

Min röst- stemme-voice som instrument fyllt av känslor



RRR webinar 10.11.22
Anna-Lena Østern

Mål med Nordpluskurs, som faktiskt blev genomförd i Vasa maj 2022

- Kursen syftar till att den studerande blir medveten om den muntliga kommunikationens betydelse för lärande utgående från ett sociokulturellt och relationellt perspektiv på lärande, samt tillägnar sig för området grundläggande teoretiska och praktiska förhållningssätt.
- Följande områden behandlas under kursen: etik, berättarkonst, retorik, röstvård, kroppsspråk, förmedling och kommunikation

Efter genomgången kurs förväntas studerande kunna

- synliggöra sin förståelse för den muntliga kommunikationens betydelse för elevers lärande utgående från ett sociokulturellt och relationellt perspektiv på lärande
- beskriva, analysera och diskutera sin egen och andras muntliga kommunikation i klassrumskontext
- omsätta grundläggande röstergonomisk kunskap i praktisk handling för att förebygga yrkesrelaterade röstproblem
- reflektera över sitt personliga muntliga uttryck, sin relationella pedagogiska kompetens och sin röst användning
- känna till arbetssätt för att utveckla elevers muntliga och relationella kompetens .

Arbeidskravet Min stemme

Versjon 1: før Nordplus nærstudier

«Skriva en text som heter Min röst (Min stemme) som sänds in senast 29.4. Omfång: ungefär 300 ord.»

Versjon 2: ved slutten av Nordpluskursuke

«Efter avslutad kursvecka skriva en ny text: Erfarenheter med egen röst (stemme) under kursen, och en kort reflektion över hur egen rösttrygghet (stemmetrygghet) kan utvecklas. Ungefär 300 ord. Sänds in senast 13 maj.»

Avslutande reflektion

1. Reflektera över egen röst och förmedling utgående från examensuppgiften (kort muntlig förmedling och skriftlig reflektion inlämnad)
1. Gör självvärdering av personligt muntligt uttryck, och av hur du kommunicerar i professionellt sammanhang, samt av din röstkvalitet.
1. Beskriv hur du som lärare kan stöda elevers/studerandes relationella och muntliga kompetens.



Gruppen har landat som tranorna på den österbottniska slätten

Kalevala Utdrag ur Första sången Finlands nationalepos

Hugg då tag i mina händer;

Fläta fingrarna i mina;

Skönt skall vi två sedan sjunga,

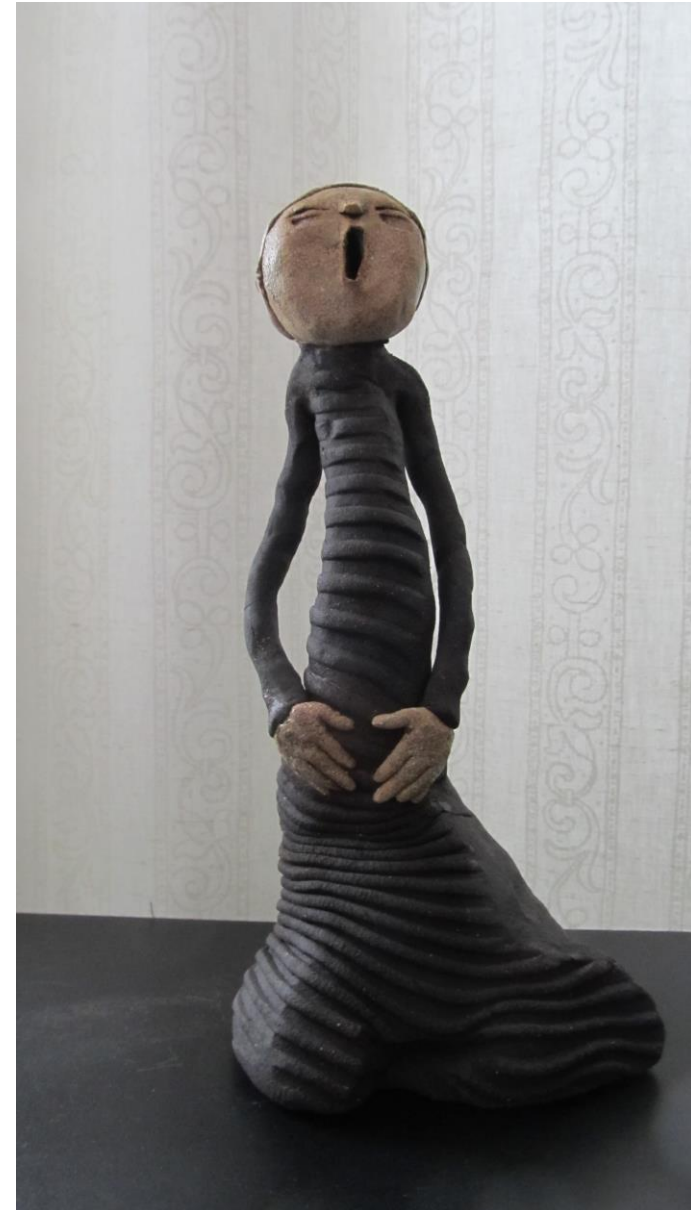
Våra vackra långa låtar.

