

Je lichaam als klankkast

De stem is voor de leraar een belangrijk en kwetsbaar instrument. Door stemtraining leren studenten van de Educatieve Hogeschool van Amsterdam hoe ze hun stem kunnen sparen en de inhoud duidelijker kunnen overbrengen. Bovendien staan ze met meer plezier voor de klas.

Meer dan de helft van de leraren in het primair en voortgezet onderwijs krijgt vroeg of laat stemproblemen. Bij twintig procent leidt dit tot ziekteverzuim. Dat concludeerde logopedist Piet Kooijman vorig jaar in zijn proefschrift voor de Radboud Universiteit Nijmegen. Studenten die tijdens hun opleiding al last van hun stem hebben, lopen negen keer meer kans om tijdens het beroep stemproblemen te krijgen. Daarom is logopediste Alet Wildmann blij dat de Educatieve Hogeschool van Amsterdam (EHvA) de training *Professioneel spreken* in het nieuwe curriculum heeft opgenomen als verplicht onderdeel en niet langer als keuzevak. “Zo komt tenminste elke student er weer mee in aanraking, want bij een sprekend beroep als dat van leraar moet je wel stilstaan bij spreken in het openbaar en jezelf presenteren.”

Spanning

Wildmann is een van de drie logopedisten die de training *Professioneel spreken* geeft. “Logopedie wordt vaak geassocieerd met netjes praten, maar belangrijker dan accentloos vind ik zorgvuldig praten, zó dat iedereen begrijpt waar je het over hebt. Aan mompelen doen we wel wat, maar de tongval laten we zoals die is. Door studenten bewust te maken van de manier waarop ze hun stem gebruiken, hoop ik dat ze gaan herkennen wanneer ze die stem overbelasten. En we laten hen ook ervaren wat je met bepaalde technieken kunt bereiken.” Met de constatering van Kooijman dat stemproblemen verergeren door werkdruk en stress is Wildmann het helemaal eens. “Spanning slaat snel op je keel en de ademhaling gaat hoger zitten. Dat hoor je meteen en dat is vervelend voor een docent die leerlingen bij de les wil houden. Daarom zie je ook vaak dat leraren pas later last krijgen, als ze dag in dag uit voor de klas staan en meer te maken hebben met werkdruk.” Maar er is meer. Beter gebruik van de stem heeft ook invloed op de sfeer in de klas. “Harder praten is een onhandige reflex als je een rumoerige klas wilt overstemmen. Laat je stem zakken en ze hangen aan je lippen.”

Bromvlieg

Het eerste dat Wildmann doet is haar studenten bewust maken van de kwaliteiten van openbare sprekers. “Voor wie loop je warm? Aan wie erger je je? En waarom? Dat brengt je op objectieve factoren die invloed hebben op de verstaanbaarheid en het overkomen van de inhoud. Volume, melodie, tempo, volheid van de klank en hoogte van de stem.” De stembanden, houdt ze de aanstaande leraren vervolgens voor, kunnen net zoveel geluid produceren als een bromvlieg. “Dus als je luider wilt spreken,

bereik je dat niet door de stembanden extra in te spannen. Sterker nog, als je stembanden met te veel kracht tegen elkaar worden gedrukt, ontstaan eeltplekjes. Je beschadigt je stem. Om je stem groot te krijgen, moet je hele lijf actief zijn. Je hebt de klankruimtes nodig.” De activiteit van het lichaam wortelt in een goede basishouding. Goed op beide benen staan, niet wiebelen of je ergens aan vasthouden. Borstkas open. De stem wordt voller door gebruik te maken van resonans. Wildmann: “De stem weerklinkt op de klinkers, dus als je die met extra aandacht uitspreekt, klinkt je stem al luider en duidelijker.”

