

Carry Lindenberg-
Meijerman

Logopedie en leerkracht



Noordhoff Uitgevers



Tweede druk

Logopedie en leerkracht



Deze uitgave wordt ondersteund door **www.pabowijzer.nl** met daarop:

- Het e-book (digitale hoofdstukken)
- Toetsvragen met feedback
- Samenvattingen per hoofdstuk
- Videofragmenten
- Docentenmateriaal



Logopedie en leerkracht

Carry Lindenberg-Meijerman

Tweede druk

Noordhoff Uitgevers Groningen | Houten

Ontwerp omslag: G2K, Groningen
Omslagillustratie: IStockphoto

Eventuele op- en aanmerkingen over deze of andere uitgaven kunt u richten aan:
Noordhoff Uitgevers bv, Afdeling Hoger Onderwijs, Antwoordnummer 13, 9700 VB
Groningen, e-mail: info@noordhoff.nl

0 1 2 3 4 5 / 14 13 12 11 10

© 2010 Noordhoff Uitgevers bv Groningen/Houten, The Netherlands.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor verschuldigde vergoedingen te voldoen aan Stichting Reprorecht (postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/reprorecht). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

ISBN (ebook) 978-90-01-84748-7
ISBN 978-90-01-77438-7
NUR 896

Woord vooraf

De methode *Logopedie en leerkracht* is ontwikkeld vanuit de behoefte van docenten logopedie aan Nederlandse lerarenopleidingen aan nieuw en praktisch logopedisch studiemateriaal, het liefst met representatieve videobeelden. Met het tot stand brengen van de methode wil ik graag aan deze wens voldoen. En ik hoop nu natuurlijk dat u als docent logopedie of jij als student aan de lerarenopleiding met *Logopedie en leerkracht* een aantrekkelijk en handig middel in handen hebt. De leraar heeft een spreekberoep. Dat betekent dat het spreken van de leraar een belangrijk middel is om het beroep uit te oefenen. Als vergelijking: ook acteurs, presentatoren, journalisten van radio en tv, advocaten en telefonisten hebben een spreekberoep. Bij al deze beroepen is spreken een middel om een professioneel doel te bereiken. De leraar brengt, net als anderen met een spreekberoep, informatie over, kan overtuigen, geeft feedback of instructies enzovoort. Door het spreekgedrag van de leraar kunnen zijn leerlingen leren. Door zijn boeiende manier van vertellen, zijn luisterhouding, zijn duidelijke manier van spreken en zijn prettige, rustige stem is hij ook hét communicatieve voorbeeld voor zijn leerlingen. Verder is hij – in tegenstelling tot de andere professionals – signaleerder van communicatieve problemen bij deze leerlingen. Om deze redenen is het spreken voor de leerkracht onderwerp van studie en oefening, zowel in het belang van de leerlingen als van de leraar zelf. De methode *Logopedie en leerkracht* sluit aan bij het huidige competentiegericht onderwijs en biedt gelegenheid tot het zelfstandig uitvoeren van opdrachten. De methode kan een bijdrage leveren aan het voorkomen van stemproblemen. Vanwege de toenemende uitval bij leerkrachten in het beroep is namelijk in een vroeg stadium van de opleiding aandacht nodig voor de stem en de preventie van stemproblemen. Ook kan de methode bijdragen aan de preventieve zorg voor de groeiende groep kinderen met taalontwikkelingsstoornissen. Het is van groot belang dat leerkrachten deze problemen op een effectieve manier aanpakken. De methode *Logopedie en leerkracht* is daarom ook een pleidooi voor logopedie als belangrijk onderdeel van de lerarenopleiding.

De methode *Logopedie en leerkracht* is vooral tot stand gekomen dankzij de gefilmde leerkrachten en leerlingen. Zij hebben zichzelf op krachtige wijze laten zien en horen. Via hen bedank ik ook de scholen, leerkrachten, logopedisten, klasgenootjes en ouders van de gefilmde leerlingen hartelijk. Maar natuurlijk vooral de hoofdrolspelers: Natascha, Masha, Mark, Jaap, Ebertine, Lyn, Kerem, Kelvin, Mart, Marissa, Maruwan en Patrick. Verder bedank ik Marjan Spijkerman en Jolanda van der Kolk, logopedisten van De Boemerang. Door hun hartelijke medewerking konden we bij het filmen zo mooi meekijken over de schouder van de logopedist. Door de constructieve hulp en informatie van collega's en studenten van de Hogeschool Windesheim, het Deltion College en de Pabo van Hogeschool Arnhem Nijmegen kon ik de inhoud en de vorm van de tweede druk van *Logopedie en leerkracht* verder verbeteren.

Inhoud

Studiewijzer 11

Deel 1

De leerkracht spreekt 20

1 Juf heeft stemproblemen 23

- 1.1 De stemproblemen van Natascha en Masha in kaart gebracht 24
- 1.2 Stemtheorie 27
- 1.3 Stemproblemen 32
- 1.4 Gevolgen van stemproblemen voor het lesgeven 34
- 1.5 Wat je zelf kunt doen 37
- 1.6 Hulp en begeleiding 39
 - Samenvatting 43
 - Opdrachten 44
 - Video:
 - In de klas bij Natascha
 - Zingen in de klas
 - De stemversterker
 - Natascha vertelt
 - In de klas bij Masha
 - Op het plein
 - Masha vertelt



2 Meester Mark wil boeiend spreken 47

- 2.1 De communicatie van Mark in kaart gebracht 48
- 2.2 Theoretische achtergronden bij boeiend spreken 50
- 2.3 Problemen met boeiend spreken 54
- 2.4 Gevolgen voor het lesgeven 57
- 2.5 Wat je zelf kunt doen 60
- 2.6 Hulp en begeleiding 62
 - Samenvatting 64
 - Opdrachten 65
 - Video:
 - In de klas
 - Gebed
 - Mark vertelt



3 Meester Jaap heeft een gehoorbeperking 67

- 3.1 De communicatie van Jaap in kaart gebracht 69
- 3.2 Theorie over horen 69
- 3.3 Gehoorfunctieproblemen 71
- 3.4 Gevolgen voor het lesgeven 73
- 3.5 Wat je zelf kunt doen 75
- 3.6 Hulp en begeleiding 76



Samenvatting 79
Opdrachten 80
Video:
– In de stageklas

- 4 Hoe juf Ebertine haar spreken verbeterde 81**
- 4.1 De communicatie van Ebertine in kaart gebracht 83
 - 4.2 De leerkracht heeft een spreekberoep 83
 - 4.3 Factoren die het spreken belemmeren 85
 - 4.4 Wat je zelf kunt doen 93
 - 4.5 Hulp en begeleiding 101
- Samenvatting 101
Opdrachten 102
Video:
– Voorlezen



Deel 2

De leerkracht signaleert 104

- 5 Lyn heeft een taalachterstand 107**
- 5.1 De communicatie van Lyn in kaart gebracht 109
 - 5.2 Taal en taalvererving 109
 - 5.3 Verbale taalontwikkeling 113
 - 5.4 Taalproblemen 116
 - 5.5 Acties van de leerkracht 124
 - 5.6 Acties van de logopedist 132
- Samenvatting 134
Opdrachten 135
Video:
– De juf van Lyn
– In de klas
– Spelen
– Kerems taal



- 6 Kelvins articulatie 137**
- 6.1 De communicatie van Kelvin in kaart gebracht 138
 - 6.2 Articulatie en spraakklanken 140
 - 6.3 Articulatiestoornissen 142
 - 6.4 Gevolgen van articulatiestoornissen voor leren 146
 - 6.5 Acties van de leerkracht 146
 - 6.6 Acties van de logopedist 150
- Samenvatting 151
Opdrachten 152
Video:
– In de klas
– Logopedie



- 7 Mart stottert** 153
- 7.1 Het stotteren van Mart in kaart gebracht 154
 - 7.2 Onvloeiend spreken 156
 - 7.3 Factoren die van invloed zijn op stotteren 157
 - 7.4 Gevolgen van stotteren voor leren 161
 - 7.5 Acties van de leerkracht 162
 - 7.6 Acties van de logopedist 165
 - Samenvatting 169
 - Opdrachten 170
 - Video:
 - Thuis
 - Marissa stottert ook
 - Logopedie



- 8 Maruwan slist** 173
- 8.1 De communicatie van Maruwan in kaart gebracht 174
 - 8.2 Slissen en afwijkend mondgedrag 175
 - 8.3 Oorzaken en gevolgen van afwijkend mondgedrag 177
 - 8.4 Gevolgen voor leren 178
 - 8.5 Acties van de leerkracht 179
 - 8.6 Acties van de logopedist 181
 - Samenvatting 184
 - Opdrachten 185
 - Video:
 - In de klas
 - Logopedie



- 9 Patrick is hees** 187
- 9.1 De stemproblemen van Patrick in kaart gebracht 189
 - 9.2 De normale ontwikkeling van de kinderstem 189
 - 9.3 Kinderstemproblemen 190
 - 9.4 Gevolgen van heesheid voor leren 196
 - 9.5 Acties van de leerkracht 196
 - 9.6 Hulp en begeleiding 200
 - Samenvatting 201
 - Opdrachten 202
 - Video:
 - Op het plein
 - In de klas
 - Logopedie



- 10 Jorinde luistert niet** 203
- 10.1 De communicatie van Jorinde in kaart gebracht 205
 - 10.2 Auditieve verwerking 205
 - 10.3 Problemen met de auditieve verwerking 206
 - 10.4 Gevolgen van auditieve verwerkingsproblemen 209
 - 10.5 Acties van de leerkracht 211
 - 10.6 Hulp en begeleiding 215
 - Samenvatting 218
 - Opdrachten 219

Antwoorden tussenvragen 221

Geraadpleegde bronnen 225

Over de auteur 230

Illustratieverantwoording 231

Register 233

Studiewijzer

De methode *Logopedie en leerkracht* is bestemd voor de majorfase (de eerste twee jaar) van de lerarenopleiding basisonderwijs, maar kan eventueel ook later gebruikt worden in een minor. De studiebelasting is twee ECTS.

Uitgangspunten bij de methode

De methode *Logopedie en leerkracht* gaat uit van het volgende:

- De leerkracht is een beroepsspreker.
- De leerkracht luistert veel en spreekt boeiend om de interactie te bevorderen met leerlingen, ouders en collega's.
- De leerkracht die goed en gemakkelijk communiceert, is pedagogisch didactisch in het voordeel.
- De leerkracht is een belangrijk communicatief voorbeeld voor de leerlingen.
- De leerling die goed communiceert, heeft voordeel bij het leren.
- De leerkracht signaleert (dreigende) communicatieve problemen bij leerlingen om leerproblemen te voorkomen.

Toelichting

De student krijgt met *Logopedie en leerkracht* inzicht in communicatieve problemen bij zichzelf en bij zijn leerlingen. De methode stimuleert de leerkracht boeiender en duidelijker te communiceren in de klas en op de ouderavond. Ook bevordert de methode een tijdige signalering en een effectieve aanpak van communicatieve problemen bij leerlingen.

Communicatie is een belangrijk middel waarmee de leerkracht de leerlingen iets leert.

