



## Ungdom i stemmeskiftet

Både gutter og jenter kommer i stemmeskifte og for mange er ungdomstiden sårbar. Korlederen kan gjøre grep for å ivareta sanggleden gjennom denne fasen.

Ungdom som synger i kor bør fortsette å synge gjennom stemmeskiftet slik at de ivaretar sanggleden og får videreutviklet musikaliteten sin. Det er ingenting som tilsier at man ikke skal synge under stemmeskiftet.

Som korleder bør man ta visse forhåndsregler. Det viktigste stemmetekniske arbeidet man gjør i denne fasen er å bevisstgjøre de forskjellige registrene i stemmen, og da spesielt randstemmen (den lyseste delen). For guttene betyr det at de bør trene falsettstemmen uavhengig av den nye mannsstemmen som er i utvikling.

### Gutter i stemmeskifte

Gutter kommer vanligvis i stemmeskiftet når de er mellom 10 og 15 år. Strupehodet vokser, og stemmeleppene blir tykkere og dobler sin lengde. Dette resulterer i at klangen blir både tettere, fyldigere og dypere. I løpet av stemmeskiftet mister de gjerne mye av kontrollen over stemmen fram til "den nye stemmen" begynner å sette seg. Men mange gutter behersker falsettstemmen godt i stemmeskiftet.

Gutter bør trene på å føre falsetten så langt nedover i register som mulig. Dette danner grunnlaget for senere å kunne mikse falsett og fullstemme. Det er viktig å bruke lang tid på dette arbeidet. Falsettstemmen vil kunne fungere i korskammenheng til den nye fullstemmen er funksjonell.

### Jenter i stemmeskifte

Jenter går også gjennom stemmeskiftet selv om det ikke er like markant som guttenes. Jentenes stemmelepper vokser bare ca 3-4 mm, og stemmen synker tilsvarende 3-4 heltonetrinn.

Jentene bør, i likhet med guttene, også eksperimentere med de forskjellige registrene i stemmen. Det skal hele tiden skje på en avspent måte. Det er naturlig at det er brudd mellom registrene på dette stadiet, og det er flott! Det viser at den indre strupemuskulaturen jobber fritt.

### Gi rom for brudd i stemmen

Ved å øve registerovergangene med god luftstrøm vil bruddene etter hvert forsvinne av seg selv. Den indre strupemuskulaturen må trenes slik at den blir sterk og fleksibel nok til at klangegalisering er mulig. Øv mest ovenfra og ned. Søk også etter sanger som har denne typen melodiføring (for eksempel "Lokk" av Grieg).

Unngå for all del at ungdommene begynner å kamuflere bruddene. Dette fører som regel til uohensiktsmessige spenninger både i strupemuskulaturen og i resten av kroppen, og er svært uheldig for den stemmetekniske utviklingen.

### Stemme og identitet i en sårbar fase

Ungdomstiden er for mange en sårbar fase, og det kan være en ekstra belastning at stemmen forandrer seg. Ofte er sang og musikk nært knyttet til identitet, og det føles ubehagelig å ikke ha kontroll over sin egen stemme.

Jeg mener det er viktig å være bevisst på dette som korleder, og man bør være innstilt på å aktivt hjelpe ungdommene gjennom denne fasen dersom man ønsker at de skal bli værende i koret. Jeg har stor tro på at kunnskap om hva som skjer med stemmen er en god innfallsvinkel. Forklar og konkretiser.

Hjelp dem til å bli trygge på at det som skjer er naturlig og flott, og vis stor romslighet i forhold til deres usikkerhet. Gjør det til et felles prosjekt som dere sammen skal komme dere gjennom, og la ungdommene oppleve at de har en viktig plass i koret.

Ofte er dette et godt tidspunkt for også å gi andre oppgaver som kan styrke deres posisjon i koret. Kanskje kan de få lede en sang på en konsert? Kan de bli med i noteutvalg? Bruk ungdommene, gi dem trygghet og la dem oppleve at de er viktige!

*Artikkelen er skrevet av sangpedagog Randi Margrete Clausen. Hun er bl.a. tilknyttet Fredrikstad Domkirke og holder kurs i grunnleggende stemmebruk og sangteknikk.*