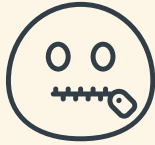


STEMGEBRUIK

LES 1: LAAT IN ELKE ZIN EEN STILTE VALLEN.

DE OPDRACHT:



Laat in elke zin een stilte vallen.

het liefst vóór het belangrijkste woord.

ACHTERGROND

In 1-op-1 communicatie spreken we meestal vlot. De woorden rijgen we aaneen. Voor 1-op-1 communicatie is dat prima. Je bent goed genoeg te verstaan.

Als je spreekt voor een groep worden aaneen geregen woorden minder goed verstaanbaar. Het vraagt van de luisteraars meer inspanning om je te verstaan. Dat heeft impact op de concentratieboog en op de duidelijkheid van jouw boodschap.

Door verstaanbaarder te spreken help je leerlingen langer op te letten. Dat doe je o.a. door langzamer te praten en de woorden meer staccato uit te spreken. Maar staccato spreken is super moeilijk, helemaal als je ook nog aandacht hebt voor inhoud, gedrag van leerlingen, enz.

Deze oefening is makkelijker uit te voeren.

JE DOET HET WAARSCHIJNLIJK AL

Grote kans dat je al gebruik maakt van de stilte als een leerling zit te kletsen of te klooien. Je stopt dan met praten, kijkt naar de betreffende leerling en hervat het spreken zodra de leerling het gewenste gedrag laat zien. Doe je dit inderdaad al? Perfect! Blijf dat doen.

Het is effectief. Je merkt direct dat alle leerlingen opmerkzamer zijn als je die stilte laat vallen. Dat opmerkbare van leerlingen trigger je ook als je in elke zin een stilte laat vallen!

IS HET RAAR?

Is het raar als je in elke zin een stilte laat vallen? Dat ligt eraan hoe je het doet. Als je het met veel nadruk doet, wordt het heel opvallend. Een trucje. Zodra leerlingen doorkrijgen dat er een ritme inzit, werkt het niet meer zo goed. Je loopt kans dat de techniek an sich de aandacht trekt.



Hoe lang moet die stilte dan duren?

Heel kort. Zolang als het duurt om het woord 'punt' uit te spreken. Dus denk: "punt" en praat weer door. Heb je dit onder de knie en merk je reactie? Dan kun je gaan variëren in lengte van stilte. Hoe langer stil, hoe meer spanning je creëert.



multi-effect

Je zult ook merken dat de stiltes je intonatie beïnvloeden. Meestal verandert de intonatie van het woord vóór de stilte. Die intonatie kondigt iets aan. Je gaat licht omhoog. Het schept een verwachting, wat nieuwsgierigheid prikkelt.

PROBEER DIT ALS HET NIET HELEMAAL GOED GAAT:

Hebben leerlingen door wat je doet? Dan maak je het te groot en sla je de plank mis. Let dan op:

- je mimiek: maak je er met je mimiek een spektakel van? Straal je uit: "Leuk he, nu komt weer iets bijzonders!" Maak je veelbetekenend oogcontact? Dan is het veel te groot. Hou je mimiek dus passend bij je inhoudelijke boodschap.
- ritme: Misschien duurt de stilte te lang. 1 keer lang is prima, maar in elke zin is heel raar. Hou het bij een extra spatie, in plaats van een duidelijk hoorbare stilte.

GEDAAN? Vink de dagen waarop je hebt geoefend af.

MA

DI

WO

DO

VR

MA

DI

WO

DO

VR

STEMGEBRUIK

LES 2: ZEG 'HALLO' OP VERSCHILLENDE MANIEREN

DE OPDRACHT:

Ontvang de leerlingen
in de deur en zeg
tegen iedereen 'hallo',
maar zeg elke 'hallo' op
een andere manier.

ACHTERGROND

Elke dag, elke les maak je gebruik van dezelfde zinnen. Denk aan: "Goedemorgen, fijn dat jullie er zijn." of: "OKeeeeeej, ik wil beginnen." enz.

