

Όταν ο φόβος του λάθους μπλοκάρει τη μάθηση
Ψυχολογική ασφάλεια στην τάξη

Μερόπη Παπαγιάννη

MSc ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ

Φόβος του λάθους

ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΣΤΙΓΜΙΑΙΑ ΑΜΗΧΑΝΙΑ

Είναι ένας μηχανισμός που μπορεί να ενεργοποιήσει βιολογικές διεργασίες στον εγκέφαλο και να αναστείλει τη σκέψη, τη δημιουργικότητα και τη συμμετοχή



ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΣΗΜΕΡΙΝΗΣ ΟΜΙΛΙΑΣ

- Τι συμβαίνει στον εγκέφαλο
- Τι σημαίνει ψυχολογική ασφάλεια
- Πρακτικές στρατηγικές εφαρμογής στην τάξη

Το πρόβλημα

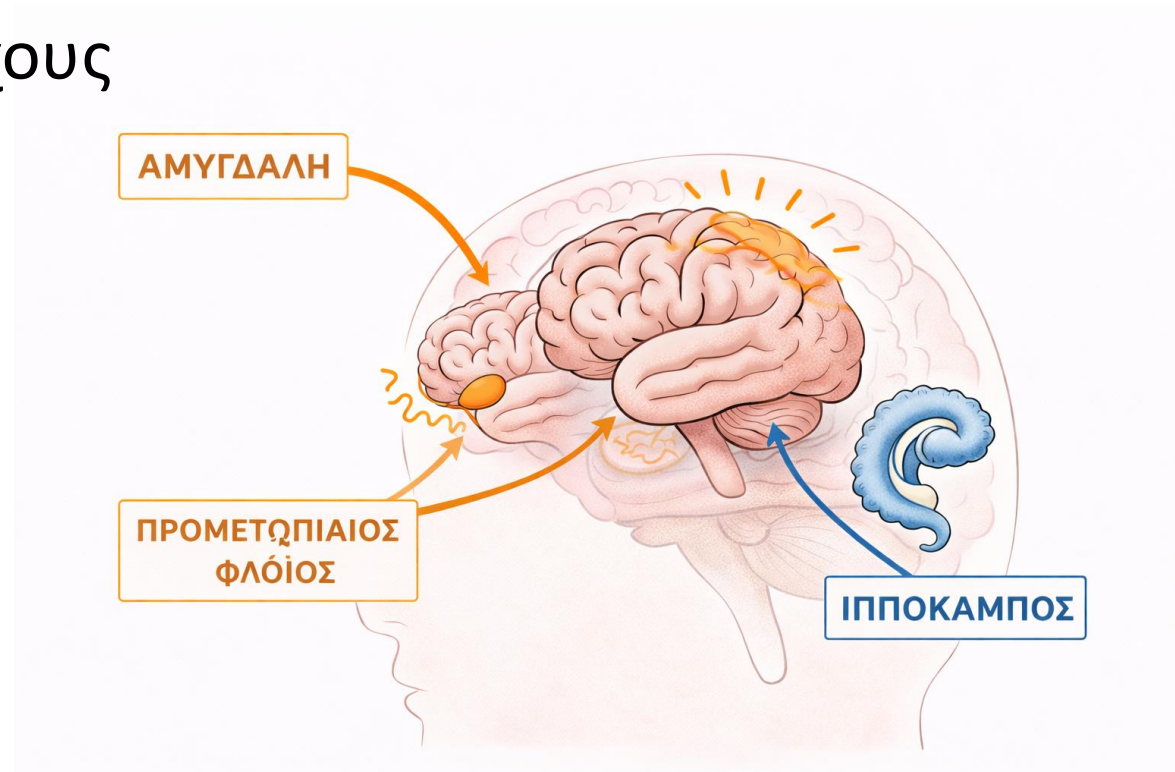
Είναι βιολογική αντίδραση

- Ενεργοποιείται η **αμυγδαλή** — το κέντρο ανίχνευσης απειλής
- Το σώμα μπαίνει σε κατάσταση άγχους
- Τα επίπεδα στρες αυξάνονται

