



WSPIERANIE ROZWOJU EMOCJONALNEGO UCZNI

Praktyczne wskazówki i materiały

Spis treści

1. Wpływ muzykowania na rozwój poznawczy	5
2. Wykorzystanie si w pracy dydaktycznej – praktyczne wskazówki dla nauczycieli	9
3. Terapia ręki	14
4. Zdrowie psychiczne a rozwój tik	20
5. KiVa – fińska odpowiedź na szkolną przemoc	25
6. Wybiórczość pokarmowa u dzieci	28
7. Zazdrość i rywalizacja	35
8. Jak pomóc uczniom w adaptacji	38

1. Wpływ muzykowania na rozwój poznawczy

Tak zwany syndrom Mozarta to naukowy mit: nie można trwale zwiększyć swojego IQ tylko poprzez słuchanie utworów słynnego wiedeńskiego klasyka. Mimo to mamy coraz więcej powodów, by wierzyć, że słuchanie muzyki, a zwłaszcza jej uprawianie, jest korzystne dla rozwoju i pracy naszego umysłu. Może więc czas, by muzyka w szkole zajęła należne jej miejsce?

Badania naukowe nad wpływem obcowania z muzyką na rozwój umysłowy człowieka wskazują, że jak najbardziej warto słuchać muzyki, tańczyć do niej i uprawiać ją – komponować, grać na instrumentach czy śpiewać. I to od najmłodszych lat. Jednak wpływ muzyki na nasz umysł jest nieco inny, niż się często potocznie sądzi – jeśli chcemy, by dzieci i młodzież jak najwięcej skorzystały na kontakcie z muzyką, bądźmy na bieżąco z wynikami badań naukowych.

CAŁA PRAWDA O EFEKCIE MOZARTA

Kto z nas nigdy nie słyszał o efekcie Mozarta? Prawdopodobnie wśród tych, którzy interesują się muzyką, niewiele jest takich osób. Tak naprawdę jednak legenda, jaką obrósł ów efekt na przestrzeni lat, niewiele ma już wspólnego z rzeczywistością, a muzyka Mozarta, choć wspaniała, nie ma niestety żadnego magicznego wpływu na nasze IQ.

Wszystko zaczęło się w 1993 r. od publikacji na łamach „Nature”, jednego z najbardziej prestiżowych naukowych periodyków na świecie. Artykuł ten opisywał wyniki ciekawego eksperymentu, w którym bezpośrednio po słuchaniu tylko przez 10 minut jednej z sonat Mozarta w grupie studentów zaobserwowano znaczną (o ok. 8–9 pkt na skali IQ) poprawę w obszarze rozumowania przestrzennego w porównaniu z grupami, które słuchały muzyki relaksacyjnej bądź przebywały w ciszy. To, co działo się dalej, było klasycznym zjawiskiem zniekształcania informacji (a w zasadzie – uprawiania dezinformacji) niczym w grze w głuchy telefon; nie tylko przez media, które relacjonowały wyniki tego eksperymentu, ale także przez firmy, które zwęszyły okazję, by sporo zarobić. W efekcie opinię publiczną zbombardowały doniesienia mówiące o tym, że rzekomo „w wielu badaniach udowodniono”, iż słuchanie muzyki Mozarta trwale zwiększa poziom inteligencji, w tym zwłaszcza u noworodków, a nawet w okresie prenatalnym rozwoju człowieka. Rodzice (aktualni i przyszli) szturmowali więc sklepy oferujące „specjalną muzykę rozwijającą mózg noworodków”, a producenci liczyli zyski.

Tymczasem świat nauki postanowił powiedzieć „sprawdzam”. Rozmaici badacze starali się powtórzyć wyniki osiągnięte w opisanym w „Nature” eksperymencie, aby upewnić się, czy efekt faktycznie zachodzi. Okazało się, że jeśli w ogóle można zaobserwować efekt Mozarta, to jest znacznie słabszy i krótkotrwały (daje podwyższenie IQ o ok. 2 pkt i utrzymuje się kilkanaście minut do godziny); w wielu badaniach nie osiągnięto jednak w ogóle żadnego efektu. Inne badania z kolei ujawniły, że porównywalny do muzyki Mozarta wpływ na nasz intelekt może mieć... słuchanie nagrania powieści grozy autorstwa Stephen Kinga. Czy zatem powinniśmy mówić o „efekcie Kinga”? Zdecydowanie nie.

