

Wpływ trudnych emocji na uczenie się

Agnieszka Szczepanik

Jaka jest rola mózgu i emocji?

Mózg uczy się przez cały czas, jest na niekończącym się dyżurze. Każde wydarzenie w naszym życiu i każdą przeżywaną emocję możemy wykorzystać dla naszego rozwoju.

Kiedy jesteśmy małymi dziećmi, nie mamy wpływu na to, w jakim jesteśmy otoczeniu, nie mamy wglądu i możliwości zarządzania swoimi myślami. Nasz świadomy wpływ na zdarzenia jest niewielki, nie potrafimy jeszcze radzić sobie z emocjami. Uczymy się tego od otaczających nas ludzi. Im bardziej stabilne środowisko, tym łatwiej się uczyć i budować konstruktywne mechanizmy reagowania. To proces trwający przez lata.

Dzieci i młodzież z doświadczeniem migracyjnym z dobrze znanego sobie otoczenia trafiają w nowe przestrzenie, słyszą nowy język, dlatego potrzebują czasu, by móc odnaleźć się w tych warunkach. Ukraińskie dzieci, które dołączają do polskich klas, bo wraz z bliskimi uciekają przed wojną lub z innego powodu opuszczają swój kraj, przeżywają te wydarzenia bardzo mocno. Naturalny proces rozwoju może więc zostać zaburzony, a umiejętność radzenia sobie z emocjami okazać się niewystarczająca.

Ludzki mózg ma jeden cel: robić wszystko, byśmy przetrwali. Zbiera informacje, przetwarza je, daje sygnały – po to, by utrzymać nas przy życiu. Dzięki temu człowiek może podejmować decyzje i je zmieniać. **Emocje są dla mózgu nośnikiem informacji.** Każda jest istotna. Każda ma też wiele odcieni i może różnie wpływać na funkcjonowanie człowieka:

- **strach** informuje o zagrożeniu, może skłaniać do ucieczki lub wycofania, ale może również paraliżować możliwość działania;
- **złość** dodaje odwagi, informuje o czymś, na co się nie zgadzamy, pobudza nas do działania, ingerowania w to, co nas otacza; może pomagać w chronieniu siebie, ale może też skłaniać do działań niepożądanych i przeradzać się w stan chroniczny, który niszczy relacje;
- **wstręt** chroni przed tym, co może nam zaszkodzić (np. zepsutym jedzeniem, truciznami; może też odnosić się do ludzi, zwierząt, zjawisk); sygnalizuje nam to, co dla nas krzywdzące, ale może również pojawiać się w wyniku modelowania (obserwacji środowiska, które ma odrzucający stosunek do czegoś lub kogoś);
- **smutek** daje sygnał o przeciążeniu, skłania do zwolnienia tempa, pozwala oszczędzać energię, informuje o stracie, a co za tym idzie – uświadamia, co jest dla nas ważne; duże natężenie tej emocji może jednak ograniczać możliwość działania;
- **ciekawość** popycha do rozwoju, ale może również sprzyjać podejmowaniu ryzykownych kroków czy aktywności;
- **radość** zachęca do powtarzania poznanych treści lub działań i ułatwia wchodzenie w relacje, ale może też ograniczać czujność na czynniki ryzyka i przysłaniać racjonalne myślenie.

Wszystkie emocje są ważne. Wszystkich potrzebujemy, by funkcjonować i adekwatnie odpowiadać na sygnały z ciała i z otoczenia. Czasem jednak nasilenie i kumulacja emocji stają się dla nas obciążające. Przeżycia wojenne i przymusowa migracja niosą za sobą tak duży ładunek emocjonalny, że wpływają negatywnie na funkcjonowanie człowieka, czyli także na jego zachowania. Pozostawienie znanego otoczenia i ludzi, obawa o bliskich, strach związany z bezpośrednim zagrożeniem zdrowia i życia, poczucie bezradności i braku wpływu – to wszystko zwiększa poziom stresu.

Jak dzieci z doświadczeniem migracyjnym radzą sobie z napięciem wynikającym ze zmiany otoczenia i wspomnieniami ucieczki?

Bardzo różnie. Wiele zależy m.in. od wieku dziecka, od tego, co dziecko wie, co widziało, czego doświadczyło, jakie obserwuje zachowania i reakcje osób wokół siebie (innych dzieci, rodzeństwa, sąsiadów, rodziców), jaki ma repertuar radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i emocjami oraz na jakie wsparcie ze strony otoczenia może liczyć. Część dzieci, które wbrew własnej woli musiały opuścić swój kraj, dom i bliskich, staje się nadmiernie „dorosła”. Inne wręcz przeciwnie – zachowują się jak „małe dzieci”, poniżej swojego wieku rozwojowego. Trzeba pamiętać, że dla starszych uczniów często zmiana środowiska kulturowego jest trudniejsza. Wynika to z tego, że dla nastolatka najważniejszym punktem odniesienia jest grupa rówieśnicza, a tę najbliższą, z którą łączą go doświadczenia dzieciństwa i szkoły, traci, opuszczając kraj pochodzenia. Jest to także doświadczenie opuszczenia przyjaciół.

