

Ролята на емоциите при ученето

Експертът **Priscilla L Vail** обяснява как емоциите влияят върху ученето, паметта и справянето с учебните задължения на Вашето дете.



Учителка съм повече от четвърт век, отгледала съм четири деца и имам шест внучета. Сигурно си мислите, че знам поне азбуката. Чуйте обаче тази история.

Една вечер си седях сама в къщичката ни в гората. Съпругът ми беше извън града на някаква среща, децата си бяха по домовете и аз четях книга. Дори не беше напрегнат детективски роман с убийства, просто някаква история. Изведнъж чух силно чукане. Спрях, послушах се и го чух отново. Много силен звук.

Въпреки че живеем в относително безопасен район, наскоро имаше серия от обири. Шумът се чу отново. Реших, че идва от парното и се върнах към книгата си. Докато се правех, че чета обаче, си спомних, че в тази къща нямаме парно. Шумът продължаваше. Върнах се към страницата, която четях, като този път си сочех с пръст редовете, за да знам докъде съм стигнала. Шумовете ставаха по-силни. Накрая признах пред себе си, че шумовете идват от мазето и че е по-добре да потърся помощ.

След като приех факта, че в мазето ми има хора, страхът ми надяна пълното си бойно снаряжение. Оставих книгата, с треперещи ръце и с пресъхнала уста отидох на пръсти до телефона. Извадих указателя и докато чувах все по-силните звуци, се опитах да намеря информацията за градската полиция в Бентън, но бях толкова уплашена, че не можех да намеря номера. Шумът стана още по-силен. Май идваше и от по-близо? Не можех да си спомня азбуката. Не можех да се справя с телефонния указател! Затова се обадох на 911.

Патрулната кола дойде бързо с включени мигащи светлини, момчетата изскочиха, дойдоха до вратата с ръце върху оръжията си и ме попитаха

дали всичко е наред. Сложих пръст на устните си, кимнах, че всичко е наред и показах с жестове, че престъпниците са някъде долу. Моите спасители отидоха да изпълнят страшния си дълг, а след това ги чух да се смеят. „Искате ли да се запознаете с престъпниците, госпожо Вейл?“

Бяха намерили семейство белоопашати елени, които дъвчеха клоните на рододендрона ми и се удряха в металната врата на мазето. След като полицията си отиде и аз престанах да дишам учестено, осъзнах, че страхът е поставил бариера между мен и собствените ми знания и информация. Дори не можех да използвам азбуката!

Как емоциите влияят върху мозъка

Като възрастен човек, аз мога да погледна на проблема си откъм смешната страна. Децата в училище обаче не разполагат с този лукс. Подобно на моя случай собствените им знания често стават недостъпни за тях, когато са уплашени. **Когато се сблъскват с фрустрация, отчаяние, тревога, тъга или срам, децата губят достъп до собствената си памет, до способността да разсъждават и да правят връзки между нещата.**

Обикновената ситуация като тази да ги вдигнат да четат на глас в клас е достатъчна, за да накара някои деца да се вцепенят. Когато трябва да се явят на писмен тест или изпит, при които има комбинирани изисквания към паметта, способността за разсъждаване, писането на ръка, планирането и организацията, някои деца може просто да блокират. Видът на математическа словесна задача шокира някои деца. Уплашените деца се справят зле, а освен това не научават нова информация. Тревожността е враг на паметта. А за съжаление в много от днешните класни стаи виждаме деца, чиято интелектуална енергия и възможности са пресушени от негативни емоционални състояния. **Емоцията е ключът за включване/изключване на ученето.**

По-чувствителните хора наблюдават това явление от години, но сега интуитивните ни усещания са подкрепени от обективна информация от неврологията.

Центровете и процесите в мозъка, които отговарят за емоциите, лимбичната система, могат да отворят или затварят достъпа до ученето, паметта и способността за изграждане на нови връзки.

Триизмерният изглед на човешкия мозък го показва открай докрай, отзад и отпред, отгоре до долу.

