



Goed lesgeven is goed spreken

Een goed verstaanbare docent met een prettige, afwisselende stem en begrijpelijke informatie communiceert prima. Dat is goed voor het werkplezier van de docent en voor de resultaten van zijn leerlingen. Maar in tegenstelling tot een toneelspeler die zijn stem altijd oefent, is een docent eigenlijk weinig voorbereid op de hoge stembelasting van zijn beroep.

Vooral de intonatie bepaalt hoe de docent overkomt. Pittig articuleren en vóór in de mond spreken maakt de intonatie vanzelf levendiger en aantrekkelijker. Met een goede timing en expressie kan iemand de leerlingen meenemen in het verhaal, ze aanzetten tot luisteren, participeren en dus tot leren. Wanneer de docent met zijn stem kan 'spelen' neemt het leerplezier van de klas toe. Maar dat vergt nogal wat van zijn stem.

Een lispelende leraar voor de klas bijvoorbeeld is niet acceptabel. Dat kan trouwens snel verbeteren met gerichte oefeningen. Een regionaal accent, bijvoorbeeld een zachte g of een Groningse tongval, is akkoord maar het mag de verstaanbaarheid niet beperken. Een piercing in de tong lijkt wellicht cool, maar het beïnvloedt wel een correcte uitspraak. Ook de docent met een baard die het mondbeeld belemmert, maakt het zijn leerlingen moeilijk. Geen verzorgd gebit en frisse adem? Vaak klagen leerlingen/collega's daarover tegen elkaar; de docent zelf wordt meestal niet aangesproken of zelfs juist vermeden.

'Orde houden'

Differentiëren met de stem is belangrijk. Een melodieuze stem is prettig om naar te luisteren. Natuurlijk is de persoonlijke spreekstijl van elke docent verschillend, maar er is een bepaalde 'bandbreedte' voor goed spreken. Wanneer een stem naar of irritant klinkt, kan dat de communicatie in de klas flink belemmeren. Heeft de docent een te zachte of hese stem, dan is er dus weinig expressie en moet de leerling teveel moeite doen om hem te verstaan. Ook bij een binnensmondse

articulatie of te snel spreken missen de leerlingen veel informatie. Verder is het handig wanneer de docent niet doorgaat met uitleg geven tijdens het schrijven op het bord.

Docenten voelen dat door problemen met stem en spraak het lesgeven negatief beïnvloed wordt. Dat kan ertoe leiden dat stress ontstaat en dat kan zo ver gaan dat de docent het gevoel krijgt het niet meer aan te kunnen. Het wordt een lastige les waarin het moeilijk 'orde houden' is. Na een tijdje kan het zelfs 'een lastige klas' worden waar hij tegenop gaat zien en zo wordt het een vicieuze cirkel.

Glaasje water

Een docent die een zwakke stem heeft qua aanleg en daarbij ook nog rookt en drinkt, loopt een groot risico op stemklachten. Beginnende leraren hebben vaak stemproblemen als gevolg van de ongekende werkdruk. Maar ook ervaren docenten voelen spanning bij de start van een schooljaar als er veel gepraat moet worden.

Voor vrouwen is het risico fysiek groter bij stembelasting. Daar komt bij dat vrouwelijke docenten vaker lesgeven aan jongere leerlingen. Die zijn drukker en dan spreekt iemand al snel harder en hoger dan verantwoord is. Zeker met grote aantallen leerlingen is er meer geluid, vaak 70 DB of nog meer.

Vaak is de akoestiek van lokalen slecht, er is veel stof en de lucht is te droog. Regelmatig een glaasje water drinken in plaats van koffie of thee, is dan geen overbodige luxe. De stemklachten die optreden, zijn onder meer pijn in de keel; moe zijn van spreken, kuchen en hoesten, wegval-

Oefeningen voor stem en spraak

Er zijn oefeningen die je nu al meteen kunt doen om ervoor te zorgen dat je boodschap in je lessen beter overkomt. Verschillende oefeningen kun je overal doen: in de auto op weg naar je werk of op de fiets of thuis voor de spiegel.

Oefening articulatie:

Zorg dat je vóór in de mond spreekt, richt het geluid naar buiten en spreek de klanken pittig uit, met goed gebruik van je gezichtspieren. Let bijvoorbeeld goed op een losse kaak bij de klinker aa. Probeer na het oefenen bij je spreken dat gevoel in je mimiek vast te houden.

Zeg het volgend rijtje woorden snel en pittig achter elkaar, eerst 3 dan 5 keer: Popocatepetl, Paraguay, Britse Maagdeneilanden, Borobudur, Antigua en Barbuda, Papoea Nieuw Guinea, Mississippi River, Dominicaanse Republiek, Trinidad en Tobago, Guatemala.

Oefeningen houding, ademhaling en stem:

Oefening korte uitroepen: Ga in een goede houding staan, dat wil zeggen flexibel, op twee benen, voeten iets van elkaar, knieën los, rechte rug, schouders laag en ontspannen, kruin omhoog en de kaak los. Leg je hand ter hoogte van je maag en lach even. Je voelt de buikwand naar binnen gaan en dan terugveren. We gebruiken dit soort korte ademstootjes als techniek bij korte

uitroepen als: kom hier; kijk uit, ja hoor; hallo hallo; wacht eens; doe dat niet; ga weg, luister, goed.

