



Tanja Jankovič,
Osnovna šola
Danile Kumar Ljubljana

Vpliv čustev na učno uspešnost na razredni stopnji

IZVLEČEK: Učilnica je čustveni prostor, znotraj katerega učenci doživljajo in izražajo različna čustva – vezana na pouk, sošolce, učitelje, nekatera prinesejo s seboj od doma. V vzgojno-izobraževalnem procesu so prevečkrat zanemarjena. Vplivajo pa na motivacijo, zaznavanje in mnoge druge dejavnike uspešnega učenja. Novejše raziskave opozarjajo, da do pomembnih napredkov ne pride na osnovi samega spoznavanja ali treninga uspešnih strategij, če ob tem ne upoštevamo kompleksnega niza čustev, odnosa do učenja, predmeta, učitelja in do sebe kot učenca. Čuječnost je praksa, ki pri posamezniku spodbuja krepitev empatije, povečuje zmožnost čustvene regulacije, izboljša pozornost in koncentracijo, pripomore k večji umirjenosti ter povezanosti tako s samim sabo kot znotraj skupine. Tako lahko prek vpeljevanja le-te v

šole, najprej prek učitelja, ki jo lahko prenese tudi na učence, ustvarimo učno okolje, ki bo z zmožnostjo čustvene regulacije pripomoglo k boljši učni uspešnosti.

Ključne besede: čustva, čustvena regulacija, učna uspešnost, čuječnost, vzgoja

The Impact of Emotions on Learning Success at the Class Level

Abstract

The classroom is an emotional space where students experience and express different emotions – about school, their classmates, their teachers and sometimes also about their family life – which are, in the educational process, too often neglected but still affect motivation, perception and many other factors important for successful learning. Recent studies emphasise that, in order to achieve any significant progress, a complex set of emotions must be taken into account, in addition to relying on learning or reinforcing successful strategies, which includes students' attitude towards learning, subjects, teachers and themselves as students. Awareness is a practice that fosters in the individual greater empathy, increases emotional regulation, improves concentration and focus, and contributes to enhanced balance and connection both within oneself and the group. By introducing the practice of awareness in schools – through the teacher who can then teach it to students – we can create a learning environment that will contribute, using emotional regulation, to better learning results.

Keywords: emotions, emotional regulation, learning success, awareness, education

Učilnica je čustveni prostor, znotraj katerega učenci doživljajo in izražajo različna čustva – od navdušenja nad učenjem, upanja na uspeh, ponosa na dosežke, do tesnobe ob velikih pritiskih, sramu ob neuspehu itd. Tu so tudi socialna čustva, vezana na sošolce in učitelje – empatija, jeza, zavist ... Tretja čustvena plat življenja v učilnici pa so čustva, ki jih učenci prinesejo s sabo od zunaj, od doma in imajo tudi vpliv na njihovo učenje (Pekrun, 2014). Čustva so prevečkrat zanemarjen del našega vzgojno-izobraževalnega procesa, v katerem se neprestano nekam mudi, poudarek je predvsem na izobraževalnem delu, na vzgojni del pa se pozablja. Vemo, da če osnovne potrebe niso urejene, če temelji niso trdni, tudi ostalo ne stoji. In čustva spadajo v temelje posameznikove osebnosti.

Vprašanje čustvenih potreb učencev sploh ni tako novo – Barica Marentič Požarnik že leta 1988 preizprašuje: »Ali šola sploh lahko dosega zastavljene vzgojne smotre, če zanemarija osebnostno-čustvene potrebe svojih učencev, če se ne zmeni za njihove osebne probleme?« (Marentič Požarnik, 1988, str. 117) in pravi, da ni namen šole, da reši vse učenčeve tegobe. Bi pa naj učitelj učence tudi vzgajal in jim pomagal prek raznih življenjskih problemov, zato bi jih moral čimbolj vsestransko poznati (prav tam). Treba je torej poznati tudi čustva in čustveni razvoj otrok, s katerimi delamo. V poglabitev tematike priporočam v branje Čustva in razvoj čustev avtorice Helene Smrtnik Vitulić. Tu smo učitelji razredne stopnje v prednosti, saj z učenci preživimo več časa in jih spoznavamo v različnih situacijah.



