



SMI

STOCKHOLMS
MUSIKPEDAGOGISKA
INSTITUT

Den klingande rösten i klassrummet

En aktionsstudie om lärarrösten i förskoleklass

Examensarbete
Logonomexamen
Vårterminen 2019
Poäng 15hp
Therese Stenshäll
Handledare: Susanna Leijonhufvud

Sammanfattning

Denna aktionsstudie är gjord med en grupp på tre kvinnliga lärare i förskoleklass. Jag ville undersöka om röstlektioner i grupp skulle kunna vara en möjlighet för lärarna att införskaffa sig verktyg för att kunna utveckla en bättre röstteknik, en större medvetenhet om den egna rösten samt mer kunskap och medvetenhet vad det gäller röstergonomi. Genomförandet av själva aktionsstudien gick till på det sättet att lärarna inför första lektionstillfället fick fylla i en enkät med frågor om deras röster och vad de skulle vilja förbättra. Svaren på frågorna låg till grund för min planering inför det första lektionstillfället. Aktionsstudien innehöll fem stycken lektionstillfällen och varje lektion varade i 60 minuter. För att bättre kunna förstå och höra lärarnas röstliga problem observerade jag utöver de fem lektionerna, även varje lärares arbete under lektionstid. Jag besökte varje lärare under ett tillfälle. Detta hjälpte mig att fördjupa och anpassa lektionerna till lärarnas individuella behov. Resultatet visar tydligt på att de tre informanterna under kursens gång genomgick en utveckling när det gäller medvetenhet om sin röst och en förbättrad röstteknik i övningarna. De fick också en ökad förståelse för rösten som instrument. Däremot gick den kunskapen aldrig över i deras spontantal. För att detta ska uppnås behövs fler lektioner samt uppföljning med återkommande lektioner.

Stockholms Musikpedagogiska Institutet
Självständigt arbete 15hp

Titel	Den klingande rösten i klassrummet
Författare	Therese Stenshäll
Handledare	Susanna Leijonhufvud
Datum	Maj 2019
Antal sidor	50
Nyckelord	röst, lärare, rösttrötthet, röstvård, röstteknik, röstergonomi, aktionsforskning, förskoleklass

Innehållsförteckning

1. Inledning	4
1.1 Syfte	6
2. Bakgrund	7
2.1 Röstanatomi och röstorganets uppbyggnad	7
2.3 Lärarrösten	8
2.5 Röstvård i utbildningen	10
2.6 Lagar och rättigheter	10
3. Aktionsforskning som teori och metod	11
3.1 Urval	12
3.2 Etiska överväganden	13
4. Aktionsstudiens planering och genomförande	13
4.1 Första aktionen	15
4.1.1 Reflektioner över första aktionen	16
4.1.2 Planering inför andra aktionen	16
4.2 Andra aktionen	16
4.2.1 Reflektion över andra aktionen	17
4.2.2 Planering inför tredje aktionen	18
4.2.3 Första observationen	18
4.3 Tredje aktionen	19
4.3.1 Reflektion över tredje aktionen	20
4.3.2 Planering inför fjärde aktionen	21
4.3.3 Andra observationen	21
4.4 Fjärde aktionen	22
4.4.1 Reflektion över fjärde aktionen	23
4.4.2 Planering inför femte aktionen	23
4.4.3 Tredje observationen	24
4.5 Femte aktionen	24
4.6 Resultatet av aktionernas utfall	27
5. Diskussion	28
5.1 Metoddiskussion	28
5.2 Resultatdiskussion	29
5.3 Logonomens roll	30

5.4 Vidare forskning	31
Referenser	32
Bilaga 1	34
Bilaga 2	38
Bilaga 3	41
Bilaga 4	42
Bilaga 6	44
Bilaga 8	46
Bilaga 9	47
Bilaga 10	48
Bilaga 11	49
Bilaga 12	50

The pictures from media are used according to SFS (1960:729) The Swedish Copyright Act, 22 § the Right to Quote, Chapter Five, 49 a § and Chapter 2, 23 §, bullet One (1).

1. Inledning

En torsdag i november kan för en lärare i förskoleklass se ut såhär: Skoldagen börjar med morgonsamling. Alla sitter på golvet i en ring, hälsar på varandra och sjunger tillsammans. Ur röstergonomiskt perspektiv är det inte det bästa att sitta på golvet eftersom det då kan vara svårt att hitta en djupare andning och kontakt med ¹magstödet som båda är en förutsättning för en bra röstteknik. Ett par av lärarna kan vid den här tiden redan ha arbetat från kl. 6.30 då morgonfritis öppnar med frukost och fri lek. Efter samlingen börjar undervisningen och i dag ska de jobba med bokstaven K. Det gäller att få gruppen intresserad och fokuserad. Även i detta moment är rösten viktig för att få de unga elevernas uppmärksamhet. Därefter är det rast. Oftast är de tre pedagoger som är ute under rasten och så är det även idag. Det regnar och därför behöver alla barn regnkläder. Pedagogerna ger en hjälpande hand med att få på galonbyxor och jackor. Ljudvolymen är hög och barnen vill ut snabbast möjligt. Lärarna böjer sig ner och sitter på huk samtidigt som de pratar med barnen och ser till att allas kläder är på. Barnen sprids sedan över den enorma skolgården. En lärare leker Gaggaboll med några elever och en annan leker Gröna, Röda Lyktan Stopp. Den tredje är rastvakt. Plötsligt kommer en pojke springande, han storgråter. Han har ramlat och slagit sig. Rastvakten sätter sig på huk och tröstar. Efter en halvtimme är det dags att gå in. En av lärarna ropar in barnen. Det är svårt att höras över den stora skolgården och dessutom blåser det så rösten försvinner med vinden. När alla barnen är räknade går de tillbaka till klassrummet. Ytterkläder ska av och några barn behöver lite extra hjälp. Blöta kläder ska in i torkskåpet.

Väl inne i klassrummet ska de arbeta med veckans tema som handlar om vulkaner. De tittar på en film i 15 minuter, barnen sitter på golvet. Efteråt pratar de om filmen och därefter instruerar lärarna barnen att rita egna vulkaner. Nu är det lunch och i matsalen är det många barn som äter samtidigt. Ljudvolymen är hög. Även lärarna sitter och äter med barnen. Efter lunchen går alla tillbaka till klassrummet och då läser en av lärarna ur Ronja Rövardotter. Barnen sitter på golvet i ring och läraren som läser sitter på en låg stol, byggd för barn. Hon tycker att hon kommer närmre barnen på det sättet i motsats till att sitta på en högre, ergonomisk stol. Efteråt pratar de om kapitlet de just läst och läraren uppmuntrar till återberättande av vad som hände i boken.

Så här kan en skoldag se ut fram till ca kl. 13. Därefter börjar fritids och dagen fortsätter med mer eller mindre uppstyrd lek, mellanmål och raster.

Precis som för skådespelaren är det en förutsättning att lärarens röst fungerar för att kunna genomföra sitt arbete. Om rösten blir hes eller i värsta fall försvinner helt, kan det leda till att läraren inte kan delta i alla de arbetsuppgifter som förväntas, precis som en skådespelare inte kan spela sin föreställning.

När jag träffar människor och berättar att jag läser till logonom, har jag märkt att de personer som blir mest engagerade i mitt yrkesval ofta arbetar som lärare. Vi kommer snabbt in i diskussioner om rösttrötthet och känslan av att inte nå ut till eleverna med sin

¹ Med hjälp av bukmuskulaturen kontrolleras luftflödet som används vid tal och sång. Detta kallas magstöd eller stöd och är en vanlig term vid tal och sångträning.

röst. Södersten & Lindhe skriver i sin rapport från 2011 att det för många lärare går så långt att man drar sig för att medverka i sociala sammanhang på grund av rösttrötthet efter arbetsdagens slut. Jag känner mycket empati för dessa lärares situation. Kanske är det min bakgrund som skådespelare som gör att jag kan sätta mig in i deras problem. Kombinationen av en god röstteknik och en tålig röst i grunden har förskönat mig från att få röstproblem trots att jag emellanåt har jobbat och turnerat mycket och tiden för röstvila har varit knapp. Under mina 20 år som yrkesverksam skådespelare har jag tappat rösten några få gånger och det har då varit i samband med förkylning i kombination med mycket arbete. Jag minns den maktlöshet jag då kände, när min röst inte bar och jag inte kunde utföra mitt jobb på ett tillfredställande sätt.

I den här undersökningen har jag valt att fokusera på lärare i förskoleklass. Denna lärargrupp känns viktig eftersom det också handlar mycket om ²röstergonomi. De jobbar med ganska små barn, vilket lätt gör att man sitter i obekväma ställningar på små, barnanpassade stolar samtidigt som man ska prata, sjunga och undervisa. Detta är mycket ofördelaktigt rent röstergonomiskt. Det ställer stora krav på rösten eftersom den används på många olika sätt och dessutom är ljudvolymen ofta hög. Barngrupperna ligger på ca tjugofem barn per klass men det är idag inte ovanligt med upp till trettio barn i en förskoleklass. I den skola där jag gjorde min studie arbetar tre heltidspedagoger per klass. Det finns även ofta en extra resurs anställd per klass för barn med särskilda behov.

I alla dessa moment som jag uppmärksammat används rösten på helt olika sätt, från att ropa över en blåsig skolgård, tröst, pedagogiskt instruerande och högläsning. Här tillkommer också ljudvolymen som blir i ett klassrum med sexåringar vilket lätt gör att lärarna höjer sina röster. Detta kan i sin tur leda till att de blir trötta och ansträngda i halsen. Många skolor har också undermålig ventilation och ofta är luftfuktigheten då för låg. Detta påverkar stämbanden som torkar ut och man blir hes. Om läraren inte använder rösten på ett rösttekniskt bra sätt och inte får tid till någon röstvila så kan det i förlängningen leda till röststörningar (Södersten & Lindeh, 2011). Lärarna och förskolelärarna drabbas oftare av röstproblem än andra yrkeskårer. I en svensk studie från 2011 rapporterade 12 procent av de 467 deltagande lärarna att de hade varit sjukskrivna på grund av problem med rösten och 18 procent att de övervägde att byta jobb på grund av röstproblem. Det är anmärkningsvärt höga siffror (Lärarnas tidning, 2018).

Det är lätt att ta rösten för självklar ända tills den dag det tar stopp och den inte längre fungerar på ett tillfredställande sätt. På grund av stressiga scheman finns det inte tid för röstvila och lärarna behöver prata trots förkylning. Detta gör att många lärare utvecklar röststörningar som knutor på stämbanden, rösttrötthet, känsla av att något sitter i halsen, värk och sveda i halsen och ansträngdhet. Det är oftast självklart att vila musklerna efter ett krävande träningspass men att ge tid för röstvila efter en lång arbetsdag där rösten använts konstant är inte lika självklart. Ett stort antal lärare har problem med sina röster på grund av dålig talteknik, för hög röstbelastning och att de inte får möjlighet till röstvila. Om lärarnas kunskap och medvetenhet inom dessa områden skulle öka finns

² Åtgärder som förbättrar förutsättningarna för en bra talkommunikation.

det möjlighet att påverka sin arbetssituation till ett bättre och mer hållbart yrkesliv och i förlängningen också en bättre livskvalité.

På de flesta lärarprogram ingår lite eller ingen röstutbildning alls, vilket är märkligt då läraryrket i högsta grad räknas som ett röstkrävande yrke. Rösten är lärarens viktigaste arbetsverktyg. Jag ska genom en aktionsstudie i en grupp om fem lärare ta reda på om röstlektioner i grupp skulle kunna vara en möjlighet att ge lärarna verktyg till att få en bättre röstteknik och röstergonomi.

1.1 Syfte

Syftet med denna studie är att få kunskap om hur lärare i förskoleklass, genom röstträning kan få en större medvetenhet om den egna rösten och genom röstträningen få verktyg att på ett röstergonomiskt sätt förhålla sig till en god röstteknik och röstvård. Lärarna kommer att vara delaktiga i sin egen process genom praktiska övningar och självreflektion. Studien berör följande frågeställningar:

- Hur ser vardagen för en lärare i förskoleklass ut ur ett röstergonomiskt perspektiv?
- Hur yttrar sig skillnaden på rösttekniken hos deltagarna före och efter en röstkurs på fem gånger á 60 minuter och på vilket sätt påverkas deltagarnas medvetenhet om den egna rösten?
- På vilket sätt kan aktionsforskning vara en hjälp i den egna röstutvecklingen och hur utformas aktionerna/lektionerna så att en förändring kan ske i lärarnas röstbetéende?

2. Bakgrund

I följande kapitel beskrivs de delar av röstorganets anatomi och uppbyggnad som jag menar är viktiga för studien. Kapitlet tar också upp kvinnorösten och de anatomiska skillnader som finns mellan kvinnor och män. Detta är relevant eftersom min lärargrupp endast består av kvinnor och att kvinnor oftare än män drabbas av röstproblem. Vidare tar jag upp en del av de krav som ställs på lärare och i förlängningen deras röster samt några av de mest förekommande röststörningar som drabbar lärare. Därefter beskrivs arbetsmiljöns påverkan på rösten och den röstvård som idag erbjuds på lärarhögskolorna. I det sista avsnittet följer information om de lagar och rättigheter som idag finns i Sverige för den lärare som drabbas av en röststörning.

