

V I N N U V E R N D

Raddheilsa kennara





**Rödd er hljóð.
Hún dofnar með fjarlægð
og drukknar í hávaða.**

Þar sem röddin glymur í höfði þess sem talar getur hann/hún engan veginn gert sér grein fyrir hvernig hún hljómar í eyrum annarra, né áttað sig á því hversu vel hún berst.

Röddin gefur til kynna aldur, kyn, tilfinningar og jafnvel heilsufarsástand einstaklings. Góð og heilbrigð rödd er áheyrlig og kemur töluðu máli vel til skila. Sá, sem hefur óskemmda rödd, þarf undir venjulegum kringumstæðum ekki að reyna á sig við að tala né leiða hugann að röddinni. Í því felst viss hættu. Raddmyndun fer fram án þess að einstaklingurinn verði var við hvernig það gerist. Þetta getur haft í för með sér hættu á rangri raddbeitingu sem getur skaðað röddina.

Röddin er atvinnutæki kennara. Hún er tæki þeirra til að miðla fræðslu til nemenda og halda aga.

Röddin verður að standast þær kröfur sem vinna einstaklinga setur. Það er mikilvægt að geta talað lengi, brýnt röddina í hávaða eða þegar langt er á milli fólks. Hins vegar stenst engin rödd slíka raddbeitingu til lengdar. Til þess er álagið of mikið.

Í vinnuumhverfi kennara og leikskólakennara er ýmislegt sem getur skemmt rödd kennara t.d.:

- Krafa um að tala lengi
- Fjarlægð milli kennara og nemenda
- Mikill hávaði í umhverfinu
- Slæm loftgæði í kennslustofu
- Streita
- Skortur á raddþjálfun

Kennslustarfið felur í sér að röddin er mikið notuð til að miðla námsefni til nemenda og jafnvel til að halda aga. Til að nemendurnir heyri og skilji vel er talið að kennarinn þurfi að tala 15-20 dB yfir umhverfishljóðum. Desibel (dB) er mælieining yfir hljóðstig. Þetta þýðir að rödd kennara gæti þurft að fara upp í 85-95. Hámarksstyrkur raddar áður en röddin verður fyrir ofreynslu er 100 dB (mælt í 30 cm fjarlægð frá munn). Ef kennsluhúsnæði hefur slæman hljómburð og mikill hávaði er í umhverfinu reynir of mikið á rödd kennarans.



Nokkrar staðreyndir um raddheilsu kennara:

- Talið er að 50-80% kennara þjáist af einkennum sem rekja má til misbeitingar og ofreynslu á röddina
- Kennarar eru meðal þeirra sem oftast leita til læknis vegna raddvandamála
- Kvenfólki er hættara við raddvandamálum en körlum. Yfir 80% kennara eru konur
- Raddvandamál eru algengari hjá kennurum sem hafa langan starfsferil en hjá öðrum
- Fjörutíu prósent kennara tengja raddvandamál sín vinnuumhverfinu
- Raddvandamál eru helmingi algengari meðal kennara en annarra starfshópa
- Veikindaleyfi vegna raddvandamála er algengara meðal kennara (20%) en annarra starfshópa (4%)
- Markviss raddþjálfun hefur fækkað veikindadögum hjá kennurum
- Notkun hátalarakerfis við kennslu hefur komið bæði kennurum og nemendum til góða

Forsendur góðrar raddheilsu er að talfærin séu frísk og að röddin sé notuð á réttan hátt. Þegar góður hljómburður er og gott samband næst við þann sem talað er við er auðvelt að stjórna röddinni og það sem sagt er heyrir vel.

Það er mikilvægt að þeir sem þurfa að beita röddinni mikið í vinnunni fái gagnlegar upplýsingar um raddbeitingu, hvað geti skaðað röddina og leiðir til að koma í veg fyrir raddvandamál.



Hvernig er röddin?

- Finnur þú fyrir þurrki, ertingu, kökk tilfinningu eða sviða í hálsi?
- Ertu hás án þess að vera með kvef?
- Þarftu oft að ræskja þig?
- Er röddin þreytt, brestur hún?

