



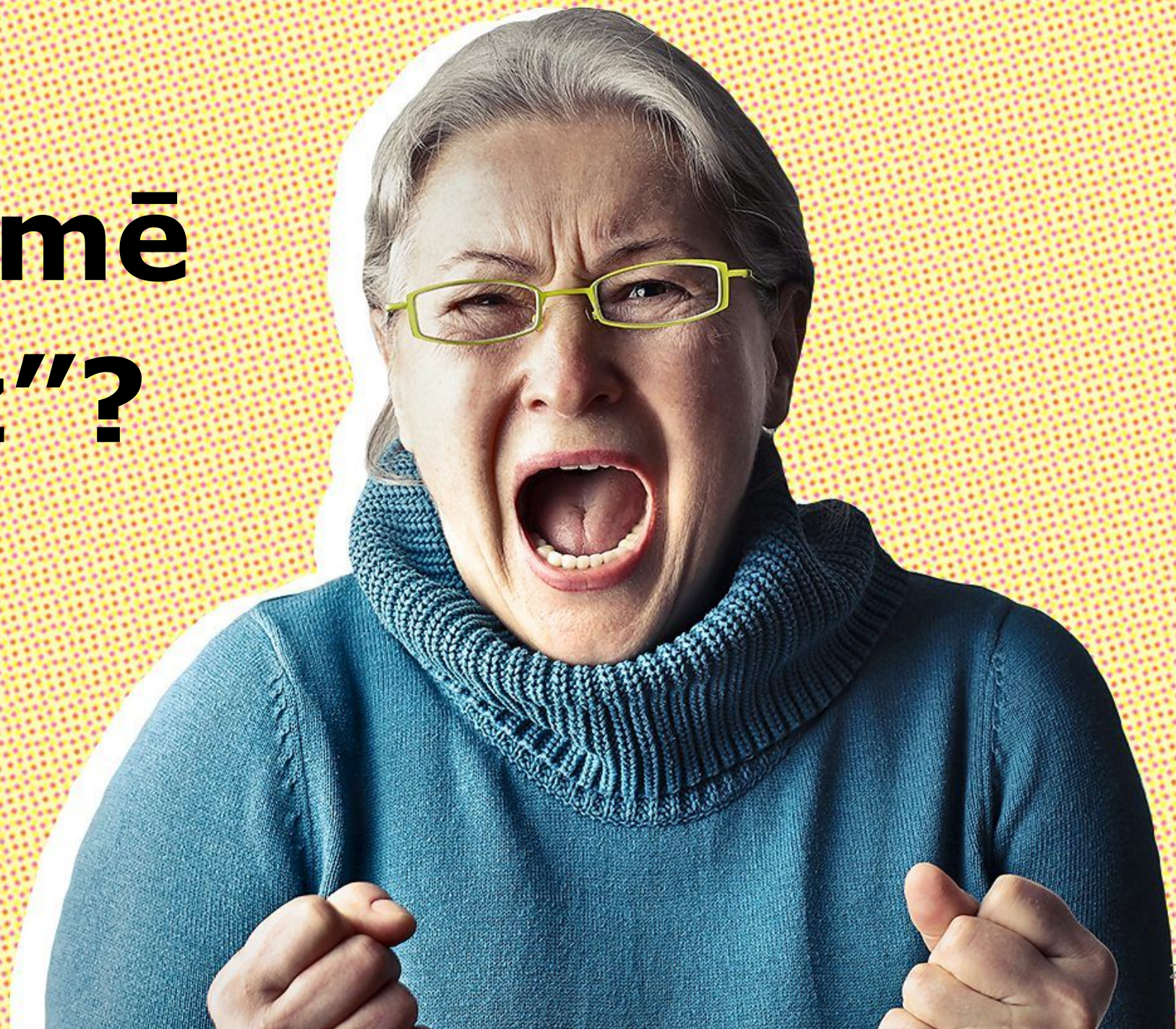
Valsts darba
inspekcija

Kāpēc pedagogi kliegz? Klusums klasē

Linda Matisāne, Eiropas darba drošības un veselības aizsardzības aģentūras
nacionālā kontaktpunkta vadītāja
linda.matisane@vdi.gov.lv

23.02.2024.

