

STEM: HEES OF SCHOR

We hebben bij je kind gemerkt dat zijn of haar stem hees of schor klinkt. Hieronder vind je tips, adviezen en oefeningen om een hese en schorre stem te verminderen. Wil je weten waarom dat belangrijk is? Lees daarover meer op onze website.

SCAN
ME

1

Geef het goede spreekvoorbeeld

Praat rustig en duidelijk en schreeuw niet. Je kind zal je manier van spreken onbewust nadoen.

Gebruik een luchtbevochtiger.

Is het droog in huis, bijvoorbeeld in de slaapkamer van je kind? Dan helpt dit misschien.

2

3

Rook niet in de buurt van je kind.

Zorg er voor dat je kind rustig zijn verhaal aan je kwijt kan.

Zet de radio of tv of de stofzuiger even uit. Laat je kind naar boven komen in plaats van onderaan de trap te laten roepen.

4

5

Goede gebitsverzorging is belangrijk.

Ontstoken tandvlees kan schadelijk zijn voor de keel en de stem.

8

Laat je kind bij een hese of schorre stem niet fluisteren.

Hierdoor wordt er namelijk extra veel druk op de stem gelegd, waardoor de problemen alleen maar zullen toenemen.

7

Probeer zo weinig mogelijk te spreken of zingen bij een hese of schorre stem.

In perioden van heesheid en schorheid is het beter zo weinig mogelijk te spreken en te zingen. Zo spaart je kind zijn stem. Wil hij toch graag meedoen? Vermijd dan in ieder geval de hoge tonen of laat je kind een muziekinstrument bespelen i.p.v. zingen.

Heeft je kind 'kriebels' in de keel?

Dan kan hij het beste een keertje extra slikken, een slokje water nemen of op een dropje of zuurtje zuigen. Thee met een lepeltje honing drinken werkt ook verzachtend voor de keel. Zo voorkom je te veel hoesten en keelschrapen.

6

9

Voorkom stembelasting.

Het veelvuldig nadoen van sirenes, gekke stemmetjes of andere geluiden van film of televisie belast de stem. Ook heel hoog of laag spreken kan de stem te veel belasten. Als je kind blijft schreeuwen zonder dat je weet waarom, probeer dan zijn aandacht af te leiden. Doe bijvoorbeeld een spelletje, begin over iets anders of ga een eindje wandelen. Wil je kind iets tegen iemand zeggen, leer je kind dan dat het beter is om er naar toe te lopen of te fluiten (op de vingers of een fluitje).

Adem in door de neus

Houd de lippen op elkaar

Doe één neusgat dicht

Snuit je neus

Zorg altijd dat de neus goed doorgankelijk is. Dat doe je door je kind zijn of haar neus te laten snuiten. Lukt neussnuiten niet dan is de neus 'ophalen' een goed alternatief.

10

Blaas lucht door de neus