

# Stemwerkschrift



# Inhoud

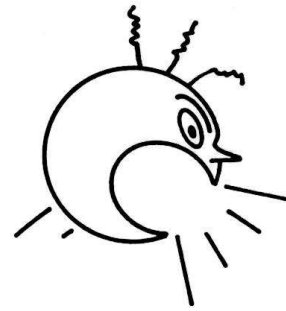
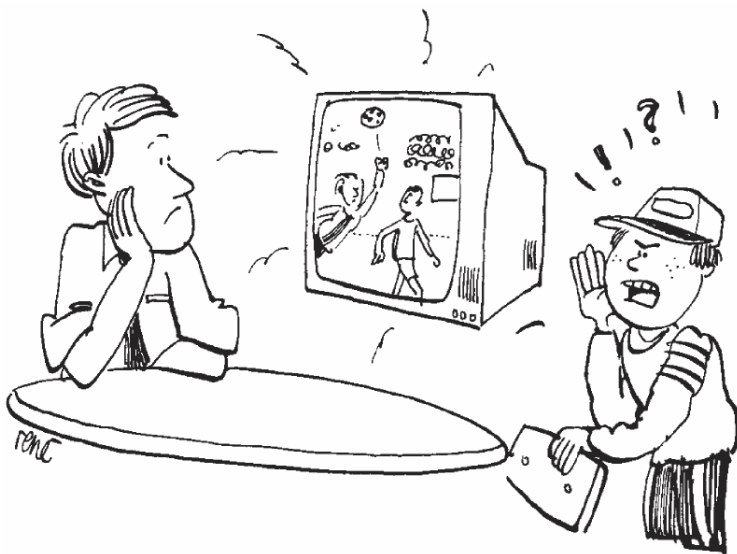
## Allerlei dingen, die slecht zijn voor je stem

- Schreeuwen
- Voor je ouders – Schreeuwen
- Schrapen en kuchen
- Voor je ouders – Schrapen en kuchen
- Gekke stemmetjes nadoen
- Voor je ouders – Gekke stemmetjes nadoen

## Allerlei dingen, die goed zijn voor je stem

- Houding
- Adem
- Stem
- Voor je ouders – Houding, adem en stem

Allerlei  
dingen,  
die slecht  
zijn voor  
je stem



## Schreeuwen

---

Als je heel hard, heel lang of heel vaak schreeuwt, dan maak je daarmee je stemplooien kapot; ze gaan zeer doen.

Dat is net zoals als de hele middag héél hard in je handen klappen, die doen dan ook zeer en worden rood.

Dus: Schreeuwen mag niet meer!

### Opdracht 1

Welke mensen schreeuwen bij jou in de buurt:

Wie

Wanneer

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Welke mensen schreeuwen niet:

.....	.....
.....	.....

## Opdracht 2

Schrijf elke dag op wanneer jij schreeuwt:

Wanneer	Waar	Hoe lang	Hoe vaak
maandag			
dinsdag			
woensdag			
donderdag			
vrijdag			
zaterdag			
zondag			

Maar als je niet meer mag schreeuwen. Hoe kun je dan duidelijk maken, dat iemand bijvoorbeeld naar jou moet kijken als hij ver weg staat?

Je kunt dan:

- Fluiten
- Zwaaien
- In je handen klappen
- Op een fluit blazen, die om je nek hangt
- Maak gebaren met je handen

En je kunt roepen, maar alléén vanuit je buik!

## Wat weet en kan ik nu allemaal?!

*Zet een krul achter de dingen die jij weet en kan!*

- Ik weet wanneer andere mensen schreeuwen.
- Ik weet wanneer andere mensen niet schreeuwen.
- Ik weet hoe mijn stem klinkt en voelt als ik schreeuw.
- Ik weet hoe mijn stem klinkt en voelt als ik niet schreeuw.
- Ik weet waar ik meestal schreeuw.
- Ik weet waar ik meestal niet schreeuw.
- Ik weet hoe ik iets duidelijk kan maken, zonder te schreeuwen.
- Ik schreeuw al iets minder.
- Ik schreeuw al veel minder.
- Ik schreeuw helemaal niet meer!