Vi skall sjunga för de unga

Allt vad de behöver veta

De som växer upp ibland oss,

Och skall bli det nya släktet:



Kontexten Vasa

«Det vackra Academill, det fysiska rummet, har inverkat på mig. Att vi kunnat använda tre rum av olika karaktär har inspirerat. Vi har dessutom fått röra oss både mellan och i rummen vilket varit skönt. Omramningen med hotellrum, god mat, socialt trivsamma möten och en omsorgsfull kursledning har påverkat relationerna i gruppen och bidragit till låga garden – och tillgång till de mentala rummen. Allt detta tillsammans, har bidragit till gynnsam läroprocess.» (Deltagare)



Temat i text 1 (exempel från studenttexter)

Erfarenhet av rösttrygghet

Erfarenhet av otrygghet och tvivel

Erfarenhet av en röst som inte tål lärarbelastning, eller av röst i panik

Erfarenhet av zoom och bandade föreläsningar

Erfarenhet av positiv röstkommunikation

Tema1: Erfarenheter av rösttrygghet

Hvis jeg skulle analysere stemmen min ved å gi den «personlighetstrekk» vill jeg si at den stort sett er til å stole på. (Kursdeltaker)

Så trekkes sceneteppet til side. Min stemme får plass. Plass til meg selv, også. Og så gir den lyd. Lyden av det som aldri var før, synlig, hørbart. Min stemme er rund. Dyp. Vakker. (Kursdeltaker)

Inte sällan får jag omdömet att min röst är sonor, mjuk och behaglig, vilket förmodligen inspirerar mig till att använda rösten än mer. (Kursdeltaker)

Jeg har et godt forhold til stemmen min, både privat og profesjonelt. Jeg har alltid vært glad i å synge, og jeg opplever at stemmen min på en måte forbinder kroppen og hodet. Sammen med pusten. Jeg opplever nok også at pust og stemme henger tett sammen. (Kursdeltaker)

Kursing før dette kurset

Har vært på stemmekurs to ganger i mitt liv, begge gangene har folk grått mye men også opplevd glede og mening. En av gangene skjedde det meg også. Det bare skjedde uten at jeg vet hvorfor. Men det var en sterk opplevelse. (Deltaker)

Tema 2: Erfarenhet av otrygghet och tvivel

Min stemme vokser på seg. Den er vag. Jo. Den er svak. Ja. Den er sårbar. Sant. Av og til, sår. Trist. Unnfallen. Undertrykket. Tilbaketrukken. (Kursdeltaker)

Når jeg er rolig og trygg er stemmen nede i magen men når jeg er stresset, har liten tid eller utrygg spretter den opp i halsen. Da snakker jeg fortere. (Kursdeltaker)

Det er vanskelig å vite hvordan min røst er, hvordan den høres ut. Er den behagelig, fin, sløv? Stemmen er en del av meg, den er personlig og sårbar. (Kursdeltaker)

En gang da jeg var ca 15 år, ble jeg veldig syk og mistet stemmen. Da husker jeg at det som gjorde mest inntrykk på meg var at jeg ble så redd. Redd for å aldri kunne bruke stemmen igjen. Redd for å miste stemmen for alltid rett og slett. (Deltaker)

Erfarenhet röst som inte tål lärarbelastning,
eller av mistad kontroll vid paniksituation

Min röst har farit illa pga dålig inomhusluft och då fick jag kämpa för den. Ständigt återkommande laryngit, stämbandsinflammation och undersökningar. Jag tappade den helt varje gång jag kom tillbaka till arbetsplatsen. Jag gick vid denna tidpunkt några gånger på voicemassage vilket var en mycket intressant erfarenhet.