JAK SŁUCHANIE MUZYKI POMAGA W UCZENIU SIĘ?

Eksperymenty nad efektem Mozarta okazały się jednak wartościowe, a ich wyniki możemy wykorzystać na co dzień. Dziś można interpretować je następująco: słuchanie muzyki (podobnie jak dobrego, literackiego horroru) wywołuje u wielu z nas umiarkowane, chwilowe pobudzenie, które sprawia, że zwiększają się nasza uwaga i czujność, dzięki czemu stajemy się bardziej skoncentrowani i możemy osiągać lepsze (choć ograniczone w czasie) efekty naszych procesów intelektualnych. Skoro jednak efekt Mozarta raz zachodzi, a raz nie i może go powodować równie dobrze słuchanie nagrań literatury grozy, to jakiej muzyki słuchać, aby faktycznie pomagało nam to w nauce?

Pewne światło na to zagadnienie rzucają badania psychologa muzyki prof. E.G. Schellenberga z University of Toronto. Badacz ten odkrył, że najlepiej wspiera uczenie się (czy też wykonywanie innych operacji umysłowych) taka muzyka, która... najbardziej nam się podoba. Może to być Mozart, Schubert, ale też muzyka popularna, a nawet dziecięce piosenki. Ważne, by ich słuchanie po prostu sprawiało nam przyjemność.

Badania (interesująco opisane m.in. w książce B. Careya *Jak się uczyć?*) wskazują także, że zwykle lepiej sprawdzają się tutaj utwory raczej optymistyczne i „żywe”, a także niezbyt głośne. Lepiej też, aby były to utwory nam znane, a nie całkiem nowe, ponieważ te nowe mogą za bardzo przykuwać naszą uwagę i odciągać ją od wykonywanego zadania. Wszystko to jednak w dość dużym stopniu zależy od indywidualnych cech i uwarunkowań danej osoby. Ci z nas, których cechuje wyższa wrażliwość na bodźce i stymulację, będą potrzebowali bardziej spokojnej, cichszej i dobrze znanej muzyki; ci zaś, którzy mają wysoką potrzebę stymulacji, mogą lepiej funkcjonować przy muzyce bardziej energicznej, żywszej, głośniejszej czy nie tak dobrze znanej. Ważne jest, żeby nauczyć się wsłuchiwać w siebie i swoje potrzeby i potrafić ocenić, jaka muzyka najlepiej się dla nas sprawdza, przy której potrafimy się skoncentrować na zadaniu i sprawnie je rozwiązać, a przy której jesteśmy zbyt pobudzeni lub – zbyt rozkojarzeni czy senni. Pamiętajmy, że zbyt głośna, dynamiczna czy „ostra” muzyka może być czynnikiem stresującym (a stres utrudnia naukę), natomiast zbyt spokojna i relaksująca może nas zbyt rozluźnić i spowodować, że nasze myśli podryfują gdzieś daleko od zadania, którym powinniśmy się zająć.

Za słuchaniem muzyki podczas uczenia się przemawia jeszcze co najmniej jeden argument. Otóż, jak pisze Carey, dla efektywności procesu uczenia się, a później – przypomnienia wyuczonej wiedzy – istotne znaczenie ma różnorodność kontekstu (okoliczności), w którym się uczymy. Innymi słowy, kiedy kontekst jest różny, często się zmienia, to nasz umysł działa bardziej elastycznie i łatwiej nam jest później – także w różnych kontekstach – przypomnieć sobie wyuczoną wiedzę. Natomiast kiedy uczymy się zawsze w takich samych, a zwłaszcza ubogich w bodźce warunkach, to później przypomnienie tak wyuczonej wiedzy idzie nam gorzej (wykazał to w swoich eksperymentach m.in. S.M. Smith, i to już w 1985 r.).

