

Stemergonomie voor leerkrachten

1. Algemeen

Hoe is je conditie?

Beweeg je voldoende, heb je voldoende uithoudingsvermogen, makkelijk verlopende ademing?

Drink je vaak koffie, thee (met theïne), (koude)melk, koolzuurhoudende dranken, zure sappen?

Ben je vaker dan gemiddeld verkouden (heb je hooikoorts, COPD)

Drink voldoende water / zorg voor je vochtuithouding. Eet gezond en regelmatig.

Rook/drink je (alcohol)?

2. Stem

Hoe klinkt je stem in het algemeen? Spreek je hard/zacht, hoog/laag, vol/geknepen, open/nasaal? Kun je daar in variëren? Zing, kuch, schreeuw, fluister je (veel)?

Observeer je eigen "stembelasting": praat je meer dan een half uur aan één stuk?

Langer? Hoe vaak? Telkens 5 minuten wel/niet? Is er veel omgevingslawaai? Ga je buiten werkmomenten om door in de informele setting?

3. 'Managen'

- spreek minder, minder vaak
- spreek meer afwisselend wel/niet spreken
- spreekpauzes inlassen, rustiger spreken
- neem pauze in de pauze.

Bij communiceren voor een groep:

- Gebruik signalen (klappen, tikken, fluiten)
- Wissel 'centraal' spreken af met spreken in kleine groepjes of individueel (terwijl er een groepsactiviteit gaande is) Kies de kortste spreekafstanden.
- Spreek niet tijdens lawaai of geroezemoes - zeker niet als je een hele groep aan wilt spreken. Schreeuw niet (zo veel)!
- Speel met je toonhoogte en volume
- Gebruik spraakversterkers (handen in een kom om de mond, pilon, spreektoeter of headset)
- Fluister niet
- Hoest niet

4. Stemverzorging:

Doe een warming up (voortbrengen van stemgeluid is een fysieke activiteit) voor je stemspier(en)

Snoepjes? Gewoon een dropje, rangetje - geen ('verkoelende') keelpastilles e.d.

Drink water!

Luister naar je stem tijdens je werk (= stemtraining)

Pijn, branden, irritatie, hoesten = een signaal. Let op en pas je gedrag aan.

Problemen? Bezoek huis- of bedrijfsarts, logopedist of KNOarts

Doe dit niet allemaal tegelijkertijd - vat alles niet direct te zwaar op - wees je bewust van je stem in positieve zin, dat kan al veel schelen!

Schenk af en toe eens een tijdje aandacht aan één van bovenstaande punten en beïnvloed daarmee je gedrag.

Gedrag verander je niet zomaar, dat heeft tijd en aandacht nodig. Wees niet streng voor je stem - verzorg haar...!