Ibland brister min röst. Den går helt enkelt sönder. Det händer då jag blir riktigt arg och ibland också då jag blir ledsen. Då upplever jag att min röst inte bär mig, inte står upp för mina känslor. (Kursdeltaker)

Jeg har nemlig to opplevelser med å miste stemmen. En gang når jeg ble angrepet og burde ha skreket kom det ikke en lyd. En annen gang da jeg sto på scenen med mikrofonen og 200 tilhørere var det en skjelving i stemmen min som jeg aldri har hatt før – og jeg klarte ikke å gjøre noe med det. Jeg fortsatte bare å snakke, men lurte jo på hva tilhørerne tenkte. (Kursdeltaker)

När rösten blir sjuk

Min röst kan berätta att jag är trött, och då händer det att den blir knarrig. Knarrigheten fanns redan under gymnasietiden, och detta påpekades av lektorn i svenska som redan då menade att det kunde tyda på ”knottror på stämbanden”. Således har mitt yrkesliv medfört mycket röst användning, och det har funnits tillfällen då det har varit nödvändigt att vila rösten. Jag fick hjälp av en logoped under en period för att komma ur heshet och ansträngd röst som var en följd av en envis luftvägsinfektion. (Kursdeltaker)

Erfarenhet av positiv röstkommunikation

Positiva sidor med min röst är att den inte är gäll, snarare finns det nog ett slags djup i den. Jag har instruerat, förtydligat, engagerat, peppat, tröstat och högläst dagligdags när jag arbetade som klasslärare. (Kursdeltaker)

Min röst tjänar mig väl och jag använder den flitigt, såväl till tal som till sång. Jag ser min röst som ett viktigt instrument för att göra mig hörd. Jag ser också rösten i sig som ett medel att påverka som att låta uppfordrande eller att skapa lugn. (Kursdeltaker)

Jag tycker oftast om min röst, och även andra röster som inte är för gälla. Att lyssna till andras röster kan berätta något om inte endast känsloläge utan om ålder, personlighet eller hur engagerad personen som talar är. (Kursdeltaker)

Og så er jeg opptatt av å gi andre en stemme, og hjelpe andre å bruke stemme sin på en måte som blir konstruktiv for dem. Gi stemme til de som kjenner seg stemmeløse. (Kursdeltaker)

Det får meg til å tenke at stemmen er viktig for meg. Den er en grunnleggende del av meg som jeg ikke kan unnvære. Jeg bruker stemmen som uttrykksform mer enn noe annet. (Kursdeltaker)

Erfarenhet av zoom och bandade föreläsningar

Att tala i situationer som känns obekväma kan också göra rösten spänd, vilket senast blev tydligt under pandemin när vi började spela in seminarier via zoom. De första inspelningarna lät ansträngda, rösten förmedlade en anspänning över att samtidigt hantera tekniken, talandet och budskapet. Jag tycker att min röst låter barnslig då jag hör den på band. (Kursdeltaker)

Jeg skal ha kurs om vurdering for studenter neste uke, og hadde samme kurs i fjor da pandemien herjet verre enn nå, og vi måtte spille inn all undervisning digitalt. Jeg satte meg ned for å høre og se videoen jeg spilte inn for ett år siden. Min stemme er nokså forsiktig, og litt nølende. Helt i motsetning til hva jeg har trodd den er. Og jeg blir sliten i stemmen og hes når jeg snakker lenge (som i digitale forelesninger når det blir mindre dialog enn i ordinær undervisning). (Kursdeltaker)

Deltagarna kom med olika bakgrundskunskaper och -erfarenheter

Som en röd tråd genom textern går känslornas och kommunikationssituationens betydelse, så som deltagarna lyssnar inåt sin röst.

Sex av sju fullförde kursen och skrev både rösttext 2 och reflektioner över examensuppgiften.

