



Συναισθήματα και Άγχος στο σχολείο

Εύη Μακρή-Μπότσαρη
Καθηγήτρια Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας

Συναίσθημα και Μάθηση

- Πώς αισθάνεστε για τη μάθηση; Ενθουσιασμό; Πλήξη; Περιέργεια; Φόβο;
- Η μάθηση και η επεξεργασία πληροφοριών, επηρεάζονται από το συναίσθημα και τη διάθεση (Bohn-Gettler&Rapp, 2011).
- Οι έρευνες σχετικά με την επίδραση των συναισθημάτων στη μάθηση και στα κίνητρα διευρύνονται καθώς διευρύνονται οι γνώσεις για τον εγκέφαλο και το συναίσθημα.



Συναισθήματα και Μάθηση

- Οι άνθρωποι έχουν περισσότερες πιθανότητες να προσέχουν, να μαθαίνουν και να θυμούνται γεγονότα, εικόνες και κείμενα που προκαλούν συναισθηματικές αντιδράσεις (Murphy&Alexander, 2000).
- Μερικές φορές, τα συναισθήματα παρεμβαίνουν στη μάθηση αποσπώντας την προσοχή ή καταλαμβάνοντας χώρο στη μνήμη ο οποίος θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για μάθηση.



Συναισθήματα και επίτευξη

- Στη διδασκαλία ενδιαφερόμαστε κυρίως για ένα συγκεκριμένο είδος συναισθημάτων –τα συναισθήματα που συνδέονται με την επίτευξη στο σχολείο.
- Οι εμπειρίες επιτυχίας ή αποτυχίας μπορούν να προκαλέσουν διάφορα συναισθήματα ,όπως υπερηφάνεια, ελπίδα, πλήξη, θυμός ή η ντροπή .
- Πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αυτά τα συναισθήματα για να υποστηρίξουμε τη μάθηση στο σχολείο;

Το σχολικό άγχος

- Όλοι κάποια στιγμή έχουμε βιώσει άγχος, ή αμηχανία, αυτοαμφισβήτηση και ένταση.
- Το σχολικό άγχος, περιλαμβάνει τις εμπειρίες άγχους μέσα σε εκπαιδευτικά πλαίσια.
- Πολλές μορφές άγχους, όπως άγχος για τα τεστ, άγχος για τα μαθηματικά, άγχος για τις θετικές επιστήμες, άγχος για τις δημόσιες ομιλίες είναι πιθανόν :
- Να οδηγήσουν σε πεποιθήσεις και συμπεριφορές που εμποδίζουν την επίδοση και ενισχύουν την απεμπλοκή από τη μάθηση (Cassady, 2010).

Το άγχος ως αιτία και ως αποτέλεσμα της σχολικής αποτυχίας

- Το άγχος μπορεί να αποτελεί και αιτία και αποτέλεσμα της αποτυχίας στο σχολείο.

Για παράδειγμα

- Οι μαθητές με χαμηλή επίδοση συνήθως αισθάνονται άγχος και συγχρόνως η χαμηλή τους επίδοση αυξάνει το άγχος τους ,δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο για τους μαθητές.



Δραστηριότητα

- Πως επηρεάζει το άγχος των μαθητών τη σχολική τους επίδοση;

Άγχος και επίδοση

- Οι περισσότερες έρευνες έχουν εστιάσει στο άγχος των μαθητών σχετικά με τα τεστ και τις εξετάσεις.
- Υποστηρίζουν ότι το άγχος των μαθητών παρεμβαίνει στην επίδοση καθώς απομακρύνει τους απαραίτητους γνωστικούς πόρους κατά τη διάρκεια του τεστ.
- Ο μαθητής μπορεί να έχει μελετήσει και μάθει την εξεταστέα ύλη, όμως η ανησυχία που έχει "μπλοκάρει" την επαρκή ανάκληση των πληροφοριών από την μνήμη. (Zeidner & Matthews, 2005).
- **Οι μαθητές με υψηλά επίπεδα άγχους ακόμα και αν δεν υπάρχει η πίεση της αξιολόγησης είναι:**
 - Λιγότερο αποτελεσματικοί στην οργάνωση πληροφοριών
 - Στην εφαρμογή αποτελεσματικών στρατηγικών μελέτης
 - Στην επίδοση στα τεστ



Οι φάσεις της επίδοσης και του αναστοχασμού

- Οι αγχώδεις μαθητές μπορεί να χάσουν μεγάλο μέρος των πληροφοριών που πρέπει να μάθουν, επειδή οι σκέψεις τους είναι εστιασμένες στις δικές τους ανησυχίες.
- Στη φάση **της επίδοσης**, το άγχος μπλοκάρει την ανάκληση των πληροφοριών που το άτομο έχει μάθει.
- Στη φάση **του αναστοχασμού**, οι μαθητές που αισθάνονται άγχος αποδίδουν την αποτυχία τους σε αιτίες που εμποδίζουν στη συνέχεια τη μελλοντική τους επίδοση.
- Για παράδειγμα αποδίδουν την αποτυχία τους στο γεγονός ότι είναι απλώς ανίκανοι να επιτύχουν, οπότε και την επόμενη φορά θα συμβεί το ίδιο.