Þetta eru þekkt vandamál hjá þeim sem nota röddina sem atvinnutæki og eru farnir að ofbjóða henni. Skemmd rödd missir hljóm og verður óáheyrileg. Þannig geta t.d. kennarar átt á hættu að nemendur hvorki heyri til þeirra né lúti aga. Ef slíkt vandamál, sem að ofan eru nefnd, verða viðvarandi getur það leitt til langvarandi raddveilu og hættu á að þörf sé á að skipta um starfsgrein. Reynslan hefur hins vegar sýnt að skemmda rödd má laga og hljóðvist bæta með litlum tilkostnaði

Til að fyrirbyggja raddskemmdir er oft þörf á aðgerðum sem snúa bæði að einstaklingi og umhverfi.

- Fræðsla um rödd, raddheilsu, raddbeitingu og hljómburð
- Draga úr hávaða í umhverfinu, frá búnaði, fullorðnum og börnum
- Tryggja gæði innloftsins með góðri loftræstingu og hæfilegu raka- og hitastigi
- Raða þannig upp í kennslustofu að nemendur séu sem næst kennaranum
- Nota magnarakerfi



Samspil kennara og nemenda

Sýnt hefur verið fram á að raddbeiting hefur mikil áhrif á árangur kennslu. Forsenda þess að nemendur nemi það sem kennarinn segir og að þeir lúti aga kennarans er að þeir heyri vel það sem er sagt í kennslustofunni.

Nokkrar staðreyndir um heyrn barna:

- Til að börn með eðlilega greind og heyrn heyri vel talað mál þarf það að vera 2-3 dB hærra en tal sem fullorðnir heyra vel. Börn með einhverja heyrnardeyfu, skerta greind eða annað móðurmál þurfa á enn meiri styrk að halda.
- Fyrst við 13–15 ára aldur ná börn að greina talað mál í hávaða á við fullorðna
- Endurómun og hávaði trufla heyrn barna mun meira en fullorðinna
- Væg heyrnardeyfa í börnum dregur verulega úr hæfni þeirra til að skilja mál og ná hátíðnihljóðum (6-8000 Hz), einkallega þegar hljómburður er lélegur. Margir óraddaðir samhljóðar eru á þessari tíðni
- Breskar og bandarískar rannsóknir benda til að 20-25% barna í leikskólum og yngstu deildum grunnskóla séu tímabundið með skerta heyrn. Þessu ber saman við athugun sem skólahjúkrunarfræðingar í tveim skólum á Íslandi gerðu á heyrn 6 ára barna. Þar reyndust 25 til 30 % barnanna með frávik á mælingadegi
- Vaxandi heyrnadeyfa er meðal ungmenna ef marka má niðurstöður bandarískrar rannsóknar sem bendir til að 70% unglinga greinast með forstigseinkenni varanlegrar heyrnardeyfu



Nokkrar staðreyndir um aðstæður sem geta verið í kennslurými:

- Hávaði í bakgrunni: Breskar rannsóknir hafa sýnt að hávaði í bekk er að meðaltali 56–77 dB eftir því hvað nemendur eru að gera. Ef kennari þarf að yfirgnæfa slíkan hávaða getur hann það ekki nema með því að tala 15–20 dB hærra sem hann getur ekki til lengdar.
- Fjarlægð: Hljóð dofnar eftir því sem fjarlægðin eykst frá uppsprettu þess (um 6dB fyrir hverja tvöföldun á fjarlægðinni). Hætt er við að nemendur, sem sitja aftarlega, heyrri ekki til kennarans
- Endurómun: Mælt er með því að endurómun, þ.e. hvað hljóðið er lengi að deyja út, sé ekki meiri en 0,4 sek. í kennslurými þar sem ungir nemendur eða nemendur með sérþarfir dveljast
- Í íslenskri byggingarreglugerð er gert ráð fyrir að endurómun fari ekki yfir 0,8 sek. í venjulegum kennslustofum.

Heimildir

Valdís J. Jónsdóttir. The Voice an Occupational Tool. A study of Teacher's Classroom Speech and the Effects of Amplification. University of Tampere 2003

