

Stemgeving

Uitleg

We maken geluid met onze stembanden. Dit geluid heeft bij iedere persoon een andere klank. Dit zorgt er voor dat je iemand vaak al kan herkennen aan zijn stemgeluid. Soms klinkt dit stemgeluid hees of schor. De stem is dan niet meer helder. Dit kan o.a. ontstaan doordat je op een verkeerde manier je stem gebruikt.

Heesheid gaat vaak samen met te hard of te zacht praten, te hoog of te laag praten of geknepen spreken, bijvoorbeeld omdat er binnensmonds wordt gesproken. De ademhaling kan anders en onregelmatig zijn. Je hoort dan bijvoorbeeld tijdens het spreken dat er vaak naar adem wordt gehapt. Soms zijn er pijnklachten in het keelgebied.

Bij stemproblemen kan er verder ook nog gedacht worden aan het wegvallen van de stem, kraken van de stem, keelpijn of vermoeidheid bij het spreken. Dit kunnen ook tekenen zijn van verkeerd stemgebruik. De stem kan 's avonds vermoeid voelen en slechter zijn dan 's ochtends.

Bij kinderen is heesheid vaak het gevolg van stemmisbruik (bijvoorbeeld schreeuwen, gekke stemmetjes maken) of het verkeerd gebruiken van de stembanden tijdens het spreken.

Hoe gaan we hier op school mee om?

Ook op deze school zijn er kinderen die stemproblemen hebben. De logopedist gaat onderzoeken wat er aan de hand is en er wordt eventueel gestart met logopedie.

Soms is het nodig om door te verwijzen naar de Keel,- Neus,- en Oorarts. De logopedist schrijft dan een brief voor de huisarts en geeft deze aan het kind mee.

Het is de bedoeling dat u als ouder(s)/verzorger(s) met deze brief naar de huisarts gaat.

De huisarts geeft vervolgens een verwijfsbrief voor de Keel,- Neus,- en Oorarts en u maakt een afspraak in het ziekenhuis.

Tips voor thuis

Een in aanleg zwakke stem zal geen sterke stem worden door oefeningen.

Wel kan het stemgeven minder belastend worden en daardoor zullen de klachten afnemen.

Het is belangrijk om goed voor je stem te zorgen want het is niet fijn als je 'hees' of 'schor' bent.

En daarom is het belangrijk dat je goed onthoudt wat hieronder staat!

1. Niet gillen of schreeuwen!

Wil je wat zeggen tegen iemand die ver weg staat, bijvoorbeeld op het schoolplein? Ga dan naar hem of haar toe of fluit op je vingers. Je mag ook een echte fluit gebruiken!

2. Niet fluisteren!

Fluisteren is niet goed voor je stem. Ook als je hees of schor bent is het belangrijk om gewoon te blijven te praten.

3. Niet kuchen of schrapen van de keel!

Kuchen of schrapen helpt niets. Als je een kriebel in je keel hebt kun je beter een slokje water drinken.

4. Niet door je mond ademen!

Het is gezonder dat je door je neus ademt en niet door je mond.

Voordat de lucht langs je stembanden gaat wordt het eerst schoon en warm gemaakt.

De kans dat je stembanden rood of dikker worden, wordt daardoor kleiner.

5. Niet teveel of te hard praten in de auto!

In de auto hoor je het lawaai van de motor.

Je hebt dan de neiging om boven dit lawaai uit te willen komen. En dat is niet goed voor je stem.

In plaats van mee te zingen kun je beter luisteren naar de cd. Je kunt ook gaan lezen in je leesboek of een spelletje spelen.

6. Niet te hard zingen!

Je mag meezingen in de klas maar doe het niet te hard. Soms zijn er hoge tonen, sla die dan over.

Playbacken kan ook een idee zijn!

7. Niet boven het geluid van de radio of computer uitkomen!

Wil je iets vertellen, zet dan het geluid van de radio of computer zachter of uit. Want anders ga je te hard praten als je boven het geluid uit wilt komen.

8. Niet te lang achter elkaar praten!

Natuurlijk mag je praten maar doe het niet te lang achter elkaar. Probeer ook naar een ander te luisteren. Als je dat doet dan heeft je stem weer even rust.

9. Geen 'gekke' stemmen of geluiden nadoen!

Je gebruikt je stem verkeerd als je iemand nadoet, zoals bijvoorbeeld 'Ernie en Bert'.

Dit geldt ook voor bijvoorbeeld het nadoen van raceauto's en vliegtuigen.

Voorbeelden van oefeningen

Hieronder zijn voorbeelden van oefeningen die je thuis zelf kunt doen.

Het gaat om oefeningen voor je houding, het ontspannen, de adem en de stem.

1. Houdingsoefening

Wat is een goede houding als je staat?

- Ga rechtop staan
- Zet je voeten plat op de grond, naast elkaar. Zorg dat er nog ruimte tussen je voeten is, zodat er een vuist tussen kan.
- Je knieën zijn een beetje gebogen.
- Maak je rug recht
- Laat je armen losjes langs je lichaam hangen
- Je schouders hangen ook laag
- Houd je hoofd recht

2. Ontspanningsoefening

Een oefening voor het ontspannen van je schouders.

Doe eerst oefening 1 en ga dan door met deze oefening.

- Ga rechtop staan
- Je schouders hangen laag
- Maak nu kleine rondjes met je linkerschouder naar voren
- Maak nu kleine rondjes met je linkerschouder naar achter
- Maak nu kleine rondjes met je rechterschouder naar voren
- Maak nu kleine rondjes met je rechterschouder naar achter
- Maak nu kleine rondjes met je linker- en rechterschouder naar voren
- Maak nu kleine rondjes met je linker- en rechterschouder naar achter

3. Adem oefening

Wanneer je uitademt gaat de lucht uit je longen naar buiten via je mond of je neus.

Als je inademt komt er weer lucht in je longen door je neus.

- Ga rechtop staan
- Doe je lippen op elkaar
- Leg je hand op je buik
- Adem rustig uit door je neus, je voelt dat je buik naar binnen gaat
- Adem rustig in door je neus, je voelt dat je buik naar buiten gaat
- Herhaal dit 5 keer

4. Stemoefening

Kijk, in de verte komt een olifant aangelopen!

Doe maar mee.

- We zeggen met een lage stem eerst 2x boemmm, boemmm (maak de klank /m/ lang)

De olifant komt dichterbij, ik hoor zijn voetstappen al!

- We zeggen met een lage stem nu 3xboemmm, boemmm (maak de klank /m/ lang)

Dan kun je de olifant zien, wat is hij groot! En zwaar!

- We zeggen met een lage stem nu 4xboemmm, boemmm

(Deze oefening kun je ook doen door met je linker – en rechtersoet op de grond te stampen, terwijl je boemmm zegt)