es un poco esa frustración y el no saber como solucionar, porque, claro, muchas veces lo que hacemos es forzar mas por intentar hacerlo, cuando lo que tienes que decir es “mira, voy a utilizar otra serie de recursos”. Pero cuando ya quieren hacer cierta actividad que se basa en un apoyo y en un uso profesional de la voz y la voz no responde, ahí es cuando ellas y ellos se sienten mas bloqueados y que no saben por donde tirar».

¿Subir el volumen significa lo mismo que gritar?

«Subir el volumen... A ver, volumen e intensidad no es lo mismo, la intensidad se mide en decibelios y es la potencia de la voz; y el volumen es la capacidad del sonido para transmitirse en el ambiente. Cuando vamos a chillar subimos tono e intensidad, con lo cual ya estamos forzando; y segundo, gritamos y chillamos de garganta, no apoyando bien la voz. Entonces lo que hay que procurar es no forzar la intensidad, apoyar bien la voz en la respiración, y proyectar bien la voz para que esa voz llegue hasta el fondo del aula».

**Ahotsari buruzko formazioa (Foniatrak eskaintzen duena): arrisku-faktoreak, gaixotasunak eta ahotsaren zaintza**

10- ¿En qué situación suelen **solicitar ayuda** (por ejemplo, una vez que ya tienen la enfermedad...)?

«Normalmente, cuando están mal».

11- ¿Cuáles suelen ser los **consejos** que más das?

«Los consejos que mas doy: primero, no carraspear. Otro, una buena respiración y una respiración de aire húmedo y correcta hidratación; pero, ¿cuál es la forma correcta de hidratar bien la garganta? Respirando aire húmedo. Tambien es esencial tener una buena dicción, no hablar entre dientes, tener una buena fluidez verbal, articular bien, dar una buena entonación... Y, por supuesto, tener una voz muy prosódica (sin hablar todo el rato en la misma tesitura y con el mismo ritmo) y , también, modular mucho, subir mucho y bajar mucho la voz».

12- ¿Qué consejo darías a todas las personas que se están preparando para ser maestr@s de E.I.?

«Pues a ver... el consejo que yo daría es... que los repliegues vocales, las cuerdas vocales, son para toda la vida; no se pueden cambiar las cuerdas vocales, son irremplazables y os tienen que servir para toda la vida. Con lo cual, cualquier molestia que notéis en la garganta, cualquier sensación de que os fatiga, que terminéis la jornada cansados, que os cuesta dar una clase, que os cuesta modular... No lo vayáis alargando, porque si yo lo voy alargando, alargando, cada vez voy maltratando mas la garganta. Voy cogiendo mas vicios de esfuerzo, voy sobreesforzando. Entonces, mi principal o mayor consejo a nivel general, a todos los docentes, es que mas de diez días con un problema de voz sin recuperarme, ya es un semáforo en rojo; y que se acuda al especialista. Porque cogido a tiempo, la solución va a ser muy sencilla y a lo mejor con cuatro consejos y con cuatro cosas se soluciona el tema. Pero si ya se va dilatando y se va dejando...pues para cuando queremos ya intervenir, un servicio médico o unos técnicos que entienden de técnica vocal, pues ya lo tenemos muy complejo».

13- ¿Cuáles son los **factores de riesgo** que más debería tener en cuenta el profesorado de E.I.?

«Hay una serie de elementos que son riesgos para la voz; desde cosas de alimentación, ya que a la hora de trabajar, no puedo haber hecho una comida muy copiosa porque no voy a poder utilizar bien la zona abdominal. Luego, a la hora de gritar, gritamos de garganta. Todo lo que son procesos catarrales, todo lo que respiramos va directamente a nuestra garganta. Todo lo que es estrés laboral también influye muchísimo en la voz, todo lo que puede ser conflictos familiares y relacionales también influyen en la voz. También todo lo que son, sobre todo en mujeres, porque los hombres no tenemos tantos, los procesos hormonales... Entonces, hay una serie de elementos, de cuidados, de medidas de higiene, de aprender a gritar, de aprender a modular, aprender a chillar, a proyectar bien la voz... La forma de adecuar nuestra vestimenta cuando vamos a la clase; no podemos ir con una ropa excesivamente ceñidos que nos impida tener una flexibilidad corporal... Y a la hora de hablar, tenemos que mantener también una buena postura para poder proyectar bien la voz. A ver, son desconocidos a nivel general en todo, es decir, no solo en el profesorado de E.I. , sino que son desconocidos en todo el profesorado. Yo llevo años trabajando con profesores y hay un gran desconocimiento en el campo profesional sobre la voz. Yo creo que el problema esta en la formación de los

profesionales. Es decir... si yo voy a estudiar una carrera determinada tendrían que darme todas las herramientas para poder hacer y desarrollar esa carrera.

