



Rzeczpospolita
Polska



Ministerstwo
Edukacji Narodowej

IBE



INSTYTUT
BADAŃ
EDUKACYJNYCH



dr n. med. Aleksandra Lewandowska

Warszawa, 03.12.2024 r.

**JAK WSPIERAĆ UCZNIÓW
W SAMODZIELNYM UCZENIU SIĘ?**

**Bezpieczna przestrzeń w edukacji:
klucz do efektywnego procesu uczenia się uczniów.**



Bezpieczna przestrzeń w edukacji-co to właściwie znaczy?

- ✓ poczucie bezpieczeństwa
- ✓ poczucie wspólnoty – budowanie relacji opartych na wzajemnym zaufaniu, szacunku, trosce, zrozumieniu
- ✓ uważność na siebie i innych
- ✓ rozwijanie pasji, talentów
- ✓ wzajemne wsparcie
- ✓ współpraca ze środowiskiem lokalnym



**JAK WSPIERAĆ UCZNIÓW
W SAMODZIELNYM UCZENIU SIĘ?**



Stres

„Stan objawiający się specyficznym zespołem, który składa się ze wszystkich niespecyficznie wywołanych zmian w systemie biologicznym,, [Hans Selye, 1976}

Ogólny Zespół Adaptacyjny (General Adaptation Syndrome GAS)

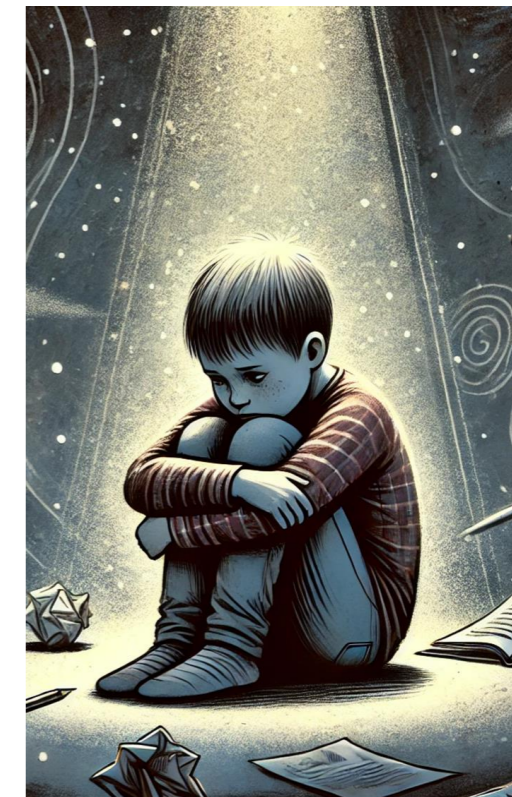
Eustres

Dystres

„Reakcja na bodziec lub fizjologiczne skutki tej reakcji [Godoy LD et al. 2018]

Doświadczenie przewlekłego stresu wiąże się również z negatywnymi skutkami dla zdrowia psychicznego. [Hussenoeder FS et al. 2022]

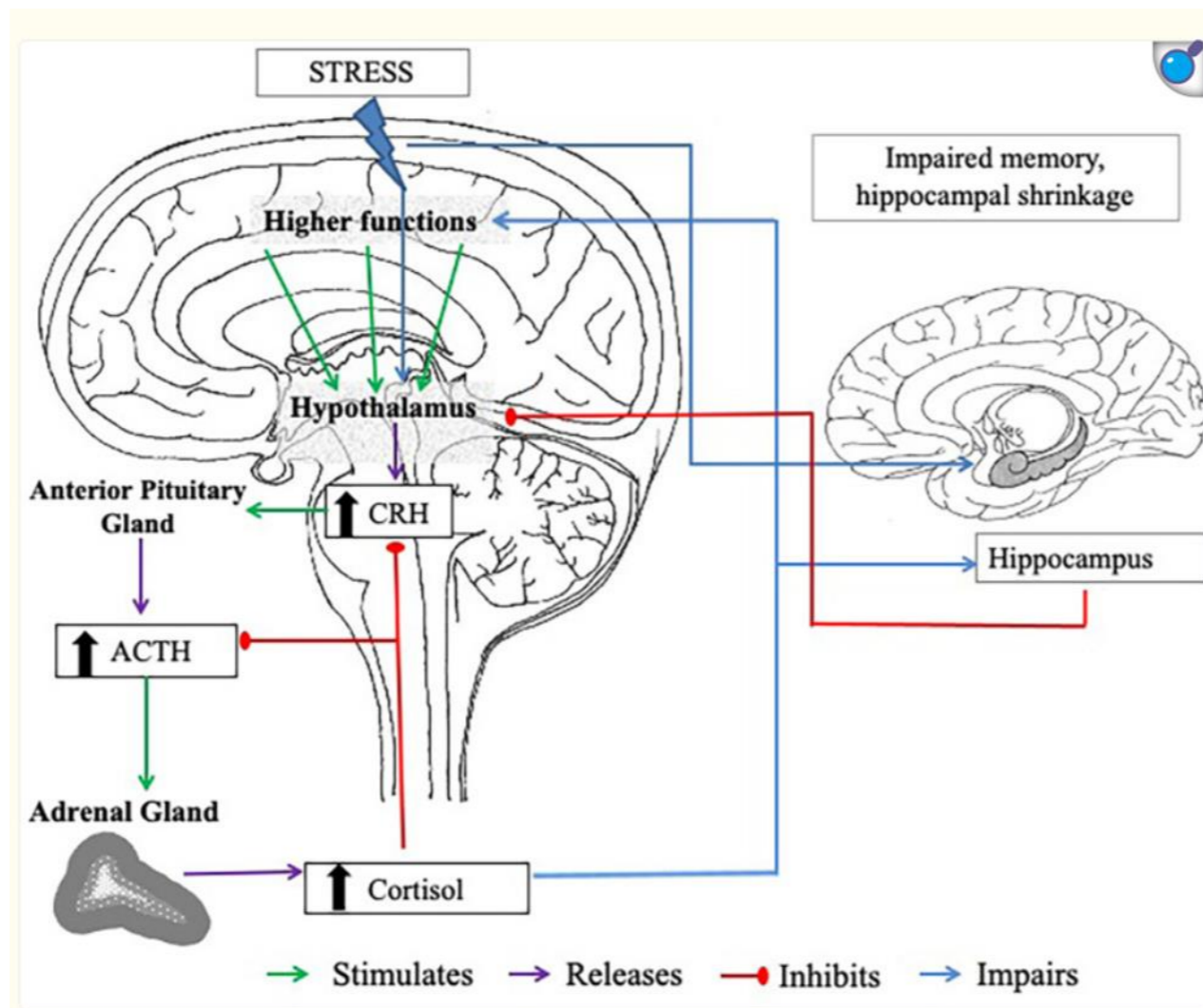
Odporność psychiczna (Resilience) jest postrzegana jako utrzymanie zdrowia fizycznego i psychicznego w obliczu zagrożenia i/lub przeciwności losu [Mlinac ME et al. 2018]



**JAK WSPIERAĆ UCZNIÓW
W SAMODZIELNYM UCZENIU SIĘ?**



Wpływ stresu na zdrowie



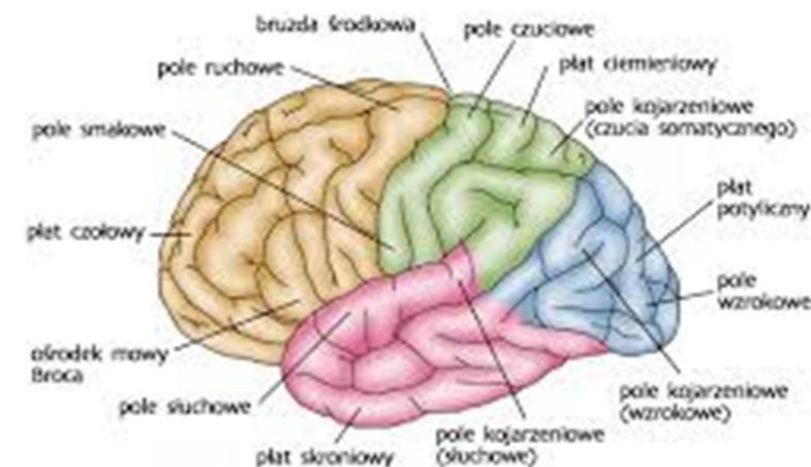
James KA et al. Understanding the relationships between physiological and psychosocial stress, cortisol and cognition *Front Endocrinol (Lausanne)*. 2023 Mar 6:14:1085950.

**JAK WSPIERAĆ UCZNIÓW
W SAMODZIELNYM UCZENIU SIĘ?**



Stres a funkcje poznawcze

- ✓ Długotrwały lub przewlekły stres, szczególnie w dzieciństwie i okresie dojrzewania, konsekwentnie wpływa na mechanizmy poznawcze.
- ✓ Powszechnie przyjmuje się, że doświadczanie stresu we wczesnym okresie życia może powodować szkodliwe skutki, takie jak zaburzenia psychiczne, depresja, lęk i PTSD .
- ✓ Badania wykazały również związek pomiędzy stresem we wczesnym okresie życia z demencją, upośledzeniem funkcji poznawczych i przewlekłym stanem zapalnym w późniejszym życiu
- ✓ Narażenie na stres może zmieniać ważne funkcje poznawcze, takie jak procesy uczenia się i pamięci
- ✓ Stres powoduje atrofię w wielu podregionach hipokampa, a także we wzgórzu i korze wzrokowej
- ✓ Przewlekły stres może prowadzić do ekspansji dendrytycznej w korze oczodołowo-czołowej, a także w ciele migdałowatym podstawno-bocznym



**JAK WSPIERAĆ UCZNIÓW
W SAMODZIELNYM UCZENIU SIĘ?**



Redukcja stresu - strategie

- ✓ Współpraca/kompleksowość
- ✓ PROFILAKTYKA
- ✓ Edukacja zdrowotna
- ✓ Metaanalizy wykazały, że programy oparte na uważności są najefektywniejsze w zakresie zmniejszania stresu, lęku i depresji u uczniów. W szczególności ma to znaczenie w odniesieniu do uczniów szkół podstawowych i średnich.

González-Valero G., et al. Use of Meditation and Cognitive Behavioral Therapies for the Treatment of Stress, Depression and Anxiety in Students. A Systematic Review and Meta-Analysis Int J Environ Res Public Health. 2019 Nov 10;16(22):4394

**JAK WSPIERAĆ UCZNIÓW
W SAMODZIELNYM UCZENIU SIĘ?**



Rzeczpospolita
Polska



Ministerstwo
Edukacji Narodowej

IBE



INSTYTUT
BADAŃ
EDUKACYJNYCH

JAK WSPIERAĆ UCZNIÓW W SAMODZIELNYM UCZENIU SIĘ?



Instytut Badań Edukacyjnych

ul. Górczewska 8, 01-180 Warszawa

tel.: (22) 241 71 00, e-mail: ibe@ibe.edu.pl