

Opfriskuur voor je lesuur!

Deze week:

“Bewustwording van je stemgebruik”



Recentelijk is er onderzoek gedaan naar de belasting van de stem bij docenten.

Veel docenten zijn, zeker kort na de vakantie, vaak schor. Uit onderzoek blijkt dat 55% van de docenten te maken heeft met kleinere of grotere stemproblemen, terwijl dat slechts 20% is bij de gehele werkbevolking.

Ook blijkt dat stemproblemen vaak niet veroorzaakt worden door een enkele keer geforceerd te praten of te schreeuwen, maar dat er vaak een stelselmatig patroon te zien is. Bewustwording van hoe je je stem gebruikt en welke omgevingsfactoren dit kunnen beïnvloeden is daarom belangrijk. Hieronder enkele punten, die van invloed kunnen zijn op jouw stemgebruik:

- Omgevingsfactoren:

- o Akoestiek in het lokaal is slecht.
- o Binnenklimaat is niet in orde; ventilatieprobleem / droge lucht.
- o Hoog niveau van achtergrondlawaai / -ruis: verkeershinder.
- o Te grote spreekafstand; spreken vanuit standaardpositie.

- Stemeisen:

- o Te luid spreken; gewoonte of didactisch probleem?
- o Vaak en te langdurig spreken

- Stemgewoonten:

- o Slecht gebruik van stem: forceren / knippen van de stem.
- o Te veel koffie drinken (droogt de stembanden uit), tijdig water drinken.

- o Geen of te weinig stempauze in acht nemen
- o Veel hoesten / keel schrapen / onvoldoende (water) drinken

- persoonlijke / psychologische factoren:

- o geslacht; vrouwen hebben meer problemen dan mannen
- o gehoorprobleem
- o het hebben van een zwakke stem
- o Vermoeidheid, spierspanning

WK