

# STRES U OBRAZOVANJU

**Brigitte Trankiem: *Stres u razredu,***

**Zagreb: Profil, 2009., 231. str.**

Promjene u društvu tijekom zadnjeg desetljeća zahtijevaju od današnjeg čovjeka ne samo stjecanje novih znanja i sposobnosti, nego i umijeća u pronalaženju smisla i postizanju ravnoteže u okruženju u kojem čovjek živi. Preopterećenost obvezama, ubrzani tempo suvremenog života, nezadovoljstvo na poslu i osobne teškoće djeluju stresno na učenike i na nastavnike koji teško pronalaze rješenja u prilagođavanju takvim situacijama i traže neka nova, pedagoška rješenja.

Knjiga "Stres u razredu" prva je knjiga u Hrvatskoj koja se bavi stresom u obrazovanju i samim time je veliki doprinos hrvatskoj pedagoškoj literaturi. Autorica Brigitte Trankiem profesorica je u gimnaziji, a od 1984. godine voditeljica edukacije nastavnika francuskog Ministarstva prosvjete (MAFPEN). Nakon dugogodišnjeg rada u osnovnoj školi svoja je iskustva s problemima u praksi i poteškoćama nastavnika iznijela u ovoj knjizi u sedam poglavlja.

Polazeći od pojma stresa kao „sindroma prilagođavanja“ te njegove definicije autorica naglašava ponašanje cijelog čovjekova organizma prema raznolikim podražajima kojima se treba prilagoditi. Postoje različiti stresovi: - pod-stres (osobe koje se ne žele suočiti s problemima, bježe i nemaju ambicija), - dobar-stres (dovodi osobu u stanje koje je najbolje za korištenje vlastitih sposobnosti i prilagođavanja) i nad-stres (osobe koje crpe zalihe svoje energije da bi se suprotstavile prejakim podražajima), a ono što svakog nastavnika muči jest pitanje kako sve učenike dovesti u stanje optimalnog stresa s obzirom na njihovu različitost. Koji su agensi koji dovode do stresa, biološki i psihološki aspekti stresa te što raditi u razredu kako bismo djelovali za dobar stres, sadržaj je prvog poglavlja knjige.

Umor i premorenost prvi su znakovi stresa u razredu, a aspekti njegova očitovanja su opterećenost leđa teškim predmetima (učeničke torbe), osjećaj vlastitog glasa (kako bismo govorili bez zamora) te očni umor koji utječe na dobar vid. Vrlo je važno poznavati svoje granice kako bi se izbjegla premorenost i ostalo u dobroj formi. Uz kraća objašnjenja pojmova o premorenosti autorica u drugom poglavlju nudi i brojne praktične primjere iz razreda te moguće vježbe za borbu protiv umora na koje nastavnici sami mogu nadograđivati vlastita iskustva i ideje iz svoje životne stvarnosti.

Današnja organizacija školskog vremena i prostora ne poštuje biološke ritmove učenika te oni, kada su umorni, prenose stres i na učitelja. Znanost o ritmovima- kronobiologija objašnjava da su smanjeni uspjeh u radu, napetost i stres posljedica rada u krivo vrijeme te da smo kao ljudi svemira i mi sami određeni ritmovi te moramo otkriti svoju naizmjeničnost. Što raditi u razredu i kako vratiti dobar san, pitanja su o kojima se autorica u trećem poglavlju poziva na istraživanja profesora H. Montagnera o trajanju sna u djece i mladih kroz školsku godinu. Na temelju rezultata istraživanja, izdvajaju se tri profila učenika koji odgovaraju trima tipovima organizacije školskog vremena: niži razredi osnovne škole (profil1), viši razredi osnovne škole (profil2) i gimnazija (profil3).

Rezultati istraživanja u Francuskoj pokazuju da postoji veza između raspodjele radnog vremena i vremena spavanja te da se razvoj ritma spavanja mijenja s godinama. Kako je često teško reorganizirati školski raspored, nastavnik je, navodi autorica, u mogućnosti dati savjete svojim učenicima i roditeljima kako bi vratili i održali dobar san i bili spremni za fizičke i mentalne aktivnosti.

Iako su kronobiolozi definirali cirkadijurni ritam ljudske aktivnosti, svaki je pojedinac jedinstven, ima svoj ritam što ponekad otežava rad nastavnika koji upravlja razredom i postavlja zadatke jednake za sve učenike.