‘Harder praten is een onhandige reflex. Laat je stem zakken en ze hangen aan je lippen’

Experimenteren

Door korte videopresentaties te doen, ervaren studenten hoe ze niet alleen luider maar ook expressiever kunnen spreken. Want, monotonie is een grote vijand van de aandacht. “Je kunt nog zulke zinnige dingen zeggen, als je hoofd- en bijzaken niet hoorbaar onderscheidt en geen moment je mond houdt, uit angst dat de aandacht van de klas verslapt, dan zijn die leerlingen al lang afgedwaald.” Dus krijgen studenten de opdracht te spelen met melodie, klemtoon en timing. “Sommigen vinden dat best moeilijk om te doen”, zegt Wildmann, “maar experimenteren is echt een geweldige manier om dingen te ontdekken. Ik raad mensen ook wel eens aan om een tijdje drama te doen. De performance is belangrijk voor een leraar, niet het spelen van een rol, maar dat je er echt staat.” Is goed spreken eigenlijk wel voor iedereen weggelegd? Kan je bijvoorbeeld niet een te kleine stem hebben? Wildmann: “Alle stemmen kunnen groeien. Voor de klas staan wil je niet voor niets. Als je het echt wilt, kan je je presentatie en stemgebruik verbeteren. Vergelijk het met acrobatiek. Niemand hoeft stijf te zijn. Een echte acrobaat word je waarschijnlijk niet meer, maar iedereen die z’n best doet, kan leniger worden.”

Aanbevolen boeken over spreken voor groepen: *Expressiever en gemakkelijker spreken: hoe experimenteer ik met mijn spreekgedrag?* Tilly Dinker, Margreet Smit, Coen Winkelman (Coutinho, 2004) en *Presenteren van onderzoek*, Brigitte Hertz (Boom, 2005). Voor meer informatie over Alet Wildmann: www.vocaltoolbox.nl.



Studenten over *Professioneel spreken*

Fragmenten uit verslagen van studenten aan het Instituut Lerarenopleiding van de Universiteit van Amsterdam over het effect van stemtraining:

Toneelspel

Over letten op haar adem schrijft een studente: 'Ik had het idee, dat mijn stem op die manier verdraaglijker werd voor de leerlingen. Zeer zeker voor mijzelf. Soms ben ik moe van mijn eigen 'getetter'. Dat was ik na deze les niet.' Bij het spelen met intonatie en spreektempo ervaart ze: 'Ik zat beter in mijn lichaam en voelde me vrijer in het maken van gebaren en het toepassen van mimiek. Ook de pauzes zorgden voor een soort uitnodiging tot meer toneelspel. Het respect van de leerlingen jegens mij leek te groeien.'

Stem vergroten

Een andere studente merkt dat ze te snel praat, het einde van haar zinnen inslikt en slecht articuleert. 'Door me te concentreren op de buikademhaling lukt het om de stem natuurlijk te laten klinken (...) en zelfs om het volume van mijn stem te ver-

groten (...). Door duidelijker te articuleren kunnen de leerlingen ook beter verstaan wat je zegt en blijft het rustiger in de klas. Ik heb nog wel eens de neiging naar het bord te praten.'

Schor

'Op donderdag had ik zeer rumoerige klassen. Ik merkte vaak met een ietwat geknepen stem te praten om er overheen te komen – iets hoger ook (...) door de heftigheid van die dag ben ik er niet echt aan toegekomen mijn stem ook bewust anders te gebruiken (...) Licht schor van donderdag nam ik wat meer rust en probeerde wat meer 'open' te spreken bij het geven van instructie (...) door die aandacht is het me gelukt om wat vaker rust in mijn stem te brengen – en in de klas.'

Vermoeiend

'Ik merk dat verkeerd stemgebruik vooral heel vermoeiend is.' En over de geheimen van resonantie: 'Als je je mondholte echt als klankkast gebruikt, bespaart dat je een hoop geschreeuw.' Wat niet wil zeggen dat het makkelijk is om hier bewust van te blijven: 'Op een dag dat je veel lessen achter elkaar geeft, vergeet je nogal eens op je zwakke punten te letten.'

