

# STRES A EFEKTYWNOŚĆ NAUKI

poradnik dla nauczycieli

## Pień mózgu

**Pień mózgu to najstarsza część mózgowia – odpowiada przede wszystkim za przetrwanie. Kiedy znajdujemy się w stanie stresu, funkcje pnia mózgu dominują.**



W stanie stresu krew przepływa z części mózgu odpowiedzialnych za procesy myślowe wyższego rzędu i wypełnia jego pień.



Zwiększa się produkcja adrenaliny, katecholamin i kortyzolu, co powoduje podwyższenie szybkości reakcji.



Krew odpływa z naczyń krwionośnych, znajdujących się pod skórą, które w konsekwencji ulegają skurczeniu.



Wzrasta ciśnienie krwi, dzięki czemu możliwy jest większy jej napływ do pnia mózgu.



Następstwem takiego „zamykania się” mózgu jest zastąpienie zdolności do rozwiązywania problemów, kreatywności i elastyczności – zachowaniami instynktowymi – osoba ucząca się koncentruje się na źródłach niepokoju.

## Co to oznacza?

**Oznacza to, że uczeń znajdujący się w stanie stresu będzie uciekał się do reakcji instynktowych – udzielał odpowiedzi na „chybił trafił” i nie przyswoi nowych informacji.**

**Zdenerwowany, zestresowany uczeń, biorący udział w lekcji nie jest w stanie niczego się nauczyć!**

## Co zrobić, aby zmniejszyć u uczniów poziom stresu?

### 1 Techniki relaksacji

Pokaż swoim uczniom, w jaki sposób ćwiczyć oddychanie, siedząc w pozycji wyprostowanej, ze stopami opartymi o podłogę. Oddech powinien być spokojny, przechodzący od przepony do płuc, a następnie do gardła. Pomóż swoim uczniom zrozumieć różnice między napięciem i stresem, a stanem odprężenia.

### 2 Stałość oczekiwań

Dla uczniów codzienne doświadczenia wiążące się ze szkołą powinny być gwarancją niezmienności sposobu, w jaki będą traktowani. Ustalone i zaakceptowane zasady postępowania nauczycieli, wspierają proces uczenia się. Należy zatem unikać wyznaczania ostatecznych terminów, pustych gróźb i wyznaczania sankcji grupowych.

### 3 Tworzenie i utrzymywanie wysokiej samooceny u uczniów

Regularnie dostarczaj swoim uczniom informacji zwrotnej w każdej możliwej sytuacji – podkreślaj minione sukcesy i wykorzystuj je do tworzenia wizji przyszłych osiągnięć. Pomagaj uczniom w wyznaczaniu sobie odpowiednich celów edukacyjnych u regularnie sprawdzaj ich postępy.

### 4 Rutynowe sposoby rozpoczynania i kończenia zajęć

Uczniowie powinni znać sposoby i zwyczaje rozpoczynania i kończenia zajęć na tyle dobrze, aby wiedzieli, czego mogą się spodziewać po nauczycielu prowadzącym lekcje.

### 5 Wczesny etap tworzenia zespołu

Ćwiczenia, które nie wymagają od uczniów występowania przed całą klasą są pomocne w obniżeniu stresu wynikającego z wewnętrznych zahamowań. Ćwiczenia zespołowe powinno się intensyfikować w miarę upływu roku szkolnego.

**Efektywność nauki jest zatem najlepsza, kiedy poziom pobudzenia jest przeciętny, optymalny dla danego zadania i ucznia.**

Zbyt mało stresu sprawia, że nie uzyskujemy właściwej motywacji do uczenia się, zbyt wiele sprawia, że nie jesteśmy w stanie właściwie wykorzystać wszystkich swoich możliwości intelektualnych.

