



# STEMMETRENING

Stemmen kan bli svak, luftfylt eller hviskeblandet og monoton hos en del av dem med PS. Dette er en meget stor kommunikativ hemsko for dem det gjelder og for alle som deltar i kommunikasjonen. Stemmetrening er derfor nyttig både når det gjelder stemmens kvalitet og kvantitet. Husk at det ofte er lett å få bra stemme på nonsensord og lyder, men det er vanskelig å få dette overført til kommunikative situasjoner.

## STEMMESTYRKE

- ☺ Tell til 10 med så kraftig stemme som du kan.
- ☺ Si alle dagene i uken så kraftig du kan. Si så mange dager du kan før du må trekke pusten.
- ☺ Sitør (etter hukommelsen) så kraftig du kan et dikt, et vers en regle du husker.
- ☺ Navngi bilder med sterk stemme.
- ☺ Fortell om et bilde.
- ☺ Forklar hvordan du reiser for å komme til byen/sentrum.
- ☺ Si alle vokalene så kraftig du kan, gjerne i serier. (F.eks. aaaa-A—)
- ☺ Bruk stemmen kraftig minst en gang per dag. (Rop til ektefellen din fra et annet rom.)
- ☺ Les høyt fra en bok, en avis hver dag.
- ☺ Fortell om yrket du har hatt/hobbyen din slik at lytter forstår deg.
- ☺ Før en vanlig samtale med naturlig kraftig stemme.
- ☺ Knytt hendene, bli stram i kroppen og rop «HEI» flere ganger.
- ☺ Si alle vokaler både svakt og sterkt.

Olav Swan