Omdat je die zinnen vaak gebruikt, wordt het uitspreken een automatisme. Het verliest zijn lading en daarmee zijn impact. Echter, zonder lading, geen impact, geen energie, geen overtuigingskracht.

Wil je dat alles wel? Dan moet je uit het automatisme komen en met aandacht spreken. De oefening uit deze les helpt je daarbij!

JA, MAAR! IK ZIE WEL 150 LEERLINGEN OP EEN DAG!

In het PO is deze opdracht wat makkelijker dan in het VO. Maar wees gerust. Je kunt 'Hallo' op wel 1.000 manieren zeggen. Ter inspiratie alvast 64 ladingen:



aardig perplex koel tevreden traag

twijfelend goedlachs verveeld nerveus soepel verstandig in control enthousiast plechtig

geërgerd mysterieus ongeïnteresseerd afwachtend bang leeg

VERBAASD MINDFUL ZIN OM TE VECHTEN LIEFDEVOL BIBBERIG WALGEND

VROLIJK SERIEUS GESCHOKT VERWACHTINGSVOL BLIJ

energiek braaf dominant schaamtevol aarzelend op je hoede verdrietig

EUFORISCH STOER BEDACHTZAAM VENIJNIG SEREEN BOOS

uitdagend teleurgesteld verwonderd kalm geduldig scherp dramatisch afstandelijk

IN PANIEK ONZEKER STRENG VERZUCHTEND FUTLOOS OPBEUREND WANHOPIG

BELANGRIJK HO ES EVEN! GEZELLIG KRACHTIG PUNCTUEEL

WANNEER ZET JE DIT IN?

Behalve bij de 'hallo' in de deur, kun je ladingen vaker intensiveren. Bijvoorbeeld: Je zegt iets tegen je leerlingen, maar er komt geen reactie. Je voelt aan de energie dat ze 'uit' staan. Kies dan random een lading uit het lijstje hierboven en praat verder met deze lading 'onder je woorden'. Ongetwijfeld komt je boodschap raar over op leerlingen. Dat maakt ze wakker! Zodra ze wakker zijn, kun je weer normaal gaan praten.

VERVOLGOEFENING

Uiteindelijk wil je vooral de lading kiezen die overeenkomt met jouw boodschap. Vertel je iets belangrijks, laat het dan zo klinken. Vertel je iets tussen neus en lippen door, dan klinkt het ook zo.

GEDAAN? Vink de dagen waarop je hebt geoefend af.

MA

DI

WO

DO

VR

MA

DI

WO

DO

VR

STEMGEBRUIK

LES 3: SPREEK LANGZAAM

DE OPDRACHT:

**Spreek langzaam.
Houdt het langer dan 1
minuut vol om
langzaam te spreken.
Versnel dan en
vertraag weer.**

ACHTERGROND

Net als bij les 1 maak je met deze oefening zeer expliciet verschil tussen spreken in een 1-op-1 situatie en spreken voor een groep.
Een groep heeft een lager tempo nodig om jou goed te kunnen verstaan. Houd je daar geen rekening mee, dan kost het veel moeite en energie om naar je te luisteren.
Je maakt het jouw leerlingen dus makkelijker om naar je te luisteren als je rekening houdt met de omvang van de groep en de afstand die jouw woorden moeten afleggen. Meer volume alleen is niet goed genoeg om de aandacht vast te houden.
Voor jezelf is deze les waarschijnlijk erg oncomfortabel. Maar gelukkig is het een kwestie van gewenning!

HET ONGEMAK VOOR JOU ZIT IN:

- **Je neemt veel tijd en ruimte in.**

Je moet wel durven om zo lang de aandacht op te eisen, terwijl het sneller kan! Wie denk je wel dat je bent! Nou, De Docent! Dus terecht dat je de aandacht trekt

- **Je hebt een mening over traagheid**

Mensen die traag praten zijn zo sloom, saai, niet van deze tijd. En nu ben jij ook zo! Realiseer je dat de waarneming van een publiek anders is dan voor jezelf. Die sloomheid valt waarschijnlijk reuze mee.