## Voor je ouders – Schreeuwen

---

Schreeuwen en gillen is bijzonder slecht voor de stem. Er zijn situaties, waarin vrijwel alle kinderen meer geneigd zijn tot schreeuwen en gillen:

- Spel

Bij kinderspelen buiten, die veel spanning bij kinderen oproepen, zal snel geschreeuwd worden. Zeker als die spelletjes tot wedstrijdjjes geworden zijn. Denk bijv. aan voetballen.

Als uw kind hees is, bespreek dan met uw kind, dat het buiten niet mag gillen en schreeuwen aan de hand van de informatie in het vorige hoofdstuk.

- Emoties

Probeer al te heftige emoties zoveel mogelijk te voorkomen. Bijv. heftige ruzies van de kinderen, driftbuien, langdurige huilbuien, enz.

Uw kind mag natuurlijk wel ergens boos of verdrietig om zijn, maar als het te lang blijft duren, probeer de aandacht van het kind dan af te leiden.

### Nog enkele tips

- Zorg voor een rustige omgeving. Zet de tv of stofzuiger uit als uw kind wat wil zeggen.
- Vraag uw kind naar u toe te lopen om iets te zeggen en niet te schreeuwen.
- Luister alleen als uw kind gewoon praat. Niet als het schreeuwt.
- Geef het goede voorbeeld!

## Schrappen en kuchen

---

Schrappen is net zoiets als schuren: als je je keel schraapt, is het net zoiets als met een stuk schuurpapier over een mooie gladde vloer of over de auto van je ouders gaan. De vloer wordt heel lelijk en dof en je ouders zullen ook niet blij zijn met zo'n beschadigde auto. Als jij schraapt lijkt het net alsof je met een stuk schuurpapier over je stemplooien gaat: ze worden heel lelijk en dof.

Dus: Schrappen mag niet meer!

### Opdracht

Zet een kruisje voor elke schraap of kuch:

maandag													
dinsdag													
woensdag													
donderdag													
vrijdag													
zaterdag													
zondag													

Probeer elke dag minder te schrapen of kuchen!

Maar als je niet meer mag schrapen of kuchen en je krijgt kriebel in je keel. Wat moet je dan doen?

Je kunt dan:

- Een slokje water drinken
- Een keer extra slikken
- Zuigen op een dropje of snoepje
- Neuriën
- Met je lippen trillen als een paard

En je kunt hoesten, maar alléén vanuit je buik!

## Voor je ouders – Schrapen en kuchen

---

Schrapen en kuchen is erg schadelijk voor de stemplooien.

Let u er daarom op of uw kind dit ook veel doet. Veel kinderen hebben zich aangewend om voortdurend de keel te schrapen of te kuchen. Dit kuchen en schrapen betekent iedere keer een aanslag op de stemplooien.

Vaak is deze gewoonte ontstaan tijdens een verkoudheid, maar het kan soms ook een kwestie van aandacht vragen zijn.



Wanneer het tellen van het schrapen in de afgesproken tijd niet precies gedaan wordt door uw kind, dan mag u inspringen en uw kind wijzen op een schraap of kuch. Het kind moet zich namelijk eerst bewust worden van de fout (dit gebeurt door het tellen) om het te kunnen verminderen.

## Gekke stemmetjes nadoen

---

Tv-figuren hebben wel eens gekke stemmen. Bijvoorbeeld heel hoge, lage of schorre stemmen. Als jij deze stemmen nadoet, dan is dit niet goed voor je stemplooien. Die zijn helemaal niet gewend aan die rare geluiden en moeten daar héél hard hun best voor doen. Er komt dan heel veel spanning op de stemplooien te staan en dat is niet goed.