Slika 1: Vilinec prijaznih čustev

Čustva so pomemben del učnega procesa. Vplivajo na motivacijo, zaznavanje, predelavo in pomnjenje informacij, na izbiro in realizacijo učnih strategij, zelo intenzivno pa tudi na motorične funkcije. Nevrofiziološke raziskave in raziskave spominskega delovanja ugotavljajo, da so emocije uskladiščene v možganih skupaj z deklarativnim in proceduralnim znanjem (s poznavanjem vsebin in postopkov) in da prehod skozi limbični sistem (hipotalamus) obarva vsako izkušnjo tudi v čustvenem smislu, še preden o njej racionalno razmislimo (Goleman, 1997 v Marentič Požarnik, 2000, str. 205). Tako vsako novo učno situacijo v hipu ocenimo glede na prejšnje izkušnje, ali je

povezana s pozitivnimi ali negativnimi čustvi, ali je prijetna ali ogrožajoča. V slednjem primeru usmerimo energijo v pomirjanje negativnih čustev, namesto da bi se osredotočili na samo nalogo. Močna negativna čustva zaposlijo veliko mentalne energije; če smo slabo razpoloženi, smo tudi bolj analitični in površinski pri predelavi informacij, pozitivno razpoloženje pa je osnova za bolj holističen, celosten in ustvarjalen pristop k informacijam (Boekaerts 1993, v Marentič Požarnik 2000, 205).

Ob vsem skupaj ne smemo zanemariti dejstva, da je kriterij učne uspešnosti prevečkrat zbanaliziran na učni uspeh, neupoštevajoč kakovost, trajnost, uporabnost znanja; do katere mere je učenec glede na svoje dispozicije uspel razviti svoje sposobnosti ... (prav tam). Daniel Goleman (1999) govori o dveh vrstah inteligence – racionalni in čustveni. Obe odločata o našem uspehu v šoli in v življenju, pri čemer je čustvena včasih celo pomembnejša, saj pravi, da čustveno pismeni dosegajo boljše učne in delovne uspehe in učinkoviteje rešujejo različne probleme. Pa ne, da poznamo samo dve vrsti inteligence, Gardner jih predstavlja devet!

Do pomembnih sprememb v učenčevih učnih navadah in ravnanju v učnih situacijah ne pride na osnovi samega spoznavanja ali treninga uspešnih strategij, če ob tem ne upoštevamo kompleksnega niza posameznikovih čustev, odnosa do učenja, do nekega predmeta, učitelja, zlasti pa do sebe kot učenca (Marentič Požarnik, 2000).

Tudi raziskave o vplivu stopnje napetosti in stresa na učenje ter o strategijah spoprijemanja s stresom so postale pomembne za izboljšanje učenja. Dejstvo je, da za vsako uspešno umsko dejavnost potrebujemo določeno stopnjo napetosti, budnosti v organizmu – ustrezno psihofiziološko stanje. A ta napetost ne sme biti niti prešibka niti premočna (Biggs in Moore, 1998, v Marentič Požarnik, 2000). Različni učenci različno hitro dosežejo »prag« previsoke napetosti, odvisno od lastnosti posameznika in značilnosti situacije.

Kognitivno usmerjeni psihologi v središče dejavnikov učne uspešnosti postavljajo učenčevo doživetje učnih okoliščin – na način učenja torej ne vplivajo okoliščine same po sebi, ampak to, kako jih učenec doživi, kako si jih razlaga in kako se nanje odziva. (Marentič Požarnik, 2000) In na tej točki se srečamo s čuječnostjo.

Čuječnost (ang. mindfulness) je še nekoliko manj poznan pristop v slovenskem šolskem prostoru. Če učitelj ne more odpraviti vseh učenčevih tegob, pa lahko učenca opremi z orodjem, strategijami, ki mu bodo koristile v življenju ob čustveno obremenilnih situacijah.

Do srečanja s čuječnostjo me je takrat še nevede privedel kratki film *Just breathe* avtorjev Julie Bayer

Salzman in Josha Salzman (<https://www.youtube.com/watch?v=RVA2N6tX2cg>). Deklica v filmu govori o »glittering jar« kar sem prevedla z »bleščečka«. Gre za plastenko, napolnjeno z mešanico (obarvane) vode in lepila, kar ustvari ustrezno gostoto za počasno padanje bleščic na dno.



Slika 2: Bleščečka

»Bleščečko« sem hotela tudi sama, ker mi je bila preprosto všeč, kasneje sem pa ugotovila, da mi pride še kako prav pri generaciji z učenci, za katere so bila značilna vedenjska odstopanja, čustveni izbruhi in podobno, kar dober izziv za ohranjanje ravnovesja znotraj sebe, v razredu, med učenci in hkratnim zagotavljanjem ustrezne kakovosti pouka. No, tisti generaciji se lahko zahvalim, da me je pripeljala do srečanja s tako čudovito prakso čuječnosti.