От едната страна лявото полукълбо отговаря за логиката, последователността, времето и езика. От другата страна дясното полукълбо се занимава с пространствената организация, някои видове интуиция и математиката.

Ако разглеждаме мозъка отзад напред, можем да разглеждаме задната му част като хранилище на знания и опит, но ние избираме, използваме и организираме тази информация чрез предните дялове на мозъка.

При третия изглед се движим отдолу нагоре, подобно на асансьор. От долната страна се намира мозъчният ствол (горната част на гръбначния стълб и основата на мозъка), където се намира механизмът на възбуждане на импулсите. Следващото ниво е лимбичната система, чиято задача е да интерпретира емоционалната стойност на входящите дразнители и да реши дали са неутрални, добри или смъртоносни. Лимбичната система разпространява своята интерпретация в цялото тяло, като в зависимост от същността ѝ отваря или затваря достъпа до висшите функции на мозъчната кора, най-горната спирка.

Ако лимбичната система каже „Тревога“ (както стана с мен, когато чух шумовете), достъпът се прекратява. Асансьорът не стига до най-горното ниво, както когато не можем да използваме азбуката. И обратното, ако лимбичната система каже „Чудесно!“, асансьорът плавно се изкачва до върха на знанията, въображението и креативността. Емоциите управляват асансьора.

Подсилване на позитивните емоционални навици

Родителите стоят в основата на емоционалните навици на децата. Те прогнозираят, предотвратяват или извършват подготовка за добри постижения при обучението, точно както изграждат задоволителни или разочароващи връзки с външния свят. **Децата, чиито преживявания благоприятстват оптимизма, пренасят този навик със себе си и в класната стая.**

Следват шест принципа на добра практика, които помагат на родителите да подсилват позитивните емоции.

1. Създаване на мотивация.

Мотивацията идва от увереността, която на свой ред е плод на компетентността. Разделяйте новите предизвикателства на лесноуправляеми компоненти. От колоезденето до научаването на чужд език – наблюдавайте напредъка, поддържайте усилията, хвалете детето за новите компетенции и старанието и му предоставяйте възможност да ги покаже.

2. Разпалване на любопитството.

Любопитството се възползва от възможностите, за да рискува с нови идеи и да се наслади на безпорядъка от въпроси, както и на подредеността на отговорите. То умира, когато въображението, хуморът и рискът са поставени под подозрение.

3. Подхранване на интелекта, таланта и мощта.

Открийте с какво се справя добре Вашето дете и отделете време, пари и психическа енергия за добрата кауза. Слабостите, които нямат подкрепа, причиняват болка, а неразработените таланти – сърбеж.

4. Окуражаване на създаването на взаимовръзки.

Твърде голяма част от обучението протича изолирано и остава затворено в отделни хранилища. Родителите могат да противодействат на това, като помагат на децата да свързват преживявания с думи, думи с картинки, картинки с музика и като вплитат идеите и случките в тъканта на живота.

5. Наблюдаване на растежа.

Създайте портфолио за всяко дете. Помолете детето да си води дневник (с текст или картинки). Отбелязвайте височината на всяко от тях отстрани на рамката на вратата на всеки ден на благодарността. В неделя вечер, преди да си легнат, помолете ги да кажат едно нещо, което са направили за първи път през тази седмица. Не е нужно да е нещо екзотично или скъпо: Аз извървях два километра пеша, аз изпекох кекс, аз написах стихотворение за любимия си отбор. Направете и Вие същото. Станете пример.

6. Приемане на специалните съображения.

Родителите трябва да предоставят помощ за слабостите, смях за доброто на душата, организационна помощ и възможности за развитие на таланта и укрепване на характера.

Позитивните емоционални навици, произтичащи от тези принципи на добра практика, ще помогнат на децата да посрещат предизвикателствата с оптимизъм и сила, а също така и да се отнасят към другите хора с откритост и радост.