2.1 Röstanatomi och röstorganets uppbyggnad

Röstapparaten kan delas in i tre delar: *Struphuvudet*, *andningsapparaten* och *artikulationsapparaten*. Stämläpparna eller stämbanden som de också kallas sitter i struphuvudet och löper horisontellt framifrån och bak (Lindblad, 1992). De utgörs av olika muskler som sitter runt om stämbanden och är utformade som veck på luftrörsväggen. Stämbandens längd är hos kvinnor ca 9-13 mm och hos män 15-20 mm. (Sundberg, 2001). Springan mellan de bägge stämbanden heter Glottis. Precis som det finns muskler runt omkring stämbanden finns det också brosk som är mer eller mindre rörliga.

Stämbanden sitter på insidan av tyroidbrosket (sköldbrosket) och fäster bak i var sitt arytenoidbrosk (kannbrosk) (Sundberg, 2001). Arytenoidbrosken rör sig mycket snabbt. De öppnar och stänger glottis i en roterande rörelse som sårar och för ihop stämbandens bakre ändar. Detta gör att vi kan skifta mellan tonande och tonlösa ljud (Sundberg, 2001).

Fonationssekvensen och fonationsstyrkan, alltså hur högt tonläge och vilken ljudnivå vi har när vi talar eller sjunger kontrolleras av två faktorer. Den viktigaste är muskulaturen runt omkring stämbanden som bestämmer längd, spänning och vibrerande massa. Den andra faktorn är luftrycket som kommer från lungorna, under Glottis. Detta tryck kallas det subglottala trycket (Sundberg, 2001). Det är det subglottala trycket som gör att stämbanden sätter igång att vibrera och bilda så kallat stämbandssvängningar. Om vi ökar det subglottala trycket, ökar stämbandssvängningarna och därmed också fonationsstyrkan. Även fonationsfrekvensen stiger en aning. Att fonationsfrekvensen stiger kan man dock lära sig att kontrollera genom att arbeta rösttekniskt med sin röst (Sundberg, 2001). Här är en förklaring till varför rösten lätt åker upp i taltonsläge när man behöver ta i och använda en starkare röst för att tex som lärare få klassen att bli tyst.

Andningsapparaten är en annan central del när det gäller röstfunktionen. Den består av lungorna samt de olika andningsmuskler som påverkar volymen i lungorna. Diafragman är den stora inandningsmuskeln. Vid inandning aktiveras diafragman och de yttre interkostalmusklerna (yttre mellanrevbensmusklerna). Då utvidgas bröstkorgen och lungvolymen ökar.

Man brukar tala om tre olika andningar: *Viloandning*, *bukandning* och *bröstandning* där bukandning är att föredra vid tal och sång. Viloandning är precis som det låter, den andning vi använder oss av när vi vilar och är tysta. Vid viloandning är in och utandningen ungefär lika långa. Vid tal ändras rytmen och utandningen blir längre än inandningen. Skillnaden i längd på utandningen varierar beroende på vad vi säger (Elliot, 2009)

I bukandning syns rörelsen av andningen mest i nedre delen av bröstkorgen, i magen och sidorna samt i nedre delen av ryggen. Diafragman aktiveras vid inandning och sjunker. Bukandning innebär ett mindre muskulärt arbete om man jämför med bröstandning, vilket gynnar en flödigt fonation (Elliot, 2009)

Bröstandning innebär att rörelsen av andningen mest syns i övre delen av bröstkorgen. Vid inandning lyfts ofta bröstkorgen en aning. Muskelaktiveringen är här större än i bukandningen utan att man egentligen får mer syre. Den anses därför som oekonomisk (Elliot, 2009).

De håligheter som finns ovanför stämbanden utgör *artikulationsapparaten*. De viktigaste artikulatorerna är *tungan*, *läpparna*, *mjuka gommen*, *underkäken* och *svalgväggarna*. Vid tal ändras artikulatorernas och stämläpparnas inställning vilket leder till att ljudkällans läge och resonansrum varierar i storlek och form (Lindblad, 1992). Artikulatorerna kan tränas upp genom artikulationsövningar för bland annat mer resonans och ett tydligare tal.

2.2 Kvinnorösten

Kvinnor får oftare problem med sina röster än män. Som jag nämnde i kapitlet om röstanatomi är kvinnors stämband kortare än männens. Kortare stämband ger inte oväntat ljusare tonhöjd och längre stämband ger mörkare. (Sundberg, 2001). Även det kortare ansatsröret hos kvinnor på ca 17 cm jämfört med männens som är ca 20 cm bidrar till en ljusare klangfärg. Kvinnornas kortare och tunnare stämband leder till att de vibrerar dubbelt så många gånger som männens. Glottis stänger och öppnar sig ungefär 200 gånger per sekund hos kvinnor och 100 gånger per sekund hos män i normal samtalston. Vid högre volym vibrerar stämbanden runt 250 gånger per sekund (Södersten & Lindhe, 2011). För en kvinnlig lärare som pratar koncentrerat i fyra timmar under en dag blir det alltså nästan tre miljoner stäbandsvängningar under en arbetsdag. För en manlig lärare är det hälften så många gånger. Södersten och Lindhe skriver också att kvinnors stämband inte innehåller lika hög grad av ämnet *hyaluron* som fungerar stötdämpande i stäbandsvibrationerna vilket leder till mer slitage.

2.3 Lärarrösten

I förskoleklass arbetar förskollärare, grundskollärare med inriktning mot arbete i förskoleklass och årskurs 1-3. I förskoleklass arbetar också fritidspedagoger. (Skolverket.se, 2018)

Undervisningen i förskoleklassen ska syfta till att stimulera elevernas allsidiga utveckling och lärande. Undervisningen ska ta sin

utgångspunkt i elevernas behov och intressen samt i det kunnande och de erfarenheter som eleverna tidigare har tillägnat sig, men också kontinuerligt utmana eleverna vidare genom att inspirera till nya upptäckter och kunskaper. I undervisningen ska eleverna erbjudas en variation av arbetssätt, uttrycksformer och lärmiljöer som gynnar övergången från förskola till skola och fritidshem. Därigenom ska undervisningen i förskoleklassen bidra till kontinuitet och progression i elevernas utveckling och lärande samt förbereda eleverna för fortsatt utbildning. (Skolverket.se, 2018)

Texten från skolverket beskriver i korta drag vad undervisningen i förskoleklass syftar till. Det är svårt för en lärare att utföra sitt uppdrag utan en fungerande röst. Läraren förmedlar kunskap, skapar förtroende, inspirerar och tröstar. Emellanåt krävs det också att rösten är bestämd för att få klassen att lyssna. I förskoleklass innebär det också att läraren sjunger tillsammans med barnen vilket i sig är ansträngande för en redan trött röst.

Den vanligaste diagnosen hos lärare är Fonasteni. Det innebär att rösten inte klarar de krav den utsätts för. De vanligaste symtomen är rösttrötthet, ansträngdhet eller att något sitter i halsen. Här syns inga förändringar på stämbanden utan diagnosen ställs utifrån symtomen. (Södersten & Lindhe, 2011). Södersten och Lindhe skriver också att konsekvenserna för en lärare som drabbas av en röststörning ofta innebär att inte kunna arbeta fullt eller att vara tvungen att välja bort vissa arbetsuppgifter som kräver att rösten fungerar. För läraren är detta ett stort problem eftersom de flesta arbetsuppgifter för en lärare kräver en fungerande röstfunktion. Personen drar sig ofta för sociala sammanhang vilket i förlängningen leder till minskad livskvalité. För samhället betyder det stora kostnader i form av sjukhusvård för utredning och behandlingsinsatser. Det blir också en högre kostnad att ta in extra vikarier då läraren inte kan utföra sitt arbete. (Södersten & Lindhe, 2011).

Även eleverna påverkas av lärarnas röster. Lyberg Åhlander vid Lunds universitet har tillsammans med Sahlén, professor i logopedi låtit 80 åttaåringar lyssna på röstmeddelande med instruktioner. De var indelade i två grupper och den ena gruppen fick instruktioner av en ”normal” röst och den andra gruppen fick instruktioner av en hes röst. Barnen som fick instruktioner av den hesa rösten gjorde fler fel än barnen som lyssnade på den ”normala” rösten. Forskarna såg här en omedelbar effekt men kan inte utesluta att barnen ”vänjer sig” vid den hesa rösten (Svenska dagbladet, 2013).

2.4 Arbetsmiljö

Arbetsmiljön påverkar rösten avsevärt. Många lärare har stressiga scheman och arbetar i en undermålig röstergonomiskt fungerande miljö. Det är stora klasser med hög ljudvolym och ofta har klassrummen dålig ventilation. Lika viktigt som att lära sig en bra talteknik är att se över arbetsmiljön (Lärarnas tidning, 2004).

Zsabo Portela är leg logoped och forskar om yrkesrelaterade röststörningar. I tidningen skolvärlden (2018) ger hon exempel på vilka förebyggande åtgärder som skolledarna kan sätta in för att lärarna ska få en bättre arbetsmiljö. Tassar på stolsben, akustikplattor,

decibelmätare i klassrummen som lyser rött när det är för högljutt och luftfuktare är några av dessa exempel.

Lyberg Åhlander har forskat om lärares röster i relation till arbetsmiljön. Hon har tillsammans med Pelgrim Garcia kartlagt sambanden mellan lärare med röstproblem och de lokaler de undervisar i. Studien inleddes med en enkätundersökning där 500 lärare på 22 skånska skolor deltog. Av de tillfrågade uppgav 13 procent att de ofta eller alltid har problem med rösten. Röstproblemen fanns, enligt studien, hos lärare i alla åldrar och i detta fallet var det inte någon skillnad mellan könen. Ett av resultaten visar att de lärare som hade röstproblem var skickligare än sina friska kollegor på att utnyttja lokalens akustik som röstförstärkare. Lyberg Åhlander säger att dessa lärare antagligen gör detta instinktivt och att det är något som de friska lärarna inte har behövt utveckla. De placerar sig på olika ställen i rummet och utnyttjar rummets hårda ytor. Detta ger rösten mer efterklang (Sunt arbetsliv, 2014).

2.5 Röstvård i utbildningen

Fram till i mitten av 70-talet ingick det röstträning vid alla högskolor där man utbildade lärare men det togs sedan bort succesivt (Vetenskap & Hälsa 2010). Södersten som har forskat om förskolelärares röster säger i en intervju i Lärarnas tidning från 2004 att ”det är slående att de allra flesta lärare har oerhört lite kunskap om rösten. De har inte fått lära sig tillräckligt om rösten under utbildningen, och fortbildning lyser med sin frånvaro”. ”I dag är logoped, skådespelare, präster och klassiskt skolade sångare de enda yrkesgrupper som garanterat får röstträning i grundutbildningen”.

Jag har sökt information om vilka skolor som i dag erbjuder någon form av röstträning men informationen är otydlig. Den enda skola jag har fått fram där studenterna får kontinuerlig röstträning med hjälp av en logoped under hela lärarutbildningen är Umeå universitet.

2.6 Lagar och rättigheter

Det skiljer sig mycket mellan länder när det gäller lagar och rättigheter och vad man kan få för hjälp om man skulle drabbas av en röststörning.

Enligt en lagstiftning i Polen kan lärare som fått ”förändringar som stämbandsknottor, svullna stämband och svaghet i stämbandsmuskeln få sina röststörningar klassificerade som yrkessjukdomar om dessa bedöms ha uppkommit efter röstbelastning under arbete och om personen haft mer än 15 års heltidsanställning” (Södersten & Lindhe, 2011, s. 15). Dessutom är det möjligt för lärare med stämbandsknutor att få sjukpension eller hjälp till yrkesbyte Södersten & Lindhe, 2011).

I Sverige saknas kriterier för bedömning av röststörningar enligt Försäkringskassan och det inkommer få ansökningar. Detta innebär att lärare skulle kunna ha rätt till ersättning som de går miste om (Södersten & Lindhe, 2011).

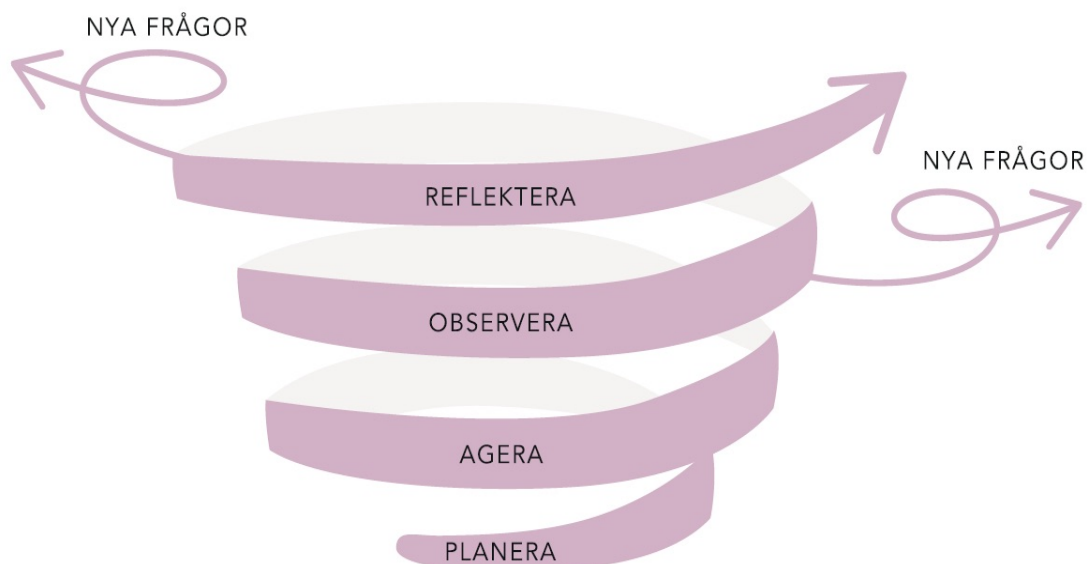
3. Aktionsforskning som teori och metod

Jag har i min studie använt mig av aktionsforskning. Det är en icke hierarkisk, kollektiv forskningsmetod där deltagarna är delaktiga i forskningen och delar erfarenheter genom samtal, aktion, diskussion och självreflektion.