Met communicatie wordt in deze methode vooral bedoeld het luisteren en het spreken in interactie met anderen, maar ook de lichaamstaal en het stemgebruik. Hoewel problemen bij het spreken en luisteren de specialiteit zijn van de logopedist, is deze niet in de gelegenheid om in een klas communicatieve problemen te onderkennen en te verhelpen. Met enige logopedische kennis kan de leerkracht dreigende problemen herkennen. Met de informatie en opdrachten uit de methode kan de leerkracht in opleiding veel communicatieve problemen vóór zijn, of hij pakt ze handiger aan, soms samen met een logopedist. Daardoor nemen de leerlingen niet alleen gemakkelijker en enthousiaster deel aan activiteiten in de klas, maar ook met meer 'leerkracht'.

In de methode wordt de mannelijke vorm gebruikt, in algemene beschrijvingen kan voor 'hij' dan ook 'zij' worden gelezen.

Achtergrond

Met de methode *Logopedie en leerkracht* ontwikkelt de student beroepscompetenties op het gebied van communicatie. Dat kan met de integrale benadering van realistische casuïstiek en de uitdagende professionele opdrachten van de methode. Dat wil zeggen dat de opdrachten worden beschreven alsof ze gegeven worden door een schoolteam, een directeur of een collega-leerkracht. Bij de opdracht worden de nodige aanwijzingen of specificaties gegeven

voor het resultaat. De opdrachten zijn daarmee beroepsrelevant en complex, zoals de realiteit zich meestal complex aandient. De opdrachtrapportages en uitwerkingen van de studenten vormen een goede aanleiding voor reflectie met medestudenten en de docent logopedie, in de les of via digitale communicatieprogramma's zoals Blackboard.

De schrijvers van het boek: *Morgen doen we het beter. Handboek voor de competente onderwijsvernieuwer* (De Bie, red., 2003, p. 97) gaan uit van: '(...) beroepsrelevante opdrachten die een sleutelrol spelen in het leren van studenten. Zij functioneren als aanjagers van leerprocessen. Studenten leren door het uitvoeren van deze opdrachten en uiteraard, door de hulp (ondersteuning) die ze daarbij krijgen. Tegelijkertijd laten de opdrachten ook de betrekking tussen docenten en studenten zien. Docenten geven opdrachten aan studenten en maken studenten daarmee verantwoordelijk voor hun leren.' Deze gedachte ligt ten grondslag aan het ontwerp van de opdrachten van *Logopedie en leerkracht*.

Kwaliteit en verantwoordelijkheid

Een belangrijk uitgangspunt voor de werkwijze van *Logopedie en leerkracht* is dat de studenten zelf de verantwoordelijkheid nemen in het streven naar kwaliteit. Uiteraard worden ze daarbij ondersteund door hun docent. Bij het streven naar kwaliteit is de strategie Plan Do Check Act een goed hulpmiddel. Deze strategie wordt beschreven onder de kop 'Toets'.

Achtergrond bij toetsing

Vanuit de gedachte dat de toetsing het leren ondersteunt en niet losstaat van het leren, is de toets gelijk aan enkele van de opdrachten. Het resultaat van elke opdracht moet voldoen aan de specificaties die bij de opdracht worden gegeven, aangevuld met meer specifieke criteria die worden afgesproken tussen docent, student en stagebegeleider. Deze aanvulling is nodig omdat door het realistische karakter van de opdracht, geen standaarden kunnen worden gegeven. Het gaat immers om een grote diversiteit aan beroepssituaties en vooral om heel verschillende mensen. Met het uitvoeren van de toetsopdrachten kan de student verantwoorden in hoeverre de beoogde competenties zijn ontwikkeld. Het (aanbevolen) pakket toetsopdrachten is representatief voor de communicatieve competenties van de leerkracht. De samenstelling van de toets is voor een deel naar keuze van de student, maar ook door de docent logopedie aan te passen. Verderop in de studiewijzer wordt de toets nader toegelicht.

Competentieontwikkeling

De leerkracht (in opleiding) kan met behulp van *Logopedie en leerkracht*:

- de eigen communicatie verbeteren bij het spreken in de klas en bij een presentatie op een ouderavond;
- de communicatieve vaardigheden van medestudenten/collega's beoordelen en stimuleren.

De leerkracht (in opleiding) kan met betrekking tot de leerlingen:

- communicatieve mogelijkheden van leerlingen herkennen en bevorderen, zowel in de klas als tijdens individuele begeleiding;
- risico's bij leerlingen opmerken en communicatieve problemen helpen voorkomen, zowel in de klas als tijdens individuele begeleiding;
- communicatieve problemen van leerlingen onderkennen en aanpakken, zowel in de klas als tijdens individuele begeleiding;
- samenwerking met de logopedist en andere hulpverleners bevorderen.

Logopedie en leerkracht sluit goed aan bij de volgende competentiegebieden van de opleiding tot leerkracht:

- Nederlandse taal: vertellen/voorlezen en leesbevordering, lezen en schrijven, spreken en luisteren, taalbeschouwing en woordenschat;
- drama: spelen en vormgeven;
- muziek: zingen en luisteren.

Opbouw van de methode

De methode *Logopedie en leerkracht* bestaat uit een boek, ruim vierhonderd toetsvragen, observatieformulieren bij de opdrachten en videofragmenten op de website www.pabowijzer.nl.



Boek

Deel 1 van het boek heet: De leerkracht spreekt. Dit deel gaat allereerst over het stemgebruik van de leerkracht. Daarnaast komen onderwerpen aan bod die invloed hebben op de stem van de leerkracht: de articulatie, het horen en boeiend spreken voor een groep.


Deel 2, De leerkracht signaleert, gaat over de aandacht van de leerkracht voor de communicatie van zijn leerlingen. In dit deel lees je over de taal en de spraakontwikkeling. Vervolgens komen aan de orde: stotteren, stemgebruik en luistergedrag in de klas.

Alle verhalen bij de leerkrachten en leerlingen zijn realistisch en gebaseerd op de werkelijkheid. Er zijn enkele fictieve elementen toegevoegd wanneer dat de problematiek verduidelijkt. In de verschillende hoofdstukken kun je aan de titels zien welk probleem aan de orde komt. Je kunt dus via de inhoudsopgave precies vinden wat je zoekt.

Het boek wordt geïllustreerd door videofragmenten van leerkrachten en leerlingen met een logopedische hulpvraag op de website, behorende bij de methode *Logopedie en leerkracht*.

Videofragmenten

Op de website worden videofragmenten getoond van zowel leraren als leerlingen die met meer of minder moeite communiceren. Op de laatste leerling na zijn van al deze beschreven personen videofragmenten te zien. Omdat de menutitels op de website overeenkomen met de hoofdstuktitels, kun je het bijbehorende beeldmateriaal gemakkelijk vinden.

Wanneer een specifiek videofragment de tekst verduidelijkt, wordt in de tekst naar het betreffende fragment verwezen met het camerasymbool: .



Samenhang tussen boek en videofragmenten

Hier volgt een compleet overzicht van de videofragmenten die horen bij de casuïstiek uit de hoofdstukken met daarbij een toelichting op de fragmenten.

Hoofdstuk 1 Juf heeft stemproblemen

Videofragment

Toelichting

In de klas bij Natascha
Zingen in de klas
De stemversterker
Natascha vertelt

Natascha is al een paar maal geopereerd aan stembandknobbeltjes. Ze probeert in de klas rustig te spreken en laag adem te halen. Dat lukt soms, maar vaak vergeet ze dat. Haar stem is nog steeds hees, maar ze redt zich redelijk met een stemversterker. Je ziet en hoort Natascha in actie in de les en tijdens de voorbereidingen voor de eindvoorstellingen van groep 8: zingen dus. Tot slot vertelt Natascha over haar stemgebruik in de klas en de stemversterker.

In de klas bij Masha
Op het plein
Masha vertelt

Masha heeft last van haar stem, ze spreekt dan ook met een vrij hoge toon. Toch weet ze haar leerlingen tot luisteren te stimuleren. Een hogere stem betekent meer inspanning voor de spieren in het strottenhoofd dan bij een lagere stem. Masha is te zien in een kringgesprek als voorbereiding op een activiteit waarbij de leerlingen een onderzoek doen naar schelpen en dieren in zee. Op het plein is Masha te zien en te horen wanneer ze een klas jongere kinderen begeleidt.

Hoofdstuk 2 Meester Mark wil boeiend spreken

Videofragment

Toelichting

In de klas
Gebed
Mark vertelt

Mark is op het videofragment soms moeilijk verstaanbaar. Hij opent zijn mond meestal niet voldoende waardoor hij binnensmonds spreekt. Hij spreekt ook niet alle lettergrepen uit. Minder verstaanbaar betekent: 'minder boeiend'. Mark zie je vooral in de klas. Hij weet zijn klas wel goed te enthousiasmeren door zijn didactische aanpak. Hij vertelt over zijn eigen spreken en dan blijkt dat hij goed weet wat hij wel en niet goed doet.

Hoofdstuk 3 Meester Jaap heeft een gehoorbeperking

Videofragment

Toelichting

In de stageklas

Jaap loopt stage bij juf Ebertine. Hij vertelt in zijn les over zijn eigen probleem: een gehoorbeperking. Mede daardoor is zijn stem wat aan de hoge kant, enigszins hees en maakt hij af en toe spreekfouten. Hij kijkt echter heel alert zijn klas in en heeft een goed contact met zijn stageleerlingen.

Hoofdstuk 4 Hoe Juf Ebertine haar spreken verbeterde

Videofragment	Toelichting
Voorlezen	Ebertine spreekt meestal met gemak. Vroeger stotterde ze en kostte het spreken haar veel moeite. Ebertine zie je vooral voorlezend. Ze heeft een krachtige expressie. Vooral de typetjes die ze maakt door het spelen met haar stem, vinden de leerlingen prachtig.

Hoofdstuk 5 Lyn heeft een taalachterstand

Videofragment	Toelichting
De juf van Lyn	Lyns juf vertelt over toen Lyn pas in haar groep was.
In de klas	Ze vertelt over hoe ze haar taalontwikkeling stimuleert en over het contact met haar ouders en de
Spelen	logopedist. Vervolgens zie je hoe Lyn meedoet met taalactiviteiten haar klas. Ze heeft nog moeite met de Nederlandse zinsbouw, maar ook de klanken zijn soms nog lastig. Ze is wel heel expressief en kan goed voor zichzelf opkomen.
Kerems taal	Kerem heeft meer problemen tegelijk. Hij is heel moeilijk verstaanbaar, tweetalig en hij spreekt broddelachtig. En hij is ook nog eens hees. Communiceren valt voor hem niet mee, maar toch heeft hij plezier en lacht hij veel. Een weergave van wat hij zegt vind je in bijlage 5.5, op www.pabowijzer.nl .



Hoofdstuk 6 Kelvins articulatie

Videofragment	Toelichting
In de klas	Kelvin heeft een opvallend onduidelijke articulatie. Je ziet hem aan het werk in een taalgroepje met zijn juf en een paar klasgenootjes. Daar oefent hij de woordenschat en de zinsbouw. Door zijn humor en zijn expressieve lichaamstaal weet hij zich op zijn nieuwe school goed te redden. Bij Kelvin valt ook zijn hoge, gespannen spreekstem op.
Logopedie	Bij de logopedist oefent hij vooral de uitspraak van de /g/. Kelvin vertelt ook over zijn vroegere school. Een weergave van wat hij bij de logopedist zegt, vind je in bijlage 6.1, op www.pabowijzer.nl .