**Ko nozīmē
“k dziedz”?**





Strādāt ir kaitīgi un bīstami!

Darba vidē **vienmēr** ir darba vides kaitīgi riska faktori

Avots:

<https://www.creativeauthors.co.uk/why-am-i-scared-of-everything-and-why-are-so-many-of-us/>



Līdz pat 70% pedagogu savas darba dzīves laikā saskaras ar balss problēmām

Vidēji 20% pedagogu katru gadu cieš no balss problēmām

Bieži tā ir atkārtota problēma

Avots: Byeon H. The Risk Factors Related to Voice Disorder in Teachers: A Systematic Review and Meta-Analysis. Int J Environ Res Public Health. 2019 Sep 30;16(19):3675. doi: 10.3390/ijerph16193675

Kas ir problēmas ar balsi?

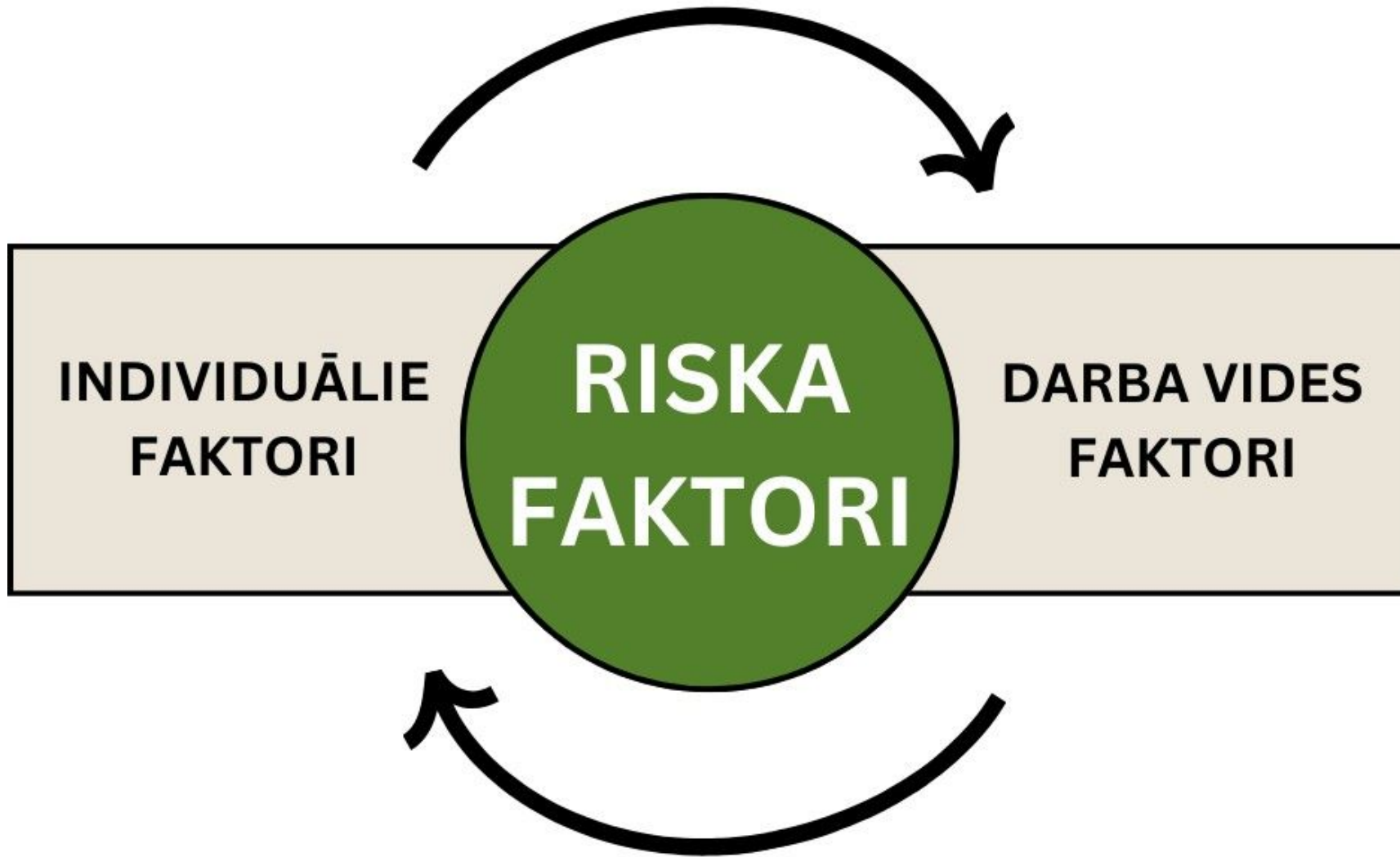
- Smagākos gadījumos var novērot balss zudumu
- Vieglākos gadījumos:
 - kasīšanās un kutināšanas sajūta kaklā
 - sausuma sajūta rīklē
 - sāpes balss saitēs, kaklā
 - balss nogurums
 - aizsmakums
 - balss tembra izmaiņas
 - kairinošs klepus