En grundläggande tanke i aktionsforskning är att utvecklingsarbetet utgår från de frågor som i detta fallet lärarna ställer sig under kursens gång. ”Aktionsforskning är ett begrepp, men kan också ses som sammansatt av två ord. Aktion, eller handling, indikerar att något ska iscensättas och prövas i den egna praktiken” (Nylund, Sandback, Wilhelmsson & Rönnerman, 2016, s. 16). ”Forskning kan beskrivas som en process som genom systematiskt arbete i relation till teorier ger ny kunskap” (Nylund, Sandback, Wilhelmsson & Rönnerman, 2016, s. 17). De menar att en handledare eller en forskare sätter igång och driver aktionen framåt.

Skillnaden på aktionsforskning och akademisk forskning är att aktionsforskning utgår ifrån de frågor och observationer som deltagarna i aktionen ställer sig.aktionen följs sedan av observationer som därefter leder till diskussioner och reflektioner som i sin tur leder till självinsikt och medvetenhet i det ämne som aktionen är avsedd för. Tanken med aktionsforskning är att det ska ske en förändring eller förbättring i någon form beroende vad det är man vill förändra eller förbättra (Nylund, Sandback, Wilhelmsson & Rönnerman, 2016).

Aktionsforskningens process utgår ifrån delarna *planera*, *agera*, *observera* och *reflektera* (Rönnerman, 2012). Kemmis och McTaggart beskriver i sin bok *The Action Research planner*, aktionsforskningen som en spiral där de olika delarna hakar i varandra i en pågående process.



Figur 1: Aktionsforskningsspiralen (www.sydkusten.fi)

Efter reflektionen börjar spiralen om igen och planeringen inför nästa aktion börjar. Den fortsätter sedan med agerandet, alltså själva aktionen. Forskaren observerar vad som händer under aktionen och därefter reflekterar deltagarna tillsammans med forskaren. Forskningen fortsätter på detta sätt fram till och med sista aktionstillfället. Efter aktionerna är klara sammanställer och analyserar forskaren de förändringar som har skett under aktionerna.

Forskaren, det vill säga jag, fungerade i det här fallet som handledare och pedagog som planerade och ledde aktionerna framåt. Min aktionsforskning var en röstkurs där de tre deltagarna fick reflektera över röstprocessen i början och i slutet av varje aktion. I början av varje aktion reflekterade de över vad som hade hänt röstligt sedan vi sågs sist. Vi pratade om frågor som uppkommit under veckan som hade med röstteknik att göra och de fick berätta om det varit någon situation där de blivit ansträngda i rösten. I slutet av varje aktionstillfälle fick de reflektera över de övningar vi gjort under aktionen. Jag använde mig av beprövade teorier och röstövningar gällande röstfunktion och röstergonomi. Övningarna jag använde mig av är från *Röstkompendium, övningstips för dig som vill utveckla din röst i tal och sång* (Thalén, 2011) och *Röstboken* (Elliot, 2009).

Deltagarna och jag observerade vad som hände röstligt under själva agerandet, det vill säga under röstkursens lektioner. Vi träffades vid fem aktionstillfällen och varje aktion varade i sextio minuter. Jag uppmuntrade deltagarna att även reflektera över sin röstanvändning mellan våra aktioner. Dessa tankar fick jag sedan del av genom de reflektioner vi hade i början av varje aktion.

3.1 Urval

Aktionsstudien är som tidigare nämnts, gjord tillsammans med en grupp om tre kvinnliga lärare. Jag kommer framöver i uppsatsen att kalla dem för informanter. Från början hade fem stycken anmält sitt intresse att medverka och svarat på de frågor jag skickade ut inför första aktionen. På grund av sjukdom och brist på personal kunde två av dessa informanter inte medverka i studien. För att det skulle vara smidigt för dem valde jag informanter från samma skola. Jag valde också för enkelhetens skull att hålla aktionerna i deras skola. Att jag har valt kvinnor är helt enkelt därför att röstproblem förekommer i högre grad hos kvinnor än män på grund av att kvinnors stämband är mer sårbara än mäns (Södersten & Lindhe, 2011).

Informanterna arbetar i förskoleklass och åldersspannet ligger på 45 – 60 år. Det var viktigt för mig att jag fick erfarna lärare med lång erfarenhet i yrket. Nyutexaminerade lärare har oftast inte känt av och påverkats lika mycket av den höga röstbelastningen ännu.

Jag har undersökt hur det såg ut på skolan gällande kön och ålder för att jämföra med min lärargrupp. Där gick cirka 800 elever från förskoleklass till nionde klass. Antalet lärare på skolan var totalt 93 stycken och av dem arbetade 15 stycken i förskoleklasser. Detta var inklusive de extra resurser för barn med särskilda behov. Av dessa 15 lärare var det tolv kvinnor och tre män. Jag kunde inte få fram någon genomsnittlig ålder men jag fick en uppfattning om att kvinnornas ålder i förskoleklasserna var högre än männens.

Extraresurserna var oftast riktigt unga personer, runt 20 år. De manliga lärarnas ålder var mellan 30-40 år och de kvinnliga lärarnas ålder uppskattade jag till mellan 40-60 år. Slutsatsen blev att min grupp med de fem ursprungliga deltagarna var ganska typisk för lärarna i denna skola. Eftersom medelåldern på skolans lärare var relativt hög med flera år i yrket ökar risken att även andra lärare på skolan utöver min grupp har fått erfara olika sorters röstproblem på grund av sitt yrke och höga röstbelastning.

3.2 Etiska överväganden

Jag har förhållit mig till Vetenskapsrådets forskningsetiska principer (2019) genom att innan påbörjad studie informera informanterna om att mina aktioner och observationer endast kommer att användas i denna uppsats och ingen annanstans. Alla deltagare var över 18 år och informerades genom ett informationsmejl samt när vi träffades vid första aktionstillfället. För anonymitetens skull använder jag mig av fiktiva namn och kallar dem för Lena, Malin och Andrea. Informanterna har givit mig sitt samtycke i enlighet med Vetenskapsrådet CODEX (Vetenskapsrådet, 2019).

4. Aktionsstudiens planering och genomförande

Nedan presenteras hela aktionsforskningens fem aktioner enligt aktionsspiralen. Varje aktion innehåller delarna *planera*, *agera*, *observera* och *reflektera*. Viss del av resultatet delges vid varje aktionstillfälle eftersom informanterna utvecklades individuellt under röstkursens gång.

Informanterna fick inför kursstart fylla i en enkät (bilaga1) med frågor om hur länge de har arbetat som lärare, vad de behövde hjälp med gällande sina röster och om de känt rösttrötthet eller lätt blivit hesa. Denna enkät låg sedan till grund för min planering inför den första aktionen. Därefter träffades vi och utförde själva aktionen i form av en röstlektion. Jag observerade informanternas röst användning under aktionens gång och de sista 10 minuterna reflekterade vi över de övningar som gjorts och de tankar informanterna hade angående sina röster. Därefter började spiralen om på nytt med en ny planering inför den andra aktionen som följdes av observationer och reflektioner. Det innebär alltså att spiralen jag presenterade i figur 1 är femfaldig.

Utöver aktionsspiralens cykler har jag gjort ett antal observationer under lektionstid i varje lärares klassrum för att kunna planera och förfina mina *aktioner* på ett mer individuellt plan. Även dessa observationer presenteras i detta kapitel.

Här redovisas de svar från enkäten som låg till grund för min planering av första aktionen.

Här benämnda som informanter hade en person, Andrea, sjungit i kör för några år sedan. När hon utbildade sig till lärare fick hon några få röstlektioner på lärarhögskolan. De andra två hade ingen tidigare erfarenhet av röstlektioner eller körsång. Andrea gick ut lärarhögskolan 1998 och eftersom det är över 20 år sedan utgick jag ifrån att alla tre var nybörjare vad det gäller röstteknik och medvetenhet om den egna rösten.

Fråga tre löd: Har du svårt att nå ut med din röst i klassrummet? Svaren var numrerade från 1-6. 1 var ”inte alls” och 6 var ”mycket svårt”.

Andrea: 4.

Malin: 1

Lena: 3

Fråga fyra löd: Händer det att du känner dig trött i rösten, och i så fall hur ofta? Siffran 1 var ”inte alls” och siffran 6 var ”Mycket ofta”. Där svarade

Andrea: 5

Malin: 4

Lena: 5

Fråga fem löd: Om du ofta känner dig trött i rösten, vilka situationer är det då? Tex i slutet av dagen, när du läser en saga för barnen eller på kvällen?

Andrea: Mitt på dagen börjar jag bli trött och hes.

Malin: Slutet av dagen.

Lena: När jag ska tala inför många barn och överrösta dem.

Fråga sex löd. Hur känns det i rösten när du tex behöver höja rösten eller ropa in barnen på skolgården?

Andrea: Överansträngd

Malin: Ansträngt

Lotta: Hes och gäll

Fråga sju löd: Hur upplever du din röst? Tänker du på den eller är den något du tar för given?

Andrea: Mest tar jag rösten för given förutom då jag känner att den är överansträngd.

Malin: Ofta väldigt hög. Jobbar på att prata lägre.

Lena: Tar för givet.

Det framgår inte i Malins svar om hon menar hög volym eller ett högt tonläge men efter att ha haft henne som elev så kan jag höra att hon både pratar med en gäll, hög ton och med en ibland onödigt hög volym.

Fråga åtta löd: Vad upplever du att du behöver förbättra när det gäller din röst?

Andrea: Kanske mer styrka och att den hålla i längden.

Malin: Jag vill få ner rösten.

Lena: kanske blir för gäll ibland. Blir trött och andfådd när jag läser mycket eller sjunger.

4.1 Första aktionen

Vid första aktionstillfället var tre informanter närvarande; Lena, Malin och Andrea. I början av aktionen informerades informanterna om min studie och jag berättade vad en logonom är för något. Det var viktigt att berätta detta eftersom de flesta människor känner till vad en logoped är, men de har aldrig hört talas om en logonom. Därefter gick vi över till att prata om deras behov och vad de behövde hjälp med. Förutom de enskilda svaren i enkäten tog alla upp att rösten lätt åkte upp i tonhöjd och blev gäll i kommunikationen med barnen. Informanterna önskade att få ner sina röster i ett bekvämare talrösläge.

Här börjar själva agerandet i den första aktionen i min femfaldiga aktionsspiral. Mina observationer pågick samtidigt och växelvis med aktionen under aktionens gång. Vi värmdde upp kroppen genom att alla fick sträcka på sig ordentligt. Först rakt upp, och sedan till vänster och därefter till höger. Jag kunde se att en av informanterna, Andrea var mycket stel i överkroppen. Det var som om axlarna höll henne tillbaka Efter sträckningen fick de rulla axlarna framåt och bakåt. Andrea hade svårt även för detta. Det syntes tydligt att axlarna var spända. Även de andra två informanterna var relativt stela i sina kroppar. De fick trampa igenom fötterna ordentligt och få upp ”flåset” genom att trampa igenom fötterna snabbt på stället. Därefter gick jag igenom hållning, fötternas höftbredda placering och ”lediga” knän.

Efter uppvärmningen av kroppen följde andningsövningar. Andrea hade svårt att få ner andningen i buken. Hon andades ”med bröstkorgen” och det fanns ingen ”aktivitet i magen”. Därefter gick vi vidare till magstödet varvid alla hittade stödet genom att lukta på en imaginär blomma, fnysa och skratta. De fick prova att säga [ssss] på en utandning men det var svårare och alla hade för lite aktivitet i stödet. De fick gå tillbaka till att ”lukta på blomman” och därefter prova att säga [ssss] på en ny utandning. Den som till slut hade lite mer ”aktivitet i magstödet” var Malin och hon släppte också in ny luft fint. Andrea och Lena hade betydligt svårare att hitta stödet. Jag tror att det beror på att de försökte kontrollera andningen i stället för att låta den vara. Malin förstod när jag upplyste om att talet sker på utandning. Det märktes genom att hon inte behövde göra en aktiv, ljudlig inandning. Hon släppte i stället efter i stödet samtidigt som hon var avslappnad i käken. Jag förmedlade också bilden av en luftmadrass som man tömmer på luft när vi tömmer våra egna lungor i ”s-övningen”. Det var en bild som alla kunde förstå. Vi gick över från [s] till den tonande konsonanten [v]. Detta hade alla svårt för och det beror antagligen dels på för lågt subglottalt tryck och dels på spänd käke.

För att inte fastna i denna övning valde jag att gå vidare till att andas ”varm ånga i händerna” (bilaga 3). Därefter fick de försiktigt börja med ”mjuk fonation”. Malin och Andrea hittade här en mjuk och avslappnad fonation medan Lena pressade ner rösten och ansträngde halsen så att det blev knarr i stället för en ton. Detta berodde förmodligen på för lite aktivitet i magstödet och för lågt subglottalt tryck. Vi gick hela tiden tillbaka till stödet. Informanterna fick fnysa, lukta och känna stödet med händerna på magen. Vi masserade käken och avslutade med en ramsa, ”Jan på stan” (bilaga 3) som syftar till att öppna käken ordentligt för bättre klang och resonans.