Här något om teman i rösttext 2

Tre teman i rösttext 2

Blinda fläckar och mottagare av
andras röster

Exponering och utmaning – positiv
respons

Professionell röst – engagerar hela
kroppen

Blinda fläckar och mottagare av andras röster

Jag menar att erfarenheterna under kursen i Vasa hjälpte mig att bli mer medveten om röstens del i kroppen. (Kursdeltagare)

... under övningarna i kursen blev det konkretiserat och mer medvetandegjort i stunden eftersom vi skrev reflektioner. Förmodligen är denna behärskning i mitt sätt att tala något av en blind fläck som jag behöver bearbeta och använda andningsövningar och röstövningar. (Kursdeltagare)

Känslan av att tydligt aktivera bukmuskulaturen i övningar med za- och ha- ljuden konkretiserade vikten av att hitta den bärande rösten. Jag tror inte att min röst låg i fel läge egentligen, men att uppmärksamma kroppen i röstanvändning är väsentligt. Som lyssnare och mottagare av andras röster är det ansträngande att lyssna till en röst som är spänd, hes eller knarrig. (Kursdeltagare)

Exponering och utmaning – positiv respons

Jeg anser den største utfordringen for min del på å lede stemmetrening selv, at jeg må pugge endel teori, dvs muskelnavn, hvor musklene går og hva de hjelper for. Tidligere når jeg har ledet stemmeoppvarming har ikke denne delen vært godt nok forankret i teori. (Kursdeltaker)

Opplever at det å instruere andre er helt annerledes enn å bli instruert. Det jeg trodde jeg kunne er plutselig ikke så selvsagt lenger. Hvordan var det nå dette var? (Kursdeltaker)

Vi har også vid flera tillfällen talat om att ge respons och att den positiva (konstruktiva) responsen är den som ska ges. Viktiga övningar med kunskapsinnehåll – de som sitter i oss är de övningar vi genomfört – inte de som berättas om. Det är i övningar som kursdeltagarna exponeras och utmanas. (Kursdeltaker)

Min röst kan förändras har jag märkt. Nog har jag kunnat jobba med och förändra rösten efter behov även tidigare men något hände under kursvecka i Vasa. Vi rörde oss lägre ner i kroppen. (Kursdeltaker)

Så skjer det noe i en allerede trøtt og sliten kropp, det smeller til. Lyden av et dyp drønner ut av mellomgulvet, kraftfullt forplanter det seg oppover og ut i rommet så det høres. Herfra går stemmen inn i en ny dimensjon, et fornyet stemmeskifte der bassklangen får mer tak. (Kursdeltaker)

Professionell röst – engagerar hela kroppen

Kan stemmen bli «profesjonell»? Hva vil det si? Tenker en del av det er at man lærer å bruke den slik at man ikke blir sliten og får skader men også at man er trygg på den og blir glad i den både i tale og sang. Jeg er mye mer utrygg når jeg synger enn snakker. Når jeg snakker er det stort sett greit bortsett fra at jeg hopper opp spesielt når jeg har dårlig tid eller er stresset. (Kursdeltaker)

Att medvetandegöra hur vi lär kroppsligt har varit fokus på kursen. Därtill har vi kopplat reflektion, formulerat metaspråk och modellerat modeller för det vi gör. Vi har även ombetts placera våra tidigare erfarenheter i Actiokapitalets tårtbitar: ”stemme, blick, mimikk, gester og kropp”. Tårtbiten stemme, eller röst, har jag fått nya redskap för. Övningen 1,2,3 har medvetandegjort mig om att förankra rösten i bukmuskulaturen. Jag skulle vilja säga att jag blivit mer medveten. (Kursdeltaker)

Då jag återvände hem efter veckan i Vasa hämtades jag från tågstationen av min man och yngsta son. Vi pratade i bilen om hur veckan varit och efter en stund kommenterar de båda att jag låter annorlunda. (Kursdeltaker)

Jag känner nog att jag är mera medveten om min röst och att jag ”grundar” den mer än tidigare. Inte tänker jag hela tiden på det men jag har verktyg för att använda rösten på ett annat sätt än tidigare. Och jag vet att det är inte bara rösten det handlar om utan hela kroppen (Kursdeltaker).

THE COMFORT ZONE



Från
komfortzon
till växtzon

Från röstotrygghet till rösttrygghet

Utmaning, utfordring, challenge...

Skriv en blogg med din rösthistoria/ stemmehistorie og dela på vår aktiva webbside!

Anna-Lena lastar upp!