Πως μπορούν οι μαθητές να διαχειριστούν το άγχος τους (1);

- Μερικοί μαθητές, ειδικά εκείνοι με μαθησιακές δυσκολίες ή συναισθηματικές διαταραχές, μπορεί να αισθάνονται μεγαλύτερο άγχος στο σχολείο.
- Όταν οι μαθητές αντιμετωπίζουν αγχογόνες καταστάσεις όπως τα τεστ, μπορούν να χρησιμοποιήσουν τρία είδη στρατηγικών αντιμετώπισης:
 - α) Στρατηγικές αυτορρυθμιζόμενης μάθησης που εστιάζουν στο πρόβλημα
 - β) Διαχείριση συναισθημάτων και
 - γ) Αποφυγή.



Πως μπορούν οι μαθητές να διαχειριστούν το άγχος τους(2);

➤ Οι στρατηγικές αυτοδιαχείρισης που εστιάζουν στο πρόβλημα μπορεί να περιλαμβάνουν:

➤ Τον σχεδιασμό ενός προγράμματος μελέτης

➤ Τον δανεισμό καλών σημειώσεων

➤ Την εύρεση ενός προστατευμένου χώρου για μελέτη.

➤ Οι στρατηγικές που εστιάζουν στα συναισθήματα είναι προσπάθειες μείωσης του άγχους, όπως για παράδειγμα:

➤ Η χρήση ασκήσεων χαλάρωσης

➤ Η περιγραφή των συναισθημάτων σε κάποιον φίλο.

➤ Η αυτορρυθμιζόμενη μάθηση βοηθά στη διαχείριση των συναισθημάτων πριν και μετά τις εξετάσεις.

➤ Οι στρατηγικές αποφυγής: Δεν ασχολείται ο μαθητής με το θέμα και αναζητά άλλες δραστηριότητες και πρακτικές.

Δραστηριότητα

- Να επιλέξετε και να αναλύσετε τρεις(3) από τις πρακτικές , που χρησιμοποιούν οι μαθητές για να διαχειριστούν το σχολικό άγχος και να ενισχύσετε τις απόψεις σας, μέσα από συγκεκριμένα παραδείγματα.

Πως μπορούν οι εκπαιδευτικοί να βοηθήσουν τους αγχώδεις μαθητές ;(1)

- Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να βοηθήσουν τους αγχώδεις μαθητές:
- Να γίνουν πιο αποτελεσματικοί στο να αναγνωρίσουν και να ερμηνεύσουν την πηγή του άγχους τους.
- Να υιοθετήσουν ένα τρόπο απόδοσης αιτιών, ώστε να έχουν τον έλεγχο της μάθησης και της επίδοσής τους.
- Αντί να αποδέχονται παθητικά την αποτυχία, να μάθουν να αναγνωρίζουν τις καταστάσεις στις οποίες είχαν επιτυχία και να αντιληφθούν ότι :
- Με υποστήριξη και προσπάθεια μπορούν να επιτύχουν καλύτερα αποτελέσματα.



Πως μπορούν οι εκπαιδευτικοί να βοηθήσουν τους αγχώδεις μαθητές ;(2)

- Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να βοηθούν τους αγχώδεις μαθητές να θέτουν ρεαλιστικούς στόχους και να μην επιλέγουν είτε εξαιρετικά δύσκολα είτε εξαιρετικά εύκολα έργα.
- Όταν επιλέγουν πολύ δύσκολα θέματα είναι πολύ πιθανό να αποτύχουν.
- Η αποτυχία θα αυξήσει την αίσθηση της απελπισίας και του άγχους τους για το σχολείο.
- Όταν επιλέγουν πολύ εύκολα θέματα συνήθως θα επιτύχουν, αλλά δεν θα αποκτήσουν κίνητρα για μεγαλύτερη προσπάθεια και δεν θα περιορίσουν τον φόβο τους για τη σχολική εργασία.
- Η άμεση διδασκαλία στρατηγικών αυτορρυθμιζόμενης μάθησης στους μαθητές και η ενίσχυση της αυτό-αποτελεσματικότητάς τους μπορεί να τους βοηθήσει να έχουν περισσότερο έλεγχο πάνω τη μάθηση και στο άγχος τους (Jain&Dowson, 2009).