Eftersom förutsättningen för en god röstvård till stor del handlar om att hitta avspänning i kropp, käke och tunga försökte jag få dem att hitta avslappningen genom att säga ramsan utan ansträngning, på ett trött, slött sätt och med fullständigt avslappnad käke.

Vi avslutade passet genom att prata och *reflektera* över lektionen, alltså den *tredje* delen i aktionsspiralen. Samtalet kom in på problematiken om barnens gälla röster och att de dessutom pratar med hög ljudvolym. Det blir då lätt att även lärarnas röster höjs både i volym och klang. Resultatet blir att det låter gällt och att de blir ansträngda i sina röster.

Informanterna önskade att få några övningar som de kunde göra tillsammans med barnen. Det är positivt att lärarna hittar övningstillfällen i sin vardag vilket också bidrar till att öka den personliga medvetenheten i rösten. Jag uppmuntrade dem till att lägga tid på övningarna vi gått igenom till nästa vecka, samt egen reflektion i form av textdagboksanteckningar, både vad det gäller övningar, men också för att bli mer lyhörd för sin röst användning under lektionstid. Jag bad dem reflektera över sin röst användning och skriva ner om det uppstår ett specifikt tillfälle då rösten sviker eller fungerar extra bra. Att skriva dagbok ökar medvetenheten, och det är då lättare att komma ihåg vilka särskilda tillfällen rösten kändes ansträngd och trött.

4.1.1 Reflektioner över första aktionen

Jag insåg tidigt i aktionen att övningarna var lite för svåra och att lärarna inte var på den nivå som aktionen var avsedd för. Det gick åt mycket tid till andningsövningar och att hitta magstödet. Eftersom dessa övningar är grunden för att sedan kunna fortsätta med mera avancerade övningar valde jag att hoppa över vissa övningar som var på en för hög nivå. Jag hoppade över ”glissandoövningar” och övningar för klang och resonans. De fick massera käken eftersom det är vanligt med spänningar där. En spänd käke leder till en sämre artikulation och är ogynnsam för en bättre klang i rösten. Vi jobbade även med en ramsa som syftar till att öppna käken.

4.1.2 Planering inför andra aktionen

Jag bestämde mig för att rensa bland övningarna inför nästa aktion och framför allt fokusera på andning och stöd som är grunden för en god röst användning. Jag la även till några övningar för ”mjuk fonation”. Alla informanter var stela i sina kroppar vilket gör uppvärmningen av kroppen i början av aktionen, extra viktig.

4.2 Andra aktionen

Under andra aktionstillfället var två informanter närvarande, Malin och Lena. Andrea var sjuk. Vi värmden upp kroppen på samma sätt som förra gången. Därefter arbetade vi med andningsövningar och de fick känna på stödet genom att på nytt lukta på en imaginär blomma och fnysa. När de sedan fick säga [s] [f] och [sch] på utandning märkte jag att båda två hittade stödet lättare denna gång. Malin hittade stödet redan förra gången och denna gång hittade även Lena det. Aktiviteten i stödet var betydligt högre och bägge förstod också att släppa efter i magstödet för att låta ny luft komma in av sig själv i lungorna.

De hittade avslappning i käke och tunga samt öppenhet i svalget genom att andas varm ånga i händerna.

Mjuk fonation lät också mycket bättre denna gång. I förra aktionen hittade Malin och Andrea den mjuka fonationen efter en stund men Lena hade på grund av för lågt subglottalt tryck svårt att få fram en talton. De fick en fin klang i sina röster och ett bekvämt taltonsläge. Till viss del kan detta bero på att de fick låta i kroppsuppvärmningen genom att göra ljud i framåtlutande position med händerna hängande ner mot golvet. I det läget var det lättare för dem att vara avslappnade i hals och käke och fonationen som uppstod blev flödigt med en skön avslappnad talröstton.

Eftersom det gick så pass bra för informanterna att hitta rätt röstteknik kunde jag i denna aktion höja nivån lite mer än vad jag planerat och de fick prova med att lägga på lite mer luft och kraft i rösten. De fick massera käken och därefter göra käkövningar med varierande volym.

Jag märkte att Lena behövde öppna käken mer. Hon slarvade med artikulationen och detta gjorde att rösten inte kom ut ordentligt. Att vi kunde arbeta med röststyrkan var riktigt bra eftersom detta är viktigt för lärarna då de behöver kunna variera sin röststyrka under sin arbetsdag. Vi tog också med kroppen när vi jobbade med ramsan ”Jan på stan”. Jag ledde och hittade på olika rytmer som de fick följa och härma samtidigt som vi rörde oss på olika sätt.

Avslutningsvis fick de arbeta med några läppövningar och ramsan om ”Bagare Bengt” (bilaga 4) i varierande volym och med olika känslouttryck. Dessa övningar var inte inplanerade men jag la till dem eftersom de hittade rösttekniken så bra. Jag berättade också lite om hur stämbanden fungerar med stämbandssvängningarna, muskulaturen runt omkring stämbanden och det subglottala trycket för att de skulle få en större förståelse för röstorganet.

Tankarna under reflektionen handlade mest om svårigheten att få tid till att öva sina röster mellan aktionstillfällena. Malin var lite förkyld och kände därför att hon var lite trött i sin röst. Efter önskemål från informanterna delade jag ut ett schema med röstövningar som de kunde göra tillsammans med barnen. Övningarna var så pass allmänt hållna att de även passade barnens röstfack. Det viktigaste var att lärarna hittade stunder där de kunde öva sina röster och med ett pressat schema kunde det vara en god idé att göra det tillsammans i klassen. Dessutom kunde även barnen vinna på det. Att öva sin artikulation och få upp munmotoriken är bra för alla åldrar. Jag påminde också om vikten av självreflektion i form av att skriva dagbok.

4.2.1 Reflektion över andra aktionen

Till skillnad från första aktionen, där jag var tvungen att sänka nivån lite fick jag i denna aktion höja nivån mer än vad jag planerat, vilket visade att de var ”med på noterna” och förstod mina instruktioner.

På grund av underbemanning på skolan kunde vi inte ses veckan innan och det hade därför hunnit gå två veckor sedan vi sågs sist. Detta var inte helt optimalt då jag helst

ville ses en gång i veckan. Om det gick för lång tid mellan aktionerna fanns det risk att informanterna glömt bort den röstteknik de lärt sig under aktionen innan.

I början av andra aktionen reflekterade de över vad som skett sedan vi sågs sist. Lena berättade att hon hade övat några gånger på ramsan ”Jan på stan”. Malin sa att hon inte hunnit öva eller reflektera på grund av sitt stressiga schema och underbemanning. Detta med tid för att göra röstövningar visade sig vara en del av problematiken i min undersökning. Lärarnas scheman var fulla, vilket gjorde att de hade svårt att hinna med att öva och reflektera mellan aktionerna. Dessutom var många sjuka under den tid i februari då jag gjorde min studie, vilket gjorde att de ordinarie lärarna som skulle medverka i min aktion ibland behövdes i klassrummen i stället.

Informanterna tog åter upp problemet om barnens gälla röster och att det lätt blir att de själva ”åker upp” i taltonläget. Jag kunde se och höra att en process och ett medvetande hade satts igång för bägge två, gällande deras röster och personliga röst användning. Det märktes bland annat genom att de var ivrigare och mer intresserade än förra gången av övningarna vi gjorde.

4.2.2 Planering inför tredje aktionen

Inför tredje aktionen planerade jag in några fler artikulationsövningar och att ta med en spegel. Detta för att informanterna skulle få se hur mycket de öppnar i käken. Det är lätt att tro att käken är mer öppen än vad den är i käkövningarna och då är det bra att titta sig i spegeln. Till den tredje aktionen planerade jag även in de läppövningar vi hade gjort i aktion två. Vi bestämde datum för observation i Lenas klass.

4.2.3 Första observationen

Här beskriver jag den första observationen, utanför själva aktionsspiralen som var i Lenas klass. Lenas kollega Sofia skulle ha varit med på röstkursen men var tvungen att avstå på grund av underbemanning. Detta visste jag inte när jag genomförde den första observationen utan observerade även henne. Eftersom hon inte deltar i min studie beskriver jag endast de observationer jag gjorde av Lena.

Lena tog över samlingen när det var dags för barnen att skriva i sina händelseböcker. Hon pratade med barnen om vad de hade gjort under veckan och ritade samtidigt upp aktiviteterna på tavlan så att barnen skulle komma ihåg vad de gjort. Barnen var ganska högljudda och hon fick höja rösten ett par gånger. Vid ett tillfälle tog hon i lite extra med orden ”tystnad i klassen” och då sänkte hon sin röst i tonläge och fick bättre kraft. Barnen lyssnade då lite mer på henne.

Därefter delade hon ut händelseböckerna till barnen och de fick sätta sig vid de olika borden och skriva. Några satt även på mattan och skrev. På denna skola har man höga stolar och bord i klassrummen vilket är bra för de vuxnas skull. Däremot har de små stolar i de rummet där fritis brukar vara vilket inte är bra rent röstergonomiskt för lärarna.

Lena gick runt och hjälpte barnen med sitt skrivande. Hon stod framåtlutad för att hjälpa ett barn och i nästa sekund fick hon sätta sig på huk för att hjälpa ett annat barn som satt

på mattan och skrev. Röstligt sätt märkte jag att hon låg högt i taltonläget. Hon läckte luft och hade även en viss nasalitet som jag inte lagt märke till tidigare. Jag planerade för att lägga till ytterligare en käkövning i tredje aktionen som motverkar nasalitet. För att komma ner i ett bekvämt taltonläge så gäller mjuk fonation och för läckaget skulle vi kunna prova med hård läppslutning.

Efter en stund var det dags för städning och då satte lärarna på en låt som de kallade ”städlåten”. Barnen satte då igång att städa utan att lärarna behövde säga till. Här skonade pedagogerna sina röster på ett bra sätt. Därefter var det dags för förmiddagsrast. Barnen rusade ut i korridoren med hög ljudvolym. Några barn behövde lite extra hjälp med att sätta på sina kläder. Pedagogerna hjälpte barnen samtidigt som de satte på sina egna kläder.

4.3 Tredje aktionen

Här börjar aktionsspiralens tredje cykel. Vid den tredje aktionen var tre stycken informanter närvarande. Lena, Malin och Andrea. Det var tre veckor sedan den andra aktionen genomfördes. Sportlov och ett extrainsatt möte som de behövde gå på påverkade att vi fick skjuta fram denna aktion. Andrea, som inte var med på förra aktionen kände sig ringrostig vilket inte var konstigt.

Aktionen började med uppvärmning för kroppen. Fokus låg på att röra en kroppsdel i taget. Först axlarna, sedan bålen och därefter endast höfterna. Detta upplevde de som svårt. Speciellt Andrea hade svårt att över huvud taget röra bålen. Lena hade hjälp med att hon har dansat och kunde röra sin överkropp fint. Malin gjorde mindre rörelser men kunde ändå separera bålen från höften. Därefter följde samma kroppsuppvärmning som i tidigare aktioner.

Sedan fick de göra stödövningar sittandes på stolar med ordentlig kontakt med sittbenen på stolen. Jag ville prova om det var lättare för dem att hitta stödet på detta sätt. Alla tre hittade magstödet snabbare. Andreas andning låg fortfarande högt uppe i bröstkorgen men de andra två ”kom ner i buken” ganska bra.

Efter andning och stödövningar följde mjuk fonation fortfarande sittandes på stolar. Mjuk fonation syftar till att få en flödig röst i ett bekvämt och avspänt röstläge. Vi började först med att bara säga [vo] [voo] [vooo] sedan [ho] [hoo] [hooo]. Därefter arbetade vi med mjuk fonation genom att säga olika meningar på [h] och [v]. Det var i meningen ”Har du håll på hälen?” som Malins registerbrott³ blev tydligt. Hon började med en mjuk fin röst och när hon skulle säga [ä] i hälen ”flög” rösten upp i huvudklang⁴. Vi jobbade en del med det och hon hörde själv när det hände. Hon fick vara ”spöke” och ta fram sin mörkaste röst och då hittade hon ett bekvämt djupare tonläge utan att ”åka upp” i huvudklang. Därefter fick de stå upp och fortsätta med den mjuka fonationen med de tonande konsonanterna [v] och [m].

³ Registerbrott är när rösten ofrivilligt hoppar mellan olika röstlägen.

⁴ Huvudklang kallas kvinnornas höga röstläge. Vanligt i klassisk sångstil.

De fick prova fler artikulationsövningar denna gång. Artikulationen är viktig för lärare och det är inte alltid att ett högre subglottalt tryck hjälper för att höras. Artikulation och ”riktning” är minst lika viktigt. De fick titta i en spegel och göra käkövningar för att se hur lite de faktiskt öppnar käken när de talar och alla tyckte det kändes onaturligt att gapa och röra munnen mer än de var vana vid.

Vi arbetade också med riktning mot sig själv i spegeln, gapade stort och sa [Jajaja!] på olika sätt. Alla ”kom ut” mer med sina röster i volym vilket kan bero på att vi la mer tid på just artikulationen. Andrea har en i grunden volymmässigt stark röst men när hon spontantalar så klämmer hon till i halsen och mumlar. När jag påtalade att hon skulle lägga klangen längre fram i munnen och rikta ljudet framåt så lät det mjukt och fint utan ansträngning.