Tako kot kognitivno usmerjeni psihologi v središče dejavnikov učne uspešnosti postavljajo učenčevo doživetje učnih okoliščin, ima tudi čuječnost opraviti s tem, kako dojemamo situacije in kako se nanje odzivamo. Čuječnost ima v glavnem opraviti s pozornostjo. Nase, na svoje misli, čutenje, doživljanje in ravnanje ter na okolico. Opazovanje misli ali občutkov v čuječnosti pogosto opisujejo kot opazovanje oblakov, ki se premikajo po nebu. Pojavijo se, potem pa odplujejo stran in jih ni več ali se razblinijo. Ljudje se pa teh »oblakov« zelo radi oklepamo, se nanje čustveno vežemo in odzivamo, ter jih veliko, veliko nosimo s seboj. V nekem trenutku postanejo težki, obremenjujoči. Čuječnost nas uči, da se umirimo, opazujemo, sprejmemo in pustimo, da gre svojo pot. V čuječnosti gre predvsem za to, da smo prisotni tukaj in zdaj, ne pa v prihodnosti ali preteklosti. Master Oogway v *Kung Fu Pandi* (Mark Osborne in John Stevenson, 2008), ki mimogrede vsebuje veliko čuječih modrosti, lepo pove: »Preveč tuhtaš, kaj je bilo in kaj bo. Včeraj je zgodovina, jutri je zavit v skrivnost, danes nam je pa dan ..., zato se mu reče sedanost.«

Čuječnost prihaja iz tibetanske prakse budističnih menihov, kjer je samo eden izmed segmentov njihove

poglobljene prakse. Izvorno čuječnost (angleško *mindfulness*) prihaja iz prevodov budističnih tekstov za palijsko besedo *sati* - usmerjena pozornost oz. nepresoajoče, neposredno opazovanje ter pozornost, usmerjena na sedanji trenutek. Od 80. let dalje, v veliki meri po zaslugi Jona Kabat-Zinna, ki je uvedel program Mindfulness Based Stress Reduction, je bila čuječnost uvedena v terapevtska okolja kot sredstvo izboljšanja počutja ipd. ter kasneje podobno v nove sekularne kontekste ter bila povsem izvzeta iz budističnih okvirjev (Ditrich, 2015). Kar je preneseno v naše okolje, je torej neke vrste »zahodnjaška čuječnost«. Jon Kabat-Zinn jo opiše kot zavedanje vsakega trenutka. Negovana je s hotenim usmerjanjem pozornosti na stvari, ki jim sicer ne posvečamo niti trenutka pozornosti. Je sistematični pristop k razvijanju novih vrst nadzora in modrosti v naših življenjih, na osnovi notranjih zmožnosti za umiritev, usmerjanja pozornosti, zavedanja in uvida.

V osnovi se prakticira skozi meditacijo, »skeniranje telesa« - hoteno usmerjanje pozornosti na posamezne dele telesa in občutja v njih, kultiviranje dihanja, aplicira se v vsakdanjih opravilih, kot na primer prehranjevanju ter v odzivanju na psihološko zahtevne situacije ali pri soočanju z bolečino (Zenner idr., 2014)

Kako torej takšno kompleksno prakso približati in osmisлити v šolskem prostoru?

Začeti je treba pri sebi, nadaljevati pa starostni stopnji otrok primerno.

Čuječnost se je v šolskem prostoru pričela pojavljati okrog leta 2005 s programom MindUP (sklad Goldie Hawn) in se nadaljevala z dvema še danes poznanimi in močnima neprofitnima organizacijama Mindful schools - Čuječe šole (ZDA) ter Mindfulness in school project - Čuječnost v šolah (Velika Britanija) (Frey, 2016).



Sliki 3 in 4: Učenci v naravi

Danes je čuječnost v šolskem prostoru bolj prisotna, poroča se o pozitivnih učinkih vpeljevanja le-te v šole. Na spletnih straneh projekta *Mindful Schools* <https://www.mindfulschools.org/> so pozitivni učinki podrobneje povezani tudi s podpirajočimi raziskavami. Nekateri, ki sodijo v šolski kontekst so krepitev empatije, povečevanje zmožnosti čustvene regulacije, izboljšanje pozornosti in koncentracije, večja umirjenost ter povezanost tako s samim sabo kot znotraj skupine.

