

Hæse børnestemmer

Hæshed

Mange børn oplever forbigående hæshed ved forkølelse og hoste. I de fleste tilfælde forsvinder hæsheden, når hosten er ovre. Er der sket en overbelastning, kan der komme hævelser eller knuder på stemmelæberne. En undersøgelse fra Øre-Næse-Halslægen kan afsløre årsagen til den hæse stemme. Hvis hæsheden skyldes små knuder (udposninger eller hård hud) på stemmelæberne, er årsagen ofte forkert brug af stemmen. Når der er dannet knuder, går hæsheden ikke over af sig selv. Talepædagogen kan vejlede i forhold til hensigtsmæssig brug af stemmen.

Hæsheden kan forebygges

Forebyggelse af stemmeproblemer begynder i den tidlige barndom. Det er vigtigt, at de voksne omkring barnet tænker over, hvordan de selv bruger deres stemme, da de er modeller for barnet.

Råber du meget, vil dit barn måske også råbe meget. Hvis der er så meget støj hjemme, i dagtilbuddet eller i skolen, at det er nødvendigt at tale højt eller råbe, vil børnene vænne sig til at råbe op.

HUSK:

Stemmen skal holde hele livet! Og det er lige så vigtigt at lære at bruge sin stemme som den øvrige del af kroppen...

Godt for stemmen



- Almindelig tale
- Godt indeklima
- At spare lidt på stemmen / Stemme pauser
- Gå hen til den, du vil snakke med
- Luk munden godt op, når du taler
- At trække vejret dybt i maven
- Duft til en usynlig rose med næsen og ånd ud gennem munden. Mærk at maven bliver stor.
- At gabe - først med vilje, derefter naturligt.
- Afspænding af hele kroppen
- At synge i behageligt stemmeleje
- Lyt dig frem til, hvordan din stemme lyder bedst og hvordan det er mest behageligt at bruge den

Ikke så godt for min hæse stemme



- At råbe
- At hviske
- At rømme dig
- At forvrænge stemmen (lave den om) fx i leg
- At snakke, når der er meget støj eller høj musik.
- At snakke højt over store afstande
- At råbe, når du leger eller dyrker sport