



VEILLER à la voix de l'enfant!

V

VEILLES vous même à votre propre façon de communiquer avec votre entourage. Comment manifestez-vous votre joie, colère ou autorité? Comment interpellez-vous une personne qui n'est pas près de vous? Le faites-vous sans crier? Instaurer un slogan de ralliement ou utiliser une autre façon d'attirer l'attention et/ou de vouloir prendre la parole (cloche, sifflet, lumière, etc) montre à l'enfant que vous faites vous-même attention à votre voix. Prendre le temps de réfléchir à vos modes de communication et apporter des changements au besoin est essentiel!

E

ÉTEIGNEZ/BAISSEZ le volume des appareils sonores (radio, télévision, etc). En effet, nous avons tendance à augmenter notre propre volume lorsque des appareils jouent au quotidien. Aussi, une ambiance sonore plus légère vous permettra de mieux entendre l'enfant qui a un problème avec sa voix.

I

INSTALLEZ des aide-mémoires pour les règles de la communication. Que ce soit à l'heure du repas, lors des périodes de jeux libres avec la fratrie/les amis ou lors de sorties extérieures, la dynamique peut rapidement changer et l'ambiance communicative aussi!!! Quels moments sont plus propices aux "écarts de conduite" ? Quelles personnes prend plus de place au niveau de la communication ? Pour aider un enfant pour sa voix, encouragez-le, avec ses pairs à respecter les tours de parole, à parler lentement et à s'écouter les uns les autres.

L

LAISSER une gourde à portée de l'enfant. Boire de l'eau souvent pendant la journée est important pour tous les enfants. Bien s'hydrater est bon pour les cordes vocales et le corps en général. Les enfants doivent boire environ 1L d'eau par jour (variable selon l'âge). À l'âge adulte, c'est au moins 2 L. Il est aussi suggéré de boire de l'eau au lieu de se racler la gorge.

L

LOUANGEZ l'enfant pour ses bons comportements vocaux. Prenez le temps de parler avec l'enfant et son entourage. Saviez-vous que la voix c'est comme les jambes? Est-ce qu'on court sans arrêt? Non. C'est la même chose avec la voix. Il ne faut pas crier sans arrêt sinon notre voix va se fatiguer. D'autres comportements peuvent fatiguer la voix: se râcler la gorge, chuchoter. Remarquez ensemble "la voix du matin/du soir/de yoga" quand vous êtes calmes/détendus ("comme elle est douce notre voix"). Encouragez l'enfant et sa fratrie/amis à se parler doucement.

E

EXPLOREZ/RESSENTIR la production de la voix avec des vidéos/livres/activités et expérimenter ensemble la douce sensation quand on produit la voix sans forçage. La paille est souvent utilisée pour explorer/ressentir la bonne production vocale. En plus de faire plaisir aux enfants, c'est bénéfique pour les cordes vocales. Informez-vous; pour motiver/veiller à la voix d'une famille ou d'un groupe!

R