Oefening resonantie: Laat de stem goed klinken en resoneren. Zucht eerst even 'he he' om de natuurlijke toon te pakken te krijgen en vervolg dan rustig met ontspannen geluid: bim bam bom; boem boem; neem mij mee; kom binnen; noem mijn naam. Probeer de klank daarna bij het gewone spreken vast te houden.

Oefening zinnen met expressie: houding, adem en stem zijn gekoppeld. We spreken onze zinnen op onze uitademing, gedoseerd, dus we zeggen één zin op één adembeweging. Hierdoor is de timing en de expressie bij voorlezen of vertellen goed te bepalen. Elke zin vormt één betekenseenheid met een bepaalde intonatie die moet overkomen. Oefen de volgende zinnen op die manier met de aangegeven emotie en klank van de stem:

Kijk, dit mag er zijn. (tevreden)

Waarom heb je dat zo opgelost? (verbaasd)

Laat ik dat nooit meer horen. (streng)

Dat had je beter niet kunnen doen. (teleurgesteld)

Zoiets onzinnigs heb ik nog nooit gezien. (geïrriteerd)

Dat zal toch niet waar zijn. (verrast)

Zo gaan we dat voortaan doen. (overtuigend)

Wat een leuk plan. (vrolijk)

len van de stem óf heesheid. De gebruikelijke stemkwaliteit wordt minder, men raakt gespannen en gaat spreken vermijden, of in elk geval minder voorlezen of minder hard praten.

Fysieke conditie

Een andere reactie is dan om de stem te forceren. Dat gebeurt vaak in de gymles. Geef liever alleen uitleg wanneer de groep bij elkaar zit en gebruik een fluitje om de aandacht te krijgen, soms zelfs een stemversterker. Natuurlijk is stemtraining voor een gymdocent onmisbaar. Luider spreken kan bijvoorbeeld wel, maar dan moet de stem bewust laag gehouden worden, met veel resonantie en met toepassing van lage buikademhaling.

Ook docenten in andere vakken kunnen hun stem sparen door didactisch te variëren met werkvormen waarbij de docent niet de hele tijd aan het woord hoeft te zijn. De lessen kunnen effectiever, er kan een schema op het bord staan; en de docent kan in zijn handen klappen of met sleutels tikken wanneer hij de aandacht wil vragen.

Ruim de helft van alle docenten in het basisonderwijs en voortgezet onderwijs ondervindt stemklachten tijdens hun onderwijsloopbaan. Regelmatig meldt 20% van de docenten zich om die reden ziek. Een regelmatig voorkomend patroon is dat stemklachten van docenten gedurende de week of in de loop van de dag verergeren en na het weekend of de vakantie weer weg zijn. Dat patroon kan worden doorbroken onder deskundige begeleiding. Een medisch onderzoek door KNO-arts/foniater hoort in de meeste gevallen vooraf te gaan aan behandeling door de logopedist. Piet Kooijman van de Radbouduniversiteit van Nijmegen onderzocht de stemproblemen in het onderwijs (2006). Hij concludeerde dat werkdruk en stress de voornaamste oorzaken zijn. De fysieke conditie van de leerkracht en de omgevingsfactoren spelen daarbij een grote rol.

Professionalisering

Scholing op het gebied van goed spreken heeft een positief effect op het lesgeven. De verschillende spreek situaties van docenten kunnen geoefend worden, van voorlezen en vertellen in de les, tot het hou-

den van een inleiding op een ouderavond. Een video-opname is bij het oefenen een handig hulpmiddel. Wanneer collegiale observatie op een school al een regulier onderdeel is van het scholingsaanbod, kunnen stem en spraak na de teamscholing specifiek daarbij worden betrokken. Elkaar feedback geven op het spreekgedrag in de klas, concreet, zonder waardeoordeel vraagt wel kennis van zaken en een open communicatie. Soms kan een docent aan zijn uitspraak zelf iets verbeteren, maar meestal is professionele hulp noodzakelijk. Spreekgedrag veranderen is moeilijk, dus het moet de docent wel wat opleveren. En spreken is ook iets persoonlijks, dus iemand wil zijn spreekgedrag niet zomaar veranderen, ondanks een negatieve invloed op het werk. De logopedist heeft de mogelijkheid om met observatie in de klas, adviezen en training snel vooruitgang te boeken. Dat helpt docenten om te leren luisteren naar hun eigen spreken en daarop te leren reflecteren. Want goed lesgeven is goed spreken. ■

Zinspatronen en stopwoordjes

Anderstalige studenten en docenten kiezen vooral de exacte vakken is mijn ervaring. Wellicht veronderstellen zij dat het Nederlands daar een minder grote rol speelt. Taal is echter steeds belangrijker geworden en ook bij de exacte vakken zijn de examenopgaven taliger. Een docent natuurkunde zei onlangs tegen me dat de onjuiste uitspraak van enkele klanken in het Nederlands zijn grootste probleem was. Het waren echter, zo bleek bij observatie in de klas, vooral de vaste zinspatronen die hij gebruikte die een negatieve invloed hadden op de leermotivatie in zijn lessen. Leerlingen hadden moeite de lesstof te begrijpen omdat de tweede of derde uitleg hetzelfde bleef. Dus haakten ze af.

Er is een grote uitdrukkingwaardigheid nodig om leerlingen goed te bereiken. Ook stopwoordjes zoals 'zeg maar' of 'eigenlijk' leiden alleen maar af van de boodschap. Door gerichte training is zeker vooruitgang te boeken.

Mia Verhagen heeft 42 jaar ervaring als docent, schoolleider en logopedist in het onderwijs. Zie voor meer informatie: www.miaverhagen.nl