Deras individuella röstproblem blev tydligare för mig i denna aktion. Malins registerbrott, Lenas läckage och Andreas bröstandning. Vi avslutade med att prata om deras individuella röstutveckling och individuella övningar. Jag uppmanade dem att träna lite extra på dessa under kommande vecka. Lena skulle arbeta med läppslutning och stödet, Malin skulle förutom stödet också tänka på att sänka sin talröst och jobba med mjuk fonation och Andrea fick som uppgift att framförallt arbeta med sin andning samt stödet.

Alla fick också i uppgift att tänka på sin artikulation. Lena tog även upp att hon har svårt att få luften att räcka till och lätt blir andfådd när hon läser sagor för barnen. Detta är inte konstigt eftersom hon läcker och släpper ut för mycket luft när hon talar. Det beror också på en otillräcklig andning.

4.3.1 Reflektion över tredje aktionen

Trots att aktionstillfällena inte blev så ofta som jag planerat märkte jag skillnad i den medvetenhet som alla hade fått sedan den första aktionen. Det märktes på att de snabbare ”hittade rätt” i övningarna samt hur de reflekterade över sina röster när vi gjorde övningar. Alla tre började själva höra och känna när de inte hittade ”rätt” och gjorde då övningen igen tills de fann hur den skulle göras. Detta gjordes med skratt och glada tillrop.

Jag märkte också att deltagarna började få ett bättre självförtroende när de själva kunde höra och känna när de inte gjorde övningarna ”rätt”. Eftersom det är en kort studie med få aktionstillfällen valde jag att jobba ganska brett med stöd, andning, klang, artikulation och styrka i varierande nivåer. Alternativet hade varit att endast fokusera på andning och stöd men då tror jag att både informanterna och jag hade blivit alltför uttråkade.

Denna bredd på övningar hjälpte mig eftersom deras individuella röstproblem blev tydligare när vi gjorde flera olika övningar. Jag kunde då hjälpa dem mer på ett personligt plan.

4.3.2 Planering inför fjärde aktionen

Inför den fjärde aktionen planerade jag för fortsatt arbete med andning. Eftersom alla tre hade en otillräcklig andning, och eftersom en väl fungerande andning är en förutsättning för att kunna hantera rösten på ett tillfredställande sätt, var det en viktig del av aktionsstudien som helhet. För att försöka ”få tag” i sitt stöd och sin andning planerade jag inför nästa aktion in en liggande övning med böcker på magen. Det kan vara lättare att ”hitta” bukandningen på det viset.

Jag planerade även in ytterligare några övningar för stödet, artikulationen, klang och resonans som vi hade gjort tidigare. Eftersom de i sitt arbete som lärare behöver höja volymen emellanåt för att till exempel ropa in barnen från rasten ville jag i den fjärde aktionen också prova en utveckling av Ninni Elliots ropövningar för ”Den starka rösten”. Det är en övning som syftar till att lära sig att ropa utan att anstränga halsen och stämbanden. Det gäller att använda stödet på samma sätt som kroppen självmant gör vid tex tunga lyft. Skillnaden med denna övning är att man samtidigt ska ropa. Ungefär som en tyngdlyftare gör vid tunga lyft. Utförligare beskrivning av övningen kommer i nästa avsnitt. Jag planerade även in att de skulle få läsa en saga från Ryssland efter att Lena påtalat att luften inte räcker till när hon läser för barnen. Att jag valde denna ryska saga var framför allt att jag ville ha en saga som inte var för lång. Dessutom är den enkel och beskrivande.

4.3.3 Andra observationen

Här presenteras min andra observation utanför aktionsspiralen.

Samlingen började 8.30. Malin tog över samlingen kl 9.00. Hon inledde sitt pass med att barnen fick göra lite morgongymnastik. De fick sträcka sig på olika sätt och sedan hoppa på stället. Därefter satte de sig ner på golvet igen. Eftersom barnen skulle skriva i sina händelseböcker, hjälpte Malin dem att minnas genom att gå igenom vad de hade varit med om under veckan. Hon stod med ryggen mot barnen när hon skrev aktiviteterna i tur och ordning på tavlan. Detta gjorde att hon fick öka volymen i rösten för att höras. Hon pratade i ett högt tonläge med mycket subglottalt tryck. När hon gick upp i volym blev rösten ”spetsig”. Varje gång hon vände sig mot barnen sänkte hon volymen en aning. När det blev dags för barnen att skriva fick de sätta sig på olika ställen i klassrummet. Några satt på mattan, några vid ett lite högre bord och fyra stycken satt vid ett litet bord med små stolar byggda för barn. Malin gick runt och hjälpte till med skrivandet. Ena stunden pratade hon till en större grupp med ganska hög volym, högt taltonläge och ett högt subglottalt tryck. Därefter riktade hon sig till ett enskilt barn som behövde hjälp och då gick rösten ner både i taltonläge och volym. Då hördes också ett tydligt knarr i rösten. Hon böjde sig ner för att prata och hjälpa barnen på de små stolarna. Hon berättade för mig att ventilationen är okej men att den står på lite för kort tid varje dygn. Den stängs av kl 17.00 och sätts på någon gång på morgonen. Hon sa att det märks tydligt på grund av att det kl 17.00 blir tyst. Detta bakgrundsljud kan påverka rösten på ett negativt sätt även om man inte tänker på ljudet eftersom det oftast överröstas av barnen. När jag lyssnade på Marie var det tydligt att hon behövde arbeta med mjuk fonation för att få ner rösten i ett bekvämare taltonläge. Hon behövde också arbeta med andning och stödet samt klang och resonans för att få en

mjukare klang. Om hon får en mjukare klang belastar det stämbanden mindre och hennes röst blir betydligt skönare att lyssna på för eleverna.

4.4 Fjärde aktionen

Närvarande under den fjärde aktionen var Malin, Lena och Andrea. De fick börja med att ligga ner på golvet och göra en lättare avspänning genom att koncentrera sig på bukandning. Jag hoppades på detta sätt att de skulle få ”ner andningen i buken”. Därefter la jag fyra till fem böcker på varje persons mage. De fick fokusera på sin andning och känna hur böckerna rörde sig upp och ner med andningen. Det fungerade bra och alla tre fick ner sin andning i buken”. Därefter tog jag bort böckerna. De fick liggande säga [ssssss] och [ffffff] med fokus på buk och stöd.

När de sedan reste sig och fortsatte med övningen stående kunde alla tre hitta stödet lättare än tidigare. Vi gick över till mjuk fonation. Vi ökade volymen i den mjuka fonationen genom att lägga på lite mera luft och rikta orden till varandra. Därefter gick vi över till artikulation med käkövningen [Jajaja]. Alla öppnade bra i käken. Lena lät betydligt ”tätare” i rösten idag och jag tror att det kan bero på att hon hittade stödet på ett sätt hon inte gjort tidigare. Malin hörde själv när hon kom upp i tonhöjd vilket visade på en ökad medvetenhet om rösten. Andrea hade tidigare nästan uteslutande andats med bröstkorgen och hon hittade bukandningen genom ”bokövningen” och därmed även stödet på ett nytt sätt.

Efter ”käckövningen” gjorde vi lite glissandoövningar innan vi började med den starka rösten. Lena klämde till i halsen lite i ”vedhuggningsövningen” men hittade i ”karateövningen” (bilaga 6). ”Vedhuggningsövningen” och ”karateövningen” är en utveckling av Ninni Elliots ropövningar och syftar till som jag skrev tidigare att lära sig att ropa utan att anstränga stämbanden. Det gäller att stå stadigt med fötterna och ganska brett isär. Huvudet och hållningen ska vara rak och avspänd i bägge övningarna. I ”karateövningen” ska armarna vara höjda över huvudet och händerna ”flätas ihop”. Armarna förs sedan snabbt framåt, neråt, som när man hugger ved samtidigt som man ropar [PA!].

Syftet med att använda sig av en rörelse är att man då lättare ”kommer ner i kroppen” och hittar ett avspänt rop. ”karateövningen” går till på liknande sätt men då använder man sig av ett karateslag i luften samtidigt som man ropar [PA!]

Ingen hade egentligen svårt för dessa övningar. Reflektionen över att övningen gick så pass bra för alla trodde de berodde på att de har fått öva på den många gånger när de har ropat in barnen från rasten. De fick också prova att ropa in sin klass genom att säga klassbeteckningen FF, FE och FD högt med ett karateslag. Vi avslutade med lite mjuka röstövningar för klangen på [mmmm] [mom] [mam] samt ramsan ”Många långa fångar manglade Mangans lakan” (Bilaga 6).

De fick också prova på struphuvudsänkning. Om man har spänningar i struphuvudet låter rösten ansträngd och pressad. Övningen syftar till att sänka struphuvudet och spänna av.

4.4.1 Reflektion över fjärde aktionen

Vid denna aktion var gruppen mer avslappnad än tidigare. Stämningen var uppsluppen och reflektionerna över veckan som gått var fler än vanligt. Malin hade en förkylning som hängde kvar med lite heshet.

Andrea hade kopierat ett häfte med röst och talövningar som lärarna ibland har arbetat med tillsammans med barnen. Häftet heter "Månadens munmotorik" och är skapat enligt Borgholmsmodellen som skolan använder sig av för läs och skrivinläring. Det innehåller klassiska röstövningar som mjuk fonation, läppslutning, tunggymnastik, artikulationsövningar, rörfonation med mera. Övningarna är uppdelade per kalendermånad och varje månad har sina specifika övningar. Häftet sträcker sig över tolv månader. På detta sätt tröttnar inte barnen eftersom det kommer nya övningar varje månad. Både Lena och Andrea berättade att de har arbetat några gånger med dessa övningar tillsammans med barnen. Detta hade barnen tyckt mycket om.

Det kom också upp hur svårt det kan vara att samla ihop klassen. Detta höll alla med om. Lena berättade om när hon häromdagen lugnt och fint försökte säga till barnen att vara tysta flera gånger och till slut blev tvungen att bli arg. Barnen hade sett vettskrämda ut och blivit knäpp tysta. Samtidigt var alla överens om att man inte alltid kan använda den "arga" rösten eftersom barnen då "stänger av sina öron" och inte lyssnar. Svårigheten är att hitta de olika nivåerna och balansen dem emellan.

Eftersom det blev en längre reflektion i början av aktionen kom vi igång lite senare med övningarna. Därför bestämde jag mig för att göra om lite i aktionen och hoppa över den ryska sagan jag hade planerat för att arbeta med röstteknik i högläsning och i stället ta med den vid nästa tillfälle. Vi koncentrerade oss på andning, röstuppvärmning, artikulation och Ninnis övningar för den starka rösten.

4.4.2 Planering inför femte aktionen

Till sista aktionen förberedde jag var sitt personligt övningsschema för att de sedan på egen hand skulle kunna fortsätta med sin röstutveckling. Jag planerade även in den ryska sagan som vi inte hann med vid förra aktionstillfället för att arbeta med röstteknik i högläsningssituationer.

Vi bokade in den femte och sista aktionen till om två veckor eftersom Andrea inte kunde nästa vecka på grund av föräldrasamtal.

Vi bestämde också en tid för observation i Andreas klass den 22 mars. Observationerna har hjälpt mig mycket på det sättet att jag kan individanpassa aktionerna.

Jag förberedde även en ny enkät inför det sista aktionstillfället (bilaga 2) med frågor om deras röstutveckling under de fem aktionernas gång.

4.4.3 Tredje observationen

Här skriver jag om den tredje och sista observationen utanför aktionsspiralen.

Barnen var lite stimmiga. Det tog därför en stund för Andrea att samla ihop dem och få dem fokuserade. Andrea höll i samlingen och satt i en ring på en rund matta tillsammans med barnen. Hon fick hyscha en del för att de skulle var tysta och hon bad en kollega att stänga dörren som stod öppen ut till korridoren.

När alla barnen var samlade på mattan sjöng de en morgonsång tillsammans. Därefter ropade hon upp barnen och antecknade vilka som var närvarande.

Därefter lekte de en sånglek. Andrea berättade för mig innan de började sjunga att hon alltid brukar känna sig ansträngd i halsen efter denna lek. Det var en lek med mycket rörelse och sång samtidigt. Melodin kan beskrivas som en tonskala som går upp och ner i tonhöjd. Även om Andrea inte behövde gå upp i sin huvudklang uppfattade jag den som ansträngande för den som inte är van att sjunga. Tempot var snabbt vilket gjorde det svårt att hinna med att andas.

Jag hörde att Andrea klämde till och spände halsen när hon sjöng. Efter sången fick barnen på nytt sitta i ring och Andrea stod vid tavlan. Barnen var upprymda efter sångleken och det var svårt för Andrea att få ner volymen i klassen. Då gjorde plötsligt Andrea segertecknet och alla blev tysta. Det fungerade väldigt bra att använda en gest i stället för att försöka få dem tysta med rösten. Detta fungerar dock bara så länge alla barnen är uppmärksamma på läraren som till exempel vid en samling.

Barnen skulle skriva i sina händelseböcker och Andrea gick igenom veckan. Ibland skrev hon vänd med ryggen mot barnen samtidigt som hon pratade vilket gjorde att hon behövde prata starkare.