Προμετωπιαίος φλοιός

- Λογική σκέψη
- Επίλυση προβλημάτων
- Δημιουργικότητα

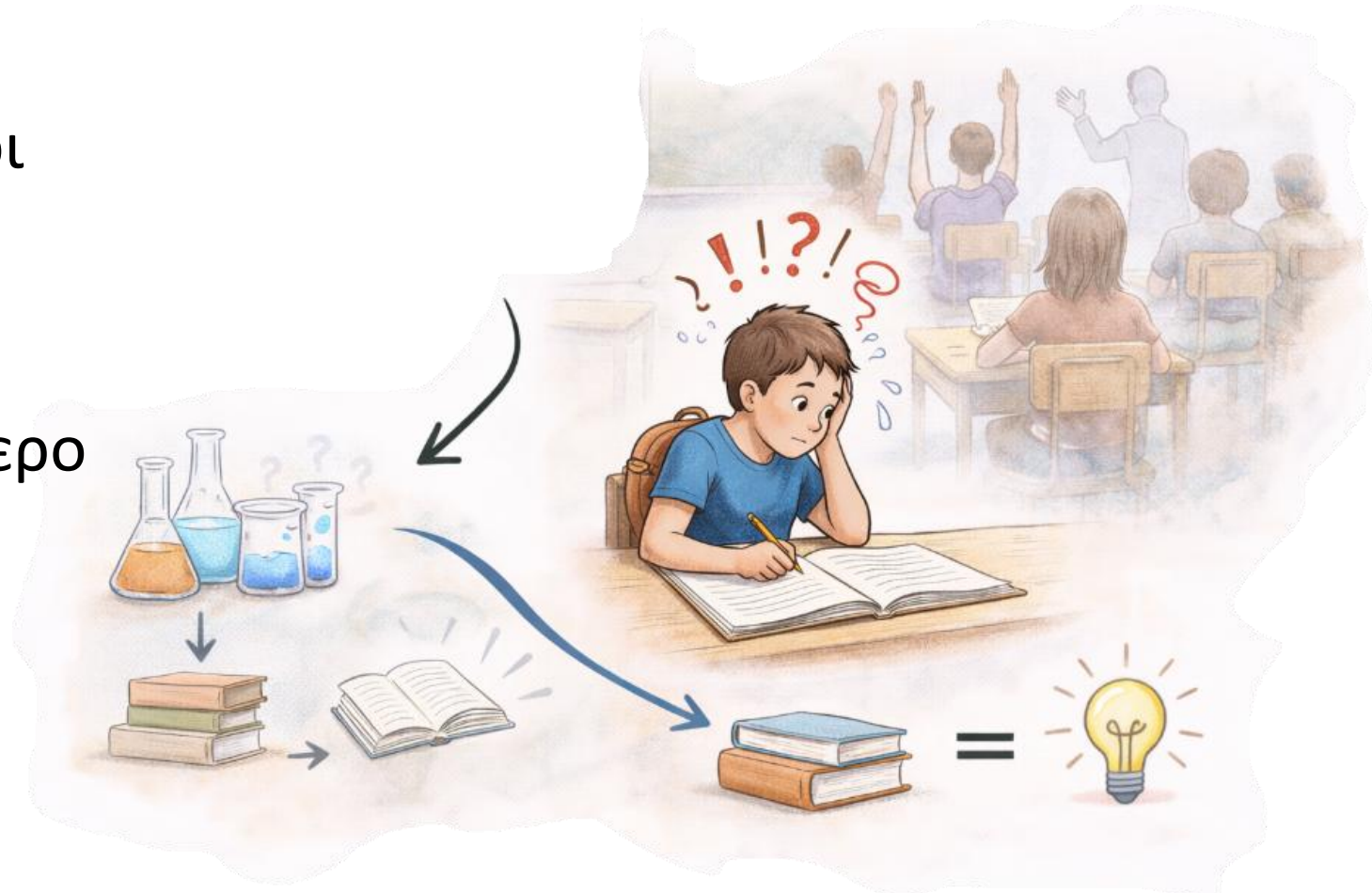
υπολειτουργεί



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Το παιδί

- ✓ δεν ρισκάρει
 - ✓ αποφεύγει να σηκώσει χέρι
 - ✓ δεν πειραματίζεται
- και τελικά
- ✓ μαθαίνει λιγότερο