Hoofdstuk 7 Mart stottert

Videofragment	Toelichting
Thuis	Mart is niet op school gefilmd, maar thuis, bij zijn moeder. Een vriendje is op visite, Mart is druk met spelen. Mart probeert de controle te houden en dat valt niet altijd mee. Mart stottert niet alleen, hij slist ook een klein beetje en heeft een open beet omdat zijn tong wat naar voren drukt. Hij praat al heel wijs en speelt ook veel met andere kinderen. Mart zegt over zijn eigen stotteren: 'Niet leuk.'
Marissa stottert ook	Marissa is een meisje van 12 en gaat alweer bijna van school. Ook zij stottert. Ze doet dat al lange tijd en kan er best aardig mee omgaan. Je ziet haar in de klas waar ze door een klasgenoot wordt geïnterviewd. Ook zie je haar bij de groepslogopedie. Door een spel worden de kinderen op een ontspannen manier gestimuleerd hun verhaal te vertellen.
Logopedie	

Hoofdstuk 8 Maruwan slist

Videofragment	Toelichting
In de klas	Maruwan zie je in de klas. Hij doet een taal oefening met de klassenassistente. Als je goed kijkt en luistert, hoor je dat hij slist.
Logopedie	Bij de logopedist blijkt dat hij al wel weet hoe hij de sss en de zzz moet zeggen. Nu nog doen, dat is lastiger vol te houden.

Hoofdstuk 9 Patrick is hees

Videofragment	Toelichting
Op het plein	Patrick zie je in de klas, waar hij in een kleine groep leest, vertelt en vragen beantwoordt. Je kunt goed horen dat hij hees is. Hij spreekt vrij rustig dus je kunt hem redelijk verstaan, ondanks zijn wat slappe articulatie. Patrick duwt zijn tong naar voren bij het slikken. Bij de logopedist zie je dat zijn stem wordt onderzocht. Dat gaat als volgt: de logopedist maakt wat lawaai bij zijn oren terwijl hij spreekt. Daardoor wordt zijn stem vanzelf luider en kan de logopedist de kwaliteit beoordelen. Verder zie je de baloefening, door het gooien van de bal en daarbij: 'hop!' te zeggen, oefent hij zijn stem. In de klas wil Patrick graag vertellen. Ook al is hij soms verlegen, hij doet zijn woordje wel!
In de klas	
Logopedie	

Hoofdstuk 10 Jorinde luistert niet

Videofragment	Toelichting
Geen aparte fragmenten	Jorinde heeft moeite met de auditieve verwerking van wat ze hoort. Er wordt vanuit het hoofdstuk over Jorinde verwezen naar enkele relevante videofragmenten uit andere hoofdstukken van <i>Logopedie en leerkracht</i> .

Tussenvragen

In de tekst in het boek staan tussenvragen die je helpen te verwerken wat je leest. Soms word je gevraagd een voorbeeld uit je eigen ervaring te bedenken. Op een ander moment leer je door het beantwoorden van een tussenvraag een verband te leggen tussen de theorie en jouw eigen ervaring als leerkracht in opleiding. De tussenvragen zijn ook bedoeld om de verschillende factoren die met het besproken probleem samenhangen, met elkaar in verband te kunnen brengen. Op deze manier krijg je grip op de betekenis van de communicatieve problemen. De antwoorden op de tussenvragen vind je achter in het boek.

Oprachten

Elk hoofdstuk eindigt met een serie opdrachten waarmee je je eigen spreken kunt verbeteren of je leerlingen meteen al een stukje verder helpt met hun communicatie. Enkele opdrachten daarvan vormen samen de toets. Welke opdrachten dat zijn, staat bij die opdrachten aangegeven (zie ook onder Toets).

Brongebruik

De meeste bronnen die achterin het boek worden vermeld, zijn ook in dit boek gebruikt, bijvoorbeeld bij het uitvoeren van sommige opdrachten. Alle vermelde bronnen zijn in elk geval aan te bevelen wanneer je van een bepaald onderwerp wat meer wilt weten.

Register

In het boek is een trefwoordenregister opgenomen waarmee je de betekenis van een bepaald begrip gemakkelijk in de tekst kunt opzoeken.

Toets

Geïntegreerde toetsopdrachten

Met het uitvoeren van de toetsopdrachten van de methode *Logopedie en leerkracht* kun je verantwoord in hoeverre je de beoogde competenties hebt ontwikkeld. Je hoeft niet van elk onderwerp alle opdrachten uit te voeren. Het (aanbevolen) pakket toetsopdrachten is representatief voor de communicatieve competenties van de leerkracht.

Het toetspakket bestaat uit een *combinatie* van de volgende *drie* onderdelen:

- 1 alle opdrachten van hoofdstuk 1 en 5;
- 2 alle *toetsopdrachten* van een van de hoofdstukken (naar keuze) 2, 3 of 4;
- 3 alle *toetsopdrachten* van een van de hoofdstukken (naar keuze) 6, 7, 8, 9 of 10.

De opdrachten worden aan het eind van elk hoofdstuk beschreven en toegelicht. Bij een onvoldoende beoordeling, doe je de opdracht over of vul je hem aan. Wanneer een aanvullende opdracht nodig is, voer je in overleg met je docent een van de overige opdrachten uit.

Een belangrijk uitgangspunt voor de werkwijze van *Logopedie en leerkracht* is dat jij als student van het hoger onderwijs zelf de verantwoordelijkheid neemt in het streven naar kwaliteit van het resultaat van de opdrachten. Uiteraard word je daarbij ondersteund door je docent. Bij het uitvoeren van de opdrachten is 'Plan Do Check Act' (PDCA) een goed hulpmiddel voor voldoende kwaliteit van je (toets)resultaten. De verschillende stappen van deze PDCA-cyclus zet je als volgt:

- 'Plan': je bereidt alle opdrachten voor. Van tevoren spreek je met opdrachtgevers (docent, begeleiders en eventueel medestudenten) af welk resultaat nu precies in deze situatie (van de stage bijvoorbeeld) wordt gewenst (uitgaande van de globale aanwijzingen bij de opdracht). Een lijst met criteria (resultaat) en afspraken (werkwijze) kan het resultaat zijn van deze 'plan'-fase.
- 'Do': de opdrachten die zijn geselecteerd, voer je vervolgens uit volgens afspraak.
- 'Check': je evalueert de resultaten en de werkwijze zelf, maar ook met de opdrachtgever aan de hand van de criteria uit de planfase. Het resultaat van de 'check'fase is een door jou geschreven evaluatierapport met daarin de criteria en een eindbeoordeling van resultaat en werkwijze en aanbevelingen voor verbetering.
- 'Act': de onderdelen van de opdracht die nog onvoldoende kwaliteit hebben, doe je volgens afspraak over of je vult ze aan (en er start daarmee een nieuwe PDCA-cyclus).



Theoretische toets

Op de website www.pabowijzer.nl kun je een kennistoets vinden om mee te oefenen. de toets bestaat uit onder meer multiplechoicevragen en stellingen.

De leerkracht spreekt

1

Hoofdstuk 1

Juf heeft stemproblemen 23

Hoofdstuk 2

Meester Mark wil boeiend spreken 47

Hoofdstuk 3

Meester Jaap heeft een gehoorbeperving 67

Hoofdstuk 4

Hoe juf Ebertine haar spreken verbeterde 81

De leerkracht gebruikt zijn stem driemaal zo veel als de gemiddelde kantoor-medewerker en de leerling besteedt meer dan de helft van de schooldag aan het luisteren naar die leerkracht (Morton & Watson, 2001). Het zal duidelijk zijn dat het beroep van leraar een 'spreekberoep' bij uitstek is.

In dit deel gaat het vooral over jou in die specifieke rol: die van beroeps-spreker. Je vindt er informatie over wat 'goed' communiceren is, over hoe je boeiend, duidelijk én gezond kunt spreken. Ook lees je over de relatie tussen je spreekvaardigheid en je pedagogische en didactische vaardigheden.

In hoofdstuk 1 vind je informatie over het belang van gezond spreken. De bouw en de werking van het stemorgaan komen aan de orde, evenals de meest voorkomende stemproblemen en de gevolgen daarvan voor het lesgeven en je baan. Daarnaast lees je hoe je stemproblemen kunt voorkomen en verhelpen.

Hoofdstuk 2 beschrijft het belang van duidelijk en boeiend spreken voor je beroep. De fysiologie van de articulatieorganen komt aan de orde, evenals de meest voorkomende problemen met de spraak en de gevolgen daarvan voor het lesgeven en je baan. Natuurlijk krijg je weer tips om je eigen spraak te verbeteren.

In hoofdstuk 3 besteed je aandacht aan het gehoor van de leerkracht. Een licht gehoorverlies kan namelijk een gemakkelijke communicatie met een klas leerlingen in de weg staan. Leerkrachten met een gehoorbeperking moeten daarvoor absoluut meer moeite doen. In dit hoofdstuk lees je hoe je dat kunt doen.

Hoofdstuk 4 geeft informatie over hoe je je spreken gemakkelijker kunt maken. Ook komt stotteren aan bod en andere hindernissen bij het spreken, zoals spreekangst. Tot slot leer je belangrijke spreektechnieken en je leest hoe een logopedist je daarbij kan helpen.

1

Juf heeft stemproblemen

- 1.1 De stemproblemen van Natascha en Masha in kaart gebracht
- 1.2 Stemtheorie
- 1.3 Stemproblemen
- 1.4 Gevolgen van stemproblemen voor het lesgeven
- 1.5 Wat je zelf kunt doen
- 1.6 Hulp en begeleiding

Openingscasus

Een spreekberoep en toch last van je stem!

Natascha en Masha zijn allebei leerkracht in het basisonderwijs. Natascha werkt alweer heel wat jaren op de basisschool. Ze werkt met groep 8 aan een voorstelling met liedjes en sketches. Natascha is van jongs af aan regelmatig hees geweest. Op de opleiding en in de stage ging dat nog wel, maar vooral in de eerste jaren als leerkracht krijgt ze veel last van haar stem. Een logopedist helpt haar met haar spreektechniek. Natascha leert in die tijd rustiger en meer ontspannen te spreken en laag adem te halen. In de klas lukt dat niet altijd. Ze gaat toch ongemerkt weer forceren om zich boven het rumoer uit verstaanbaar te maken en de klachten komen terug. Tot tweemaal toe moeten stembandknobbeltjes operatief worden verwijderd.

Natascha ziet haar snelle spreken zelf als de 'aard van het beestje'. Zingen in de hoge tonen lukt haar niet (meer) en ze komt nog steeds met moeite boven de klas uit. Daarom gebruikt ze nu in de klas een stemversterker. Bij zingen playbackt ze en gebruikt ze een cd met voorbeeldmuziek. Natascha kan non-verbaal goed aan de klas duidelijk maken wat ze (niet) wil. Die vaardigheid is belangrijk om haar stem te sparen.

Masha heeft het druk op het SBO. Ze werkt daar nu sinds twee jaar in een groep kinderen van negen en tien jaar. Haar school heeft een ontwikkelingsgerichte visie, waar de kinderen wordt geleerd zelf verantwoordelijkheid te nemen. Masha vindt het leuk, maar ook intensief werk om de kinderen consequent te stimuleren zelf na te denken en initiatieven te nemen. Ze heeft naast haar werk in de klas ook regelmatig contact met ouders, zowel in gesprekken als op ouderavonden.

