



СРЕДНО УЧИЛИЩЕ "Св. ПАИСИЙ ХИЛЕНДАРСКИ"
гр. Хасково, ул. "Кресна" №1, тел. 62 41 20, 62 45 34, факс 62 41 34,
e-mail soup@abv.bg

Позитивния ефект на учене в класната стая

Учени-невролози доказват, че стресът и тревожността нарушават дейността на мозъка и се отразяват изключително негативно върху познавателните процеси. Също така върху онези функции на мозъка, които определят позитивната мотивация и степента на ангажираност.

Доказаният ефект на позитивната мотивация

Чрез техники, съобразени с мозъчната физиология, които понижават тревожността сред учениците и повишават интереса им към темата на урока, учителите биха могли да помогнат на учениците да учат по-ефективно и по-лесно.

През последните 2 десетилетия, посредством невроизобразяване и мозъчна картография учените допринасят все повече за създаването на модел на преподаване, който поставя ученика в центъра на обучителния процес.

Изследвания на мозъка демонстрират факта, че най-висшата форма на учене е възможна тогава, когато случващото се в **класната стая** има връзка с живота на децата, с техните интереси, емоции, с преживяванията им. Позитивната мотивация се отразява на метаболизма на мозъка, стимулира проводимостта на нервните импулси до зоните, отговорни за паметта и освобождаването на невротрансмитери, които засилват изпълнителните функции на тялото и повишават вниманието. **Добре подбраните уроци създават у учениците усещането за участие в учебния процес, а оттам и за повече мотивация.**

Живеем в доста стресиращ свят, но това не би трябвало да е атмосферата, в която ще израстнат нашите деца. Училището може да бъде едно спокойно, приятно място, където академичните практики и преподавателските стратегии ще осигурят на децата емоционален комфорт и развлечение, но ще им дадат и знания. **Когато учителите използват стратегии за**

намаляване на стреса и създаване на позитивна среда, учениците придобиват емоционалната си устойчивост, учат много по-ефективно и на по-високо когнитивно (познавателно) ниво. Това е научно доказано.

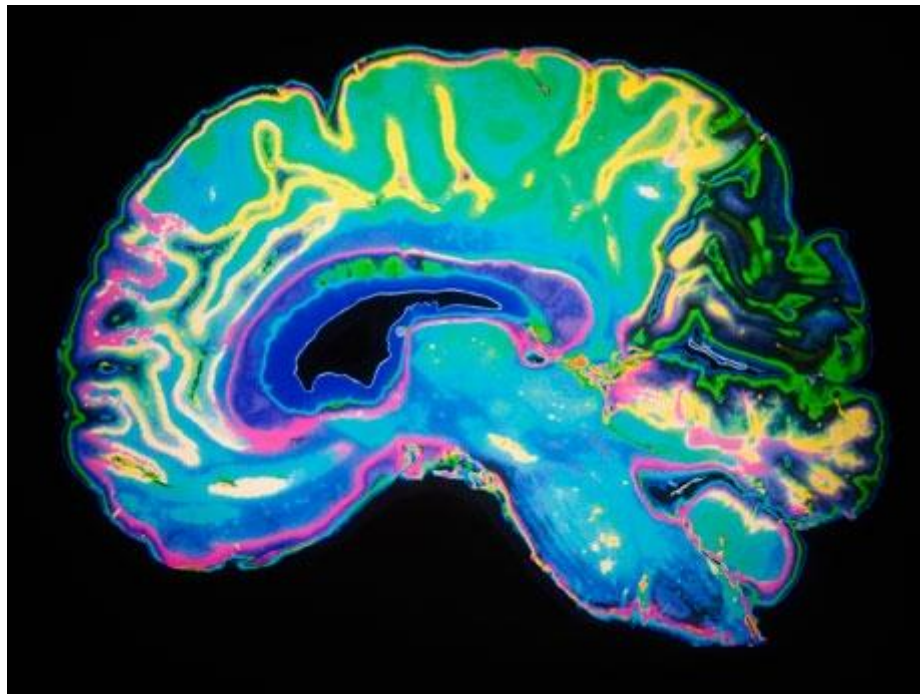
Постъпващата информация се преработва много по-лесно от нервната система тогава, когато ученето е съпроводено с емоции! Тогава и запаметяването на информацията е много по-трайно!