Ψυχολογική ασφάλεια

Τι σημαίνει για το παιδί;

- ✓ Το παιδί μπορεί να προσπαθήσει χωρίς φόβο γελοιοποίησης ή τιμωρίας
- ✓ Το λάθος δεν είναι απειλή
- ✓ Είναι μέρος της διαδικασίας

Νευροεπιστημονικά

- Η δραστηριότητα της αμυγδαλής μειώνεται
- Ο προμετωπιαίος φλοιός ενεργοποιείται
- Ο ιππόκαμπος λειτουργεί αποτελεσματικά

Και τότε:

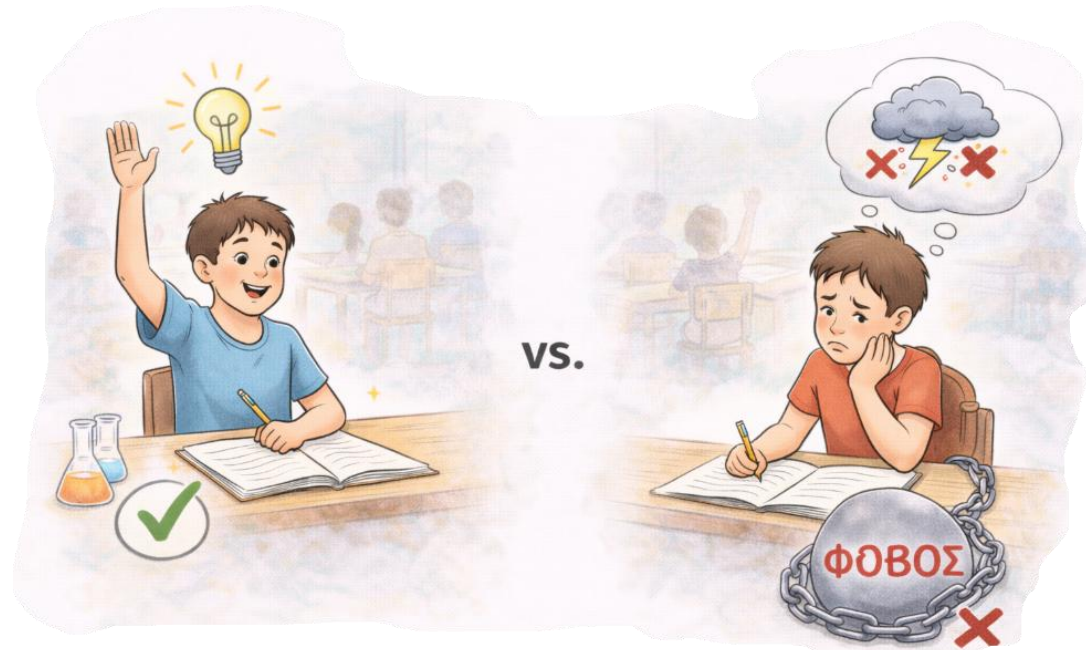
- η μνήμη βελτιώνεται
- η συγκέντρωση αυξάνεται
- η δημιουργικότητα απελευθερώνεται



ΑΣΦΑΛΕΣ vs ΑΝΑΣΦΑΛΕΣ ΠΑΙΔΙ

«Μπορώ να το δοκιμάσω»