Masha heeft sinds ze op deze school werkt, last van haar keel en meldt zich bij een logopedist in haar buurt. Ze vertelt de logopedist over de achtergronden van haar probleem: "Van mezelf heb ik een zachte stem. Ik zing ongeveer eenmaal per week met de groep." Hierbij geeft ze aan dat het zingen van hoge tonen niet echt lukt. Masha gaat af en toe uit en ook daarna heeft ze last van haar keel en stem. Zowel door de rook als door het harde praten is ze na afloop soms gewoon schor. "Dan komt er niets meer uit en kan ik niet werken." Meestal is dat na een dag wel weer over. Dat gebeurt haar ongeveer één à twee dagen per jaar. Masha heeft door haar rust en expressie een goed overzicht over de kinderen. Dat helpt haar om haar stem niet te forceren. Ze spreekt meestal op vrij hoge toon. Haar lichaamshouding is over het algemeen goed, behalve dat ze haar hals iets overstrekt bij luider spreken en roepen. Als Masha met haar stem wil kunnen 'spelen', zoals ze aangeeft, zal ze nog aan haar stem moeten werken.



Je kunt verder met je collega's Natascha en Masha kennismaken door de videofragmenten te bekijken. En als je hier verder leest, vind je informatie over onder meer het belang van de stem voor het beroep van leerkracht. De bouw en de werking van het stemorgaan komen aan de orde, evenals de meest voorkomende stemproblemen en de gevolgen daarvan voor het lesgeven en je baan. Verder lees je hoe je stemproblemen kunt voorkomen en verhelpen en hoe de logopedist je daarbij kan begeleiden. Tot slot van het hoofdstuk zijn er enkele opdrachten. Deze opdrachten helpen je om je stem bewust en op een gezondere manier te gaan gebruiken. Daardoor spreek je gemakkelijker, gezonder, boeiender en met meer plezier in contact met leerlingen, ouders en collega's. Je hoeft je niet ziek te melden vanwege stemklachten en de leerlingen vinden het fijn om naar je te luisteren.

1.1 De stemproblemen van Natascha en Masha in kaart gebracht

De stemproblemen van beide leraren worden bepaald door factoren in de leerkracht zelf en in de pedagogisch-didactische situatie. In de tabellen 1.1 en 1.2 vind je respectievelijk een analyse van de situatie van Natascha en die van Masha. In de volgende paragrafen kun je meer lezen over deze invloedsfactoren.

Tabel 1.1 De stemproblemen van Natascha in relatie tot haar werk

Gevolgen	Invloeden	
	Factoren in de leerkracht zelf	Pedagogisch-didactische factoren
Beperkingen	Natascha is hees, ze kan geen hoge tonen zingen en niet luid spreken. Ze is in de loop van de tijd op lagere toon gaan spreken. Door de neiging tot forceren heeft ze in het verleden tweemaal stembandknobbeltjes gehad die operatief zijn verwijderd. Natascha laat regelmatig een hoge ademhaling zien en spreekt in een gesprek vaak snel en met gespannen keelspiers.	Natascha geeft vaak les aan een rumoerige klas waar ze – zonder forceren – niet goed boven uit kan komen. Ze kan de hoge melodie niet voordoen voor de leerlingen.
Mogelijkheden	Natascha is zich heel bewust van haar valkuilen. Ze aanvaardt de problemen met haar stem. De spreektoonhoogte is laag. Zij heeft bij logopedie geleerd langzamer te spreken en laag te ademen en ze kan dat toepassen.	In de klas spreekt Natascha rustiger en heeft vaker een lage ademhaling dan in gespreks-situaties. Natascha heeft overwicht over de groep. Door non-verbale expressie, rust en consequent reageren biedt ze de leerlingen duidelijkheid en houvast. Natascha spreekt met de leerlingen openlijk over haar stemprobleem. Zij en haar leerlingen zijn gewend aan de stemversterker. De muziek op cd geeft de leerlingen een voorbeeld van de melodie in de hoogte.
Verbeteracties	Meer aandacht voor toepassen van geleerde technieken: lage adem en rustig spreken, ook in gesprekssituaties. Ontwikkelen van een gezonde stemtechniek door spreken met ontspannen keelspiers en meer resonantie. Veranderen vereist discipline en motiverende gedachten over het spreken. Natascha kan ervoor kiezen de snelheid van spreken minder te zien als de 'aard van het beestje' en meer als iets dat ze kan beïnvloeden.	Met de klas aandacht voor en afspraken over optimaal communiceren en rekening met elkaar houden. Niet zozeer verbeteren als wel doorgaan met de stemversterker, Natascha en haar klas ervaren de stemproblemen niet als belastend. 'Geen last' geeft geen aanleiding tot veranderen.

Tabel 1.2 De stemproblemen van Masha in relatie tot haar werk

Gevolgen	Invloeden	
	Factoren in de leerkracht zelf	Pedagogisch-didactische factoren
Beperkingen	<p>Masha heeft steeds vaker last van haar keel. Haar spreektoonhoogte is hoog. Spreken op hoge toon betekent meer belasting voor de stem. Vooral bij luid spreken gaat de toonhoogte omhoog. De draagkracht van de stem van Masha is gering.</p> <p>Ze heeft een hoge gespannen ademhaling. Masha heeft de neiging om haar mond weinig te openen en haar hals te overstrekken bij het spreken.</p>	<p>Vooral pijn en irritatie na een gymles buiten met veel roepen. 'Stemmoeheid' na een dag veel spreken, in de klas en met ouders die ook na schooltijd regelmatig informatie of aandacht willen over hun kind.</p> <p>De intensieve aandacht voor het gedrag van de kinderen in het SBO kan belastend zijn voor de stem.</p> <p>Hoge tonen (vóór)zingen lukt niet.</p>
Mogelijkheden	<p>Masha is expressief, ze kan door mimiek en gebaren veel duidelijk maken zonder (veel) te spreken.</p> <p>Ze spreekt doorgaans niet luid en in een rustig tempo.</p> <p>Masha is zich zeer bewust van de beperkingen van haar stem en ze wil graag meer met haar stem kunnen 'spelen'.</p>	<p>Masha heeft er een hekel aan om haar stem te verheffen. Haar visie is dat ze de kinderen niet 'schreeuwdood' wil maken. Ze luisteren dan, aldus Masha, steeds minder naar de luide manier van spreken. Ze gebruikt liever stiltes of een veelbetekenende blik om de klas rustig te krijgen. Ze trekt de aandacht van de kinderen door rustig te spreken. Bij het voorlezen zorgt ze voor spannende stiltes in het verhaal en een gevarieerde intonatie.</p>
Verbeteracties	<p>Masha kan zich voor een deel redden met haar non-verbale expressie. Toch is dat niet genoeg. Ze zou kunnen werken aan een betere halshouding, waarbij ze haar kin minder naar voren duwt bij het spreken. Verder zou het meer openen van de mond en het ontspannen van de keel helpen om de draagkracht van de stem te verbeteren: de ruimte in de keel kan dan groter worden. De resonantie van de stem wordt daardoor groter evenals de draagkracht. Als dat gebeurt, heeft ze minder de neiging om hoog en luid te spreken bij de gymles of buiten.</p>	<p>Door meer resonantie en draagkracht van de stem hoeft Masha minder moeite te doen om boven de groep uit te komen.</p> <p>De houding met de kin naar beneden toont expressief gezien meer overwicht dan de houding met een naar voren gestrekte hals (zie ook figuur 4.1 in hoofdstuk 4).</p>

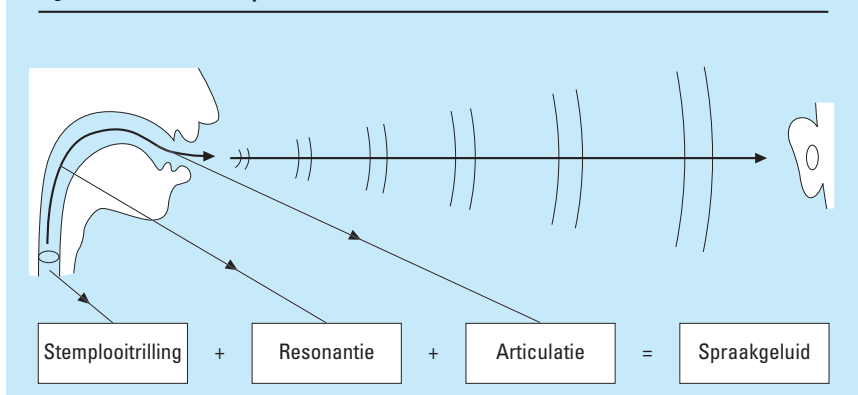
1.2 Stemtheorie

De stem is een klein orgaan met grote effecten. Het rustige, zachte, stemgeluid waarmee juf Masha voorleest, houdt haar leerlingen geboeid. Een krachtig “stop!” van de meester maakt direct een eind aan gevaarlijk gedrag van een leerling tijdens het schoolreisje. De heldere en draagkrachtige stem van de docent op een ouderavond klinkt overtuigend. De stem bepaalt in je sollicitatiegesprek voor een belangrijk deel je eerste indruk.

Het typische spraakgeluid van een persoon wordt vooral bepaald door iemands stemplooiotrilling, de toonhoogte, de resonans en de articulatie. Articulatie en stemgeluid zijn dus zeer verschillende onderdelen van de spraak (zie figuur 1.1).

Deze paragraaf gaat over de bouw en de werking van de stem, het registergebruik en de kenmerken van het stemgeluid. Ook vind je in deze paragraaf informatie over de factoren die de stem van de leerkracht beïnvloeden.

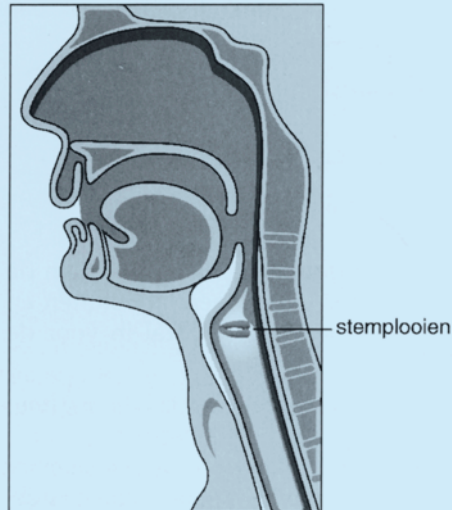
Figuur 1.1 Van stem tot spraak



1.2.1 Bouw van de stem

Het stemorgaan bevindt zich in het strottenhoofd (zie figuur 1.2). Het strottenhoofd bestaat uit verschillende kraakbeenderen en spieren.

Figuur 1.2 Plaats van de stemplooien in het strottenhoofd



Stemplooien

In het strottenhoofd, bovenaan in de luchtpijp, zitten aan weerskanten twee *stemplooien* of stembanden. Stemplooien van vrouwen zijn ongeveer 1,5 cm lang, die van mannen ongeveer 2 cm. (figuur 1.3)

De structuur van het stemapparaat van de man is anders gevormd. Het kraakbeen is groter en puntiger, waardoor de adamsappel zichtbaar is. De hoek van het kraakbeen is bij mannen scherper dan bij vrouwen (respectievelijk 90° en 120°). Bij vrouwen sluit de achterkant van de stemplooien mede daardoor minder goed (Heylen e.a., 2005).