Entonces, yo creo que es gran parte del desconocimiento que hay... de esa falta de conciencia de los temas de voz se debe a ese desconocimiento que en la propia carrera no te informan sobre ese tema y que para mi es fundamental, porque como he dicho antes, si no tengo voz, no puedo trabajar. Generalmente creamos la conciencia, pero después de haber pasado por todo ese proceso patológico y de rehabilitación».

14- ¿Y las **enfermedades** más frecuentes?

«Las disfonías funcionales disfonías; y entre ellas las dos más comunes son el nódulo y el pólipo. La diferencia es que el nódulo es mas superficial, el pólipo esta la raíz ya mas metida en el músculo, con lo cual un nódulo cogido a tiempo que no haya hecho una queratosis, que no se haya hecho muy duro, pues con reposo vocal y técnica vocal se elimina; la única forma de quitar el pólipo es pasando por cirugía, por operación».

15- ¿Qué recomendaciones hacer para **cuidar la voz y utilizarla correctamente**?

«Bueno, pues para cuidar la voz, lo que cuidas... es el resto de tu cuerpo. No fumar, no abusar del alcohol (no digo que llevemos una vida abstemia, pero en cantidad pequeño y de vez en cuando...); no fumar; no tener una alimentación desequilibrada... Todo lo que es tema de estrés también influye; la vestimenta; todos los procesos catarrales; no forzar la voz cuando no me encuentro bien; que la garganta descansa, porque igual que tenemos momentos de descanso con todo el cuerpo, tenemos que hacer momentos de descanso para nuestra garganta. Y luego muy importante en la docencia es que nos apoyemos correctamente de otros medios de exposición. Pero usándolos de forma correcta, es decir, utilizarlos como suplentes y complementarios, no como algo contra lo que tengo que competir y destacar».

16- ¿Suelen notar algún **cambio** después de recibir la ayuda de un profesional de la voz? ¿Cuál?

«Quiero aclarar que los cursos son, sobre todo, para prevenir no para curar; son cursos más de información y de concienciación y de enseñarles un poco de técnica. Pero ya si hay un nódulo o un pólipo, ese curso es insuficiente y hay que hacer una rehabilitación. Entonces, normalmente, después de una rehabilitación o muchas veces los que no han



tenido nada y han hecho un curso o han pasado por talleres de voz y demás, ven que su voz ha cambiado, es mas flexible, les cuesta menos... y no llegan a tener los problemas. Además, tienen una serie de recursos para dejar que descanse y que la voz al día siguiente vuelva a estar fluida. Entonces más que cambiarles la voz, es que ven que tienen una serie de recursos que lo que les hace es que no notan tantas molestias como notaban antes de hacer esta formación».

17- Tu como profesional de la voz, ¿qué **carencias** observas en el **ejercicio de la profesión** docente?

«Pues, carencias todas las que hemos estado hablando; desde una falta de formación ya dentro de la carrera y, luego recursos, información al profesorado que ya esta ejerciendo».

Y, ¿qué opinas sobre la **preparación del futuro profesorado** de E.I. respecto a este tema?

«Ya lo he dicho anteriormente (*en la respuestas 3 y 8*). Veo necesario preparar al futuro profesorado ya desde la universidad en este ámbito, en el uso de la voz y la su cuidado. Considero que puede ser de los aprendizajes mas importantes para ser docente de E.I. Si se ofertase desde la universidad una buena técnica vocal... primero, se iba a conseguir que realmente hubiese una conciencia; y segundo, se iba a preparar al profesorado en ese desgaste que hemos dicho porque la mayor patología es, como hemos dicho, por abuso y mal uso. Con lo cual van a tener una herramienta para saber controlar y dominar su voz. Y una voz trabajada, una voz desarrollada con una musculatura que se ha trabajado... Si yo tengo una garganta trabajada y he trabajado la musculatura laríngea, podre cantar, podre gritar, podre chillar, podre hablar largo y tendido... y sobre todo, podré ejercer la docencia (en nuestro caso, en E.I.) en su plenitud... Y no tendré las molestias ni los problemas de voz que, de no ser así tendría mas posibilidades de tener».