Dus: Gekke stemmetjes nadoen mag niet meer!

Deze tv-figuren mag je niet nadoen:

- SpongeBob Squarepants
- Donald Duck

Welke geluiden ook slecht zijn voor je stem:

- Een auto
- Een vliegtuig
- Sirenes

Welke stemmetjes of geluiden doe jij weleens na? En hoe zou je dat anders kunnen doen?

Stem/geluid	Andere manier
.....	.....
.....	.....
.....	.....

## Voor je ouders – Gekke stemmetjes nadoen

---

Houdt u het stemgebruik tijdens het spelen in de gaten. Veel kinderen forceren hun stem als ze geluiden van auto's, vliegtuigen of sirenes nadoen. Of ze doen gekke stemmetjes na van tv-figuren. Wanneer u de indruk hebt dat uw kind vaak veel te hoog of te laag spreekt, meld dat dan bij de logopedist.

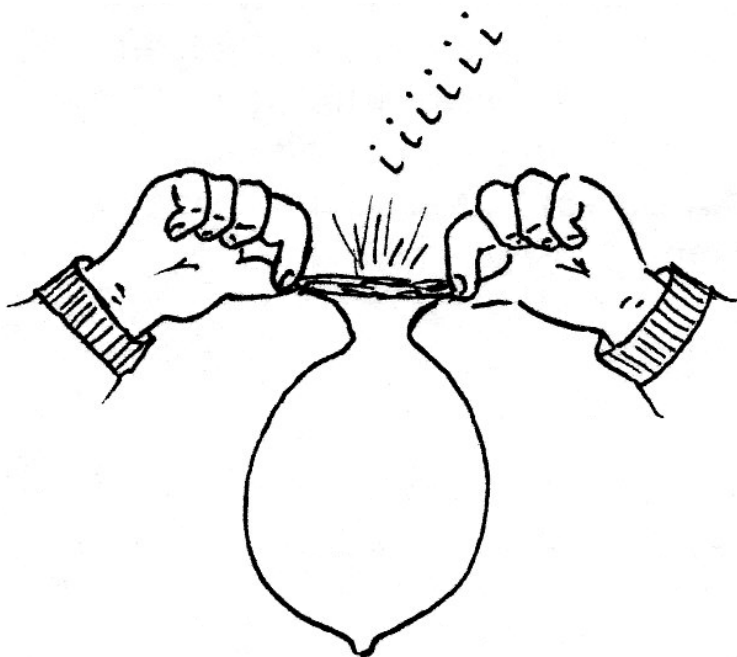
Allerlei  
dingen,  
die goed  
zijn voor  
je stem



Hoe kan het eigenlijk, dat je geluid kan maken?  
Dat je bijvoorbeeld 'AAA' en 'OOO' kan zeggen?

Als je een ballon opblaast, dan wordt hij bol van de lucht die er in komt.

Als je het tuitje van de ballon uitrekt, hoor je een hard geluid.



Zo kun je zelf ook geluid maken, net als die ballon. De ballon is dan je buik, waar veel lucht in zit. En het tuitje wordt dan gevormd door je stemplooiën.

## Houding

---



Een mooie grote ballon



Een ingedrukte kleine ballon

Een goede houding is heel belangrijk voor de ballon in je buik. Als je nou net zo gaat zitten als het eerste meisje, dan is de ballon mooi groot. Als je net zo gaat zitten als het tweede meisje, dan druk je de ballon in elkaar.

Een goede houding is ook belangrijk voor je stem. Zeg maar eens 'AAA' met je hoofd:

- Achterover – je stem klinkt niet zo mooi
- Rechtop – je stem klinkt mooi
- Voorover – je stem klinkt niet zo mooi



Een goede houding is dus belangrijk voor je adem (= je ballon) en voor je stem.