Wszystkie osoby przybywające do kraju o kulturze innej niż ta, z której pochodzą, doświadczają stresu akulturacyjnego, określanego mianem szoku kulturowego. To sytuacja zmiany wszystkiego wokół: języka, wyglądu otoczenia, temperatury, ilości światła słonecznego, jedzenia, stylu życia, otaczających osób. Dziecko czy młoda osoba ma nowe łóżko, nowe zasady panujące w szkole, sklepie etc. Jego myśli przynajmniej częściowo koncentrują się na tym, co zostało w kraju pochodzenia. Pojawia się tęsknota. Bardzo trudno czuć się bezpiecznie, a to poczucie jest potrzebne, by dobrze funkcjonować w życiu i w szkole, by mózg wszedł w **tryb uczenia się**.

WAŻNE

W trakcie przeżywania szoku kulturowego mogą wystąpić takie objawy jak:

- obniżona odporność (łatwiejsze zachorowania, częste przeziębienia);
- reakcje uczuleniowe, migreny, gorączka, moczenie się;
- zaburzenia snu i odżywiania;
- zaburzenia nastroju: płaczliwość, lęk, depresja;
- zaburzenia zachowania: brak lub ograniczenia mowy, autoagresja (skubanie włosów, samookaleczenia), agresja wobec innych osób lub przedmiotów;
- zaburzenia interakcji społecznych: izolacja, wycofanie się (może to być zaskakujące dla rodziców dziecka), konfliktowość;
- sprzeciw wobec zastanych zasad i norm społecznych;
- angażowanie się w zachowania ryzykowne, odwetowe.

Jak to wpływa na naukę?

Żeby efektywnie przyswajać wiedzę, nasz mózg potrzebuje wyjścia z **trybu przetrwania**, w którym przez cały czas szykuje się do ataku lub ucieczki. Nie wystarczy zaspokojenie podstawowych potrzeb fizjologicznych: snu, jedzenia, pragnienia, właściwej temperatury i warunków otoczenia. Aby mózg mógł przejść w **tryb rozwoju**, konieczne jest chociaż częściowe zapewnienie poczucia bezpieczeństwa.

Przerażony uczeń nie będzie skutecznie nabywał wiedzy, jego funkcjonowanie w obszarze poznawczym będzie osłabione, a potrzeby związane z uczeniem się i samorealizacją mogą schodzić na dalszy plan. Dlatego potrzebna jest stała obecność ważnego dorosłego, któremu dziecko może zaufać i którego wsparcie będzie czuć. Bezradność w obliczu wojny, obawa o najbliższych – tatę, dziadków, przyjaciół – wywołuje stres nie mniejszy niż w czasie mieszkania na obszarze objętym walkami. Poczucie lęku i bezradności prowadzi czasem do agresywnych zachowań dziecka wobec siebie i innych lub do przejścia „w stan hibernacji” (uczeń nie włącza się w sytuacje szkolne, nie wyraża emocji albo robi to słabo). Strach i złość podnoszą poziom kortyzolu we krwi, a dopóki jest on wysoki, człowiek ma problem z zapamiętywaniem nowych treści i zrozumieniem istniejących powiązań. Ograniczone są też możliwości myślenia i koncentracji uwagi.

W pracy z uczniami z doświadczeniem migracyjnym, a szczególnie uchodźczym, warto zadbać więc o:

- a) stabilizację zewnętrzną:
 - sprawdzić, czy dziecko ma zapewnione odpowiednie warunki bytowe, w tym stabilne miejsce pobytu, ciepło, wodę, ubranie – jeśli nie, warto wskazać rodzicom, gdzie mogą się zwrócić, aby spróbować poprawić sytuację;
 - zapewnić bezpieczeństwo fizyczne w szkole – zapoznać dziecko z przestrzenią szkoły, zwrócić uwagę, czy wśród uczniów nie dochodzi do konfliktów lub incydentów zagrażających bezpieczeństwu;
 - upewnić się, czy uczeń nie jest głodny (np. czy przynosi posiłki z domu lub korzysta ze stołówki szkolnej) – w razie wątpliwości warto dopytać rodzica lub ucznia, czy ma zapewnione posiłki, czy może potrzebuje pomocy w tym zakresie;
 - zadbać o obecność opiekuna (w kontekście szkoły będzie to nauczyciel lub asystent kulturowy);

- b) stabilizację wewnętrzną:
 - obecność, uwagę i szacunek osoby dorosłej (wyrażane poprzez nawiązywanie kontaktu wzorkowego, zwrócenie uwagi na dziecko, wysłuchanie go, odpowiadanie na jego pytania, szukanie rozwiązań dostępnych dla dziecka w danej sytuacji);
 - pomoc w regulacji emocji;
 - budowanie relacji z innymi;
 - odtwarzanie zasobów.