Respecto a este tema, ¿quieres **añadir algo más**?

«No, ahora así que se me ocurra no... Creo que lo mas importante ya está dicho».



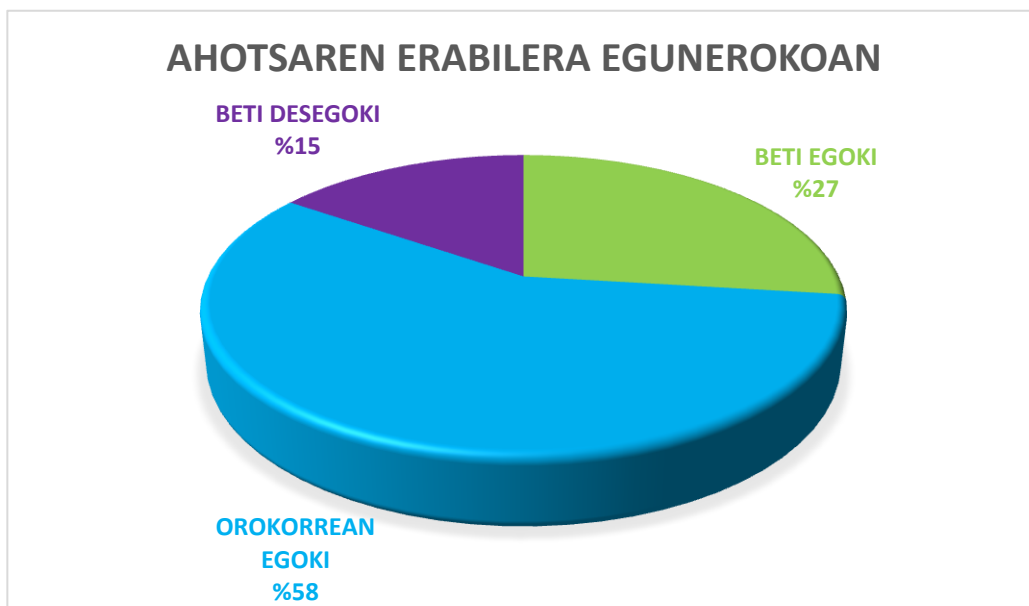
9. IRAK.	10. IRAK.	11. IRAK.	12. IRAK.	13. IRAK.	14. IRAK.	15. IRAK.	16. IRAK.	17. IRAK.
<p>BAI - GI AIN ERREKIBO Aina ezakusten dugu Ahozsa - kateak, Ahoz 20 - hainbat erakunde Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz</p> <p>HOZKATZEN AIN Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz</p> <p>IRAK - <u>ERREKIBO</u> Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz</p>	<p>BEHARREREA Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz</p> <p>IRAK - <u>ERREKIBO</u> Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz</p> <p>ET ZURU BARETE Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz</p>	<p>UNDAIN ERREKIBO Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz</p> <p>IRAK - <u>ERREKIBO</u> Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz</p> <p>IRAK - <u>ERREKIBO</u> Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz</p>	<p>ERREKIBO Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz</p> <p>IRAK - <u>ERREKIBO</u> Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz</p> <p>IRAK - <u>ERREKIBO</u> Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz</p>	<p>ERREKIBO Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz</p> <p>IRAK - <u>ERREKIBO</u> Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz</p> <p>IRAK - <u>ERREKIBO</u> Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz</p>	<p>ERREKIBO Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz</p> <p>IRAK - <u>ERREKIBO</u> Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz</p> <p>IRAK - <u>ERREKIBO</u> Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz</p>	<p>ERREKIBO Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz</p> <p>IRAK - <u>ERREKIBO</u> Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz</p> <p>IRAK - <u>ERREKIBO</u> Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz</p>	<p>ERREKIBO Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz</p> <p>IRAK - <u>ERREKIBO</u> Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz</p> <p>IRAK - <u>ERREKIBO</u> Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz</p>	<p>ERREKIBO Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz</p> <p>IRAK - <u>ERREKIBO</u> Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz</p> <p>IRAK - <u>ERREKIBO</u> Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz Ahozsa - kateak, Ahoz</p>