- **Je bent bang dat leerlingen afhaken**

Als het zó langzaam gaat zullen ze wel afhaken! Dat zou je kunnen denken. Maar waarschijnlijker vinden ze het eigenlijk prettig dat je aandacht hebt voor jouw overdracht.

- **Het is raar!**

Als leerlingen al merken dat je langzamer praat, is het nog maar de vraag of ze het vervelend vinden. Dus nee, Het is niet raar. En vertrouw erop: je kunt eraan wennen.



HOE GA JE TE WERK?

Bereid je voor. Langzaam praten is in het begin echt ongemakkelijk en zorgt ervoor dat je het snel zult opgeven als je spontaan te werk gaat. Bedenk welk deel van je les in de vertraging gaat.

Begin klein. Neem bijvoorbeeld het moment waarop je klassikaal verder wil na individueel of groepswork. Alle woorden die je nodig hebt om aan te geven dat leerlingen moeten opletten, doe je vertraagd.

Breid vervolgens uit. Lukt het om vol te houden, zoals je had voorbereid? En zie je effect in gedrag van leerlingen? Dan kun je gaan uitbreiden. Prik meer momenten in je les en vertraag onderdelen van één verhaal.

HET IS LEUK!

Wees niet te ongeduldig of te streng. Lach om het maffe ervan, dan is het makkelijker vol te houden. Lach ook om reacties van leerlingen. Het is ten slotte de bedoeling dat ze reageren op jouw performance!

HOE LANGZAAM?

Luister je wel eens naar een podcast of luisterboek? Die staat standaard op snelheid 1.0. Je kunt hem ook op 0.8 zetten. Zet jezelf ongeveer op snelheid 0.8

JE GAAT TE TRAAG

Je praat te langzaam als leerlingen er door worden afgeleid. Je ziet het aan hun wenkbrauwen, die omhoog schieten. Je ziet het ook aan hun verbaasde blik. Gebeurt dit? Dan mag het tempo iets omhoog.

GEDAAN? Vink de dagen waarop je hebt geoefend af.

MA

DI

WO

DO

VR

MA

DI

WO

DO

VR

STEMGEBRUIK

LES 4: SPIEGEL STEMGEBRUIK

DE OPDRACHT:

Spiegel het stemgebruik van een leerling. Neem zijn tempo van spreken, intonatie, ritme en volume over. Inhoudelijk blijf je bij jouw eigen boodschap.

ACHTERGROND

Ken je het begrip spiegelen? Als je iemand spiegelt kopieer je de houding en het gedrag. Alsof je aan de 'binnenkant van de spiegel' zit. Door te spiegelen level je met iemand. Het resultaat ervan is vaak dat je op elkaar afgestemd bent en tot verbinding komt.

Waar we meestal minder aandacht voor hebben is het spiegelen in stemgebruik. Dat kan ook zonder je houding te spiegelen. Spiegel in intonatie, tempo, volume, ritme. Je zult zien dat je hierdoor levelt en verbindt. Voor je leerling is het heel fijn. De leerling zal zich gehoord voelen en niet veroordeeld. Stel je maar eens het effect voor bij een leerling die aangeeft het huiswerk niet af te hebben en jij levelt in stem, in plaats van een 'tegen-de-leerling-stem' op te zetten.

OEFEN ALVAST EVEN

Bedenk hoe een leerling onderstaande zinnen zou kunnen uitspreken. Spreek 'jouw tekst' op die zelfde manier uit. Valt het je op dat in onderstaande zinnen het aantal woorden van de docent ook ongeveer overeenkomt met die van de leerling? Dat is expres. 😊

Rol:	Tekst:	Stemgebruik (bijvoorbeeld):
Leerling:	Ik heb het huiswerk niet. U had er niets over gezegd.	luid, beetje traag,
Docent:	Je hebt het huiswerk niet af. Heb je niet in Magister gekeken?	licht staccato, melodius
Leerling:	Ik snap er niks van! Deze opgaven zijn veel te moeilijk!!	luid, snel, vloeiend, monotoon,
Docent:	Ze zijn ook super moeilijk! Dat is ook de bedoeling!	maar eind van de zin omhoog
Leerling:	Mevrouw? Kunnen we vandaag wat eerder stoppen?	beetje zacht, langzaam,
Docent:	Eerder stoppen? Helaas! We hebben alle tijd nodig.	vloeiend, melodius
Leerling:	Heeft u de toets al nagekeken?	Luid, snel, vloeiend, monotoon
Docent:	nee! Ik hoop volgende les!	