Kāpēc problēmas ar balsi ir būtiskas no izglītības iestādes viedokļa?

- Sliktāk paveikts darbs
- Biežāka darba nespēja
- Biežāk pamet profesiju
- Ietekme uz pedagoga komunikācijas spējām
- Ietekme uz pedagoga sociālajiem kontaktiem





Individuālie faktori

- Nepietiekama atpūta (t.sk. miegs)
- Mazkustīgs dzīvesveids
- Nepietiekams ūdens patēriņš
- Hobiji
- Alkohola lietošana, tējas un kafijas lietošana
- Smēķēšana
- Paaugstināts jutīgums pret putekļiem

Slimības:

- vīrusu infekcijas
- hormonālās slimības
- depresija
- trauksme

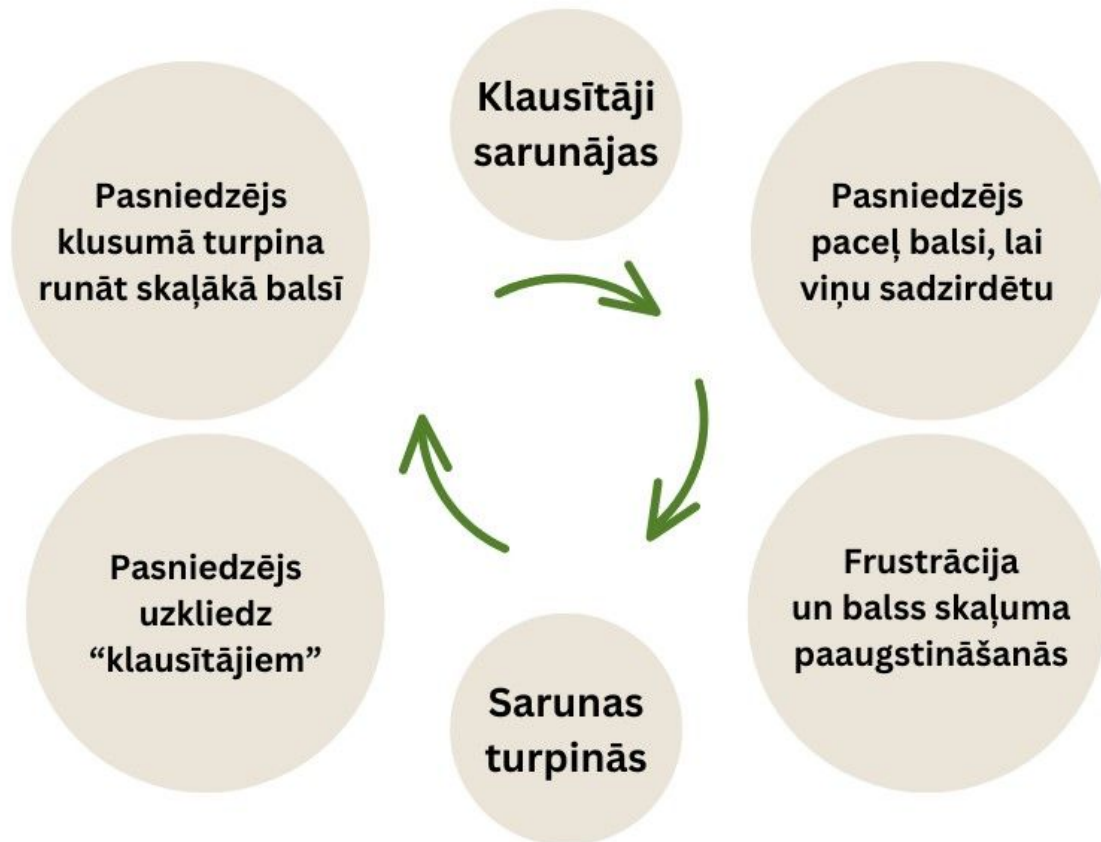


Darba vides faktori

- Balss pārslodze - ilgi runājot:
 - Garas stundas (vairāk kā 6 h)
- Balss pārslodze – skaļi runājot
 - Paaugstināts fona troksnis
 - Slikta telpu akustika
 - Sauss gaiss
 - Psihoemocionāla pārslodze
- Bērnu vecums (sākumskolas pedagogiem problēmas ir biežāk)
- Darba stāžs (>15 gadi)



Nebeidzamais aplis (Lombarda efekts)



«Klausītāju» attieksme

- Neklausīšanās, ignorēšana
- Vēlme ieinteresēt

Pedagoga frustrācija

- Skaļāka balss, mazāk pievērš uzmanību tai
- Vēlme būt dzirdētam, respektētam
- Spiediens būt «labam» pedagogam
- Cenšanās uzturēt autoritāti

Kāpēc pedagogi kliedz?

Ieilgusi **mentalitāte** («Lai manī klausītos, jārunā skaļi!»)

- Trūkstošas pedagoģijas prasmes
- Nepietiekams atbalsts (personāls, materiāli u.c.)
- Maz zināmu alternatīvu, kā mācīt tematū

Grūtības ar **dusmu kontroli** stresa situācijās

- Zema paškontrolē (iespējams attīstīt)