Ciljna publika čuječnosti niso zgolj učenci s specifičnimi težavami, praksa čuječnosti bi lahko sestavljala osnovo mentalne higiene vsakega posameznika.

Biti tukaj in zdaj je v šolskem prostoru še toliko pomembnejše. Na prvem mestu za učitelja. Komaj čuječ učitelj lahko čuječe poučuje in morda uči tudi čuječnost, kakor pravi Kevin Hawkins iz organizacije Mind Well, ki poučuje čuječnosti tudi učitelje. Mind Well verjame v moč in potencial tistih, ki izobražujejo, zato je njihovo delo osredičeno na dobro stanje učiteljev. To se nato prenaša v dobro prakso ter praktični pouk tudi preko urjenja v socialnih veščinah in čustvenem zorenju otrok. Na to temo se tudi pri nas dobi knjiga Kevina Hawinsa *Mindful teacher mindful school*.

Čuječnost ali kako najti mir v ponorelem svetu M.

Williamsa in D. Penmana pa bralca sistematično peljeta skozi 8-tedenski program čuječnosti prek teorije, vaj in nasvetov.

Zakaj so torej poleg učiteljev primerna ciljna populacija čuječnosti vsi učenci? Učencem je treba pomagati, da v šoli poleg znanja in učnih strategij pridobijo mehanizme vedenjske kontrole na področjih:

- spoznavne kontrole - realistično precenim sebe in nalogo;
- kontrole aktivnosti - zmožnost vztrajanja pri začetni aktivnosti, kljub drugim privlačnim aktivnostim ali zunanjim motnjam;



- čustvene kontrole - zmanjšati znam občutek stresa, obvladati negativna čustva sramu, jeze, razočaranja in strahu (Marentič Požarnik, 2000).

Vse omenjene segmente lahko krepimo prek prakse čuječnosti in s tem pripomoremo tudi k učni uspešnosti naših učencev.

Aktivnosti v razredu

V nadaljevanju so predstavljene nekatere aktivnosti, ki so bile izvedene z drugošolci in so se izkazale za uspešne, uporabne in primerne razvojni stopnji otrok.

Uglaševanje skupine s triangelom spominja na začetek meditacije ob pojoči skledi. Aktivnost, kot je uglaševanje skupine (skupen ritem, skupno dihanje), pomaga predvsem otrokom, ki se težje vklopijo v razredno realnost, hkrati pa umirja, poenoti, poveže, naznani začetek in razvija zmožnost slušnega razločevanja, kar je pri drugošolcih še tako pomembno. Učitelj (kasneje lahko tudi učenec) pripravi triangel, učenci se pripravijo na svojih mestih – dvignejo roke. Zaprejo oči, saj se

tako lažje osredotočijo na poslušanje. Ko zaslišijo zvok trianglera, pričnejo spuščati roke, ter jih spuščajo tako dolgo, dokler slišijo zven. Nato lahko odprejo oči. V tišini počakajo na ostale učence.

Bleščečke so čudovit pripomoček za pojasnjevanje tega, kar se dogaja v nas ob napetosti. Otrokova naloga je, da jo pretrese in nato samo opazuje, kako se bleščice počasi spuščajo na dno in ob tem diha. Pomagajo pri razvijanju samoregulacije pri otrocih, če jih uporabijo, kadar so čustveno razburjeni, obremenjeni. Hkrati pa ja lahko tudi sredstvo sprostivne in pripomoček za meditacijo. Tudi na tem mestu je primeren citat Masterja Oogwaya iz Kung Fu Pande, ko pravi: »Tvoj um je kot tale voda, prijatelj. Ko se razburka, težko vidimo skozi. Če pa dovoliš, da se umiri, odgovor postane jasen.«

Meditacijo lahko izvajamo pred, med, po pouku – kadarkoli. Dinamika znotraj vsake skupine otrok se namreč razlikuje. Za otroke je sedeti in dihati lahko zelo dolgočasno. Če pa jim jo ustrezno predstavimo in starostni stopnji primerno vpeljemo, jo imajo pa še kako radi! **Dihalni prijatelj** (ang. breathing



Slika 5: Dihalni prijatelj

buddy) je pravzaprav meditacija. Ampak taka, ki je otrokom zanimiva. Otrokom naročimo, naj prinesejo s seboj v šolo svojo najljubšo plišasto igračo (ki jo lahko uporabimo tudi pri kakšni drugi aktivnosti – matematika – razvrščanje, likovna umetnost – ustvarjanje kompozicije, slovenski jezik – branje ...).