Barnen satte sig med sina skrivböcker vid borden och Andrea och de andra lärarna gick runt och hjälpte till. Även här fanns stolar och bord anpassade för både vuxna och barn. Andrea anpassade rösten fint när det gäller ljudvolymen. Hon använde inte mer volym än hon behövde vilket också är skönt för den som lyssnar. Däremot bet hon ihop käken och hade en pressad fonation. Hon kom inte ut med rösten ordentligt. Hon skulle behöva artikulera bättre och placera klangen längre fram i munnen så att hon inte ”pressar bak rösten i halsen”.

4.5 Femte aktionen

Alla tre var närvarande under denna sista aktion. Jag frågade om de hade några funderingar och reflektioner sedan förra gången. Det hade de inte och jag fick en känsla av att alla tre var sugna på att gå upp och jobba med sina röster.

Vi började med en uppvärmning av kroppen. Denna gång reducerade jag kroppsövningarna och tog bort de övningar som jag har sett att de haft svårt för, och behöll de lite enklare övningarna. Vikten med en kroppsuppvärmning var i det här fallet att bli varma och få ”ner rösten i kroppen” samt förstå sambandet mellan kropp och röst.

Vi gick därefter över till stödet. Alla hittade magstödet i ”fnysövningen” men när de sedan skulle jobba med tonande och icke tonande konsonanter hade de svårare att hitta stödet. Detta hände varje gång och det tog en stund innan de fann sitt stöd.

Vi gick vidare med att andas varm ånga i händerna (bilaga 3) och mjuk fonation. Övningen ”varm ånga i händerna” ger fukt till stämbandena och den hjälper till att ”öppna” i svalget. ”Varm ånga” är en bra inledning till ”mjuk fonation” eftersom samma ”öppna” svalg ska gälla även där för att få en mjuk och flödig fonation.

Malin fick hjälp med att hitta sin djupare och bekvämare talröst genom att på nytt tänka ”spökröst” i den mjuka fonationen. När vi sedan arbetade med käkövningarna gapade Lena och Andrea för lite medans Malin hade lättare för de övningarna. Malin artikulerade i allmänhet mer än de andra. Innan vi gick över till högläsning av den ryska sagan gick jag igenom alla individuella övningar från övningsschemat som jag hade förberett.

Lena började att läsa sagan. Hon läste snabbt och fick ingen tid till att andas och blev därför andfådd. Hon satt på en låg stol när hon läste och föredrar även det när hon läser för barnen. Hon tycker att hon då kommer närmare barnen som alltid sitter på mattan vid högläsning. Vi gick igenom hur hon ska sitta rent ergonomiskt. Även om stolen är låg för henne, hjälper det henne att sitta rakt och ha bågöfötterna rakt ner mot golvet. När jag påtalade att hon skulle läsa i ett lite lugnare tempo berättade hon att hon ofta känner sig stressad, som om hon vill bli klar med läsningen fort. Hon fick läsa sagan igen och tog det nu mycket lugnare. Hon tog andningspauser och det blev mycket intressantare att lyssna på hennes läsning.

Därefter fick Andrea läsa. Även med henne gick vi igenom hur hon bäst sitter på stolen rent ergonomiskt, eftersom hon också föredrar en lägre stol. Hon läste också lite för fort och utan artikulation. Jag stoppade henne efter några rader och hon fick prova igen och läsa lugnare samt artikulera överdrivet mycket. Hon nämnde då att barnen ganska ofta säger att de inte hör vad hon säger och att hon nu har förstått att det beror på att hon inte artikulerar ordentligt. När hon ökade artikulationen hördes allting väldigt fint och det var som lyssnare betydligt lättare att följa med i handlingen. Känslan för henne vara att hon överdrev på grund av att hon är ovan att artikulera men utåt sett såg det inte alls konstigt ut.

Malin satt på en stol anpassad för vuxna och gör även det när hon läser för barnen. Hon läste sagan i ett fint tempo men hamnade i registerbrott och i ett alldeles för högt taltonläge, vilket är mycket ansträngande för rösten och för de som lyssnar. När jag stoppade henne bad jag henne att åter igen tänka på ”spökrösten”. Hon fick prova att läsa sagan som om det vore en spökhistoria. Hon läste igen och hittade då en lite djupare röst. Denna vana eller ovana tar tid att lära om och hon kommer att få arbeta mycket med sin röst för att komma ifrån registerbrottet hon har i sitt spontantal.

Aktionen avslutades med att de fick fylla i enkäten (bilaga 2) och få var sitt övningsschema. Alla tre uttryckte att kursen hade varit givande. De beskrev att de

upplevde det som om de hade fått en större medvetenhet om sin röst och tänkte mer på den i vardagen än vad de gjort innan kursen då de mer tog rösten för given.

Nedan presenteras svaren från enkät nummer två.

Svaren var numrerade från 1-6. 1 var ”inte alls” och 6 var ”mycket”.

Fråga två löd: Upplever du att kursen har lett till en ökad medvetenhet om din röstteknik?

Andrea: 5

Malin: 4

Lena: 4

Fråga tre : Upplever du att du genom kursen har fått en ökad medvetenhet om din andning?

Andrea: 6

Malin: 4

Lena: 4

Fråga fyra: Upplever du att du genom kursen har fått en ökad medvetenhet om ditt magstöd?

Andrea: 6

Malin: 4

Lena: 3

Fråga fem: Har du genom kursen fått en ökad förståelse för rösten som instrument och hur den fungerar?

Andrea: 6

Malin: 4

Lena: 6

Fråga sex: Har du fått en större kunskap om vad du personligen behöver göra för att få en bättre talteknik i form av övningar och / eller råd?

Andrea: 6

Malin: 4

Lena: 5

Fråga sju: Frågan handlade om ifall de skulle kunna tänka sig att gå till en Logonom och arbeta med sin talteknik. Svaren var numrerade från 1-5. 1 var ”nej”, 5 var ”ja” och 3 var ”ja vid röstproblem”.

Andrea: 3

Malin: 3

Lena: 4.

Sista frågan handlade om de skulle kunna tänka sig att gå en röstkurs igen om den anordnades av arbetsgivaren. Svaren var numrerade från 1-6 där 1 var ”aldrig” och 6 var ”gärna”.

Andrea: 5

Malin: 5

Lena : 6

4.6 Resultatet av aktionernas utfall

Syftet med uppsatsen var att ta reda på om en röstkurs i grupp på fem lektioner skulle kunna ge lärare i förskoleklass en ökad medvetenhet om den egna rösten och en fungerande röstteknik. Studien visade på både en ökad medvetenhet och en förbättring av taltekniken i de olika övningarna. Alla de övningar vi gjorde under kursens gång gynnar lärarna och hjälper dem i sin kommunikation med barnen. Vi arbetade bland annat med andning och de fick använda sina röster på olika sätt och integrera rösttekniken i ropövningar, uttrycka olika känslor med rösten både genom ”vardagstal” och i olika ramsor.

I reflektionen över den första aktionen beskrev jag att de planerade övningarna låg på en högre nivå än vad aktionen var avsedd för. Jag valde därför att ta bort glissandoövningar och övningar för klang och resonans. Glissandoövningarna är till för att träna registerövergångar utan att det blir något registerbrott. Övningarna hjälper också till att tätta rösten. I övningarna för klang och resonans används nasalerna /m,/n och /ng/. Genom att sluta läpparna och vidga inställningen i munnen och säga /m så kan man känna hur det vibrerar i näsans håligheter. Därefter gör man likadant på /n och /ng. Denna övning bidrar till en fylligare klang och resonans. Dessa övningar fick alltså stå tillbaka för de mer grundläggande andningsövningarna och mjuk fonation. Andningen är som jag nämnt tidigare mycket viktig för arbetet med rösten. Lindblad beskriver detta utförligt på sidan 14 i sin bok *Rösten* (1992). Vi arbetade med att öka medvetenheten om var i kroppen andningens rörelser känns. Därefter fick de lära sig att styra andningsmuskulaturen och det som kallas stödet. En bra buk och flankandning är en förutsättning för en avspänd fonation och avlastar halsmuskulaturen. Mjuk fonation syftar till att skapa en flödig fonation. Det är en skön övning för den trötta rösten och hjälper till att komma ner i ett djupare och bekvämare taltonläge.

Redan under andra aktionen märktes en viss skillnad när det gäller medvetenhet och närvaro i övningarna. De hittade magstödet och förstod hur de skulle göra stödövningen på utandning och därefter släppa in ny luft. De hade också lättare att slappna av i käken. En spänd käke kan ge en ogynnsam inverkan på tonbildning och fonation (Elliot, 2009). Käkövningen ingår också i artikulationsövningarna och påverkar därmed även artikulationen (Elliot, 2009). De tre informanterna har under studiens gång fått en ökad förståelse för rösten som instrument och kunskaper om vad de individuellt behöver arbeta med för att utveckla sin röstteknik. Ibland gick det allt för många veckor mellan

aktionerna och informanterna hade då hunnit glömma en del av den röstteknik vi gått igenom under tidigare aktioner. Jag kan se och höra en liten röstförändring i övningarna hos var och en av informanterna vid olika tillfällen i de olika aktionerna. Framför allt blev det synligt att andningen och aktiviteten i stödet förändrades positivt hos alla. Detta hände specifikt i den fjärde aktionen när de fick ligga ner med böcker på magen och andas. I denna övning ligger fokus på buken där böckerna är placerade och det är lättare att komma åt bukandningen som är den mest ultimata andningen i tal och sång (Elliot, 2009).

När jag besökte varje enskild lärare under lektionstid fick jag möjlighet att lyssna på röst användningen, observera arbetsmiljön och se hur deras vardag såg ut ur ett röstergonomiskt perspektiv. Att vara på plats och höra ljudvolymen som blir i ett klassrum med 25 sexåringar, observera hur lärarna kämpar med sina röster för att höras, se dem böja sig ner och sitta på golvet i obekväma ställningar för att komma ner till barnens höjd hjälpte mig mycket i min planering av de olika aktionerna.

Efter avslutad kurs fick informanterna fylla i ett nytt frågeformulär med frågor och reflektioner över sin egna röstutveckling. Enligt enkäten svarade alla att de fått en större medvetenhet i de frågor som ställdes gällande andning och röstteknik. De hade även fått en större medvetenhet om rösten som instrument samt metodiska verktyg för att fortsätta att utveckla sin röstteknik. Dock kan jag se och höra att rösttekniken aldrig blev förankrad i de tre informanternas spontantal. För att detta ska ske krävs det mer tid per gång samt fler antal lektioner.

5. Diskussion

Detta kapitel består av fyra delar: Metoddiskussion, resultatdiskussion, logonomens roll samt vidare forskning.

5.1 Metoddiskussion

De tre lärarna i studien hade ofta stressiga scheman vilket gjorde det svårt att hitta tider till att få ihop en grupp informanter för röstlektioner där alla kunde medverka varje gång. Det pressade schemat gjorde också att de inte hann med att öva sina röster mellan träffarna vilket gjorde att utvecklingen av rösttekniken inte gick lika snabbt som det skulle kunnat göra om deltagarna övade hemma. Jag kunde här ha varit tydligare inför vår första lektion med vad som krävs för att förbättra sin talröst. För att få en bestående förändring krävs övning mellan lektionerna och reflektioner i form av dagboksanteckningar. Ingen av informanterna övade eller skrev dagbok mellan gångerna även om jag försökte uppmuntra dem till det.

Att resultatet inte ledde till en så stor förändring som jag hoppats på tror jag också beror på kursens längd och att det gick för lång tid mellan aktionerna. För att få en större förändring i sin röstteknik krävs fler lektionstillfällen än vad jag hade i min studie. I aktionsforskning läggs stor vikt på reflektion och det gick åt ca 15 minuter per aktionstillfälle för reflektion över de övningar vi gjort och vad som hänt rösttekniskt sedan vi sågs sist. Den faktiska lektionstiden var då inte mer än cirka 45 minuter. I

stället för de 60 minuterna per aktionstillfälle hade det därför varit önskvärt att varje aktion i stället varade i 90 minuter och kanske upp till sju aktionstillfällen eller mer. Då skulle vi ha kunnat arbeta längre med grundläggande röst och andningsövningar och dessutom även hunnit med att arbeta med flera olika texter för att implementera de kunskaper informanterna fått i röstteknik till texter av olika slag. Som det var nu fick de bara prova på en enda text och det är alltid nyttigt att arbeta med olika texter med varierande innebörd och temperament. Då tror jag det skulle finnas en möjlighet för informanterna att faktiskt lyckas överföra den nya rösttekniken i sitt spontantal.

Jag skulle även ha kunnat inleda med en teoretisk introduktion, uppbyggd som en föreläsning om röstanatomi, röstergonomi och röstfunktion. Som det var nu informerade jag informanterna i dessa ämnen under aktionernas gång och jag tror att det för en nybörjare kan bli för mycket att förstå både teori och praktik samtidigt. I en sådan introduktion skulle jag också ha kunnat informera informanterna om aktionsforskning som begrepp och vad det innebär att vara med i denna typ av forskning. Jag har funderat på om detta skulle kunnat skrämja dem och att informanterna då skulle känt krav på sig eftersom aktionsforskning kräver delaktighet från deras sida utöver aktionstillfällena i form av egen röstträning, reflektion och dagboksanteckningar. Men för att förbättra sin röstteknik och gamla vanor och mönster, krävs egen vilja, arbete och reflektion. I det fallet spelar det ingen roll om lärarna skulle gå en ”vanlig” röstkurs eller om det handlar om ett forskningsprojekt.

Aktionsforskning är en utmärkt metod i detta sammanhang eftersom det ligger i själva begreppet att något ska utvecklas och förbättras. Det är dock viktigt att även informanterna är bekanta med metoden för att den ska fungera till fullo.