Tussenvraag 1.1

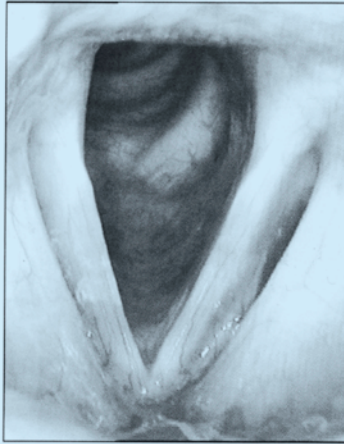
Wat is het effect van de kortere stemplooien bij vrouwen op de stem?

Zie voor de ontwikkeling van de stem van het kind naar de volwassenenstem, hoofdstuk 9.

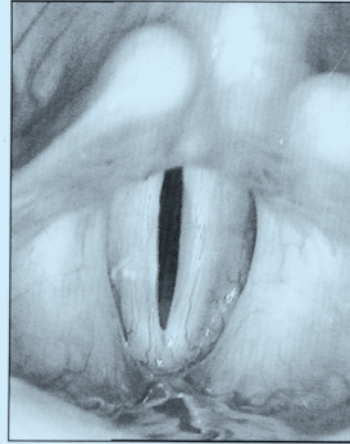
1.2.2 Werking van de stem

De stemplooien staan open bij ademen en kunnen door de uitstromende adem in trilling worden gebracht (zie figuur 1.3). Daardoor ontstaat het stemgeluid. De hoogte van het stemgeluid wordt bepaald door de massa en de lengte van de stemplooien. Hoe meer massa, hoe lager de klank. Meer massa (mannen) betekent namelijk een lagere trillingsfrequentie. Andersom kunnen stemplooien met een geringere massa sneller trillen en een hogere toon produceren (vrouwen en kinderen).

Figuur 1.3 Stemplooiën



Stemplooiën bij ademen



Stemplooiën bij stemgeven

Van bovenaf is de stemplooitribling zichtbaar bij een onderzoek door de keel- neus- en oorarts. Doordat het stemgeluid in de keel-, mond- en neusholte weerkaatst (resonans), ontstaat de uiteindelijke, zeer persoonlijke, stemklank(kleur) zoals luisteraars die horen. Vervolgens zullen positie, vorm en beweging van lippen, tong, wangen en kaken (articulatie) zorgen voor het spraakgeluid.

Stemplooiën kunnen door uitrekken dunner worden (minder massa) waardoor de stem een hogere toon kan produceren. Het stemgeluid wordt tevens beïnvloed door het gebruik van verschillende registers; zie hiervoor de volgende subparagraaf.

1.2.3 Registergebruik

Bij een bepaalde toonhoogte kantelt het strottenhoofd een beetje door het aanspannen van bepaalde spieren. Daardoor wordt de stemklank niet alleen hoger maar ook wat ijler, minder vol. Bij deze toonhoogte is de overgang van het borstregister (lagere toon) naar het kopregister (hogere toon). Bij mannen is ook het falsetregister mogelijk. Hier volgt een uitleg van de verschillende registers.

Borstregister

De stemplooiën bij het borstregister zijn zeer soepel, week en dik, de klank is lager. De stem wordt draagkrachtig door het ontstaan van meer boventonen in de resonantieruimten, die de klank, het timbre van de stem voller en rijker maken.

Kopregister

Bij het kop- (of midden)register zijn de stemplooiën minder soepel en week, ze bewegen echter nog wel over de gehele breedte. De toon is hoger en de klank is minder vol dan bij het borstregister. De geoefende zanger(es) kan echter een rijke kopstemklank met veel boventonen laten horen.

Falsetregister

Bij het falsetregister zijn de spieren nog meer aangespannen en bewegen slechts de uiterste randen van de stemplooiën. Daardoor is een ijle, veel zachtere klank te horen. Bij veel ongeoefende zangers slaat de stem 'over' bij de overgang van het borst- naar het kop- of het falsetregister. Er is dan een moment van stemloosheid wanneer men een toon geleidelijk van laag naar hoog of van hoog naar laag maakt.

Tussenvraag 1.2

Maak eens een lange toon op /aa/ en ga van heel laag naar heel hoog. Bij sommige mensen slaat de stem ergens 'over'. Hoe komt dat?

1.2.4 Stemgeluid

Het geluid van de trillende stemplooiën kent een grote variatie. Stemgeluid kan variëren in onder meer vier aspecten:

- 1 luidheid
- 2 toonhoogte
- 3 resonans
- 4 helderheid.

Ad 1 Luidheid

Luidheid is de intensiteit van geluid, dus ook van stemgeluid, en wordt uitgedrukt in *decibel* (dB). De intensiteit van geluid is een relatieve waarde, dat wil zeggen dat de waarde van 0 dB is vastgelegd als geluidsterkte die gemiddeld door een grote groep mensen nog net wordt gehoord. Als voorbeeld: 120 dB is de sterkte van een straaljager die laag overvliegt; die sterkte benadert de pijngrens. Een gewoon gesprek heeft een luidheid van ongeveer 65 dB, maar een klas kan boven de 75 dB uitkomen.

Ad 2 Toonhoogte

De toonhoogte van de stem wordt bepaald door de trillingsfrequentie van de stemplooiën. Deze frequentie wordt uitgedrukt in *hertz* (Hz), het aantal trillingen per seconde, en is daarmee een absolute waarde. De gemiddelde stemtoonhoogte bij mannen is rond 120 Hz en bij vrouwen 210 Hz (Van de Heyning e.a., 1996). Culturele aspecten beïnvloeden de toonhoogte, waardoor het gemiddelde van bepaalde groepen kan variëren. Westerse vrouwen hebben over het algemeen een lagere stemtoonhoogte dan Aziatische vrouwen. In een onderzoek naar de stemtoonhoogte van Westerse vrouwelijke mediasemmen blijkt dat deze groep qua toonhoogte gemiddeld 30 Hz lager ligt dan gemiddeld, namelijk op 180 trillingen per seconde (Heylen e.a., 2005).

Decibel

Hertz

Nasale resonans

Ad 3 Resonans

Resonans is de weerkaatsing van het stemgeluid in de verschillende holtes van neus, mond en keel. Weinig resonans betekent dat er weinig weerkaatsing plaatsvindt in de holtes. Daardoor kan de stem kaal en dof klinken. Juf Masha maakt te weinig gebruik van de resonans van de stem. Ze heeft met haar stem ook stilte in de groep nodig, anders komt ze er niet 'over heen'. Wanneer het stemgeluid te veel in de neusholte resoneert, spreekt men van een *nasale resonans*.

Ad 4 Helderheid

De helderheid van het stemgeluid is de mate waarin het stemgeluid zonder ruis wordt voortgebracht. De stem is meestal helder wanneer de stemplooiën een gave vorm hebben, gezond bewegen en bovendien goed sluiten bij elke trilling.

Deze vier stemkenmerken kunnen door verschillende factoren worden beïnvloed. Hierop gaan we in de volgende subparagraaf in.

1.2.5 Factoren die de stem beïnvloeden

Enkele invloedsfactoren van de stem zijn stembelastbaarheid, stembelasting en akoestiek.

Stembelastbaarheid

De stembelastbaarheid van de leerkracht wordt vooral bepaald door de conditie van de stem en door erfelijke factoren. Omdat lesgeven een grote belasting voor de stem betekent, is het belangrijk dat de leerkracht zich van de eigen stembelastbaarheid bewust is. Wanneer de stemconditie en de stemtechniek goed zijn, kan de leerkracht gezond blijven spreken en zingen in de klas. Wanneer de belasting van de stem echter groter is dan de belastbaarheid ervan, ontstaan stemproblemen.

Stembelasting

De stem wordt door verschillende factoren belast. Uit onderzoek (Kooijman, 2006, p. 51) blijkt dat pabo-studenten vaak factoren buiten zichzelf aanwijzen als risicovol: groeps grootte, akoestiek, luchtvochtigheid, temperatuur. Beginnende leerkrachten echter geven aan dat lichamelijke, maar ook psycho-emotionele factoren de belangrijkste rol spelen, zoals werkdruk en stress. In het begin van de loopbaan als leerkracht worden bovendien meer stemklachten gerapporteerd dan na enkele jaren werkervaring.

De stem wordt verder beïnvloed door onder meer leeftijd en geslacht. Verschillen tussen de stem van man en vrouw zijn duidelijk te horen. De toonhoogte van jongens wordt in de puberteit in korte tijd door de hormonale ontwikkeling een octaaf lager, van meisjes ongeveer twee tot drie tonen. Wanneer iemand op leeftijd is, kan de stem aan kwaliteit verliezen en van toonhoogte veranderen.

Emoties beïnvloeden de stem. De stem trilt, wordt zachter of luider, slaat over of klinkt geknepen. 'Spanning', 'emotie', 'druk' duiden op stress. Een belangrijk belastend effect van stress is dat de grondtoon van de stem omhoog gaat

(Morton & Watson, 2001). Het is mogelijk dat iemand zich een stemgebruik heeft eigen gemaakt dat bij een bepaald imago hoort en al dan niet (doel)bewust is: een hoge 'meisjesstem' om jong over te komen, een 'dwingende' stem om je toehoorders (je klas) te imponeren.

Tussenvraag 1.3

Wie ken je met een mooie stem? Waarom vind je die stem mooi? En wie heeft een afgrijselijke stem? Waarom?

Akoestiek

Een bijzondere invloed op de verstaanbaarheid en het stemgebruik van de leerkracht, heeft de akoestiek. Het stemgeluid dat naar de luisteraar gericht is, wordt daarnaast ook nog eens enkele malen en over enige tijd weerkaatst tegen wanden en ramen. Hoe harder en hoger die zijn, zoals in een groot leslokaal, een zwembad of een gymlokaal, hoe meer het gesprokene nagalmt en minder duidelijk worden verstaan. Als de leerkracht dan snel spreekt, kan de verstaanbaarheid verminderd worden, omdat het spreken en het gelach van kinderen sterk wordt weerkaatst.

Wanneer er daarentegen lage wanden zijn en veel zachte materialen, zoals vloerbedekking, gordijnen en veel planten, zijn de akoestische omstandigheden ook niet optimaal. Door de sterke absorptie van het geluid wordt het signaal minder krachtig en komt het dus minder duidelijk bij de luisteraar terecht. Bij een activiteit buiten is er nauwelijks akoestiek en is het daarom moeilijker om met alleen de stem de kinderen te bereiken. Veel leerkrachten klappen dan in hun handen, gebruiken een fluitje of ander instrument en sparen zo hun stem.

Alle kinderen, maar vooral minder goed horende kinderen, kunnen last hebben van een slechte akoestiek. Ideaal is voldoende weerkaatsing voor enige versterking van het stemgeluid (signaal). Wanneer ramen en deuren gesloten zijn en de afstand tussen de leerkracht en de leerling niet te groot is, heeft dat over het algemeen een positief effect op de geluidsoverdracht.