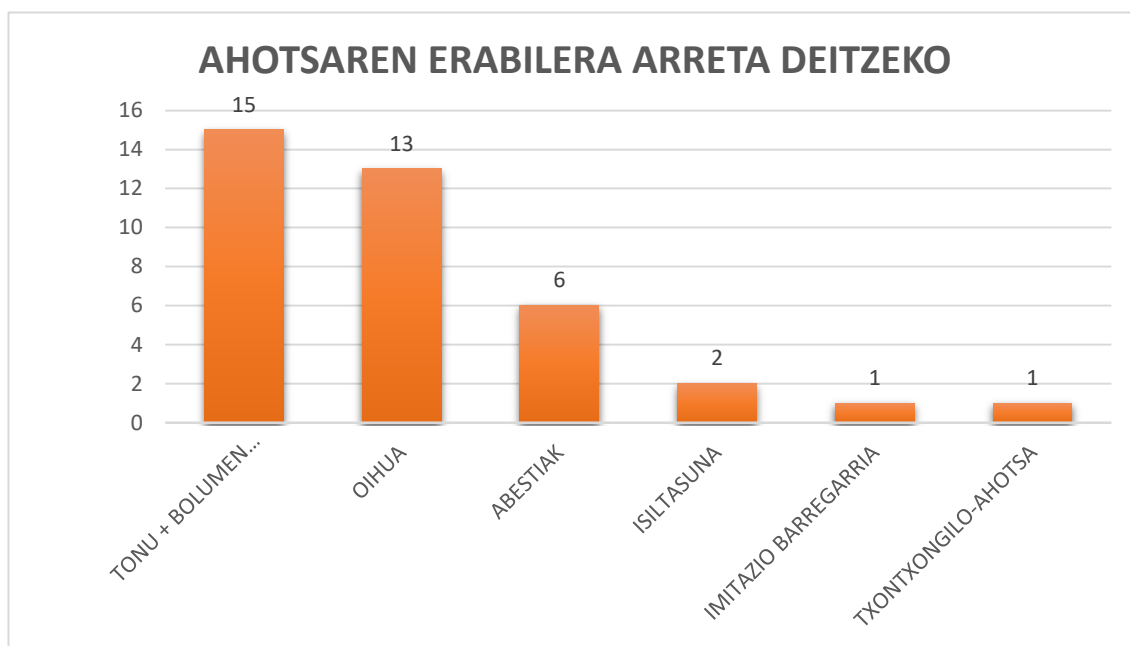
1.	<p>Tresna / baliabid inportantea komunitateko                  HNA berekiak AITONIA (gen auzo bakoitzak)                  Umea gaitz ATLETIBOKA HUBILTZEKO                  Chaperon afektibak (etxeko) + Maitasun / gaitz                  HULAK + MIKAK adierazteko                  HUKOMIENAZ HANSAKORAKO</p>	<p>Saialteko → 7mu baxua / Vahaketa / Bolera                  (baxua) / itxarola                  Eguraldi berria → giza or-talantatu → bai bolumen                  Baina et du inoi laguntza (eguraldi or bolumen post)</p>
2.	<p>BA → IRAKASLEA <b>EREDU</b> bal 4, or atxan → ikurrak gaitz bera                  Irakaslearen papua <b>IKURAREN</b> plas moduan → ikurri zein nolako eragin                  Eredu / ilustrat badiute → hoi inikitei saiatuko!</p>	
3.	<p>BAF → normalen baino + afj.                  Ohikatu (konfidente desplasia delo) +                  Murturari (egokiarer auzo) → batak bestek inikitei.                  PINDAZO + ESAREKO                  MODURAK                  or oso gaurkatsiak!</p>	
4.	<p>- X anastea                  - ahotsa X ebiltzeo (ohikatu, bal 4)                  - gaitz + etxeko ebiltzeo                  - atsedenik eta                  - <b>erretza</b>                  - <b>urduhorma / teknoa</b>... (eguraldi erretza)</p>	
5.	<p>- <b>AFONAK</b> - ahots-konfidente                  - <b>MODURAK</b> <b>INFLAMAZIAK</b> } <b>ARRISKU FAKTOREGAIK</b> (u. 2.10n)                  - <b>FARINATIAK</b> (hoien nahasketa) sortzei.</p>	
6.	<p>(Normalen ez) Afonia <b>afektibak</b> + (Gaitz + Desplasia <b>afektibak</b>)  <b>AITON</b> → <b>AFONIA</b> nahiko potetio = ahots berrit gaitz erabat.                  Etxeko <b>ERREMEDIOAK</b>:                  ezia, linoi-zukla, isilik egn (erabatko desplasia) → <b>BATA</b>                  Puzeri berrit ondort &lt; gaitz 8 3                  katuak</p>	
7.	<p>EZ → <b>KONKAN HARTZEN</b> behar-beharrak → <b>GALTZEN</b> kontuzteaz  <b>BALORATZEN</b> ze gaurkatsua den...                  Bol zuzen ahotsa / inportatzen / kotonen → lok apur bat → lepoa alba estaltzen / babesten (topa / Bufanda)                  EZ ZANBU BEHAR BEHARRAK → beste zuzen batean T geliaz eskaintu                  Baina orain kontuzte jakako. Ahots → eragin zuzena gaitz gizon.</p>	
8.	<p>- Ahotsa <b>ERLAMIREKO</b> <b>aitzak</b>.                  " " <b>BEROPEKO</b> " "                  - <b>Auzokata</b> ✓</p>	
9.	<p>35 urte irakaskuntza → <b>AITON</b> k. h. g. g. z.  <b>BAHARRAK</b> bal → <b>amankata</b>                  Baina hori <b>PRAKTIKAZIEN ERAMERAKO</b>                  nahastu + <b>DEKORAZIA</b> → <b>Balantza</b> erantuz                  HARTZA sudurteko naitu → <b>aspiratzen</b>                  k. h. g. g. z.                  Harteak kordak                  Bibinartea diti                  + <b>gaitz</b> + <b>segur</b>                  + <b>aitzak</b> (gaitz)</p>	
10.	<p>Ahotsa bol eskatzen du → hoi esnaketa zuzentzeko                  Oinaria badaki → <b>ERREMEDIOAK</b> praktikan                  lam eb hoi murrerak gaitz                  Urteko <b>FORMAZIOARIK</b> <b>ASO</b> <b>EZ</b> <b>ITANA</b> → beharrezko irakasteak formakuntza berrit                  lantera. (u. 2.10n) <b>gaitz</b> <b>peberitza</b> (u. 2.10n) <b>gaitz</b> <b>peberitza</b> (u. 2.10n) <b>gaitz</b> <b>peberitza</b> (u. 2.10n)                  (gaitz komunikatzen + komunitateko) → <b>gaitz</b> <b>peberitza</b> (u. 2.10n) <b>gaitz</b> <b>peberitza</b> (u. 2.10n) <b>gaitz</b> <b>peberitza</b> (u. 2.10n)</p>	

