

Röstens ...
styrka, rösläge
röstkvalitet
klang, dynamik
dialekt, dialekt ...



– Jag påstår att rösten är ett av era viktigaste pedagogiska redskap, säger Agneta Stolpe.

Din röst är ditt arbetsredskap

*"Gnälla och gnöla, gnabbas och gnata, gnida och gnetta, gny och gno."
Artikulationen tränades upp och sedan kördes det leksaksbil, åktes lastbilsflak stående nedför kullerstengator och gäspades. När logonom Agneta Stolpe håller föreläsning surrar rummet av humlor.*

– Tysta ska ni inte få vara ikväll! säger Agneta Stolpe när hon träffar pedagoger från förskola, grundskola, gymnasium och särskola i Sollefteå.

Kvällen har rubriken "Rösten som pedagogiskt verktyg" och handlar om rösten som arbetsredskap och hur man använder rösten så skonsamt och effektivt som möjligt.

– I ert yrke ställs stora krav på era röster vad gäller hållbarhet och kvalitet, har ni någon gång gått till jobbet utan att ha haft rösten med er? Hållbarhet är att ni ska orka gå på körövning eller vara fotbollstränare på kvällen även om ni har pratat hela dagen. Kvalitet är att folk ska orka lyssna på er. Ni ska kunna få både barn och vuxna att lyssna, att bli intresserade av det ni säger och kunna behålla deras intresse. De ska till och med komma ihåg en del av vad ni har sagt.

Agneta berättar hur viktigt det är att hela kroppen säger samma sak, det handlar alltså inte bara om VAD man säger utan i än högre utsträckning om HUR.

Albert Mehrabian, professor emeritus i psykologi vid UCLA i USA har genom studier kommit fram till att det viktigaste i all form av kommunikation, öga mot öga, är kroppsspråket. Det svarar för 55 procent av vad vi kommunicerar. 38 procent av kommunikationen är betoning och tonläge och endast 7 procent är själva orden.

– Rösten, talet och kroppsspråket är de bästa pedagogiska redskapen ni har. Samarbetar tanke, röst, kroppsspråk med orden vi säger blir vi trovärdiga. Alla har säkert mött människor som säger en sak i sina ord, något annat i sin röst och i värsta fall ännu något annat med sin kropp. Sträva efter att säga samma sak med hela dig.

ANDNINGEN VIKTIG

Man har inte en röst från födseln, man har skaffat sig en röst. Röst handlar mycket om vana. Man kan inte lämna in sin röst och få en ny, men man kan utveckla dess nyanser och lära sig att hantera rösten på otroligt många olika sätt.

Med rätt andning får man bättre kontroll över sin röst och bättre kontakt med dem man vill nå. Därför fokuserade Agneta mycket på själva andningen och rätt kroppshållning för att underlätta andningen.

– Tänk på bälstabiliteten, den är ert talstöd. Ni ska få muskulaturen i kroppen att jobba kollektivt, ingen del av kroppen ska jobba mer än andra och ingen del är kompledig.

En funktionell andning ger fylligare röst, motverkar knarr, avlastar press och stödjer artikulationen. Rösten tycker också om rörelse och därför sliter en dynamisk och varierad röst mindre på stämbanden - och dessutom sliter den mindre på dem som ska lyssna på dig.

Ett avspänt struphuvud ger rörlighet och dynamik, rösten får en god arbets-

miljö och stämbanden ges möjlighet att svänga mjukt och regelbundet. En god artikulation gör att du hörs, att du får fin vokalklang, låter mer nyanserad och mer engagerad.

- Din röst är unik och med röstträning är vi ute efter att du ska få ut mer av din egen röst. Du har så många nyanser i din röst, men vilket budskap når lyssnaren? Tänk på att det alltid är lyssnaren som har tolkningsföreträde.

Agneta tog också upp olika form av röstproblem, såväl organiska som funktionella, där de funktionella - som fonasteni (rösttrötthet), heshet och ovarsam röstvana - kan utvecklas till organiska problem, som knutor på stämbanden.

- Vi har olika rösttålighet men också ett eget ansvar hur vi hanterar rösten. När du är stressad och mår dåligt så sätter det sig lätt på rösten. Rökning och alkohol påverkar också rösten. I en pressad situation är det guld värt att veta vilka verktyg du har att tillgå.

FÅ MÄN OCH KULTURSKOLEPEDAGOGER

Agneta Stolpe är egenföretagare och bland annat konsult åt Lärofortbildning AB (Lärofortbildnings AB) och träffar därigenom lärargrupper runt om i landet. I Sollefteå träffade hon flera olika typer av pedagoger men däremot var ingen lärare från musik/kulturskolan på plats.

- Jag var på kulturskolan Miranda i Mora i samband med skolstarten i höstas och de bekräftade att även musik- och kulturskolans lärare behöver kunskap om rösten för att den ska hålla i ljudstarka miljöer och vara behaglig att lyssna på i undervisning, vid konserter med mera. Men vid sådana här tillfällen brukar det sällan komma några lärare från musik/kulturskolor, de kanske jobbar på kvällarna.

En annan sak att notera var att det i Sollefteå var enbart kvinnor på plats. Varför? Tror män att de inte behöver hjälp med hur de ska använda sin röst?

Agneta höll i alla fall en mycket fängslande och underhållande föreläsning och sammanfattade kvällen med grundförutsättningarna för en bra röst - hållbarhet och kvalitet.

- Den hållbara rösten är bärande och dynamisk. Tänk på att rösten ska ha en riktning, det finns alltid någon längst bak. Skådespelerskan Stina Ekblad sa en gång: "det fantastiska med rösten är inte att den är i mig, utan att den ska ur mig".

- En röst med kvalitet når fram och berör. Samarbetar tanken, attityden, kroppspråket, rösten och dess nyanser med det du faktiskt säger i ord så behöver du inte ta i så mycket. Använd hela dig som pedagog.

Text och foto: Nils Ågren

