

Stres in učenje

Ko se znajdemo v nevarnosti, naše telo izloča adrenalin in kortizol kot takojšen odgovor na nevarnost, kar v dolgi zgodovini naše vrste ni trajalo dolgo.



Slika 17 Vzrok fizičnega stresa

V preteklosti so bile nevarnosti predvsem fizični napadi živali ali ljudi in so bile kratkotrajne. Danes so težave, s katerimi se soočamo, dolgoročne. Na primer: brezposelnost, finančne težave, družinske težave in težave v službi.

Naše telo se na te težave odzove kot v primeru neposredne fizične nevarnosti.

Adrenalin pospeši utrip, zviša krvni tlak in močno sprosti energijo. Vse to je potrebno, da se lahko branimo (boj ali beg). Drugi hormon, kortizol, nas vrne v normalno stanje.

Vse to je lepo, če stres ne traja dolgo (merimo ga v sekundah). Če pa traja dlje (ure, dnevi ali celo meseci), prisotnost stresnih hormonov vodi v srčno-žilne okvare in oslABLJENO imunost ter lahko povzroči poškodbe možganov. Lahko se ločijo nevronske mreže, prekine nastajanje novih nevronov v hipokampusu (kar je izjemno pomembno

v učnem procesu), v primeru hudega stresa pa celo uničijo celice hipokampusa. Vse to ima katastrofalne posledice za učni proces.



Slika 18 Psihični stres

Dokazano je, da imajo ljudje pod stresom težave z matematiko, slabo obdelujejo jezik, imajo slabši kratkoročni in dolgoročni spomin ter se težko koncentrirajo. Raziskave so pokazale, da so ljudje pod hudim stresom 50% slabši pri testih kognitivnih sposobnosti kot ljudje pod nizkim stresom, predvsem na področju deklarativnega spomina in izvršilnih funkcij (kamor sodi tudi reševanje problemov).

Zato učni proces ne sme biti stresen. Če se želimo uspešno učiti, se moramo znebiti stresa. Pomembno je naslednje:

- Izvajalci izobraževalnega procesa se morajo izogibati dejavnikom, ki povzročajo stres pri učencih.
- Učenci morajo znati obvladovati stres, saj šola ni edini vzrok stresa, verjetno so vključene tudi razmere, v katerih dijak živi.