
Stresorem, który przynosi lęk, może być wszystko, co zakłóca wewnętrzną równowagę potrzebną dziecku do poradzenia sobie z codziennymi wyzwaniami. Problemy z matematyką są jednym z takich wyzwań dla niektórych z nich. Jakie czynniki wpływają na to, że dzieci doświadczają tego rodzaju lęku? Niebawem, bo już 8 maja 2024 r., tegoroczni maturzyści przystąpią do matury z matematyki. Przy tej okazji warto zastanowić się, co my, dorośli, możemy zrobić, by zmienić myślenie młodych ludzi o matematyce.

Zacznijmy jednak od lęku. Wiemy, że różni się on od strachu, mimo że jest podobnym stanem emocjonalnym. Strach wynika z obecności realnego zagrożenia, lęk zaś dotyczy sytuacji wyobrażonych, rozpoznawanych często bezpodstawnie lub nieadekwatnie do okoliczności. To specyficzny, utrzymujący się dłużej obniżony nastrój. Dominuje w nim poczucie silnego zagrożenia związanego z przewidywaniem negatywnej zmiany pochodzącej z nieznanego lub trudnego do przewidzenia źródła.

Odczuwanie lęku

Lęk najczęściej jest wyrażany za pomocą języka ciała – mimiki, pantomimiki. Ponadto, wraz z jego pojawieniem się, dochodzi do uaktywnienia się układu wegetatywnego. Można to zaobserwować np. jako pojawiającą się błądź twarży, przyspieszenie tętna, spłycenie oddechu, drżenie lub potliwość rąk oraz sztywnienie mięśni. Taki lęk jest zwykle krótkotrwały, ale bywa, że długo nie ustępuje lub pojawiają się jego napady i nawroty. Sytuacja ma miejsce, gdy jesteśmy stale lub czasowo narażeni na oddziaływanie stresora.

W werbalizacji przeżywanych emocji pomagają nam słowa. Opisanie stanów emocjonalnych za pomocą słów pomaga uwolnić obecne w ciele napięcie. Przykładowo: rzeczowniki (*smutek*), czasowniki (*plakałam*), przymiotniki wzmocnione stopniem wyższym (*jestem bardzo rozgoryczona*), przysłowki (*szybciej biło mi serce*), typowe zestawy słów (*odetchnęłam z ulgą*), porównania frazeologiczne (*wbiło mnie w podłogę*), implikatury (*zaczęła czytać polecenie, więc musiałam się skoncentrować*).

Literatura przedmiotu wskazuje na trzy czynniki, które nieuchronnie prowadzą do odczuwania lęku wynikającego ze stresu:

- niepewność,
- brak informacji
- oraz utrata kontroli.

Ważne!

Lęk najczęściej wynika z myślenia „Nie wiem, co będzie”, „Nie wiem, co się wydarzy”, „Nie mam żadnego wpływu na sytuację”, „Nie dam sobie rady”. Takie oceny poznawcze wprowadzają niepokój i negatywnie wpływają na funkcjonowanie, przynosząc psychiczne i fizyczne cierpienie.

Definicja lęku matematycznego

Lęk przed matematyką (ang. *high math anxiety*) w powszechnym użyciu oznaczany skrótem HMA, nie jest tożsamy z dyskalkulią, choć bywa z nią łączony. Badacze tacy jak Ian M. Lyons i Sian L. Beilock dowiedli, dzięki przeprowadzonym badaniom neurologicznym, że wzrost lęku odczuwanego przez ucznia przed wykonaniem zadania z matematyki jest powiązany z silniejszym pobudzeniem konkretnych rejonów mózgu. Uruchomione zostają ewolucyjnie wypracowane ośrodki odpowiedzialne za instynktowne reakcje organizmu, podejmowane po wykryciu zagrożenia w środowisku, ale też powiązane z doświadczaniem fizycznego bólu (uaktywnia się współczulna część układu wegetatywnego).

Osoby biorące udział w badaniach Lyonsa i Beilocka wpadały w panikę na samą myśl o rozwiązywaniu zadań matematycznych. Lęk pojawiał się nawet na widok powiązanych

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub prenumeraty.**

Korzyści:

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: www.oficynamm.pl
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, bok@oficynamm.pl**