26. irakaskalea

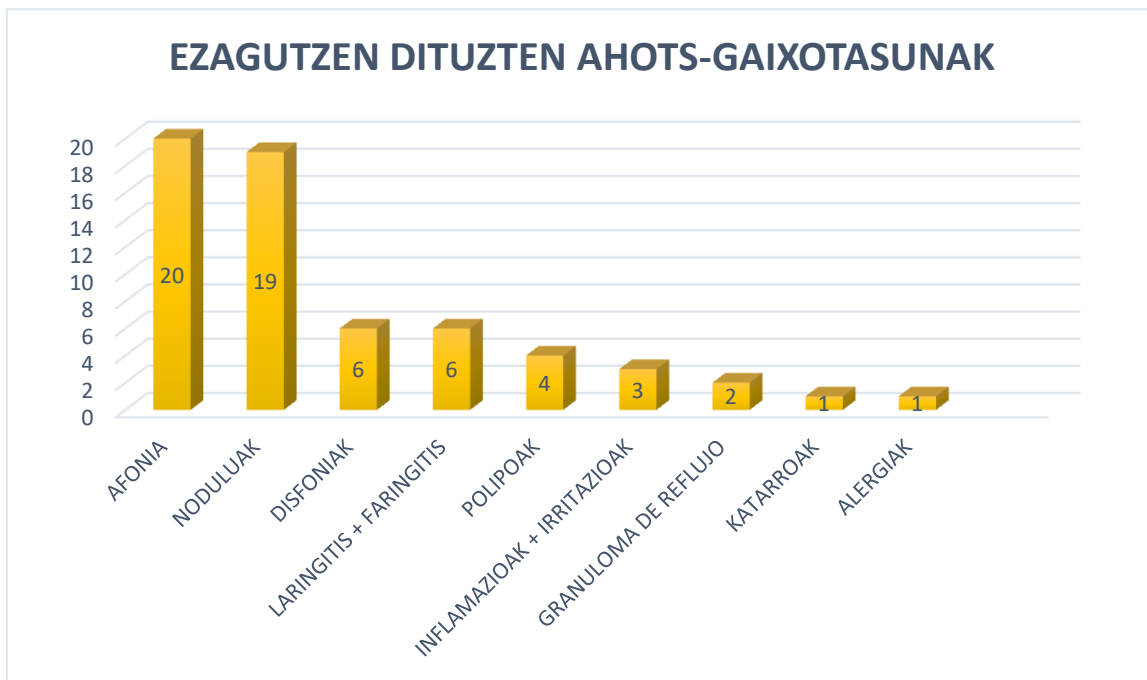
**14. eranskina.** Irakasleen emaitza kuantitatibo adierazgarrienekin egindako grafikoak