Данните, получени от определена част на мозъка, ни показват какви стратегии и техники стимулират преработването на информацията и комуникацията между отделните части при процесите на обработка и запаметяване на тази информация. С други думи невронауката ни дава възможност да идентифицираме и да премахнем бариерите пред ученето.

Амигдалата (бадемовидно тяло) е част от лимбичната система, която е **отговорна за регулиране на емоциите**. Смята се, че тя е мозъчният център, който отговаря за емоциите като страх и тревожност. Когато се усети заплаха, амигдалата се активизира. Това активизиране при учениците често е породено от усещането за безпомощност и страх. Когато бадемовидното тяло е в състояние на **свръх-стресова активност**, новата сензорна информация **не може да премине и да достигне до паметовите**

полета. Всяка нова информация, която постъпва през сетивата бива отхвърлена и няма как да бъде обработена и запаметена, асоциативните връзки също не могат да се случат. Сложният процес на учене е възпрепятстван.



Тази снимка представлява всъщност визуализация на феномен, който се нарича „афективен (емоционален) филтър”.

Той е въведен от **Stephen Krashen** и описва състояние на емоционален стрес в учениците, по време на който те не са податливи на учене и запамятаване на нова информация. Това, което се вижда при сканиране на мозъка по време на стрес, е обективно физическо доказателство за наличието на „афективния филтър”. С подобно изследване, основано на факти, теорията за афективния филтър няма как да бъде омаловажена – **ако ученикът е стресиран, информацията просто не може да бъде възприета**. Научно доказано.

Това състояние се появява и когато учениците не вярват в своите академичните постижения или са силно притеснени, че не мога да разберат определен учебен материал.

Да разгледаме, например, „книжките за декодиране”, които се използват при фонетичното учене на четенето. Те не са нито ангажиращи вниманието, нито мотивиращи. Обикновено нямат връзка с теми от живота на учениците, защото целта им е да съдържат термини, които са част от определен урок. Декодирането в този случай е безсмислено за децата. Четенето става досадно, а за някои деца е дори объркващо и ги прави тревожни. В това състояние се намалява пропускливостта на информация по невронните пътеки от амигдалата до когнитивния център на мозъка (включително и в

предфронталния кортекс, където тя се преработва, правят се асоциативни връзки и информацията се складира, за да бъде извлечена в даден момент и да бъде изпълнено определено действие.)

Други проучвания с изобразителни методи на амигдалата и хипокампуса и на останалата част от лимбичната система, заедно с измервания на нивото на допамин по време на учене, разкриват, че **спокойствието и комфорта, които изпитва детето имат изключително влияние върху пропускливостта на информация и паметовите процеси.** Факторите, които играят важна роля за този комфорт, са **увереността в собствените възможности, самочувствието, доверието и позитивната нагласа към учителя.** Тези фактори подкрепят комуникацията в класната стая и в училище и са директно свързани със състоянието на мисълта, с мозъчните процеси, които отговарят за успешното учене - запаметяване, възпроизвеждането и логическото мислене.

За силата на ученето, което носи радост

Най-високите нива на познанието, логическото мислене и моментите на творчески открития и иновации е много по-вероятно да се случат в атмосфера на „продуктивно/емоционално откритие”, както **Alfie Kohn** го нарича. В подобна атмосфера ученици от всякакви възрасти, ще могат да изпитат удоволствие от научаването, така както това се случва при децата в детската градина, те всеки ден са пълни с ентузиазъм и желание за още и още знания.



Позитивните емоции и ентусиазмът са определящите фактори за това ученето да се случи. Литературно и научно обосновано ! И това, ако не е достатъчна причина да направим ученето приятно в класната стая?!

Информацията е подготвена за вас от Деяна Бонева –психолог и Мария Кунчева- психолог

Консултант при превода: Д-р Пламен Димитров - невролог и клиничен психолог