Πως μπορούν οι εκπαιδευτικοί να βοηθήσουν τους αγχώδεις μαθητές;(3)

- Οι έρευνες που έχουν γίνει σχετικά με τους αγχώδεις μαθητές δείχνουν ότι γενικά ενώ περνούν περισσότερο χρόνο μελετώντας, είναι συχνά αναποτελεσματικές.
- Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να βοηθούν τους μαθητές :
- Να αναπτύξουν τις γνωστικές και τις συναισθηματικές τους δεξιότητες που είναι απαραίτητες για να ξεπεράσουν το άγχος τους και να εσωτερικεύσουν τις στρατηγικές που τους βοήθησαν να έχουν μεγαλύτερη επιτυχία.

Είναι σημαντικό για την υποστήριξη...

- Είναι σημαντικό οι εκπαιδευτικοί να περιορίσουν τους παράγοντες του περιβάλλοντος που πυροδοτούν το άγχος μέσα στις τάξεις τους όπως:
- Οι μεροληπτικές στάσεις απέναντι στους μαθητές
- Τα αρνητικά μηνύματα
- Οι στερεοτυπικές απειλές και
- Η μεταφορά του δικού τους άγχους για την υποχρέωση λογοδοσίας για το αποτέλεσμα του τεστ σε επίπεδο πολιτείας.



Αποτελεσματικές Εκπαιδευτικές Παρεμβάσεις για την διαχείριση του άγχους στη σχολική τάξη(1)

➤ Αποτελεσματικές Πρακτικές

1. Να αποφεύγετε τον "καταστροφικό" ανταγωνισμό

Παραδείγματα

- α. Να παρακολουθείτε τις δραστηριότητες των μαθητών για να βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές δεν υποβάλλονται σε αδικαιολόγητη πίεση.
- β. Κατά τη διάρκεια ανταγωνιστικών παιχνιδιών, φροντίστε ώστε όλοι οι μαθητές που συμμετέχουν έχουν μια λογική πιθανότητα επιτυχίας.
- γ. Πειραματιστείτε με δραστηριότητες συνεργατικής μάθησης.

Αποτελεσματικές Εκπαιδευτικές Παρεμβάσεις για την διαχείριση του άγχους στη σχολική τάξη(2)

➤ 2. Να αποφεύγετε να δημιουργείτε συνθήκες που φέρνουν σε δύσκολή θέση τους αγχώδεις μαθητές όταν υπάρχει μεγάλο κοινό.

➤ Παραδείγματα

➤ α. Να κάνετε στους μαθητές με άγχος ερωτήσεις που μπορούν να απαντηθούν με ένα απλό ναι ή όχι, ή με κάποια άλλη σύντομη φράση.

➤ β. Να εξασφαλίσετε στους αγχώδεις μαθητές εξάσκηση στην ομιλία παρουσία μικρότερων ομάδων.



ΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΤΙΠΟΤΕ ΜΕ
ΕΧΟΥΜΕ ΚΑΜΙΑ ΔΥΝΑΜΗ ΜΕ
ΟΜΕ. Το άγχος έμεινε
πολλά πράγματα στην καρδιά
και ενοχλούν την καρδιά

Αποτελεσματικές Εκπαιδευτικές Παρεμβάσεις για την διαχείριση του άγχους στη σχολική τάξη(3)

➤ 3. Να βεβαιωθείτε ότι όλες οι οδηγίες σας να είναι σαφείς. Η αβεβαιότητα μπορεί να προκαλέσει άγχος.

➤ *Παραδείγματα*

➤ α. Να γράψετε τις οδηγίες για το τεστ στον πίνακα ή πάνω στο φύλλο του τεστ αντί να δώσετε προφορικές οδηγίες στους μαθητές σας.

➤ β. Να ελέγξετε τους μαθητές σας για να βεβαιωθείτε ότι καταλαβαίνουν. Ρωτήστε αρκετούς μαθητές πώς σκέφτονται να απαντήσουν στην πρώτη ερώτηση. Διορθώστε τα τυχόν λάθη τους.

➤ γ. Αν χρησιμοποιείτε μια νέα μορφή ερωτήσεων ή αν ξεκινάτε μια καινούρια εργασία, δώστε στους μαθητές παραδείγματα ή πρότυπα για να τους δείξετε τι πρέπει να κάνουν.

Αποτελεσματικές Εκπαιδευτικές Παρεμβάσεις για την διαχείριση του άγχους στη σχολική τάξη(4)

➤ 4. Να αποφεύγετε τις ανώφελες χρονικές πιέσεις.