Četvrto poglavlje knjige posvećeno je mozgu, koji autorica naziva „gospodarom čovjeka“, navodeći njegovu važnost i osnove (pravilna prehrana, higijena, disanje...) nužne za njegovo funkcioniranje kao organa koji je u središtu svakog učenja. Budući da uspješnost mozga nije linearna, potrebno je voditi računa o pedagoškim postupcima, znati upravljati vremenom te organizirati rad u skladu s vlastitim ritmovima. Mnogobrojne situacije mogu dovesti do poremećaja ritmova, a stres koji se pritom javlja različito pogađa svakog pojedinca. Najosjetljivija su djeca s kojima nastavnik svakodnevno radi.

Uspješnost učenja i efikasnog izvršavanja obveza ovisi o pažnji, koja je osnovni čin pedagoške djelatnosti, a uključuje i tjelesne i mentalne sposobnosti. S obzirom na kakvoću pažnje izdvajaju se i tipični portreti učenika, od odsutnih do pozornih, pažljivih, koje u petom poglavlju možemo i detaljnije upoznati/prepoznati. Kako motivirati učenike i koje strategije nastavnik može primijeniti da bi zadržao pažnju svojih učenika, neki su od prijedloga koje čitatelja potiču na još dublje promišljanje o važnosti motivacije i pažnje, jer kako kaže autorica, „pozornost je postupak koji se uči“.

Učenje i pažnja nisu konačni cilj nastavnika u poučavanju. Stečena znanja i iskustva potrebno je trajno pohraniti, a za to nam ponovno služi mozak koji za strategiju zapamćivanja koristi stvaranje veza, tj. kružnih putova. U šestom poglavlju čitatelj može otkriti koji su optimalni uvjeti zapamćivanja, kako nastavnik može povećati njegovu učinkovitost i u interakciji s učenicima postići da pamćenje bude uspješnije. Pedagoški cilj je dugoročno pamćenje, a da bi pomogao učenicima, nastavnik im treba dati informacije o mehanizmima zapamćivanja, savjetovati ih i

upoznati s najnovijim otkrićima. Autorica navodi radove Tonyja Buzana kao korisne savjete koji će pokazati učenicima pravi put za dovođenje u dobar stres.

Stres nije uvijek neprijatelj pamćenja, ali kada je u razredu prisutan, dovodi do niza neuspjeha i blokira iznošenje informacija, iako su dobro zapamćene. Budući da su učenje i pamćenje nerazdvojni, treba postići da pamćenje bude što uspješnije. Nastavnik treba poznavati zakonitosti pamćenja, poštivati ih i postupcima prilagođenim za različite tipove pamćenja pomoći učenicima kako u zapamćivanju tako i u reprodukciji usvojenog znanja.

Zanimanje nastavnika je posebno i zbiva se u interakciji koju treba pripremiti i održati u dobrom stresu. S uspješnim predavanjem i uvjetima dobre pedagoške komunikacije autorica nas upoznaje u zadnjem poglavlju, navodeći dva lica nastavnika-efikasni i neefikasni (prema članku G. Genevoisa *Éthologie des communications*), koji se gestom i mimikom

Isprepleću u komunikaciji. Ponašanjem izražavamo svoje osjećaje, a da bismo njima upravljali, moramo ih znati prepoznati. U živom sustavu između učenika i nastavnika potrebno je poticati dijalog i razmjenu te naučiti živjeti zajedno.

Iako se kroz ovo vrijedno djelo provlače istraživanja i spoznaje iz različitih disciplina (psihologije, medicine, filozofije...), autorica ih je uspješno iskoristila objašnjavajući problematiku stresa u svakodnevnoj praksi nastavnika i iznoseći elemente za neka nova, pedagoška rješenja.

Budući da je nastavnik u prvom redu osoba s potrebom uspostavljanja ravnoteže nad svojim životom, knjiga je korisna svim čitateljima koji žele uspješno sudjelovati u procesu učenja, a pomalo su zaboravili osnovne potrebe mozga i njegove funkcije, biološke ritmove i etape učenja i pamćenja. Da bi uspješno komunicirao s razredom, nastavnik i sam mora biti u dobrom stresu, što znači voditi kvalitetan i zdrav život te održavati dobre odnose sa sobom i drugima. Kako navodi autorica „...tek u vjerodostojnom odnosu prema sebi i prema učenicima procvat će njegovo umijeće življenja...“.

Tada nastava ne traži veliki napor, aktivnost je veća, a odnosi s učenicima bogatiji.

*Diana Foro*