Om detta hade varit en längre studie som löpt över en längre period hade det också varit bra att återkomma till skolan och följa upp lärarna och deras röster. Det skulle kunna göras individuellt eller i grupp.

Studien hade också kunnat göras med ett större antal informanter för att få följa fler lärare i deras röstutveckling vilket hade kunnat ge ett mer olikriktat resultat och större variation inom gruppen.

5.2 Resultatdiskussion

Detta är en liten studie som inte uppnår några nya och stora resultat när det gäller lärarrösten. Däremot bekräftar den vad tidigare forskning har kommit fram till, att många lärare är i stort behov av röstlektioner. Detta skriver Maria Lannvik-Duregård 2004 i en intervju med logopeden och forskaren Maria Södersten i *Lärarnas tidning*.

Tidigare forskning som jag har tagit del av inriktar sig bland annat på röstergonomi (Skolvärlden, 2018). Resultatet visar att det finns mycket att göra för att förbättra röstergonomin för lärarna. Jag såg tydligt att informanternas förutsättningar för en bra röst och talkommunikation var låg när det gäller deras arbetsmiljö. Deras röstutveckling kan direkt ha påverkats av detta. Det tar betydligt längre tid att få rösten att fungera och utvecklas i en miljö som bjuder på motstånd. Lokalerna där undervisningen sker är ofta undermåliga för undervisning. Det är bristfällig luftkvalité som påverkar rösten negativt

och luften är ofta torr. Rumsakustiken är inte sällan ogynnsam och passar inte för talad kommunikation. Dessutom har lärarna stressiga scheman, stora klasser med hög ljudvolym och obekväma arbetsställningar (Lärarnas tidning, 2018). Förslag på åtgärder förutom röstlektioner är bland annat tassar på stolarna, decibelmätare som mäter ljudnivån i klassrummen och luftfuktare (Skolvärlden, 2018). En annan studie tar upp de bristfälliga kunskaper som finns hos lärare när det gäller talrösten på grund av att de helt enkelt inte får tillräckligt med röstundervisning på lärarutbildningarna. Det är även ovanligt med fortbildning (Lärarnas tidning, 2004). När det gäller mina tre informanter hade en utav dem fått någon enstaka röstlektion på lärarhögskolan och de andra två hade aldrig tagit någon lektion. Informanternas röster var friska även om de alla tre enligt den första enkäten hade känt av rösttrötthet till och från i sin vardag som yrkesverksamma lärare. De berättade också att de ibland drar sig för att använda sin röst efter arbetets slut på grund av rösttrötthet. En av mina informanter hade en förkylning som inte ville ge med sig. Detta är vanligt och kan leda vidare till fonasteni eftersom lärare inte får någon röstvila (Södersten & Lindhe, 2011).

Resultatet av min studie är inte direkt överraskande. Jag hoppades förstås att det skulle ske en förändring i deras röst användning men jag hade ingen aning om hur mycket vi skulle hinna med under dessa fem lektioner. Den största utvecklingen låg i att informanternas medvetenhet om rösten ökade och detta kan jag se som en god början för en beständig förändring om jag skulle ha fortsatt att arbeta med dem. Jag upplevde att det var svårt att formulera frågorna i den första enkäten för att få fram viktig information om varje informants röstuppfattning och vad de behövde hjälp med. Informanternas svarade kortfattat på frågorna trots att det fanns plats för en mer utförlig beskrivning. Rösten är ofta något som tas för given så länge den fungerar. Kanske hade jag fått ut mer information om jag hade valt att intervjua varje deltagare om deras röster och röstuppfattning inför vår första aktion i stället för att ställa frågor genom en enkät. Jag valde bort detta på grund av den tidsbrist lärarna hade då det var svårt att få till fem aktionstillfällen där alla kunde komma ifrån sina ordinarie lektioner. Jag märkte att ju mer röstuppfattning informanternas fick desto mer pratade de och berättade om rösttrötthet och om olika tillfällen där de kände att rösten inte fungerade som förväntat.

Situationen gällande lärarnas röster och röstvård är mer akut än vad jag trodde med den förförståelse jag hade när jag inledde studien. Eftersom detta är en så pass lite studie kan jag knappast generalisera resultatet men jag hoppas att min undersökning kan vara intressant för den läsare som vill fördjupa sig i ämnet. Kanske kan den vara en liten del i ett större kugghjul som till slut kan leda till att lärarna gynnas och får den röstutbildning de så väl behöver.

5.3 Logonomens roll

Jag fick en tydlig inblick i lärarnas vardag och jag har därmed också fått en större förståelse för lärarnas arbetssituation. Logonomer arbetar med förebyggande röstvård. Som lärare handlar det om att lära sig att använda sin röst på olika sätt utan ansträngning. Att ta plats med rösten och att få eleverna att lyssna. Det skulle finnas mycket att tjäna på om lärarstudenter under utbildningen fick undervisning av logonomer. I bästa fall kan detta leda till att framtidens lärare kan hantera sina röster bättre och klara sig utan att få röstproblem längre fram i arbetslivet. Om det däremot redan har skett en medicinsk skada på rösten så krävs en logoped eller en foniatiker. De

har medicinska instrument som kan mäta och fotografera röstorganet inifrån och se vad det är för skada som har uppstått. Vid rehabilitering så arbetar logopeden på samma sätt som logonomen med att bygga upp rösten och lära ut talteknik. När rehabiliteringen är färdig och skadan läkt så kan logonomen ta vid.

Annika Szabo Portela som är logoped och forskar i arbetsrelaterade röststörningar säger i en intervju från 2018 i Skolvarlden.se att rösten är en bortglömd arbetsmiljöfråga och att skolledarna är förvånansvärt ovetande om sitt ansvar. Hon säger också att skolledare är omedvetna om att detta ingår i arbetsmiljöverkets föreskrifter. Arbetsgivare ska följa upp arbetsmiljön, och röstbelastningen ingår numera i det. Så skyldigheten finns där, men inte kunskapen.

5.4 Vidare forskning

Som vidare forskning skulle det vara intressant att göra en större studie än min med samma syfte som löper över en längre period med fler informanter. Det skulle också vara av intresse att undersöka och jämföra de lärare som har fått röstvård i sin utbildning till skillnad från de lärare som inte har fått några röstlektioner i utbildningen och se skillnaderna när de har varit ute i yrkeslivet några år. Ytterligare en spännande studie skulle vara att undersöka rektorernas syn på vidare utbildning för sina lärare. Detta skulle kunna genomföras med exempelvis enkäter.

Referenser

- Elliot, Ninni (2009). *Röstboken*. Studentlitteratur AB. Lund.
- Furu, Ann-Christin (2017). *Professionell röst användning i läraryrket*. Studentlitteratur AB. Lund.
- Hedman, Emil (2018). Rösten en bortglömd arbetsmiljöfråga. *Skolvärlden*, 27 november 2018, <https://skolvärlden.se/artiklar/rosten-bortglomd-arbetsmiljofraga> hämtad 20 april 2019
- Jönsson, Karl, G (2013). Inläringen försämras när lärares röster inte räcker. *Sydsvenskan*, 16 april, 2013, <https://www.sydsvenskan.se/2013-04-16/inlarningen-forsamras-nar-larares-roster-inte-racker> hämtad 18 april 2019
- Lannvik-Duregård, Maria (2004). Med rätt teknik orkar rösten. *Lärarnas tidning*, 6 maj 2004, <https://lararnastidning.se/med-ratt-teknik-orkar-rosten/> hämtad 20 april 2019
- Larsson, Åsa. (2018) *6 tips*: Din röst påverkar eleverna. *Skolvärlden*, 28 maj 2018, <https://skolvärlden.se/artiklar/6-tips-din-rost-paverkar-eleverna> hämtad 20 april 2019
- Lindblad, Per. (1992). *Rösten*. Studentlitteratur i Lund AB.
- Nylund, Monica, Sandback, Cecilia, Wilhelmsson, Barbro, Rönnerman, Karin (2016). *Aktionsforskning i förskolan – trots att schemat är fullt*. Lärarförlaget.
- Palmkvist, Peter. (2013). Hesa lärare ger mindre förståelse. *Svenska dagbladet*, 29 mars 2013, <https://www.svd.se/hesa-larare-ger-samre-forstaelse> hämtad 15 maj 2018.
- Rönnerman, Karin. (2012). *Aktionsforskning i praktiken*. Studentlitteratur.
- Skolverket, (2018) *Förskoleklass*. https://www.skolverket.se/undervisning/grundskolan/laroplan-och-kursplaner-for-grundskolan/laroplan-lgr11-for-grundskolan-samt-for-forskoleklassen-och-fritidshemmet?url=1530314731%2Fcompulsorycw%2Fjsp%2Fcurriculum.htm%3Ftos%3Dgr&sv.url=12.5dfee44715d35a5cdfa219f#anchor_3 hämtad 10 april 2019.
- Sundberg, Johan. (2001). *Röst-Lära*. Konsultfirman Johan Sundberg.
- Szabo, Portela, Annika & Huss, Karin. (2018). Problem med rösten får lärare att överväga annat jobb. *Lärarnas tidning*, 27 november 2018, <https://lararnastidning.se/problem-med-rosten-far-larare-att-overvaga-annat-jobb/> hämtad 22 april 2019.

Södersten, Maria & Lindeh, Christina. *Rapport 2011:6 Yrkesrelaterade röststörningar och röstergonomi. Kunskapsöversikt*. Arbetsmiljöverket. Stockholm

Thalén, Margareta. (2011 rev.version). *Röstkompendium, övningstips för dig som vill utveckla din röst i tal och sång*. SMI, Stockholms Musikpedagogiska Institut.

Wickberg, Jenny, (2014). Förebygg röstproblem på lärarutbildningen. *Sunt arbetsliv*, 16 april 2014. <https://www.suntarbetsliv.se/forskning/fysisk-arbetsmiljo/forebygg-rostproblem-pa-lararutbildning/> 15 maj 2018.

www.sydkusten.fi *Kollegialt lärande inom småbarnspedagogiken*.

Österberg, Matias 2018, hämtad 29 maj 2019.

Bilaga 1.

Frågorformulär inför gruppundervisning i röst för
förskoleklass.

Namn:

Ålder:

Kön:

1. Hur länge har du arbetat som lärare i förskoleklass?

2. Har du någon utbildning inom detta yrke?
Lärarhögskolan/Läraryftet/Barnskötare/
Fritidspedagog /Annat?

3. Har du svårt att nå ut med din röst i klassrummet?

1	2	3	4	5	6
Inte alls					Mycket svårt

4. Händer det att du känner du trött i rösten, och så fall hur ofta?

1	2	3	4	5	6
Inte alls			Mycket ofta		

5. Om du ofta känner dig trött i rösten, vilka situationer är det då? Tex i slutet av dagen, när du läser saga eller på kvällen?

6. Hur känns det i rösten när du tex behöver höja rösten eller ropa in barnen på skolgården?

7. Hur upplever du din röst? Tänker du på den eller är den något som du tar för givet?

8. Vad upplever du att du behöver förbättra när det gäller din röst?

9. Har du haft någon form av röstutbildning under din utbildning eller som fortbildning i arbetet?

10. Har du någon tidigare erfarenhet av röstlektioner sång eller talröst i form av privatlektioner?

11. Sjunger du eller spelar du teater på fritiden?

Tack för din medverkan!

Alla som medverkar i studien kommer att vara anonyma och namnen kommer att vara fingerade.

Med vänliga hälsningar
Therese Stenshäll,
logonomstuderande på Stockholms Musikpedagogiska institut.

Bilaga 2.

Frågeformulär efter avslutad gruppundervisning i röst för lärare i förskoleklass.

Namn:

1. Hur många gånger av kursens fem gånger har du medverkat?
2. Upplever du att kursen har lett till en ökad medvetenhet om din röstteknik?

1	2	3	4	5	6
Inte alls					Mycket

3. Upplever du att du genom kursen har fått en ökad medvetenhet om din andning?

1	2	3	4	5	6
Inte alls					Mycket

4. Upplever du att du genom kursen har fått en ökad medvetenhet om ditt magstöd?

Bilaga 3.

Övningar första aktionen

Värma upp kroppen

- Plocka ner äpplen från ett väldigt stort träd som går ut på att man sträcker på sig åt olika håll
- Rulla axlar framåt och bakåt. Därefter trampa vindruvor med fötterna och trampa igenom fotsulorna ordentligt. Ökat tempot nästan upp till joggande. Därefter känna sitt centrum med ”lösa” knän o rak och öppen hållning.

Andning

- Stå i sitt center med en hand på magen och andas och försöka känna andningen ner i buken.

Stödövning

- Dofta på en blomma och känna vad som händer i stödet. Fnysa, skratta och känna vad som händer i stödet. Därefter tonlösa konsonanter och sedan tonande konsonanter.

Röstuppvärmning

- Varm ånga i halsen
- Mjuk fonation: [Ho] – [hoo] – [hooo] – [vo] – [voo] – [vooo]
- Massera käken
- Käkövning: [Jajajajaja] [Jäjäjäjäjä] [Jåjåjåjåjå] [Jöjövövövöv]
- Ramsa för käken: ”Jag mötte Jan på stan, han åt en banan”
- Glissando
- Klang och resonans: Använda sig av nasalerna. Mom, mam, momom, mammam, ”Männe mamma minns”, ”Många långa fångar”.

Bilaga 4.