Wissel je dan van stijl bij elke leerling?

In principe wel. Ten minste als je het wil proberen bij de hele klas. Je kunt ook starten met een leerling.



Maak ik de leerling niet belachelijk?

Let op dat je deze oefening doet met de oprechte wil om iemand te spiegelen en om contact te maken. Als je er een grap van maakt, kan het vervelend worden.



Maar als een leerling gaat zeuren, moet ik dan ook zeuren?

Nee, je gaat niet zeuren. Je gaat wel traag, hard, melodius en aan het eind van de zin omhoog (of juist omlaag). Dus technisch doe je hetzelfde. Let op je mimiek, die gaat NIET in de zeurstand.

INGEWIKKELD!



Is deze opdracht ingewikkeld? Doe het dan stapsgewijs. Stapel de volgende stappen of doe ze om de beurt.

1. Spiegel het volume
2. Spiegel het tempo
3. Spiegel het ritme (praat iemand vloeiend of staccato?)
4. Spiegel de intonatie

GEDAAN?

Vink de dagen waarop je hebt geoefend af.

MA

DI

WO

DO

VR

MA

DI

WO

DO

VR



STEMGEBRUIK

LES 5: ARTICULEER

DE OPDRACHT:

**Articuleer
bewust
en
overdreven**

**Articuleer alsof je leven
ervan afhangt.**

ACHTERGROND

Articulatie is goed voor je verstaanbaarheid, voor het verminderen van ruis, voor het spreken met aandacht. Articulatie maakt het spreken minder vermoeiend voor je stembanden - wellicht in tegenstelling tot wat je dacht.

Wij Nederlanders hebben net als de Britten een stiff upperlip. Wij praten met name met onze onderkaak. Zonde! We leveren enorm in op duidelijkheid. Door deze gewoonte zijn de 100* spieren rondom onze mond niet allemaal even actief. Bij een goede articulatie activeer je ze wel. Daarom kost articuleren in het begin veel moeite. Maar spieren kun je trainen. Je wordt er dus al snel beter in!

Bron: <https://www.startpagina.nl/v/gezondheid/vraag/500394/spieren-gebruik-praat/>

GOEDE ARTICULATIE BEINDVLOEDT....

Bewust articuleren zet een hoop in beweging. Je zult merken dat:

- je mimiek expressiever wordt
- je oogcontact met leerlingen nadrukkelijker wordt
- je spreektempo omlaag gaat
- er meer klemtoon in je manier van spreken komt
- je lichaamstaal rustiger wordt (dat is fijn voor leerlingen, want je veroorzaakt minder ruis)
- leerlingen meer aandacht voor je hebben



HULPMIDDEL

Drink een fles goede wijn leeg (of laat het iemand doen). Een met een kurk. Bewaar de kurk.

Voor je les gaat geven (hopelijk is dat op een ander moment) klem je de kurk tussen je tanden. Dan ga je praten, zodanig dat je verstaanbaar bent. Na een minuut haal je de kurk uit je mond. Als je dan doorpraat merk je dat je heel makkelijk articuleert. Het is alsof je veel ruimte in je mond hebt. Door deze oefening heb je alle spieren rondom je mond geactiveerd.

MAAR LET OP!

Duidelijke articulatie is niet onze gewoonte. Het zorgt ervoor dat je veel nadrukkelijker spreekt. Dat is ook een beetje gek. Je gedraagt je namelijk niet zoals we allemaal gewend zijn. Je bent er niet 'een van ons'. Dat schept afstand. Merk je dat dit gebeurt? Dan ben je 1. lekker bezig met articulatie. 2. Kun je je articulatiemomenten bewuster gaan kiezen.

GEDAAN? Vink de dagen waarop je hebt geoefend af.

MA

DI

WO

DO

VR

MA

DI

WO

DO

VR

