

Oefen je stem om te praten vanachter een mondmasker!

15 mei 2020



Leerkrachten zullen moeten leren om les te geven met een mondmasker. Dat is niet evident, vertelt VRT-logopediste Bernadette Timmermans. Om al die leerkrachten wat te helpen, kan je hier een aantal oefeningen vinden die je stem opwarmen. Aan de slag!

Bernadette Timmermans, één van de VRT-logopedisten, heeft enkele tips om goed te spreken vanachter het mondmasker. Zeker voor leerkrachten is dit belangrijk, want zij zullen vanaf maandag moeten leren om les te geven met dat mondmasker op hun hoofd! Bernadette vertelt alvast wat één van de grote valkuilen is: "Je zal wat luider moeten praten door dat mondmasker, maar ga dan niet op een hogere toonhoogte praten! Dat is een normale reflex, maar niet zo gezond voor de stem. Als je dat doet, ga je op een toonhoogte spreken die niet overkomt met je natuurlijke toonhoogte. Dan span je je veel te snel in, en zullen je stembanden daar 's avonds last van hebben!"

Tips & tricks

- Als je verstaanbaar wil klinken vanachter je mondmasker, ga dan duidelijker en trager articuleren. Neem ook meer adempauzes en kijk goed naar een leerling als je wil dat het duidelijk is dat je tegen haar of hem bezig bent.
- Voor je begint les te geven, is het belangrijk je stem 's morgens al goed op te warmen!
- Als je rustig moet worden, kan je even 'zoemen': laat je kaak naar beneden vallen, alsof er 10 kg aan hangt. Maak vervolgens een zoemend geluid en laat je stembanden goed trillen.

Deze oefening kan je bijvoorbeeld 's ochtends al onder de douche doen!

- Heel belangrijk is om ook al je spieren goed te stretchen, want je hebt heel wat spieren nodig bij het spreken!

Begin met de 'liptril'-oefening: maak je lippen goed nat en laat vervolgens je lippen trillen. (Je probeert haast een paard na te doen.) Maak daarbij dus ook geluid!

Opgelet: dit is geen gemakkelijke oefening! Het zal waarschijnlijk niet van de eerste keer lukken. Blijf proberen!

- Probeer tijdens het trillen met je lippen ook eens luid en stil te gaan.
- Ga omhoog en omlaag met je stem, alsof je een toonladder op en af gaat.

Bron: <https://radio1.be/oefen-je-stem-om-te-praten-vanachter-een-mondmasker>