Zo sta je goed:

- Voeten naast elkaar, een beetje uit elkaar
- Knieën niet naar achteren (= op slot), maar iets naar voren
- Billen niet naar achteren, maar iets naar voren
- Rug recht houden
- Schouders laten hangen
- Nek recht, hoofd recht houden

## Adem

---

Steek je vinger eens op en doe net alsof dat een kaars is. Blaas die kaars eens uit: fffffff. Leg daarna je hand eens op je buik: Bij fffffff gaat de buik naar binnen hè?!

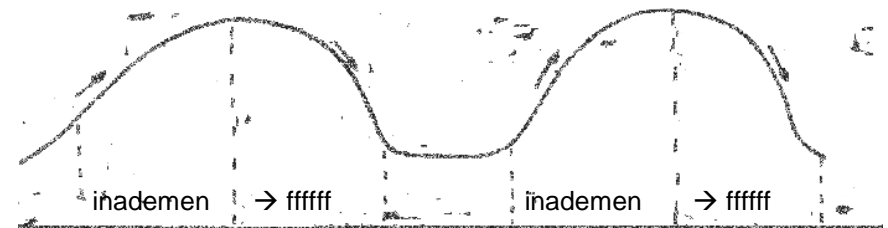
Als je inademt, krijg je lucht in de ballon: de ballon wordt dik, dus je buik wordt dik. De buik gaat naar buiten.

Als je uitademt, gaat alle lucht er weer uit en wordt je ballon weer dun, dus je buik wordt weer dun. De buik gaat naar binnen; net als bij het uitblazen van de kaars!

Leg je hand maar op je buik. Als je uitademt, kan je wat zeggen, bijvoorbeeld fffffff.

Inademen door je neus → buik wordt dik  
Uitademen op fffffff → buik wordt dun

Je kunt het ook tekenen:



## Stem

---

Hoe vind je jouw stem klinken?

- Mooi
- Niet zo mooi
- Lelijk
- Helder
- Hees
- Krakerig
- Schurend
- Glad
- Schor
- Laag
- Hoog
- Door de neus
- .....
- .....
- .....

Van wie vind jij de stem wel mooi?

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Hoe klinkt jouw stem?

--	--

**Mooi**

Teken hier iets wat je  
mooi vindt

**Lelijk**

Teken hier iets wat je  
lelijk vindt

## Toonhoogte

Een goede toonhoogte is belangrijk voor je stem.

Als je te hoog praat, dan komt er veel spanning op je stemplooiën te staan en dat is niet goed.

Als je te laag praat, dan staat er niet genoeg spanning op je stemplooiën en dat is ook niet goed.



Dus praat niet als een muis met een hoog piepstemmetje.



En praat ook niet als een beer met een lage bromstem.



Maar praat gewoon als jezelf; met een normale stem!

## Voor je ouders – Houding, adem en stem

---

- **Houding**

Let op de houding van uw kind. Een in elkaar gezakte, of een krampachtige houding kan stemmoeilijkheden in de hand werken.

- **Adem**

Een kind moet ademen door de neus en niet door de mond. Zit uw kind vaak met de mond open en slaapt het ook met open mond? Meld dat dan bij de logopedist.

Laat uw kind ook zo min mogelijk in een rokerige ruimte komen.

Als u vindt dat uw kind opvallend vaak verkouden is, of als u denkt dat uw kind soms minder goed hoort, zegt u dit dan vooral bij een bezoek aan de school- of huisarts. Meld het ook bij de logopedist.

- **Stem**

Geef het kind voldoende rust en tijd om te praten en te vertellen. Als u op dat moment geen tijd hebt om te luisteren, beloof het kind dan dat u op een rustiger tijdstip wel naar hem zult luisteren. U moet dat dan wel binnen niet al te lange tijd doen.

Een kind moet op een normale toonhoogte spreken. Niet te hoog en niet te laag.

Fluisteren is slecht voor de stem. Zacht praten mag wel.

Goede gebitsverzorging is ook belangrijk. Ontstekingen in de mond kunnen namelijk schadelijk zijn voor de keel en de stem.