1.3 Stemproblemen

Ruim de helft van de leerkrachten in het basisonderwijs ervaart stemproblemen bij de uitoefening van het beroep. Bij vrouwelijke leerkrachten is dat zelfs nog meer, zeventig procent. Daarmee hoort de stem een belangrijk punt van aandacht te zijn tijdens de opleiding. Nederland heeft stemstoornissen nog niet erkend als beroepsziekte, zoals andere Europese landen dat wel doen. Daarom krijgt de stem hier nog niet de aandacht die wel dringend nodig is, vooral voor de leerkracht. Immers, zijn beroep is zeer stembelastend. Dat blijkt uit de vele stemproblemen die bij leerkrachten voorkomen: ruim twintig procent verzuimt vanwege stemklachten (Kooijman, 2006).

In deze paragraaf lees je welke stemstoornissen er zijn, wat de oorzaken ervan zijn en hoe ze verholpen kunnen worden. Ook wordt kort beschreven welke factoren het stemprobleem in stand houden.

1.3.1 Stemstoornissen en hun oorzaken

Stemstoornissen kunnen worden gekenmerkt door heesheid, schorheid, het zachter worden of het helemaal wegvallen van het stemgeluid of een andere achteruitgang van de kwaliteit. Verkeerd stemgebruik is een belangrijke oorzaak van stemstoornissen. Daarnaast kunnen er lichamelijke afwijkingen aan het stemorgaan voorkomen.

Verkeerd stemgebruik

Verkeerd gebruik van de stem betekent met te veel of te weinig spierspanning of te luid, te zacht, geknepen, te hoog of te laag stemgebruik. De stem wordt op deze manier geforceerd.

Een belangrijke factor blijkt het naar voren strekken van de hals bij spreken en een gespannen houding (zie figuur 1.4). Vaak is een dergelijke houding ooit onder spanning ontstaan en gewoon geworden. Andere gewoontes die de stem beschadigen zijn roken, schreeuwen, kuchen en keelschrapen. Vooral gedragsverandering en stemhygiëne kan hier helpen.

Figuur 1.4
Masha's
gespannen hals



Soms valt iemands stem geheel of gedeeltelijk weg door ingrijpende gebeurtenissen en psychische spanningen. Meestal is dan sprake van een psychosomatisch probleem. Aandacht voor de achterliggende psychische factoren is nodig om het herhaald terugkeren van de stemklachten te voorkomen.

Klachten van leerkrachten betreffen meestal moeheid van de stem (62,9% van de stemklachten van leerkrachten; Kovacic, 2003). Dit probleem is echter niet altijd hoorbaar aan het stemgeluid. Juf Masha is ook vaak 'stemmoe' na een lange dag. Dat komt doordat zij luider en hoger spreekt om 'boven' de klas uit te komen (zie paragraaf 1.1).

Wanneer de stemtoonhoogte omhoog gaat bij luider spreken is dat een belangrijk signaal voor overbelasting van de stem. Het rumoer in de klas van jonge kinderen speelt daarbij een belangrijke rol. Waar je in een een-op-een-gesprek te maken hebt met een luidheid van circa 60 dB, moet een leerkracht van bijvoorbeeld peuters of kleuters boven de 75 tot 80 dB van de klas uitkomen (Dejonckere, 2001).

Tussenvraag 1.4

Risicofactoren: welke fysieke en welke pedagogisch-didactische factoren kunnen stemproblemen bevorderen?

Afonie**Lichamelijke afwijkingen aan de stem**

Langdurige overbelasting van de stem, ziekte en schadelijke externe invloeden zoals roken, kunnen de vorm en de structuur van de stemplooien veranderen in negatieve zin. Keelontsteking (laryngitis) is algemeen bekend; de keel is dan rood, dik en pijnlijk en de stem kan daarbij erg hees klinken of wegvallen (*afonie*). Stemplooi knobbeltjes, goedaardige verdikkingen op beide stemplooien, ontstaan door overbelasting van de stem. Verder kunnen de stemplooien ook verdikt zijn door een cyste of een poliep (één- of tweezijdige verdikking) of oedeem (vocht-ophoping). In sommige gevallen kan een stemplooi verlamd raken door een aandoening aan het zenuwstelsel. Wanneer de stem van nature kwetsbaar is door een klein stemapparaat of een aangeboren afwijking, is de stem meestal niet geschikt voor een spreekberoep. Het is heel belangrijk voor de leerkracht om dit voor de start van de opleiding te achterhalen. Maar wanneer er nooit iets is opgevallen aan de stem, is er van een aangeboren afwijking meestal geen sprake (zie ook de risicofactoren voor stemproblemen in subparagraaf 1.5.1).

1.3.2 Factoren die het stemprobleem in stand houden

In het onderzoek *The voice of the teacher* (2006), geeft Kooijman aan dat het van grote invloed is of mensen met een stemprobleem zich in een 'vastgelopen' situatie bevinden. De persoon met de stemstoornis gaat in deze fase niet handig om met het probleem of is zich er niet bewust van. De persoon wijst vooral naar factoren buiten zichzelf als oorzaak ('als de groep nu maar eens niet zo druk was' of 'als het nu maar niet zo droog was') en neemt geen initiatief tot zelfstandig veranderen. Wanneer je je dus als leerkracht onvoldoende bewust bent van je stem, als je de oorzaak buiten jezelf legt en als je ook zelf geen stappen onderneemt om er iets aan te doen, kom je (uiteraard) niet verder met je stemprobleem. Dan heb je hulp nodig.

1.4 Gevolgen van stemproblemen voor het lesgeven

Als je als leerkracht last hebt van je stem is dat vervelend genoeg. Maar ook de leerlingen, de school en de ouders kunnen gevolgen ondervinden van jouw stemprobleem. Je kunt tijdens je opleiding al aandacht schenken aan het opsporen van stemproblemen bij jezelf.

1.4.1 Gevolgen voor de leerkracht

De gevolgen van stemproblemen voor de leerkracht zijn onder meer de grote inspanning bij het spreken. Daardoor kan plezier in lesgeven verminderen. Met een klas de competitie aangaan door er luid bovenuit te spreken, bevordert de sfeer en het ontspannen lesgeven niet. Juf Masha kan en wil daarom niet luid spreken. Zij heeft dat heel handig opgelost door regelmatig stilte te vragen van de groep (zie figuur 1.5). De mate waarin die wens wordt ingewilligd, hangt wel af van haar talent om de klas te beïnvloeden. Dit betekent dus tactische oplossingen zoeken. Een ander gevolg van het stemprobleem voor de leerkracht: een hese, hoge of zachte stem wordt als minder overtuigend ervaren. Uit onderzoek blijkt dat

stress zorgt voor een verhoging van de grondtoon van de stem (Dejonckere, 2001). Vaak gebeurt dat onbewust, en denk je alleen wat luider te spreken. Met een hoge (hese) stemtoon is het pedagogisch-didactisch gezien waarschijnlijk moeilijker een rustig overzicht over de groep te houden. De stem is minder krachtig en kan niet boven de groep uitkomen. Uit onderzoek onder zowel volwassen als jonge kinderen die luisterden naar verschillende stemmen, blijkt bovendien dat aan personen met afwijkende stemmen negatievere eigenschappen worden toegeschreven (Morton & Watson, 2001). De kans bestaat dus dat bij iemand met een hese, wat hogere stem (meer bij vrouwen en jonge leerkrachten) die gevoelig is voor stress een vicieuze cirkel ontstaat.

Een leerkracht met een hese stem heeft een drukke klas die ze als stressvol ervaart. Ze gaat wat luider spreken en verhoogt onbewust haar stemtoonhoogte. Door deze zwakkere stem is er nóg minder overzicht en meer stress! Kortom: de effectiviteit van het lesgeven wordt verminderd door stemproblemen. Ze zijn voor de leerkracht een bron van vermoeidheid, stress en frustratie (Morton & Watson, 2001).

De gevolgen van stemmoeheid uiten zich niet alleen in het functioneren van de stem. Ook fysiek, communicatief, professioneel, emotioneel en sociaal heeft deze klacht verstrekende gevolgen.

Figuur 1.5
Juf Masha wacht
op stilte in de
klas



Tussenvraag 1.5

Wat doe jij bij een drukke klas? Luider spreken, stil wachten, zachter spreken of commentaar geven op het gedrag van de klas? Welk effect heeft dat? Ben je daar tevreden over?

1.4.2 Gevolgen voor de leerlingen

Voor leerlingen betekent een zachte, hese of schorre stem van de leerkracht dat zij hem minder goed kunnen verstaan. Zeker kinderen die moeite hebben met horen of luisteren (zie ook hoofdstuk 10) kunnen iets missen van de boodschap. Zij moeten zich daardoor meer inspannen om de les of de instructie te volgen. Luisteraars, dat zijn dus vaak de leerlingen, worden eerder afgeleid bij een stem die niet helder klinkt. Het geluid van de stem leidt dan af van de inhoud. Ten slotte kan het (verkeerde) voorbeeld dat je geeft bij kinderen leiden tot imitatie van verkeerd stemgebruik.

1.4.3 Gevolgen voor de werkgever

Voor de school waar je werkt betekent een stemprobleem een grotere kans op verzuim. Zoals je hebt kunnen lezen in de inleiding van paragraaf 1.3, verzuimt ruim twintig procent van de leerkrachten wel eens vanwege stemklachten. Immers wanneer je niet 'bij stem' bent, kun je niet goed lesgeven. Uit de inleiding van dit hoofdstuk blijkt dat veel van de leerkrachten ook wel eens verzuimt vanwege stemklachten. De organisatie zal een vervanger moeten zoeken. Collega's vangen vaak de eerste nood op, maar voor hen is dat met hun al drukke taak ook weer belastend. Er zal hinder zijn voor de voortgang van het leerproces van de leerlingen omdat een vervanger altijd ingewerkt moet worden. De organisatie van de school zal, om deze hinder en de bijbehorende kosten te voorkomen, alles doen om te zorgen dat de leerkracht niet uitvalt. Het is belangrijk dat er bijvoorbeeld goede akoestische voorwaarden voor het lesgeven in het lokaal aanwezig zijn (zie paragraaf 1.5). Ook overbelasting door werkdruk of grote klassen moet door de school worden voorkomen.

Voorbeeld 1.1 Kostenberekening van stemproblemen

In de jaren negentig zijn in Groot-Brittannië 95 leraren ondervraagd die een stemcursus deden. Deze groep had voor de cursus een verzuim van zo'n 6 dagen per jaar vanwege stemproblemen. De vervanging van deze leerkrachten kostte de school (lees: de maatschappij) omgerekend toen al zo'n €66.000,-. De cursus kostte echter €11.000,-, een zesde deel van de vervangingskosten (Martin, 1994).

Ziekteverzuim staat steeds meer in de belangstelling vanwege de hoge kosten voor de school en de maatschappij. Bij het sollicitatiegesprek kan het daarom wel eens gebeuren dat de school bewust de voorkeur geeft aan de net afgestudeerde kandidaat met de helder klinkende, draagkrachtige stem, dan aan de hese of schorre kandidaat met een lang cv.