WAŻNE

Jeżeli rodzice nie podjęli decyzji, że gdzieś osiadają na dłużej, warto uświadomić im, że dla ich dziecka ważne jest określanie perspektywy czasowej. Nawet decyzja: „Do końca roku szkolnego na pewno tu będziemy” daje dziecku szansę na osadzenie się w klasie i szkole. Potrzebny jest mu horyzont czasowy, by móc „przełączyć się” na uczenie się. Gdy dziecko nie wie, co będzie się działo w najbliższym czasie, rośnie w nim napięcie i poczucie niepewności (ciało jest spięte, brakuje miejsca na oddech, sen, jedzenie, a to znów wprowadza w tryb przetrwania).

Jak pomóc dziecku poradzić sobie z emocjami, by mogło się lepiej uczyć?

Jako nauczyciel możesz odegrać ważną rolę, stosując takie sposoby pracy, które pomogą rozładować emocje i skupić się na uczeniu się. Przykładowe działania, jakie możesz podjąć, gdy dziecko jest pobudzone, płaczliwe, zdenerwowane:

- Wydłużenie oddechu – jeśli rozmawiając z dzieckiem, zauważysz jego zdenerwowanie lub silny niepokój, zadbaj, by twój oddech był spokojny – pomaga w tym wydłużenie fazy wydechu. Twój spokojny oddech informuje o tym, że jest bezpiecznie, że można odetchnąć. Przy silnym stresie oddech staje się płytszy i szybszy, dlatego takie działanie będzie również wpływać na opanowywanie stresu (rozluźnienie mięśni, dotlenienie organizmu, przekierowanie uwagi na oddech). W dalszym kroku warto zaproponować ćwiczenia oddechowe całej klasie, by uczniowie nauczyli się z nich korzystać w innych stresujących sytuacjach.
- Okazywanie szacunku – wystarczy usiąść lub przykucnąć przy dziecku, popatrzeć mu w oczy, wysłuchać.
- Pomoc w nazwaniu emocji – np. „Kiedy widzę twoje zaciśnięte pięści i szczęki, to odnoszę wrażenie, że jesteś zły. Czy mam rację?”

- Regulacja napięcia emocjonalnego przez aktywność fizyczną – ciało poprzez ruch uwalnia się od napięcia. Daje to przestrzeń do złapania oddechu, wyciszenia się, nabrania energii i motywacji. Taką regulacją może być tupanie nogami, przeciąganie się, wspinanie się na palce lub wymachy ramion.
- Bycie w relacji – naszemu mózgowi, by przeszedł w tryb uczenia się, potrzebny jest drugi człowiek. Nawiązywanie i podtrzymywanie związków z rówieśnikami oraz ważnymi dla dziecka dorosłymi jest jednym z kluczowych warunków dochodzenia do równowagi w sytuacjach silnego stresu.
- Rozładowanie napięcia przez zabawę czy wejście w rolę – część dzieci odnajduje wiele radości i pewności siebie, przyjmując tzw. pozycję superbohatera: ręce na biodra, podbródek ciut wyżej, patrzymy przed siebie i idziemy naprzód swobodnym krokiem.

WAŻNE

Wprowadzenie w klasie **wspólnych rytuałów** uzgodnionych przez całą grupę stanowi element budowania stabilnego, przewidywalnego środowiska. Ponieważ w założeniu ma działać rozluźniająco, ważne jest, aby rytuały zostały wypracowane wspólnie, także z dziećmi z doświadczeniem migracji.

Rytuały mogą się odnosić do spraw codziennych (jak rozpoczynanie dnia czy lekcji) albo istotnych dla życia klasy (jak choćby sposób świętowania czy dbania o relacje).

O czym jeszcze pamiętać?

Sposób wyrażania emocji jest też ukształtowany kulturowo i może nas to zwiędzić na manowce. Na przykład uśmiechanie się w sytuacji trudnej, stresowej w Polsce jest odbierane za aroganckie czy prześmiewcze, za to w wielu kulturach azjatyckich uśmiech skrywa strach lub obawę przed utratą honoru.

Warto zajrzeć do książek opisujących bliżej kultury, z których pochodzą uczniowie, by odpowiednio odczytywać ich reakcje.

WAŻNE

Podobnie jak w przypadku polskich dzieci obserwuj i reaguj:

- Jeśli dostrzegasz, że mimo upływającego czasu uczeń zachowuje się nieadekwatnie, ma trudności z koncentracją uwagi, pojawiają się tiki nerwowe, zachowania kompulsywne lub agresywne – może to oznaczać, że potrzebne jest wspólne działanie z rodzicami i skierowanie dziecka do specjalistów oferujących profesjonalną pomoc psychologiczną lub psychiatryczną.
- Jeżeli u dziecka utrzymują się kłopoty z zapamiętywaniem i nabywaniem nowych umiejętności – rozważcie z rodzicami kontakt z poradnią psychologiczno-pedagogiczną w celu pogłębienia rozpoznania. Pomoże to ustalić przyczyny trudności w uczeniu się i zaproponować drogę wsparcia. Coraz więcej poradni dysponuje konsultacjami w języku obcym i ma doświadczenie diagnozy uczniów odmiennych kulturowo.

Tekst powstał w partnerstwie z Norwegian Refugee Council.