Je stem sparen doe je zo

Forceer je regelmatig je stem, dan wordt het spreken steeds moeizamer en vermoeiender. Neem daarom symptomen van verkeerd stemgebruik serieus: moe worden van het spreken, een droge of geïrriteerde keel, constant de neiging voelen om je keel te schrapen, na een schooldag een hese of krakerige stem hebben of zelfs stemuitval.

Wat helpt om je stem te sparen:

- Las tijdens een les voldoende spreekpauzes in.
- Drink tijdens het lesgeven altijd water. Water helpt tegen uitdrogen van het keelslijmvlies. Uitdrogen kan leiden tot ontsteking of beschadiging van de stembanden.
- Schraap zo weinig mogelijk je keel. Keelschrapen leidt tot extra slijmafscheiding.

Slik het slijm weg of begin met praten, dan trilt het slijm vanzelf van je stembanden.

- Spreek niet te lang achter elkaar in een rokerige of droge ruimte. Komt de droogte door de verwarming, hang dan waterbakjes op.
- Spaar je stem bij keelontsteking of verkoudheid.
- Werk met audiovisuele middelen, schriftelijke opgaven of groepsopdrachten. Gebruik niet te veel (uitdrogende!) mentholsnoepjes. Thee met honing is beter. Ga niet fluisteren, dan forceer je de stembanden extra.
- Probeer niet te vaak om lawaai te overstemmen. Trek de aandacht met mimiek, gebaren en overdreven articulatie.
- Begin een lange lesdag met een stem-warming-up.

Stemvorming op de lerarenopleidingen

De stemtraining op de EHvA duurt 4,5 uur en na ongeveer zes weken is er een vervolgles van 2 uur. Alet Wildmann geeft de training ook op het Instituut voor de Lerarenopleiding van de Universiteit van Amsterdam. Twee bijeenkomsten van 3 uur. Daarnaast maken studenten een reflectieverslag van een lessituatie. Individuele sessies met de logopedisten zijn op beide opleidingen mogelijk, niet alleen als er een logopedisch probleem is, maar ook als een student zijn expressie wil vergroten.

Hoe is het elders geregeld? De redactie maakte een e-mailronde langs veertien lerarenopleidingen.

- Lerarenopleiding Windesheim – Alle eerstejaars krijgen nu weer een verplichte screening, (was vrijwillig). Stemscholing is een keuzemodule. De logopediste probeert uren te krijgen om dit weer als verplicht onderdeel aan alle studenten te kunnen geven.
- ICLON Leiden – Een logopediste is op afroep beschikbaar.
- Lerarenopleiding aan de Universiteit Twente - “Bij het onderdeel ‘Voordrachtsvaardigheden’ bespreken we stemgebruik in algemene zin: de toonhoogte, tempo, volume en pauzes in het spreken. We hebben geen aparte training in huis.”

- Universitaire lerarenopleiding van de Radboud Universiteit Nijmegen - Verplicht onderdeel is ‘Logopedie en presentatie’, een screening in groepsverband en vier colleges over het belang van spreektechniek. Daar hoort ook een zelfobservatie bij. Individuele begeleiding is mogelijk. Voor intensieve begeleiding wordt extern doorverwezen.
- Technische universitaire lerarenopleiding Eindhoven – Geen training.
- Technische universitaire lerarenopleiding Delft – Wel een training.
- Onderwijscentrum VU - Studenten krijgen 1,5 uur logopedie in een grote groep (30 tot 50 studenten) en 1,5 uur in een kleinere groep (15 tot 20 studenten). Bij stemproblemen worden doorverwezen voor individuele behandeling.
- Fontys Lerarenopleiding: Alle studenten krijgen een screening. Alleen studenten met ‘lichte’ problemen krijgen begeleiding, anderen worden extern doorverwezen. Gekeken wordt hoe trainingen voor stem en articulatie weer opgezet kunnen worden. “Dat is van groot belang.”
- Instituut Archimedes, Hogeschool Utrecht - Per jaar 6 logopediewerkshops (ieder 3 uur), gericht op stemtraining, articulatieverbetering, expressie en ontspanning. Studenten die dat nodig hebben, krijgen 10 gratis individuele begeleidingen.