Ko se odločimo, da bomo imeli čas za sproščanje, otroci pripravijo svojega dihalnega prijateljčka, ga pozdravijo, pobožajo, stisnejo k sebi ... najdejo prostor nekje v učilnici, kjer se lahko uležejo na tla, položijo prijateljčka na trebuh in ga peljejo na popotovanje. Za to pa morajo oni pravilno dihati – gre za sproščeno trebušno dihanje s prepono, ki ga je najlažje doseči prav v ležečem položaju – pri vdihu gre trebušček z dihalnim prijateljčkom gor, ker se takrat trebuh napolni z zrakom, pri izdihu pa dol, saj se prazni. Vaje ne izvajamo predolgo in jo lahko postopoma podaljšujemo. Za zaključek lahko učenci pobožajo prijateljčka, se mu zahvalijo, da je bil z njimi ali kaj podobnega.

Učno okolje in naravnost

Pri apliciranju segmentov čuječnosti v šolsko okolje je pomembno, da je na prvem mestu čuječ učitelj, ki želi vzgajati otroke v čuječem duhu, in zato ustvari tudi čuječe učno okolje. Na tem mestu se lahko vprašamo tudi, ali je možno pouk načrtovati tako, da ga učencem približamo in ne oddaljimo – lahko morda pripomoremo s tem, da damo otrokom možnost izbiranja težavnosti in vrste nalog ali morda z navajanjem na samoocenjevanje in oblikovanje povratnih informacij sošolcem o njihovem delu ali izdelkih.

Sklep

Marentič Požarnik navaja, da »šola, ki upošteva čustvene potrebe svojih učencev, ki skrbi za njihovo duševno zdravje, ki jih obvaruje pretiranega strahu in stresov in jih hkrati »opremlja« za konstruktivno obvladovanje čustev in spoprijemanje s stresnimi situacijami, daje učencem pomembno popotnico v življenje: osnovno samozavest in notranjo čvrstost, ki je potrebna pri srečevanju z življenjskimi izzivi. Tako mnogim učencem omogoča, da polneje razvijejo svoje zmožnosti in usmerijo energijo tudi v zahtevnejše učne cilje. »Prijazna šola« v tem smislu ne pomeni nižanja zahtevnosti, ampak ustvarjanje razmer, v katerih je možno ob razvijanju čustvene pismenosti in duševnega zdravja, doseči kakovostnejše učenje vsakega učenca.« (Marentič Požarnik, 2000, str. 217).

Za obogatitev vzgojno-izobraževalnega procesa na področju čustvenega opismenjevanja otrok je možno poseči po čuječnosti, ki se kaže kot učinkovito sredstvo za razvoj čustvene regulacije in samokontrole. Čuječnost lahko v šolskem prostoru doprinese z

razvijanjem empatije, negovanjem pozornosti, večjo zmožnostjo za umiritev, vzpostavljanjem čustvene samoregulacije ... Z ustvarjanjem spodbudnega učnega okolja, v katerem se učenci čutijo varne, sprejete in razumljene, kateremu se čutijo pripadne, lahko ne le izboljšamo potek samega pouka, ne le dvignemo učno uspešnost, ampak prispevamo k pozitivnemu odnosu učencev do znanja, kar bo otroke spremljalo skozi življenje.



Viri in literatura:

- Ditrich, T. (2015). Predstavitve sati v zgodnjem budizmu. *Poligrafi*, 20 (77/78), 13–34.
- Frey, A. in Totton, A. (2016). *Sem tukaj in zdaj, ustvarjalna pot k čuječnosti*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Goleman, D. (1999). Čustvena inteligenca: zakaj je lahko pomembnejša od IQ. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Hawkins, K. (2017). *Mindful teacher mindful school*. Los Angeles: SAGE.
- Marentič Požarnik, B. (1988). *Dejavniki in metode uspešnega učenja*. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze Edvarda Kardelja v Ljubljani.
- Marentič Požarnik, B. (2000). *Psihologija učenja in pouka*. Ljubljana: DZS.
- Pekrun, R. (2014). *Emotions and Learning*. Gonet Imprimeur. Pridobljeno s <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000227679> (27. 2. 2019).
- Williams, M. in Penman, D. (2015). *Čuječnost, kako najti mir v ponorelem svetu*. Tržič: Učila International.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., Walach, H., (2014). *Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis*. Pridobljeno s <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.00603/full> (27. 2. 2019).