- Πειραματίζεται
- κάνει λάθη
- εξελίσσεται

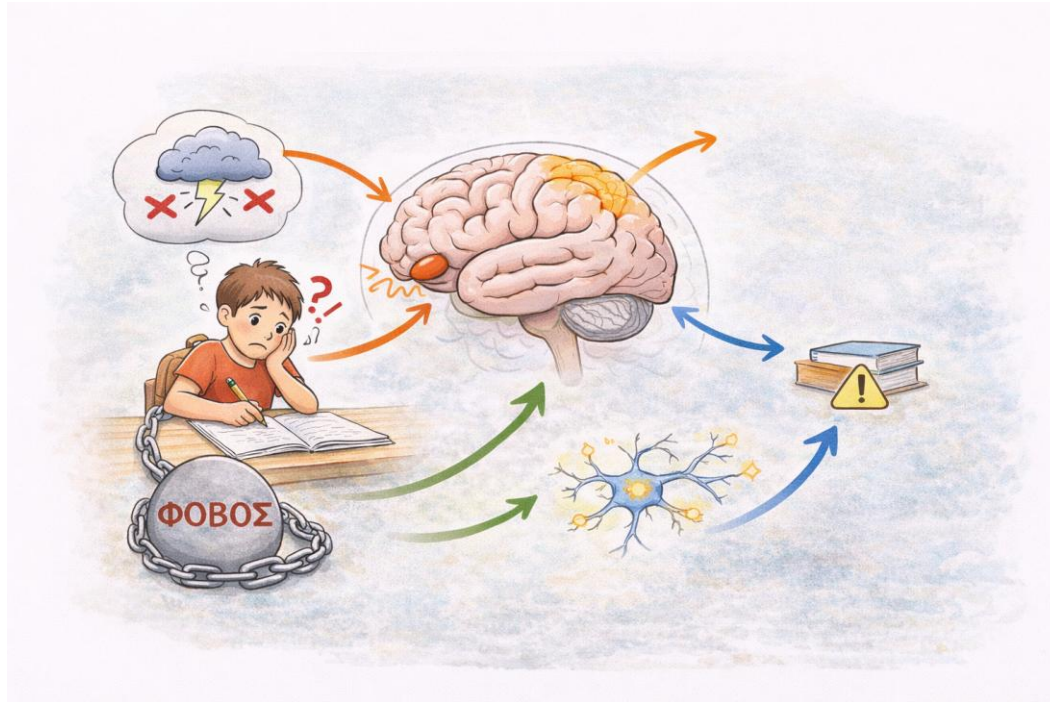


«Καλύτερα να μη μιλήσω»

Η διαφορά είναι
μαθησιακή

ΝΕΥΡΟΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ

- **Αμυγδαλή:** υπερδραστηριότητα → άγχος
- **Προμετωπιαίος φλοιός:** μειωμένη ικανότητα λογικής και δημιουργικότητας υπό φόβο
- **Ιππόκαμπος:** το στρες επηρεάζει αρνητικά τη μνήμη



Νευροπλαστικότητα

Θετική Ανατροφοδότηση

- δημιουργούνται νέες νευρωνικές συνδέσεις
- ενισχύεται η μάθηση
- το λάθος μετατρέπεται σε εργαλείο ανάπτυξης

**Ο εγκέφαλος
διαμορφώνεται
απο την εμπειρία**

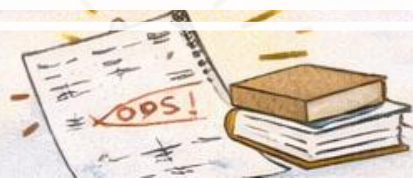
ΕΠΑΙΝΟΣ
ΤΗΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ +

ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

ΜΕΤΑΤΡΟΠΗ
+ ΛΑΘΩΝ ΣΕ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ



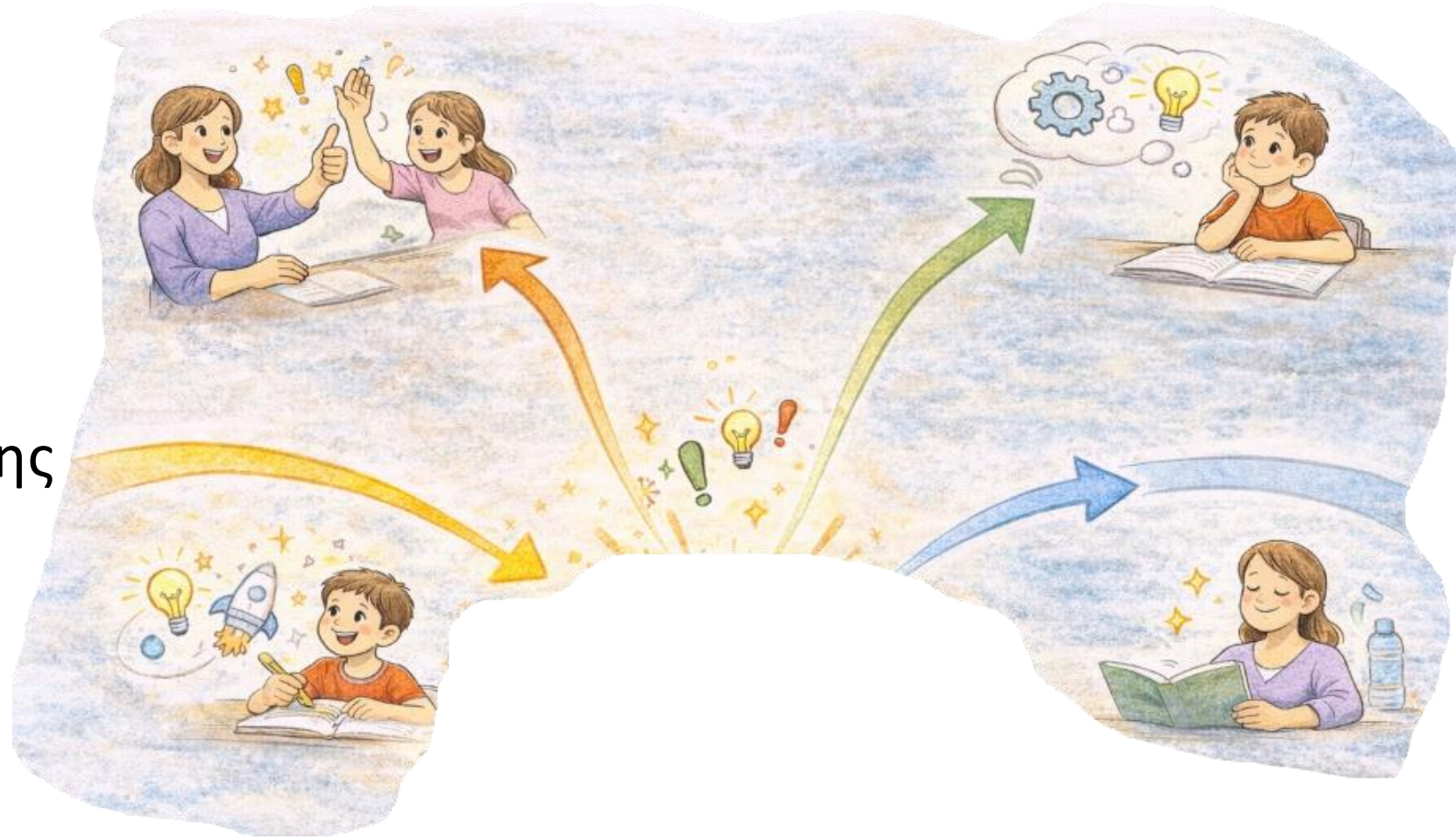
Δημιουργία μιας ψυχολογικά ασφαλούς τάξης



ΜΑΘΗΣΗ

ΩΦΕΛΗ

- Αυξημένη συμμετοχή
- Ανάπτυξη Κριτικής Σκέψης
- Δημιουργικότητα
- Μείωση στρες και καλύτερη συγκέντρωση

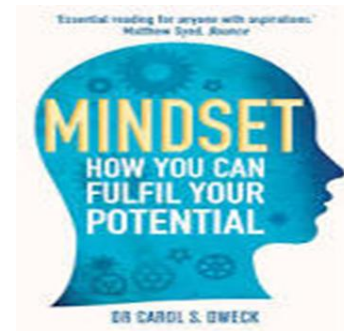
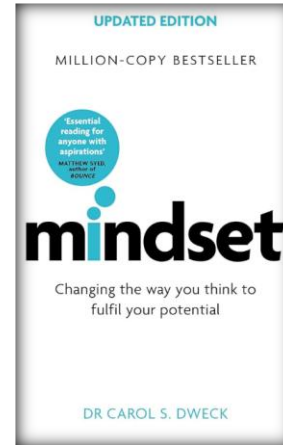


Η ψυχολογική διάσταση της μάθησης δεν είναι «δευτερεύουσα»

Είναι θεμελιώδης

Τι εμποδίζει την ψυχολογική ασφάλεια στο σχολείο;

- ✓ Έμφαση αποκλειστικά στη βαθμολογία.
- ✓ Δημόσια διόρθωση με ειρωνεία ή συγκρίσεις.
- ✓ Κουλτούρα «σωστής απάντησης».
- ✓ Πίεση χρόνου και ύλης.