1.4.4 Gevolgen voor de opleiding

Pabostudenten zoeken de invloedsfactoren meer buiten zichzelf dan beginnende leerkrachten dat doen (Kooijman, 2006). Ook zijn ze zich vaak nog niet voldoende bewust van de eigen stem (zie ook tabel 4.2 in hoofdstuk 4, stadium 1). Daarom is het van groot belang dat deze groep dus op, of voorafgaand aan de opleiding al aandacht en hulp krijgt voor de stem. Concreet zou dat kunnen inhouden: een goede informatievoorziening, een stemscreening, een stemtraining en het leren omgaan met risicofactoren. Dat zou de student helpen de stemtechniek te optimaliseren en stemproblemen te voorkomen. Een *stemscreening* betekent bijvoorbeeld een kort onderzoek naar de stemfunctie door een logopedist. Daarnaast is een screening door een kno-arts aan te bevelen; deze kan de organische aspecten beoordelen. Logopedist en kno-arts kunnen bepalen of de stem van de kandidaat voldoende gezond en stevig is voor het vak van leerkracht.

Een stemscreening door een logopedist en kno-arts stelt de studenten in staat tijds hun stemproblemen aan te pakken. Of ze besluiten een ander beroep

te kiezen, met minder stembelasting. Zonder preventieve maatregelen blijft het mogelijk dat studenten jaren worden opgeleid met het risico te gaan verzuimen door stemproblemen. Of ze stoppen na drie jaar worstelen met hun heesheid of moeilijk verstaanbaar zijn tijdens stages.

Met de informatie van de volgende paragraaf kun je nu zelf iets doen om je stem gezond te houden of je stemprobleem te verminderen.

1.5 Wat je zelf kunt doen

Zoals in paragraaf 1.4 werd aangegeven is bewustzijn van je stem belangrijk voor je beroep. Ben je wel geschikt voor leerkracht als je meestal schor bent? Studenten van opleidingen krijgen nu vooraf nog vrij weinig informatie over de invloed van de stem op het toekomstige beroep. Tijdens logopedische screenings bij pabostudenten blijkt vaak dat een groot deel een verkeerde houding en onvoldoende ademtechniek heeft. Met een zelfonderzoek kun je zelf (of met hulp van een docent logopedie of een logopediestudent) je stem onderzoeken. Je kunt concrete maatregelen nemen om stemstoornissen te voorkomen.

1.5.1 Onderzoek naar risicofactoren

Om te weten of je stemproblemen hebt of daarvoor risico loopt, is bewustzijn van je eigen gedrag en gewoontes belangrijk (zie ook de *Voice Handicap Index* en het intakeformulier stem in respectievelijk bijlage 1.1 en 1.2 op www.pabowijzer.nl). Zowel lichamelijk als psychisch zijn er factoren die een signaal zijn voor dergelijke problemen. Als je een van die signalen bij jezelf constateert, moet je maatregelen nemen. Het gaat om de volgende signalen:

- Je bent vaak vermoeid na het spreken.
- Je bent vaak hees of schor.
- Je hebt vaak keelpijn na het spreken.
- Je schraapt vaak je keel of je kucht vaak.
- Je stem klinkt krakerig.
- Je hoort regelmatig van anderen dat je zacht, hees of juist erg luid spreekt.
- Je probeert je stem te veranderen tijdens het spreken.
- Je komt adem te kort.
- Je hebt 's avonds een slechtere stem dan eerder op de dag.
- Je merkt dat je steeds meer moeite hebt om boven de klas uit te komen.

1.5.2 Maatregelen om stemstoornissen te voorkomen

Wanneer je inzicht hebt in de risico's voor de stem, heb je de eerste stap gezet om problemen te voorkomen. In paragraaf 1.2 en 1.3 heb je kunnen lezen over de factoren die stemproblemen kunnen veroorzaken en in stand houden.

Tabel 1.3 is een overzicht van een aantal concrete maatregelen om stoornissen te voorkomen door *stemhygiëne*. Stemhygiëne betekent het vermijden van schadelijk gedrag of schadelijke invloeden.



Tabel 1.3 **Stemhygiënische maatregelen****Spreken**

- Vermijd fluisteren. Bij luid fluisteren worden de stemplooien extra belast.
- Vermijd schreeuwen. Gebruik gebaren, werk aan je overwicht op de groep. Doe zoals Juf Masha en wacht soms even op stilte. Of gebruik een bel of fluitje als signaal bij buitengym of een schoolreisje.
- Articuleer duidelijk en voorin de mond, dan wordt de articulatie pittig. Juf Masha spreekt bijvoorbeeld te veel met spanning achter in haar keel, waardoor zij haar keelspieren en haar stem meer inspannt dan bij een pittige, frontale (voor in de mond) articulatie nodig is. Bij een articulatie voor in de mond, kunnen de spieren van keel en stem meer ontspannen.
- Spreek op een normale toonhoogte en met een normale luidheid.
- Spreek minder lang en vaak. Luister vooral!

Gewoontes

- Vermijd wegschrappen van slijm en kuchen, dat is schadelijk voor de stem. Drink liever water, praat rustig door of ga even ontspannen neuriën. Deze maatregelen helpen vooral wanneer je het volhoudt om niet te schrappen en kuchen.
- Vermijd cafeïne, alcohol en tabak.

Houding en spanning

- Zorg dat je een correcte houding hebt. Voel zelf, maar vraag ook aan anderen of je hals niet te veel naar voren strekt bij het spreken.
- Onderken en verminder te veel spanning in je lijf, eventueel met deskundige hulp.
- Onderken en verminder het teveel aan spanningen in je leefsituatie, ook eventueel met deskundige hulp. Vaak ontstaan daardoor onbewust spierspanningen die weer invloed hebben op je stemconditie.

In je klas

- Zorg voor een goede signaal-ruisverhouding en een optimale akoestiek. Wanneer er te veel galm of weerkaatsing is, kun je planten of gordijnen in je lokaal aanbrengen. Laat leerlingen stil worden, alvorens je verder praat. Sluit ramen en deuren wanneer er te veel geluidsabsorptie plaatsvindt.
- Zorg dat je steeds goed zichtbaar bent voor je leerlingen, met name je mond. Spreek dus niet als je op het bord schrijft. Sta niet te ver af van je leerlingen.
- Spreek in een rustig tempo in verband met het nagalmeffect.
- Drink regelmatig water.
- Zorg voor voldoende luchtvochtigheid.
- Pauzeer regelmatig tijdens spreken. Dat is bevorderlijk voor de communicatie in je klas en je stem kan het dan langer volhouden.

En desnoods:

- Neem stemrust bij klachten. Weinig of geheel niet spreken is moeilijk maar soms korte tijd noodzakelijk. Soms is stemrust door de arts of logopedist geïndiceerd bij ernstige problemen of na een stemoperatie.

1.6 Hulp en begeleiding

Wanneer je stemproblemen hebt of een risico loopt om een stemstoornis te ontwikkelen, kun je uiteraard ook hulp krijgen van deskundigen. Hoe je dat kunt doen, lees je in deze paragraaf.

1.6.1 Hulp vragen

Heb je als leerkracht (in opleiding) stemklachten of loop je risico voor stemproblemen, dan kun je naar de huisarts voor informatie en onderzoek. Vervolgens kan de huisarts adviseren een aantal stemmaatregelen te nemen of een recept meegeven voor medicijnen.

Leerkrachten met stemklachten worden vanwege de stembelasting in hun beroep ook vaak naar een kno-arts verwezen. Via de huisarts of kno-arts kun je vervolgens bij een logopedist in een ziekenhuis of in een vrijgevestigde praktijk terecht komen. Eventueel is een verwijzing naar een andere discipline, zoals een psychotherapeut, noodzakelijk. Bij bepaalde organische stoornissen kan een operatie nodig zijn (zie ook paragraaf 1.3).

1.6.2 Medisch onderzoek

De stem kan op verschillende manieren onderzocht worden. De arts voert bijvoorbeeld een *keelspiegelonderzoek* uit. In de keelspiegel zijn het uiterlijk en de sluiting van de stemplooiën goed zichtbaar evenals het eromheen liggende weefsel. De kno-arts kan naast het keelspiegelen ook een *stroboscopisch onderzoek* uitvoeren. Het trillen van de stemplooiën is door het snelle aan en uitgaan van de stroboscopische lamp duidelijk te zien. Het stroboscopisch onderzoek vindt desgewenst onder plaatselijke verdoving plaats (een beetje vloeistof met een matig smaakje). Het onderzoek voelt vreemd, maar is over het algemeen niet vervelend of pijnlijk.

1.6.3 Logopedisch onderzoek

Het logopedisch onderzoek vindt plaats in een vrijgevestigde praktijk of in een ziekenhuis en soms op de pabo zelf. De logopedist inventariseert het probleem van de leerkracht door een vraaggesprek. De eigen beleving van het stemprobleem en de gevolgen ervan zijn een belangrijke basis voor begeleiding. In overleg met de logopedist bepaalt de leerkracht wat hij wil bereiken met de begeleiding. De *Voice Handicap Index* uit bijlage 1.1 (www.pabowijzer.nl) is een instrument om de beperkingen door stemproblemen in te schatten. Vervolgens onderzoekt de logopedist de verschillende aspecten van de stem door de leerkracht een aantal opdrachten te laten uitvoeren. Observatie van het stemgebruik vindt plaats tijdens voorlezen, roepen en zingen. De logopedist onderzoekt de stemkwaliteit, de manier van stemgeven en de mogelijkheden van de stem.

De vragen waarop de logopedist in het onderzoek antwoord wil krijgen, zijn de volgende:

*Keelspiegel-
onderzoek*

*Stroboscopisch
onderzoek*

*Voice Handicap
Index*

- Hoe klinkt de stem: helder of afwijkend?
- Hoe hoog is de spreektoon, is er voldoende intonatie en draagkracht?
- Zijn er ongezonde gewoontes, zoals het forceren door veel spanning bij het stemgeven bij spreken én zingen?

De logopedist onderzoekt vervolgens de mogelijkheden van de stem. De stemomvang wordt gemeten: hoe hard en hoe zacht iemand stem kan geven, hoe hoog en hoe laag de stem kan. De logopedist onderzoekt de adem, de lichamelijke spanning en ook de houding en de manier van articuleren: binnensmonds of slap?

Ook is er aandacht voor psychologische aspecten. Juf Masha geeft aan soms nog wat gespannen te worden van de drukte van de groep. Ze pakt dit didactisch goed aan door zelf stil te zijn en te wachten, echter ze vertelt dat haar gedachten nog niet zo rustig zijn als ze zou willen: “waarom houden ze nu niet even hun mond?”, “kan ik weer niet verder”, “heb ik wel voldoende overzicht?” Deze hinderende gedachten krijgen ook aandacht in de therapie.

Van alle onderzochte elementen wordt de ernstgraad besproken en vastgesteld in hoeverre er sprake is van een belemmerende factor voor gezond en gewenst stemgeven en lesgeven. Vervolgens stelt de logopedist in overleg met de leerkracht een begeleidingsplan op. Beiden maken afspraken over de doelen die bereikt moeten worden en wie welke actie onderneemt om het afgesproken resultaat te bereiken. En wat dat resultaat is, hangt vooral af van de wens en het zelfinzicht van de leerkracht, van de bereidheid van de leerkracht tot veranderen, van zijn discipline, motivatie en fysieke mogelijkheden en ten slotte ook van wat de logopedist te bieden heeft.