Övningar andra aktionen

Värma upp kroppen

- Plocka ner äpplen från ett väldigt stort träd som går ut på att man sträcker på sig åt olika håll
- Rulla axlar framåt och bakåt. Därefter trampa vindruvor med fötterna och trampa igenom fotsulorna ordentligt. Ökat tempot nästan upp till joggande. Därefter känna sitt centrum med ”lösa” knän o rak och öppen hållning.

Andning

- Stå i sitt center med en hand på magen och andas och försöka känna andningen ner i buken.

Stödövning

- Dofta på en blomma och känna vad som händer i stödet. Fnysa, skratta och känna vad som händer i stödet. Därefter tonlösa konsonanter och sedan tonande konsonanter.

Röstuppvärmning

- Varm ånga i halsen
- Mjuk fonation: [Ho] – [hoo] – [hooo] – [vo] – [voo] – [vooo]
Hålla, hålla, hov, hovet, häva, hej, hoj, hojojoj, hajajaj, hejejeje,
- Massera käken
- Käkövning: [Jajajajaja] [Jäjäjäjäjä] [Jåjåjåjåjå] [Jöjöjöjöö]
- Ramsa för käken: ”Jag mötte Jan på stan, han åt en banan”
- Glissando

Bilaga 5

Övningar tredje aktionen

Värma upp kroppen

- Isolera kroppsdelar
- Plocka ner äpplen från ett väldigt stort träd som går ut på att man sträcker på sig åt olika håll
- Rulla axlar framåt och bakåt. Därefter trampa vindruvor med fötterna och trampa igenom fotsulorna ordentligt. Ökat tempot nästan upp till joggande. Därefter känna sitt centrum med ”lösa” knän o rak och öppen hållning.

Andning

- Sitta ner på en stol och känn kontakten med sittbenen och fötterna rakt ner mot golvet. Sitt rakt utan att luta ryggen mot stolen med en hand på magen och andas och försök att känna andningen ner i buken.

Stödövning

- Fortfarande sittande. Dofta på en blomma och känna vad som händer i stödet. Fnysa, skratta och känna vad som händer i stödet. Därefter tonlösa konsonanter och sedan tonande konsonanter.

Röstuppvärmning

- Varm ånga i halsen
- Mjuk fonation: [Ho] – [hoo] – [hooo] – [vo] – [voo] – [vooo]
Hålla, hålla, hov, hovet, häva, hej, hoj, hojojoj, hajajaj, hejeje,
”Har du hål på hälen?”
- Massera käken
- Käkövning: [Jajajajaja] [Jäjäjäjjä] [Jåjåjåjå] [Jöjövövövö]
[Gagagagaga] [Gägägägägä] [Gågågågågå] [Gögögögögö]
[Kakakakaka] [Käkäkäkäkä] [Kåkåkåkåkå] [Kökökökökö]
- Ramsa för käken: ”Jag mötte Jan på stan, han åt en banan”
- Artikulation: ”Tugga på en citron” iyiyiiii – yiyiyyy Överdriv läpprörelsen. Sedan: eöeöeee – öeöeöö.
- Läppövningar: Bibibibibi, bebebebebe, bobobobobo,
bububububu, ”Bagare bagare Bengt, brödet det har du hängt, opp
i taket efter baket, ja det låter befängt!”
- Glissando

Bilaga 6

Övningar fjärde aktionen

Värma upp kroppen

- Plocka ner äpplen från ett väldigt stort träd som går ut på att man sträcker på sig åt olika håll
- Rulla axlar framåt och bakåt. Därefter trampa vindruvor med fötterna och trampa igenom fotsulorna ordentligt. Därefter känna sitt centrum med ”lösa” knän o rak och öppen hållning.
- Skidstakning.

Andning

- Ligga ner på golvet och andas. Jag lägger först en bok på magen. Fortsätt och försök känna att andningen kommer ”långt ner” i buken. Därefter lägger jag ytterligare en bok på magen. Fortsätt och andas.

Stödövning

- Fortfarande liggande. Tonlösa konsonanter och sedan tonande konsonanter. Prova sedan samma sak stående.

Röststoppvärmning

- Varm ånga i halsen
- Mjuk fonation: [Ho] – [hoo] – [hooo] – [vo] – [voo] – [vooo]
Hålla, hålla, hov, hovet, häva, hej, hoj, hojojoj, hajajaj, hejejeje,
”Har du hål på hälen?”
- Massera käken
- Käkövning: [Jajajajaja] [Jäjäjäjjä] [Jåjåjåjå] [Jöjövövövö]
[Gagagagaga] [Gägägägägä] [Gågågågågå] [Gögögögögö]
[Kakakakaka] [Käkäkäkäkä] [Kåkåkåkåkå] [Kökökökökö]
- Ramsa för käken: ”Jag mötte Jan på stan, han åt en banan”
- Artikulation: ”Tugga på en citron” iyiyiii – yiyiyyy Överdriv läpprörelsen. Sedan: eöeöeee – öeöeöö.
- Läppövningar: Bibibibibi, bebebebebe, bobobobobo,
bububububu, ”Bagare bagare Bengt, brödet det har du hängt, opp
i taket efter baket, ja det låter befängt!”
- Ninni Elliots ropövningar.
- Högläsning av en rysk saga

Bilaga 7

Vem var starkast?

Saga från Ryssland.

En dag började solen och vinden bråka om vem av dem som var starkast. De kunde inte enas, så de bestämde sig för att utmana varandra på en liten tävling. ”Ser du mannen där nere?” sade vinden till solen. ”Låt os se vem som kan slita av honom rocken snabbast.” Det gick solen med på. ”Börja du”, sade solen till vinden. Vinden drog efter andan och skickade iväg en så kraftig blåst mot mannen att hans rock nästan flög av honom direkt. Uppmuntrad av detta fortsatte vinden pusta med sin iskalla andedräkt. Men mannen höll tag i sina kläder och ju hårdare vinden blåste, desto mer svepte han plaggen kring sin kropp. Till slut tröttnade vinden och blev tvungen att vila sig. ”Nu är det min tur!” sade solen och jäste upp så mycket han kunde. De varma solstrålarna sken ner över landskapet där mannen gick och snart började han svettas. Det blev varmare och varmare. Till slut var det så hett att mannen inte stod ut längre, utan tog av sig rocken och hängde den på armen.

Därmed hade solen visat att han var starkast, men kanske inte på det sätt som vinden räknat med!

Bilaga 8

Övningar femte aktionen

Värma upp kroppen

- Plocka ner äpplen från ett väldigt stort träd som går ut på att man sträcker på sig åt olika håll
- Rulla axlar framåt och bakåt. Därefter trampa vindruvor med fötterna och trampa igenom fotsulorna ordentligt. Därefter känna sitt centrum med ”lösa” knän o rak och öppen hållning.
- Skidstakning.

Andning

- Ligga ner på golvet och andas. Jag lägger först en bok på magen. Fortsätt och försök känna att andningen kommer ”långt ner” i buken. Därefter lägger jag ytterligare en bok på magen. Fortsätt och andas.

Stödövning

- Fortfarande liggande. Tonlösa konsonanter och sedan tonande konsonanter. Prova sedan samma sak stående.

Röstuppvärmning

- Varm ånga i halsen
- Mjuk fonation: [Ho] – [hoo] – [hooo] – [vo] – [voo] – [vooo]
Hålla, hålla, hov, hovet, häva, hej, hoj, hojojoj, hajajaj, hejejeje,
”Har du hål på hälen?”
- Massera käken
- Käkövning: [Jajajajaja] [Jäjäjäjjä] [Jåjåjåjå] [Jöjövövövö]
[Gagagagaga] [Gägägägägä] [Gågågågågå] [Gögögögögö]
[Kakakakaka] [Käkäkäkäkä] [Kåkåkåkåkå] [Kökökökökö]
- Ramsa för käken: ”Jag mötte Jan på stan, han åt en banan”
- Artikulation: ”Tugga på en citron” iyiyiiii – yiyiyyy Överdriv läpprörelsen. Sedan: eöeöeee – öeöeöö.
- Läppövningar: Bibibibibi, bebebebebe, bobobobobo,
bububububu, ”Bagare bagare Bengt, brödet det har du hängt, opp
i taket efter baket, ja det låter befängt!”
- Ninni Elliots ropövningar.
- Högläsning av en rysk saga

Bilaga 9

Röstövningar – lärare och eventuellt barnen om man vill.

Stå och bara andas med en hand på magen. Känn hur magen går ut vid inandning och in när du andas ut.

Fnysa ut luft ur näsan –
Lukta på en blomma -

På en utandning – sssssss

Andning i halsen – släpp hakan – Lite gäspningskänsla.

Massera käken – **Kan göras med barnen**

Jajajajaja! Jäjäjäjäjä! (kan göras på olika sätt i olika takt)

Jag mötte Jan på stan, han åt en banan!

Mmm (som att äta något gott)

Många långa fångar manglade Mangans lakan!

Bobob! Båbåb! Båbåb! Bibib!

**Bagare, bagare Bengt,
brödet de har du hängt.
Opp i taket efter baket,
Ja, de låter befängt! - Barnen**

Bilaga 10

Lottas Röstövningar.

Hej Lotta!

Du ska just nu inrikta dig på andning, stöd och läppslutning. Lugna andetag.

Försök att få ner andning långt ner i buken. Bra att andas när man kör bil eller väntar på bussen.

Jag lägger även till några artikulationsövningar och tänk då på att gapa riktigt ordentligt!

Stödövningar: Fnysa, skratta eller blåsa ut ett ljus och känna hur magstödet rör sig.

Sssss och fffff på utandning – låt ny luft komma in av sig själv och släpp efter i magen för att sedan börja om med ssssss.

Varm ånga är skönt och hälsosamt för rösten (andas i händerna med avslappnad käke, tunga och med en öppen känsla i halsen)

Massera käken.

Artikulation: (Gapa ordentligt!) Jajajajaja! Jäjäjäjä! Jåjåjåjå! Jöjøjøjö!

Ja mötte Jan på stan, han åt en banan och jagade shakakaaan!

Gagagagaga! Gägägägä! Gågågågå! Gögögögö! Kakakakaka!
Käkäkäkä! Kåkåkåkå! Kökökökö!

Läppslutning: Bibibibi! Bebebebe! Bobobobo! Bababababa!

Bibbis pippi Petter, piper, piper och sprätter,
Hoppar från pinne till pinne, pratar med Bibbi därinne.

Bagare bagare Bengt, brödet det har du hängt,
Opp i taket efter baket, ja det låter befängt.

Bilaga 11

Maries Röstövningar.

Hej Marie!

Du ska inrikta dig på andning, stöd, mjuk fonation och klang. Lugna andetag.

Försök att få ner andning långt ner i buken. Bra att andas när man kör bil eller väntar på bussen.

Jag lägger även till några artikulationsövningar och tänk då på att gapa riktigt ordentligt!

Stödövningar: Fnysa, skratta eller blåsa ut ett ljus och känna hur magstödet rör sig.

Sssss och fffff på utandning – låt ny luft komma in av sig själv och släpp efter i magen för att sedan börja om med ssssss.

Varm ånga är skönt och hälsosamt för rösten (andas i händerna med avslappnad käke, tunga och med en öppen känsla i halsen)

Mjuk fonation: Ho, hoo, hooo, hoooo (mjukt och fint med din mörkare röst. Låt som en uggle eller ett spöke) Vo, voo, vooo, voooo. Vom, vem, vam. Hov, hav, håll, häl. Har du håll på hälen? (Tänk hela tiden mjuk och fin mörkare röst.)

Klang: Mmmmmm (tänk något gott och att ljudet ligger långt fram i munnen) Mom, mam, mårne, mamma, minns
Många långa fångar manglade Mangans lakan.

Massera käken.

Artikulation: (Gapa ordentligt!) Jajajajaja! Jäjäjäjä! Jåjåjåjå! Jöjöjöjö!
Ja mötte Jan på stan, han åt en banan och jagade shakakaaan!

Bilaga 12

Annes Röstövningar.

Hej Anne!

Du ska framförallt inrikta dig på andning, stöd, artikulation, mjuk fonation och klang. Lugna andetag.

Försök att få ner andning långt ner i buken.

Stödövningar: Fnysa, skratta eller ”blåsa ut ett ljus” och känna hur magstödet rör sig.

Sssss och fffff på utandning – låt ny luft komma in av sig själv och släpp efter i magen för att sedan börja om med ssssss.

Varm ånga är skönt och hälsosamt för rösten (andas i händerna med avslappnad käke, tunga och med en öppen känsla i halsen)

Mjuk fonation: Ho, hoo, hooo, hoooo (mjukt och fint med din mörkare röst. Låt som en uggla eller ett spöke) Vo, voo, vooo, voooo. Vom, vem, vam. Hov, hav, håll, häl. Har du håll på hälen? (Tänk hela tiden mjuk och fin mörkare röst.)

Klang: Mmmmmm (tänk något gott och att ljudet ligger långt fram i munnen) Mom, mam, mårne mamma minns.

Många långa fångar manglade Mangans lakan.

Massera käken.

Artikulation: Tugga och rör käken ordentligt som om du tuggar på en citron.

Säg E och dra upp mun och käke till ett brett leende. Därefter säger du Y och trutar så mycket du kan. E-Y-E-Y-E-Y....Öka takten. Det ska vara överdrivna rörelser med munnen i bägge vokalerna.

Artikulation: (Gapa ordentligt!) Jajajajaja! Jäjäjäjä! Jåjåjåjå! Jöjööjöö!
Ja mötte Jan på stan, han åt en banan och jagade shakakaaan!