

Afslapningsøvelser:

- Stå op og sving med armene som en mølle.
- "Tegn" et 8-tal, først med skuldrene og derefter med hele kroppen.
- Sid på kanten af en stol, placer fødderne som i gang, den ene fod lidt foran den anden, lad så hovedet bevæge sig fra side til side - aldrig helt rundt, tænk bevægelsen som på en urskive, hovedet svinge fra "kvart i – til kvart over".
- Lad barnet ligge behageligt på ryggen med lukkede øjne, på en flad madras, eller på gulvet. Bed barnet om at lægge hænderne på maven, så det kan mærke hvordan maven bevæger sig op og ned ved vejrtrækning.
- Få barnet til at koncentrere sig fuldt ud om sin vejrtrækning, så alle andre tanker skubbes væk.

Husk: at en hæs barnestemme er en stemme på "overarbejde", så jo mere ro, afspænding og afslapning du som voksen kan skabe for og omkring barnet, des bedre vil stemmen også få det.

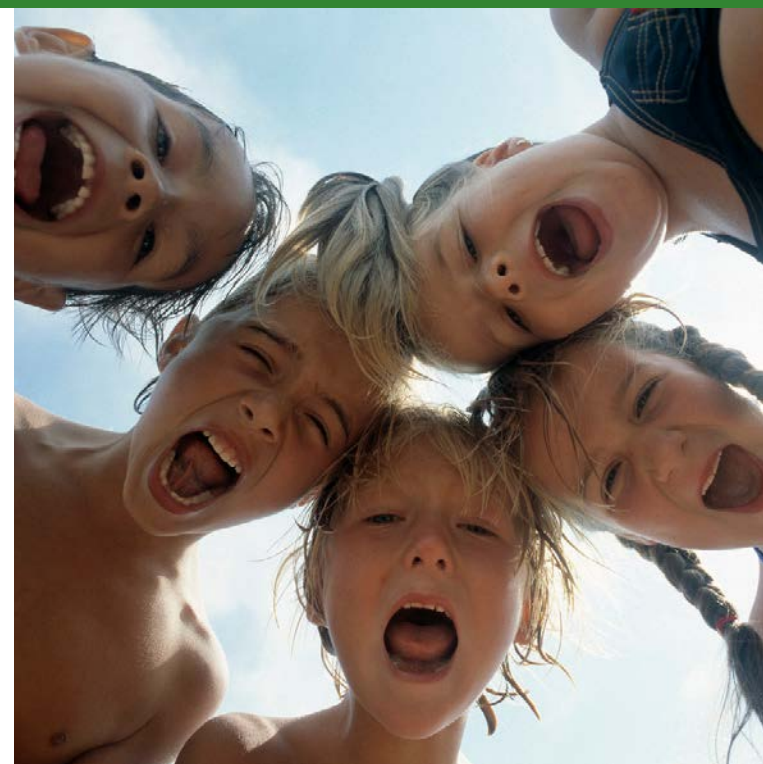


For yderligere information, råd og vejledning kontakt:

PPR, Talehørepædagogerne
Tidlig Indsats

Sønderborg Kommune
Rådhusvej 10
6400 Sønderborg
Tlf. 88 72 64 00
post@sonderborg.dk
www.sonderborgkommune.dk

Børn med hæs stemmer



Hvorfor hæs stemme: Hæshed hos børn kan opstå af flere årsager. Men i de fleste tilfælde kan problemet afhjælpes med en målrettet indsats.

For at udelukke at hæsheden skyldes en fysiologisk årsag, er det vigtigt at barnet undersøges af en øre-næse-hals læge.

Lad altid barnet undersøge hvis hæsheden varer længere end 3 uger.

Hvordan stemme: Vores stemme opstår når luft sendes forbi stemmelæberne, mundhulen, tungen og læberne.

Hæshed opstår når stemmelæberne ikke fungerer optimal.

En hyppig årsag til hæshed hos børn er følgerne af en anstrengt måde at bruge stemmen på. Anstrengt stemmebrug kan føre til, at der udvikles nodoli, også kaldt sangerknuder, på stemmelæberne. Nodoli gør at stemmelæberne ikke kan danne et tilstrækkeligt lukke når de svinger. Ved et manglende lukke opleves stemmen hæs og luftfyldt.

Hvad kan der gøres: I denne pjece kan du finde inspiration til hvordan du kan hjælpe et barn med hæs stemme til en mere hensigtsmæssig måde at bruge stemmen på og dermed afhjælpe hæsheden.



Gode råd:

Børn efterligner voksne – så vær et godt eksempel!

Vælg et af nedenstående råd af gangen, og hav fokus på det i flere dage/ uger, før I tager fat på at have fokus på nyt råd.

- Begræns baggrundsstøj fra Radio, TV, PC mm, når der samtales!
- Råb ikke, gå hen til den der ønskes kontakt med!
- Hav øjenkontakt med den der taler med!
- Undgå at afbryde – eller tale i munden - på andre!
- Sørg for at holde pauser i talestrømmen!
- Brug gestus, pift eller vink i stedet for at råbe!
- Brug hænderne som 'megafon' hvis der skal råbes!
- Lad være med at forvrænge stemmen!
- Undgå at hviske, i leg!
- Undgå rømning, drik vand eller synk i stedet for!
- Luk munden godt op når der tales!
- Vær rolig i tale!
- Hold en talepause en gang i mellem, gerne 5 – 10 minutter om dagen!



Afspænding.

Hæshed kan være en følge af spændinger i kæbe, hals, nakke og skuldre. Hjælp barnet til at kende forskel på, hvornår muskler er spændte og hvornår de er afslappede. Det kan I fx gøre ved at spænde og give slip i næverne 3 gange i træk. I kan også give barnet massage og I kan have fokus på den gode kropsholdning, ved at gøre barnet bevidst om, at skuldrene skal ned, at hovedet 'ridder' på toppen af halsen og at kæben skal være afslappet.

Hvis fokus på afspænding ikke er nok, prøv følgende øvelser. Husk at øvelserne skal gentages hver dag.