➤ *Παραδείγματα*

➤ α. Να δίνετε περιστασιακά στους μαθητές κάποια τεστ που μπορούν να κάνουν σπίτι με την ησυχία τους.

➤ β. Να φροντίσετε ώστε όλοι οι μαθητές να μπορούν να ολοκληρώσουν τα τεστ που τους δίνετε μέσα στην τάξη στον απαιτούμενο χρόνο.



Αποτελεσματικές Εκπαιδευτικές Παρεμβάσεις για την διαχείριση του άγχους στη σχολική τάξη(5)

➤ 5. Να προσπαθήσετε να εξαλείψετε κάποιες από τις ανησυχίες που οι μαθητές νιώθουν κατά τη διάρκεια των σημαντικών εξετάσεων.



➤ *Παραδείγματα*

➤ α. Να τους διδάξετε δεξιότητες συμπλήρωσης των τεστ, να τους δώσετε τεστ εξάσκησης και να τους εξασφαλίσετε οδηγούς μελέτης.

➤ β. Να μην βασίζετε την βαθμολογία σας μόνο από ένα τεστ.

➤ γ. Να χρησιμοποιείτε διαφορετικά είδη ερωτήσεων στα τεστ, επειδή μερικοί μαθητές δυσκολεύονται με συγκεκριμένες μορφές ερωτήσεων.

Αποτελεσματικές Εκπαιδευτικές Παρεμβάσεις για την διαχείριση του άγχους στη σχολική τάξη(6)

➤ 6. Να δίνετε στους μαθητές εναλλακτικές λύσεις πέρα από τα γραπτά τεστ

➤ *Παραδείγματα*

➤ α. Να δοκιμάσετε τα προφορικά τεστ, τα τεστ με ανοιχτό βιβλίο ή τα ομαδικά τεστ.

➤ β. Να αναθέσετε στους μαθητές να κάνουν εργασίες, να οργανώσουν χαρτοφυλάκια με τις εργασίες τους, να κάνουν προφορικές παρουσιάσεις ή να δημιουργήσουν ένα ολοκληρωμένο project.

➤

Αποτελεσματικές Εκπαιδευτικές Παρεμβάσεις για την διαχείριση του άγχους στη σχολική τάξη(7)

➤ 7. Να διδάξετε στους μαθητές σας στρατηγικές αυτορρύθμισης.

➤ *Παραδείγματα*

α. Πριν το τεστ:

➤ Να ενθαρρύνετε τους μαθητές να δουν το τεστ ως μια σημαντική και ενδιαφέρουσα εργασία για την οποία μπορούν να προετοιμαστούν.

➤ Να βοηθήσετε τους μαθητές να επικεντρωθούν στο να συγκεντρώσουν και να οργανώσουν όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες για το τεστ.

β. Κατά τη διάρκεια του τεστ:

➤ Να θυμίσετε στους μαθητές ότι το τεστ είναι σημαντικό (αλλά δεν είναι το μόνο σημαντικό γεγονός).

➤ Να τους ενθαρρύνετε να επικεντρωθούν στην εργασία, να προσδιορίσουν την κεντρική ιδέα της ερώτησης, να μην βιάζονται και να είναι όσο το δυνατό πιο χαλαροί.

Αποτελεσματικές Εκπαιδευτικές Παρεμβάσεις για την διαχείριση του άγχους στη σχολική τάξη(συνέχεια7)

➤ γ. Μετά το τεστ:

➤ Να σκεφτείτε σε γενικές γραμμές ,τι πήγε καλά και τι θα μπορούσε να βελτιωθεί.

➤ Να εστιάσετε την προσοχή σας στο να μάθουν οι μαθητές σας να αποδίδουν την αποτυχία τους σε ελεγχόμενες αιτίες όπως:

➤ Στις στρατηγικές μελέτης

➤ Στην προσεκτική ανάγνωση των ερωτήσεων

➤ Στην προσπάθεια

➤ Στις στρατηγικές χαλάρωσης.





Δραστηριότητα

- ▶ Να επιλέξετε και να αναλύσετε τρείς(3) από τις αποτελεσματικές εκπαιδευτικές πρακτικές , που χρησιμοποιούν οι εκπαιδευτικοί για να διαχειριστούν τα σχολικό άγχος των μαθητών τους.

Βιβλιογραφία

- Woolfolk, A. (2019). *Εκπαιδευτική Ψυχολογία* (Επιμ. Έκδ. Ε. Μακρή-Μπότσαρη). Αθήνα: Εκδόσεις ΙΩΝ.
- Berk, L. E. (2015). *Η ανάπτυξη των βρεφών, των παιδιών και των εφήβων* (Επιμ. Έκδ. Ε. Μακρή-Μπότσαρη). Αθήνα: Εκδόσεις ΙΩΝ.