1.6.4 Logopedische therapie

Voor het bereiken van het gewenste resultaat is de relatie tussen de logopedist en de leerkracht een belangrijke basisvoorwaarde. Overeenstemming over de verwachtingen en de wijze van werken, de haalbaarheid van het resultaat en de motivatie van de leerkracht om te veranderen, bepalen samen met de kwaliteit van de samenwerking de kracht van de therapie. Het eigen professionele belang van optimaal stemgebruik is voor de leerkracht de rode draad bij zijn wensen voor, zijn inzet tijdens en zijn eigen succes na de therapieperiode. Hierna komt het volgende aan de orde: de start van de therapie, de oefenfase, het resultaat in de klas, het veranderen van het spreekgedrag en de hulpmiddelen bij de stemtherapie.

Start therapie

Bij de start van de therapie werken logopedist en leerkracht aan het inzicht in de stemklachten en de belasting van de stem op school en daarbuiten. De onderzoeksgegevens en de diagnose worden besproken in het licht van het plan voor verbetering. Ook worden de didactische vaardigheden besproken. Verder krijgt de leerkracht informatie over de bouw en de werking van zijn stem. Ook de omstandigheden en voorwaarden voor een goede balans tussen de belasting en belastbaarheid van zijn stem krijgen aandacht. Moeten de gordijnen weg in verband met de akoestiek? Is de groep niet veel te groot? Kan

die chronische verkoudheid ook met medicijnen van de (KNO-)arts worden aangepakt? De stemhygiëne wordt doorgesproken. Waar kan de leerkracht verbeteren in zijn gewoontes? Misschien door minder kuchen en keelschrapen of niet steeds luider te willen spreken? Door snel inzicht te krijgen, kan de leerkracht meteen initiatieven nemen om de negatieve factoren aan te pakken. De leerkracht geeft in deze fase aan hoeveel tijd hij in de therapie kan steken.

Oefenfase

De oefenfase kan beginnen. Een belangrijke voorwaarde voor het succes begint bij een goed inzicht in het eigen lichaam. Dat motiveert. Je eigen mogelijkheden leren kennen is belangrijk om sturing te krijgen over je manier van stemgeven. Daarom zal het bewust hanteren van de eigen mogelijkheden gedurende de gehele begeleidingsperiode veel aandacht krijgen. Wekelijks naar logopedie en verder geen tijd voor oefenen heeft geen zin, maar is soms wel de realiteit. Een logopedist die een paar trucs aanreikt waarmee het probleem wordt opgelost, is een fabel. Eerlijk en open bespreken van het wekelijks resultaat geeft inzicht in de vorderingen en de realiteit van de planning. De logopedist zal de leerkracht stimuleren en helpen bij het oefenen en het veranderen van zijn stem- en leefgewoontes. De logopedist heeft een flinke voorraad aan oefeningen voor het verbeteren van de stem.

Casus 1.1 Oefeningen voor juf Masha

Bij juf Masha krijgen houding, gezond roepen en het gebruiken van meer resonantie de eerste aandacht. De hinderende gedachten die haar onzeker maken, worden aangepakt. Masha leert haar eigen houding waarnemen en ze leert voelen en zien hoe ze haar hals en kin strekt bij roepen. Ook ervaart ze hoe haar stem meer en duidelijker klinkt bij de resonantie-oefeningen. Vervolgens ervaart ze het verschil met een correcte halshouding. Door het succes van de ervaring wordt ze gemotiveerd om zelf te veranderen.

Resultaat in de klas

De transfer naar het werken in het klaslokaal is het belangrijkste. Al het stemwerk moet daar immers resultaat boeken. De klas en de drukte op school slokken echter vaak je aandacht op en dan is het moeilijk om de soms subtiele aandacht aan de oefeningen te besteden.

Masha oefent het roepen met ademkracht vanuit haar middenrif. Haar buik beweegt dan naar binnen. Dat maakt haar stem gelijk wat lager, het voelt goed en tijdens gymles kan ze al snel de korte instructies op correcte wijze roepen, dus zonder haar hals te (over)strekken.

In het videofragment van Masha hoor je haar op een gegeven moment al duidelijk met lagere stem roepen.

Dat toepassen blijkt moeilijker wanneer ze meer klank probeert te maken door haar mond (en kaak) verder te openen (grotere 'klankkast'). Voor de spiegel ziet ze het verschil wel, maar ze vindt het een beetje overdreven (zie figuur 1.6).



Figuur 1.6
Juf Masha
articuleert niet
zo overdreven
als ze dacht



Door het bespreken van onzekerheid met collega's, blijkt er vaak herkenning bij anderen. Het hoeft niet altijd perfect te gaan om toch voldoende resultaat met de groep te bereiken.

Veranderen van (spreek)gedrag

Tijdens de oefenperiode en het veranderingsproces merkt de leerkracht vaak dat het kwaad al geschied is, voordat hij het doorheeft. In deze fase merk je de oude gewoonte op wanneer het net te laat is. In een volgende fase kun je steeds eerder, namelijk op het moment zelf, ingrijpen en herstellen. Gelukkig ga je daarna ook vooraf merken dat je het anders wilt doen en dan lukt het ook. In het laatste stadium doe je het zelfs goed zonder erbij na te denken (zie ook tabel 4.2 in hoofdstuk 4).

Hulpmiddelen bij de stemtherapie

Bij de stemtherapie kun je gebruikmaken van verscheidene hulpmiddelen. Naast de hulpmiddelen bij logopedie voor ontspanning en stemgebruik, kun je zelf een aantal middelen inzetten om meer resultaat te boeken. Een opname-apparaat bijvoorbeeld, zowel audio als video, is uitermate behulpzaam bij de verandering van je spreekgedrag. In tabel 4.2 zie je dat confrontatie, hoe vervelend soms ook, je helpt in het veranderingsproces. Een logboek bijhouden met de ervaringen en de effecten van de oefeningen geeft veel informatie over het resultaat, wat zowel stimuleert als confronteert.

Stemversterker

Oudes (2003) noemt als hulpmiddel de *stemversterker (headset)* om gemakkelijker te spreken in de klas. Een dergelijke versterker vereist wel intensieve oefening en begeleiding. De stemversterker kan wel eens een onmisbaar hulpmiddel worden wanneer de stemproblematiek van leerkrachten blijft toenemen (zie figuur 1.7).

Figuur 1.7
Stemversterker



Casus 1.2 **Juf Natascha: gedragsverandering in relatie tot hulpmiddelen**

Natascha is gewend aan haar stemprobleem. In het verleden heeft ze heel veel geoefend en geprobeerd met een betere stemtechniek te spreken. Dat lukt haar in de klas wat betreft rustig en lager spreken en 'laag' ademen. Het is haar echter niet gelukt om zonder forceren de draagkracht van haar stem te vergroten in de klas. Inmiddels heeft ze met de stemversterker goed om leren gaan met haar beperking: de leerlingen horen haar goed. Natascha kan geen lesgeven zonder hulpmiddel, maar door de stemversterker kan ze haar beroep als leerkracht blijven uitoefenen.

Samenvatting

De samenvatting van dit hoofdstuk staat op www.pabowijzer.nl.



Opdrachten



- 1.1** Observeer óf Natasha óf Masha in een van de videofragmenten. Kies een aantal kenmerken van haar spreken en noteer hoe vaak of hoe lang ze die laat zien of horen. Concludeer wat ze moet veranderen om goed te spreken en formuleer in een advies aan deze collega hoe ze dat het best zou kunnen doen.

Aanwijzingen

Maak eerst samen met een medestudent een overzicht van de vijf belangrijkste criteria waaraan 'goed spreken in de klas' volgens jou moet voldoen.

Probeer vervolgens zo veel mogelijk te noteren van wat je ziet aan het gedrag van Natasha of Masha. Wat zou jij anders doen? Wat zou jij ook zo doen in de klas als je last had van je stem? Bespreek je conclusie met een medestudent.

- 1.2** Neem een les op school op de band op. Bespreek de opname met je stagebegeleider en een medestudent. Noteer opvallende kenmerken van je stem en de feedback van de anderen.

Wat vindt men goed aan je stem? Waarom?

Aanwijzingen

Het gaat om opvallende kenmerken, zoals:

- te luid of te zacht;
- te hoog of te laag;
- hees of krakerig;
- monotoon of overdreven intonatie;
- nasaal.

Noteer ook wanneer je die kenmerken hoort: aan het begin van zinnen/woorden, bij bepaalde klanken?



- 1.3** Vul de Voice Handicap Index (zie de website, bijlage 1.1) en het stemintakeformulier (zie de website, bijlage 1.2) in. Bespreek de uitkomsten met een groep medestudenten. Trek met elkaar een conclusie over de eventuele oorzaak en verbetermogelijkheden.

Aanwijzingen

Vraag na het invullen feedback aan je medestudenten en vooral aan je stage-docenten. Gebruik literatuur: bijvoorbeeld *Goed gestemd voor de klas* (Nauta, 2005) of *Expressiever en gemakkelijker spreken* (Dinger, Smit & Winkelman, 1998). Vraag eventueel informatie aan je logopediedocent of aan een logopedist of logopedistudent.

- 1.4** Stel samen met enkele medestudenten een plan op voor verbetering van je eigen stem en die van enkele medestudenten. Stel hele duidelijke en positieve doelen (dus niet: Ik ga niet meer schreeuwen). Formuleer SMART-doelen voor het nieuwe gewenste (spreek)gedrag.

Voorbeeld 1: tijdens het voorlezen in mijn stageklas spreek ik minimaal de eerste drie zinnen uit in een heel rustig tempo.

Voorbeeld 2: driemaal per dag, (bijvoorbeeld voor het opstaan in bed, tussendoor zittend en voor het slapengaan) adem ik ongeveer drie minuten rustig terwijl mijn buik naar binnengaat bij het uitademen.

Bedenk enkele handige en haalbare manieren om ze te verwezenlijken.

Aanwijzingen

SMART wil zeggen:

- 1 Specifiek
- 2 Meetbaar
- 3 Aanvaardbaar
- 4 Realistisch
- 5 Tijdgebonden.

Ad 1 Specifiek (bijvoorbeeld: welk gedrag wil je precies laten zien/horen, in welke situatie, tijdens welke spreektaak?).

Ad 2 Meetbaar (bijvoorbeeld: hoe vaak, op welke tijden of hoe lang is het gedrag waarneembaar?).

Ad 3 Aanvaardbaar (bijvoorbeeld: durf je het zo te doen, vinden anderen dat ook oké?).

Ad 4 Realistisch (bijvoorbeeld: is het wel haalbaar nu, moet je niet een stapje terug doen?).

Ad 5 Tijd (wanneer heb je dit doel bereikt?).

- 1.5** Maak met ongeveer drie tot vijf medestudenten een voorlichtingsplan voor beginnende eerstejaars leerkrachten (in opleiding) en voer het uit. Het doel van de voorlichtingsactie is dat eerstejaars zich op een aantrekkelijke manier bewust worden van stemrisico's in het beroep van leerkracht en van de manier waarop ze daarmee moeten omgaan.

Aanwijzingen

Omschrijf het precieze resultaat van de voorlichting, de benodigde media en materialen, en hoe je tot het resultaat komt. Zorg in elk geval dat je een gedeelte van de voorlichting mondeling presenteert met overtuigende stem.

Toets: alle opdrachten van hoofdstuk 1. Zie de studiewijzer onder het kopje 'Toets'.