W praktyce oznacza to, że łatwiej wyuczoną wiedzę przypomni sobie ten uczeń, który uczy się w różnych miejscach (raz przy biurku, raz na łóżku, raz na dywanie, a czasem też w parku czy bibliotece), a także przy lubianej, ale dość urozmaiconej muzyce. Natomiast niewskazane jest (co może przeczyć intuicji) uczenie się w całkowicie zacisznym i odciętym od bodźców pomieszczeniu. Rzecz jasna, trzeba unikać bodźców powodujących dyskom-

fort i rozpraszaczy (jak hałas, drażniące dźwięki, niewygodna, niewłaściwa temperatura czy oświetlenie), w żadnym wypadku nie należy jednak unikać ulubionej muzyki-wprost przeciwnie.

Możliwe są jednak oczywiście i wyjątki od tej reguły – np. dzieci borykające się z zaburzeniami uwagi będą potrzebowały znacznie bardziej spokojnego, mało stymulującego miejsca do nauki.

Warto też podkreślić, że słuchanie przyjemnej muzyki pomaga zmniejszać poziom odczuwanego stresu (po zaledwie kilku minutach nawet o ponad połowę), co pośrednio przyczynia się do lepszej sprawności umysłowej (niestety, stres ją obniża). Należy jednak pamiętać, że słuchanie muzyki podczas uczenia się może jedynie nieznacznie nam w tym pomóc i z pewnością nie da spektakularnych efektów ani też nie zastąpi autentycznego umysłowego wysiłku.

PRAWDZIWIY EFEKT MOZARTA?

Okazuje się jednak, że muzyka naprawdę może pomóc nam trwale zwiększyć nasze IQ o kilka punktów czy też usprawnić pracę naszego umysłu – ale nie wtedy, kiedy jej słuchamy, tylko wówczas, gdy sami ją uprawiamy. Co istotne, nie trzeba tu wcale kosztownych lekcji gry na instrumencie; wystarczy nam instrument, który większości z nas dała matka natura – własny głos.

Z badań M. Spitzera wynika, że faktycznie muzykowanie, ponieważ intensywnie stymuluje pracę wielu ośrodków naszego mózgu, przyczynia się do lepszego rozwoju intelektualnego. Dotyczy to zarówno śpiewu, jak i gry na instrumencie. Jeśli więc dziecko z jakiegoś powodu nie może lub nie chce grać na skrzypcach, flecie czy pianinie, może odnieść cenne korzyści z samej nauki śpiewu.

Wyniki te znalazły potwierdzenie w badaniach wspomnianego wcześniej E.G. Schellenberga. Co warto podkreślić, udało mu się wykazać, że zachodzi tu zależność przyczynowo-skutkowa, a nie tylko korelacja. Początkowo sądzono bowiem, że związek między muzykowaniem a bardziej intensywnym rozwojem intelektualnym można wytłumaczyć po prostu faktem, że to przede wszystkim dzieci osób zamożnych i lepiej wykształconych, mające pod wieloma względami lepszy start, uczęszczają na lekcje muzyki – i że to ten lepszy start, a nie samo muzykowanie, był przyczyną takich wyników, jednak Schellenberg w pomysłowym eksperymencie wykazał, że długotrwałych skutków muzykowania nie można wyjaśnić działaniem innych czynników. Badacz ten najpierw zbadał sześćoletnie dzieci, które podzielił losowo na trzy grupy, które następnie przez 36 tygodni albo uczyły się śpiewu, albo gry na instrumencie, albo (w przypadku grup kontrolnych) – uczyły się aktorstwa bądź nie brały udziału w żadnych zajęciach. Przed eksperymentem zmierzono iloraz inteligencji każdego z małych uczestników, a drugiego pomiaru dokonano po jego zakończeniu. Okazało się, że w grupach eksperymentalnych przyrost IQ był istotnie wyższy niż w kontrolnych (na wszystkich skalach testu inteligencji). Dodatkowym odkryciem w tym badaniu było zaobserwowanie, że lekcje aktorstwa przyczyniają się do lepszego rozwoju umiejętności społecznych.