Η θεωρία **Mindset** αναπτύχθηκε από την ψυχολόγο Carol Dweck και εξηγεί πώς οι πεποιθήσεις μας για τη νοημοσύνη και τις ικανότητες επηρεάζουν τη μάθηση, την προσπάθεια και την επιτυχία.

«Όταν επαινούμε την ευφυΐα, τα παιδιά αποφεύγουν τις προκλήσεις.
Όταν επαινούμε την προσπάθεια, αναζητούν την πρόκληση.»

Ο ΦΟΒΟΣ ΤΟΥ ΛΑΘΟΥΣ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΝΕΥΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

- Η Ψυχολογική ασφάλεια δεν είναι πολυτέλεια
- Είναι προϋπόθεση μάθησης
- Τολμούν
- Σκέφτονται
- Δημιουργούν



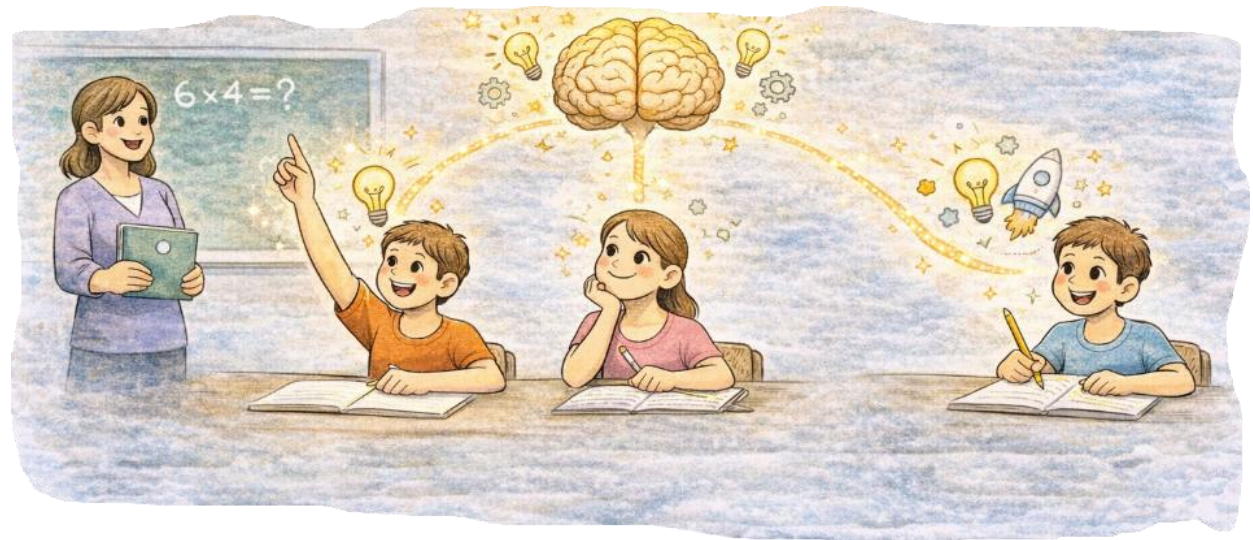
**Ας δημιουργήσουμε τάξεις
όπου επιτρέπεται το λάθος!!**

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού ως «ρυθμιστής» του εγκεφάλου

- Ο εκπαιδευτικός δεν μεταδίδει μόνο γνώση.
 - Ρυθμίζει το συναισθηματικό κλίμα που επηρεάζει τη λειτουργία του εγκεφάλου.
- Ο τόνος φωνής, η στάση σώματος και οι μικρο-αντιδράσεις επηρεάζουν την ενεργοποίηση της αμυγδαλής.
- Η προβλεψιμότητα και η συνέπεια μειώνουν το άγχος.
- Η σχέση προηγείται της μάθησης.