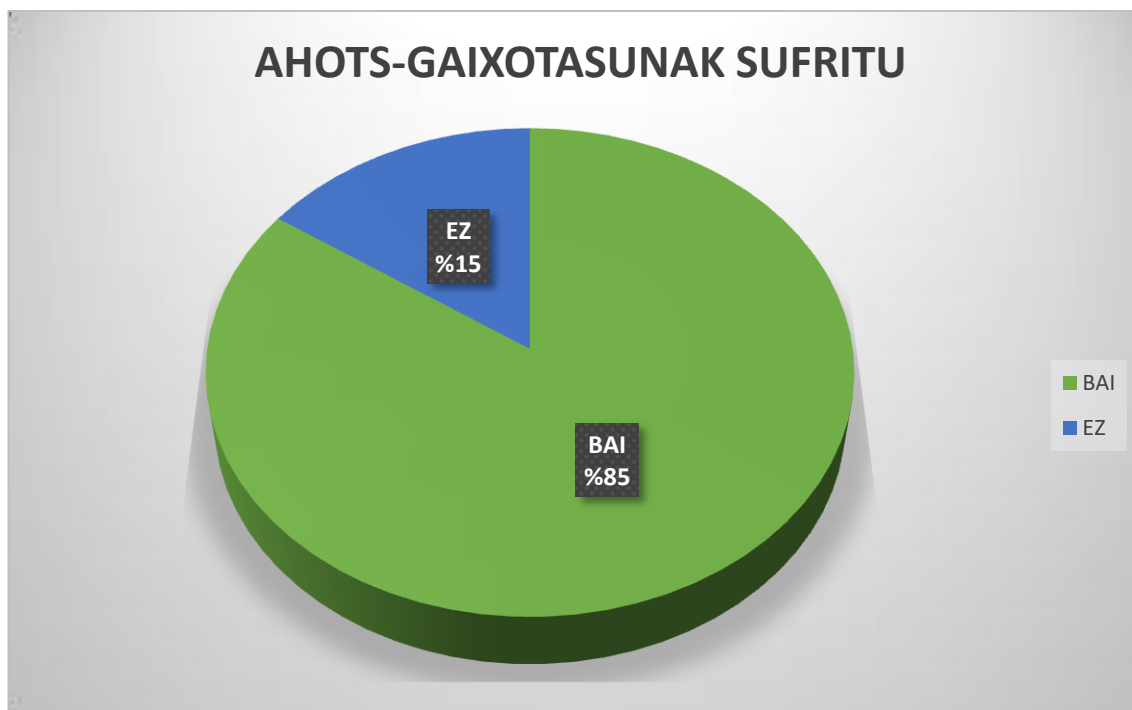
1. Grafikoa. Ahotsaren erabilera egunerokoan.



