

## Kinderen en stemproblemen

Misschien is het u bij uw kind wel eens opgevallen dat zijn (of haar) stem anders klinkt dan die van andere kinderen. Zijn stem is hees of schor, te hoog of te laag, te hard of te zacht of eentonig. Over het algemeen besteedt men daar niet zo veel aandacht aan. Toch kan uw kind problemen krijgen als hij zijn stem verkeerd gebruikt. Een langere periode van verkeerd stemgebruik kan zelfs de stembanden beschadigen.

U kunt uw kind helpen om de stem te verbeteren. Graag geven wij u informatie hierover, tezamen met enige ideeën die hierbij kunnen helpen.

### Hoe kunnen stemproblemen ontstaan?

#### Doordat een kind veel schreeuwt of gilt

Misschien is uw kind gewend om over grote afstand te roepen, niet alleen tijdens het buiten spelen of sporten, maar ook in huis. Of misschien probeert hij uit te komen boven het geluid van de radio of de televisie of ander omgevingslawaai.



#### Doordat een kind vaak fluistert, bijvoorbeeld uit spanning of verlegenheid

Uw kind probeert dan toch vaak zo hard mogelijk te fluisteren en dit is net zo slecht voor de stembanden als schreeuwen.

#### Doordat een kind vaak geluiden of stemmen nabootst

Door het nadoen van bijvoorbeeld raceauto's, stemmen van radio- of TV-figuren, forceren kinderen hun stem.

**Doordat uw kind vaak hoest of de keel schraapt, ook al is de verkoudheid al weer over** Het hoesten of keelschrapen is elke keer weer een aanslag op de stem. De kriebel in de keel komt na het kuchen of schrapen snel weer terug.

### Wat kunt u aan stemproblemen doen?

- Als uw kind veel fluistert, probeer dan het praten leuk en gezellig te maken. Moedig hem langzaam maar zeker aan wat harder te praten. Forceer dit echter nooit. Ook al is uw kind hees of schor, hij kan toch beter 'gewoon' blijven praten.
- Als uw kind veelvuldig stemmetjes nabootst, probeer dit dan te verminderen. Moedig hem in elk geval niet aan.
- Het overbodig veel kuchen kunt u het beste bewust maken bij uw kind en het samen afleren. Tel samen het aantal keren dat hij kucht en beloon hem wanneer het kuchen afneemt, bijvoorbeeld met kleine stickertjes. Wat kan helpen in plaats van kuchen is een paar keer slikken of een slokje (ijskoud) water nemen of neuriën.
- Meezingen op school kan geen kwaad als uw kind niet forceert, dus niet te hard of te hoog laten zingen. Als hoge tonen in een liedje alleen geforceerd of helemaal niet gehaald kunnen worden, is 'playbacken' de oplossing!

### Wat kunt u doen om stemproblemen te voorkomen?

Sommige kinderen hebben eerder stemproblemen dan andere. Er zijn een aantal dingen waar u als ouder op kunt letten om stemproblemen te voorkomen.

- Zorg voor een rustige omgeving als u met uw kind praat; let er op dat uw kind niet boven het geluid van radio, TV of games van de computer hoeft uit te komen. Geef hierin zelf ook het goede voorbeeld, door het geluid zacht te zetten of helemaal uit als u iets wil zeggen.  
Geef uw kind, als dat mogelijk is, een eigen plekje in huis waar hij rustig kan spelen.



- Neem er de rust en de tijd voor als uw kind iets wil vertellen. Laat merken dat u écht naar hem luistert. Als het even niet uitkomt, zeg dan duidelijk tegen hem dat het nu niet gaat; spreek samen een ander moment af om even te praten en houdt u dan ook daaraan.



- Laat uw kind in de auto of in de bus niet te veel of te hard praten. Dit gebeurt makkelijk doordat de motor van de auto/bus veel lawaai maakt en in de auto bovendien vaak ook nog een radio aan staat. Uw kind moet dan altijd boven het lawaai van de motor en de radio uit praten.
- Zorg ervoor dat uw kind zo min mogelijk schreeuwt: let er op dat hij niet hoeft te schreeuwen, bijvoorbeeld als hij naar binnen wil na het buiten spelen. Laat hem ook tijdens het sporten niet schreeuwen. Leer uw kind niet te schreeuwen naar iemand die ver weg is; leer hem in plaats daarvan naar de persoon toe te lopen, iets te doen wat de aandacht van de ander trekt - bijv. in de handen klappen - of gewoon te wachten.
- Als er sprake is van driftbuien of langdurige huilbuien, laat ze dan niet onnodig lang voortduren. Natuurlijk mag uw kind best ergens boos of verdrietig om zijn, maar als u de indruk hebt dat uw kind blijft huilen of schreeuwen, probeer dan de aandacht van uw kind af te leiden.
- Let op dat uw kind door de neus ademt. Bij het ademen door de neus droogt de keel niet uit en wordt deze tegen infecties beschermt. Door mondademen kan uw kind dus sneller verkouden worden. Door verkoudheden hoort een kind vaak minder goed; daardoor loopt het een grotere kans harder te gaan spreken; dit kan weer leiden tot stemklachten.
- Bij verkoudheid is het 't beste de stem zo min mogelijk te gebruiken; dus als uw kind verkouden is, laat hem dan weinig praten. Als hij praat, laat hem dat dan op een gewone manier doen, niet fluisterend.

- Laat uw kind zo min mogelijk in droge of rokerige ruimten komen.



- Een goede lichaamshouding is belangrijk. Een in elkaar gezakte of een te krampachtige houding kan ook stemproblemen geven.
- Een goede lichaamsconditie is ook nodig: zo gezond mogelijk eten en voldoende slaap. Het ene kind heeft meer behoefte aan slaap dan het andere. Goed uitgerust zijn en een gezonde voeding zijn bevorderend voor een goede lichamelijke conditie.
- Goed en voldoende tandenpoetsen is noodzakelijk, net als een regelmatig bezoek aan de tandarts. Een goede verzorging van het gebit is belangrijk, omdat het achterblijven van voedselresten en snoep kan leiden tot het ontstaan van infecties in mond en keel.

© 2011 afd. KNO/Logopedie Flevoziekenhuis Almere