Mary Helen Immordino-Yang →

Δείχνουν ότι το συναίσθημα δεν είναι εμπόδιο στη μάθηση — είναι μηχανισμός της μάθησης

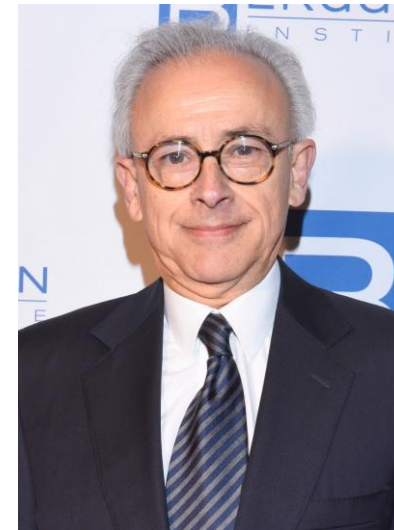


**Δεν επηρεάζουμε μόνο τι μαθαίνουν οι μαθητές.
Επηρεάζουμε πώς λειτουργεί ο εγκέφαλός τους την ώρα που μαθαίνουν**

Μικρή δραστηριότητα αναστοχασμού

- Μια στιγμή που ένιωσαν οι ίδιοι φόβο να κάνουν λάθος.
- Πώς αντέδρασε το σώμα τους;
- Πώς επηρέασε τη σκέψη τους;

Ο Antonio Damasio έχει δείξει ότι σώμα και συναίσθημα προηγούνται της λογικής επεξεργασίας.



Μερικά χρήσιμα Tip's

1. Κανονικοποίηση του λάθους (από την πρώτη εβδομάδα)

«Στην τάξη μας τα λάθη είναι μέρος της μάθησης.»

Δημιούργησε το «Λάθος της εβδομάδας» (ένα ανώνυμο λάθος που συζητιέται παιδαγωγικά).

Αυτό μειώνει την ενεργοποίηση απειλής που περιγράφει η Amy Edmondson όταν οι άνθρωποι φοβούνται την έκθεση.



Μερικά χρήσιμα Tip's

2. Άλλαξε τη γλώσσα ανατροφοδότησης

Μικρές αλλαγές κάνουν τεράστια διαφορά.

Αντί για:

«Όχι, είναι λάθος.»

Πες:

«Πες μου πώς το σκέφτηκες.»

«Ενδιαφέρουσα προσέγγιση — ας τη δούμε μαζί.»



Η γλώσσα καθορίζει αν ο εγκέφαλος θα νιώσει απειλή ή πρόσκληση σκέψης.

Μερικά χρήσιμα Tip's

3. Δώσε χρόνο σκέψης (wait time)

- Μετά από ερώτηση:
Περίμενε 5–7 δευτερόλεπτα.
- Ο προμετωπιαίος φλοιός χρειάζεται χρόνο για να ενεργοποιηθεί όταν υπάρχει άγχος. Η παύση αυξάνει τη συμμετοχή και μειώνει τις παρορμητικές απαντήσεις.



Μερικά χρήσιμα Tip's

5. Επαινέστε τη διαδικασία, όχι την «ευφυΐα»

- Σύμφωνα με τη Carol Dweck και το βιβλίο Mindset:
- **Αντί για:**
«Είσαι πολύ έξυπνος.»
- **Πες:**
«Δούλεψες στρατηγικά.»
«Δοκίμασες διαφορετικό τρόπο — αυτό είναι μάθηση.»

Αυτό ενισχύει νοοτροπία ανάπτυξης και μειώνει τον φόβο αποτυχίας



Μερικά χρήσιμα Tip's

6. Μοντελοποίησε το λάθος

- «Έκανα λάθος — ευτυχώς που το εντοπίσαμε.»
- Όταν ο εκπαιδευτικός αντέχει το λάθος, το σύστημα απειλής των μαθητών χαλαρώνει.



7. Δημιούργησε Συμφωνίες Σεβασμού Στην αρχή της χρονιάς ρωτήστε



Το παιδί δεν χρειάζεται
πρώτα αυτοπεποίθηση
για να συμμετέχει.
Χρειάζεται ασφάλεια
για να χτίσει
αυτοπεποίθηση

Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας