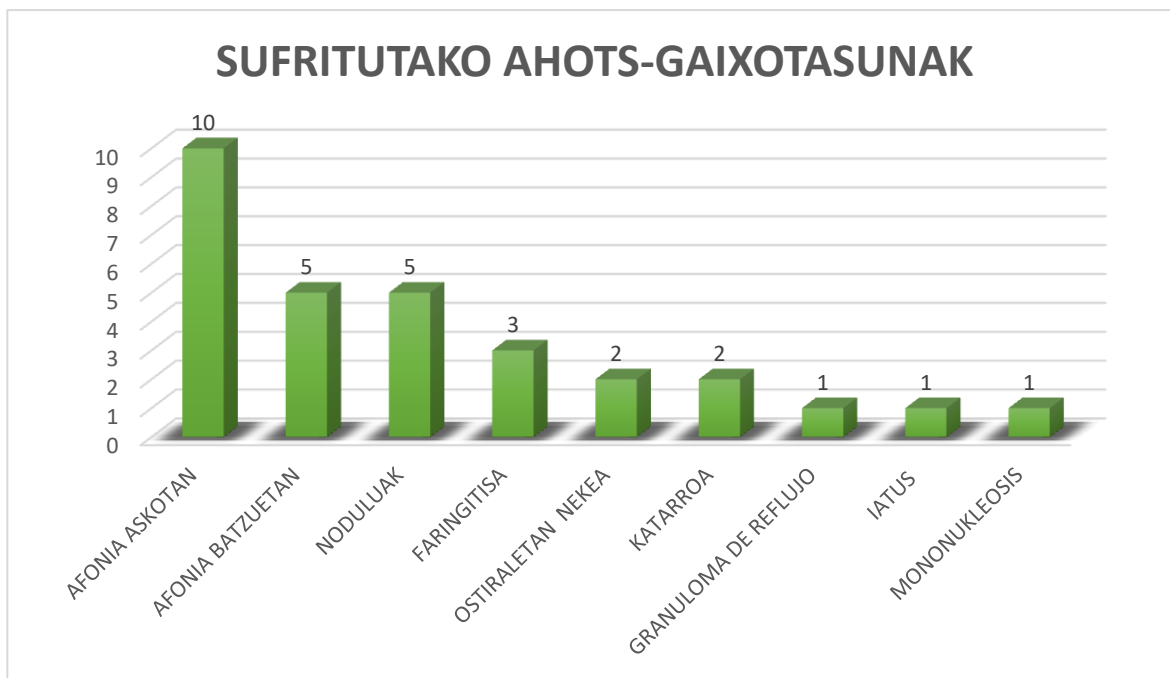
2. Grafikoa. Ahotsaren erabilera hauren arreta deitzeko.



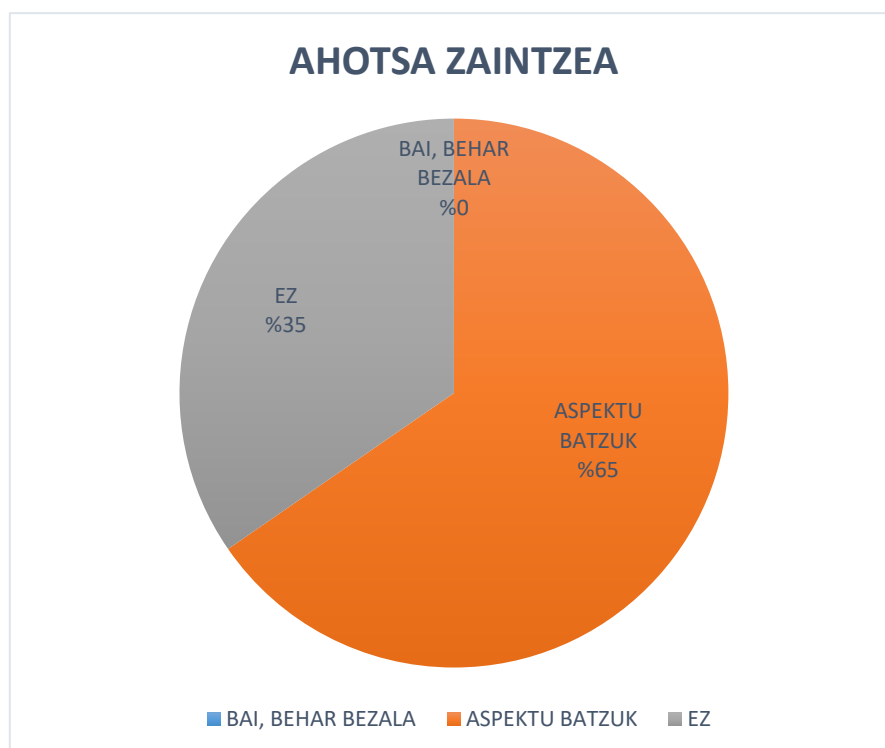
3. Grafikoa. Irakasleek ezagutzen dituzten ahots-gaixotasunak.



4. Grafikoa. Irakasleek ahots-gaixotasunik sufritu edo sufritzen duten.

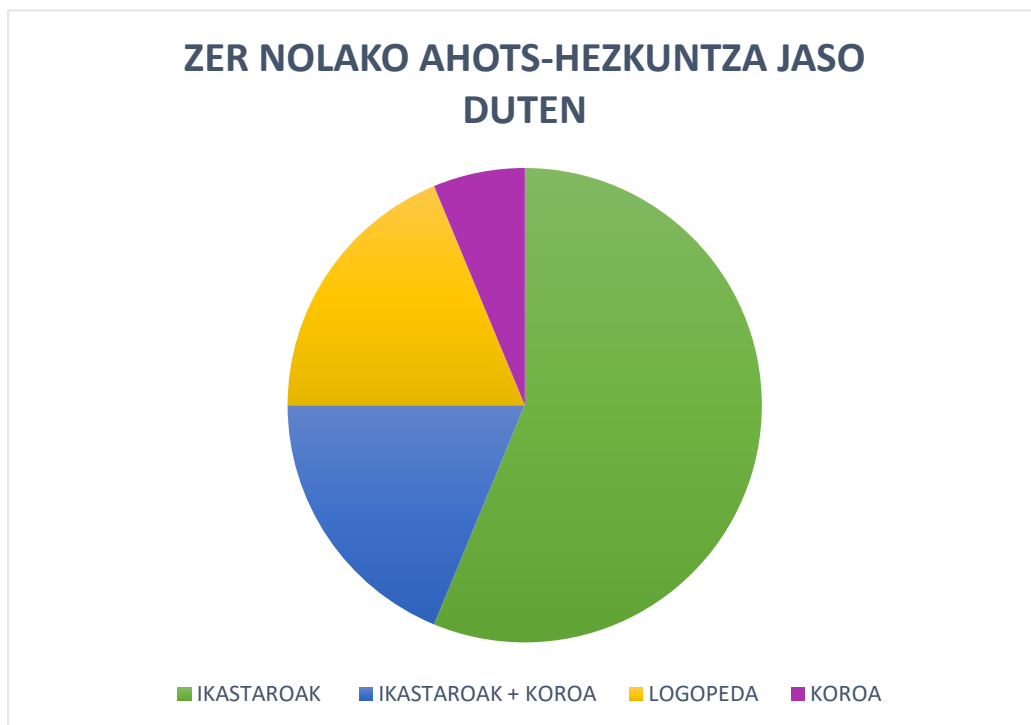


5. Grafikoa. Irakasleek sufritutako ahots-gaixotasunak.

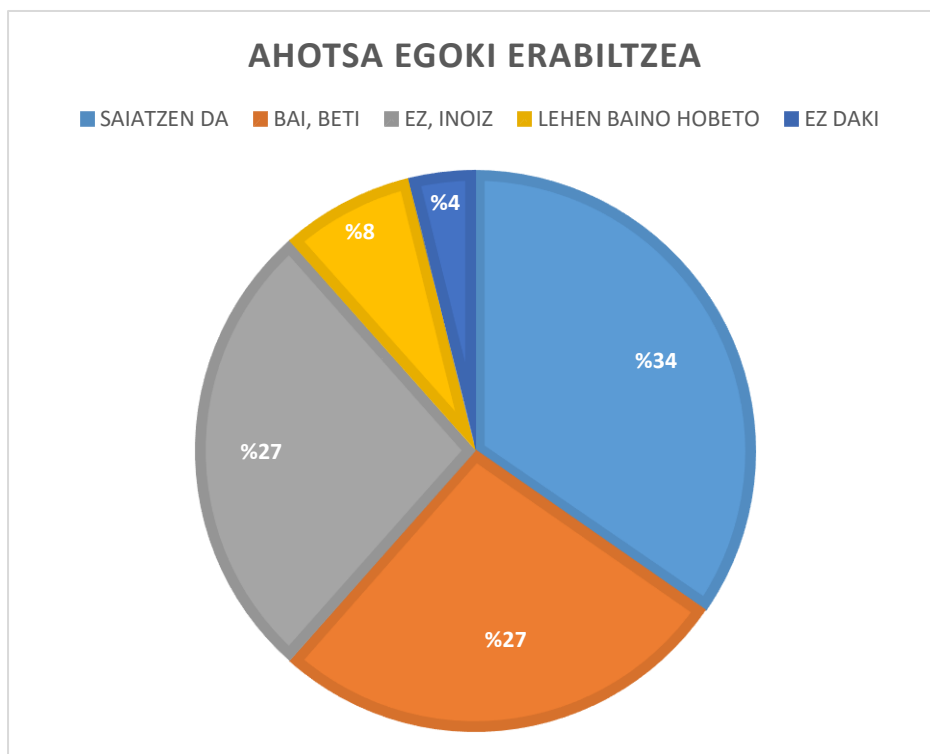


6. Grafikoa. Irakasleek ahotsa zaintzen duten.





7. Grafikoa. Irakasleek zer nolako ahots-hezkuntza jaso duten.



8. Grafikoa. Irakasleek ahotsa egoki erabiltzen duten.