

Hæse børnестemmer

Det er lige så vigtigt at lære at bruge sin stemme som den øvrige del af kroppen.



Middelfart
KOMMUNE

Hæs som en ravn **- hvad kan man gøre?**

Mange børn er kede af deres hæse stemme. De holder op med at synge og taler mindre i klassen. Andre kan have svært ved at høre eller forstå, hvad de siger. En undersøgelse hos øre-næse-halslægen kan afsløre årsagen til den hæse stemme. I sjældne tilfælde tilbydes man operation. Hvis hæsheden skyldes små knuder eller udposninger på stemmelæberne, skyldes det ofte forkert brug af stemmen. Talepædagogen kan hjælpe barnet med at bruge stemmen på en god måde.

Årsager til hæshed

Der kan være mange årsager til, at der opstår hæshed:

- Overbelastning af stemmen
- Virusinfektioner
- Misdannelser
- Lammelser

Er der sket en overbelastning, kan der komme hævelser eller knuder/udposning på stemmelæberne. Mange børn oplever forbigående hæshed i forbindelse med forkølelse og hoste. I de fleste tilfælde forsvinder hæsheden, når hosten er ovre. Det er ikke tilfældet ved sangerknuder. Her er hæsheden blevet mere permanent.

Gode råd til børnene

Forebyggelse af stemmeproblemer begynder i den tidlige barndom. Det er vigtigt, at de voksne omkring barnet tænker over, hvordan de selv bruger deres stemmer, da de er modeller for børnene.

Råber du meget, vil dit barn også råbe meget.

- Væn dig til at trække vejret med maven
- Luk munden godt op, når du taler
- Lad være med at snakke, når der er megen støj eller høj musik
- Tænk på at dæmpe stemmen
- Lad være med at råbe, når du leger eller dyrker sport
- Lad være med at forvrænge stemmen
- Lyt dig frem til, hvordan din stemme lyder bedst, og hvordan det er mest behageligt at bruge stemmen
- Snak med talepædagogen om, hvordan du bedst bruger din stemme

Forebyggende stemmearbejde med børn

En lektion kan for eksempel indeholde følgende:

- **Afspænding** til musik
- **Mundhistorie** med spejle, hvor hvert barn har sit spejl. Lave forskellige tungeøvelser, spil med læben/ tungestillinger. Synge "vil du, vil du..." på i-y i-y.. eller i-a i-a. (artikulation).
- **Ballonleg**, hvor hvert barn støder en ballon op i luften og siger bå - bå... (strubehovedsænkning). Kinderne skal være fyldt med luft under stemmefrembringelsen.
- **Sang**
"Tre små kinesere" med
almindelig stemme,
høj stemme (frekvens)
og dyb stemme

"Jeg gik mig over sø og land"
med hviske, grine, råbe,
syng, snakke, hoste land osv.
- **Drama**. Lad børnene dramatisere "De tre bukke Bruse" og have roller med forskellige stemmer.

(Både sang og drama arbejder med registre, stemmeleje og stemmestyrke)
- **Rim og remser** med forskellige taletempi (taletempo)
"Der var engang en mand"...
Der kan evt. bruges tromme for at regulere rytmen tydeligere.
- **Råbeøvelser** lærer børnene at råbe og ikke at skrig, lave korte fraser.
- **Lytteøvelser** som stoleleg, lytte til vekslende toner
Stå på stolene ved høje toner
Sidde på stolen ved mellem toner
Være under stolene ved dybe toner.

Hvor henvender du dig?

Du kan henvende dig til en øre-næse-halslæge eller til

Talehørelærerne på Pædagogisk Psykologisk Rådgivning

Børn- og Familieafdelingen

Anlægsvej 4

5592 Ejby

Tlf. 8888 5283

E-mail: gerda.verdoner@middelfart.dk



Middelfart Kommune
Børn- og Familieafdelingen
Anlægsvej 4
5592 Ejby
Tlf. 8888 5283
www.middelfart.dk