- Grūtības koncentrēties uz efektīvākām pedagoģijas metodēm

Lai pievērstu sev **uzmanību**

Lai parādītu savu **attieksmi** (piemēram, nepatiku)



Noise - o - Meter



0 Zero Noise Level
Individual work. No talking.

1 Spy Talk
Quiet whispers.

2 Low Flow
Partner work. Small group work.

3 Formal Normal
Normal talking. Class participation.

4 Loud Crowd
Outdoor voices.

Preventīvie pasākumi Ko var darīt darba devējs

1. Novērtēt darba vides riskus
2. Novērst /samazināt fona troksni
3. Mitrināt gaisu
4. Nodrošināt palīglīdzekļus:
 - Individuālos balss pastiprinātājus
 - “Uzmanības pievēršējus”
5. Apmācīt darbiniekus:
 - Balss kontroles tehnika
 - Dusmu kontrole, stresa vadība
6. Atbalstīt pamatotu darbnespējas lapu izmantošanu

Noise - o - Meter



0 Zero Noise Level
Individual work. No talking.

1 Spy Talk
Quiet whispers.

2 Low Flow
Partner work. Small group work.

3 Formal Normal
Normal talking. Class participation.

4 Loud Crowd
Outdoor voices.

Preventīvie pasākumi Ko var darīt darbinieks

1. Dzert ūdeni
2. Ieplānot atpūtas pauzes savai balsij
3. Izvairīties no galējībām – kliegšanas un čukstēšanas
4. Izvairīties no regulāras krekšķināšanas
5. Pievērst sev uzmanību, neizmantojot balsi
6. Rūpēties par vispārējo veselības stāvokli
7. Izmantot darbnespējas lapu, kad tā nepieciešama!



Valsts darba
inspekcija

Kāpēc pedagogi kliegz? Klusums klasē

Linda Matisāne, Eiropas darba drošības un veselības aizsardzības aģentūras
nacionālā kontaktpunkta vadītāja
linda.matisane@vdi.gov.lv

23.02.2024.