

Råd till föräldrar med hesa barn

Varför blir barn hesa?

Rösten bildas när utandningsluften sätter stämbanden i svängning. Ljudet förstärks och får sin speciella karaktär av passagen genom svalg, mun och näshåla. De olika språkljuden formas sedan av läppar, tunga och käke.

Barn vistas stora delar av dagen i bullriga miljöer och känner ibland att de måste prata starkt eller skrika för att höras. Om man överanstränger rösten kan man låta hes. I vissa fall kan knottror bildas på stämbanden, vilket inte är farligt (jämför med att du får valkar på händerna när du under en längre tid gör något du är ovan vid).

Vårt röstbeteende speglar vår personlighet och det är vanligt att hesa barn är pratsamma, utåtriktade, livliga och högljudda. Det är vanligt att hesa barn har för högt röstläge och pressar fram rösten. Trots hesheten går det bra för barnet att sjunga, läsa högt och delta aktivt i lagsporter.

Hesheten och eventuella knottror går oftast tillbaka i puberteten, när stämbanden växer till och förändras.

Du kan hjälpa ditt barn

- Skapa en lugn samtalssituation och lyssna på vad barnet säger. Prata inte i mun på varandra. Stress påverkar rösten negativt.
- Låt inte TV/dator eller annan högljudd musik stå i bakgrunden när ni pratar.
- Lär barnet att inte prata för mycket i bullrig miljö, t.ex. vid bilfärd eller med hörsnäckor/hörlurar på.
- Lär barnet att inte skrika i onödan, t.ex. ropa på någon. Man ska hellre gå nära den man vill prata med.
- Försök dämpa överdriven högljuddhet, t.ex. vid lek och idrottsaktiviteter.
- Försök se till att barnet inte härmar t.ex. seriefigurer eller sångare med hesa röster.
- Låt barnet välja start-ton när ni sjunger. En bekväm start-ton för vuxna innebär ofta att sången hamnar i alltför mörkt läge för barn.
- Intressera barnet för lugnare lekar och aktiviteter då hon/han är förkyld eller har ovanligt stora problem med rösten.
- Tänk på att barns röster är känsliga för damm och torr luft.

Logopederna
Region Jönköpings län