

CZU: 37.04

DOI: 10.46727/c.v2.16-17-05-2024.p175-180

**SINDROMUL GÂNDIRII ACCELERATE ÎN EDUCAȚIE,
ABORDĂRI ȘI STRATEGII PENTRU ADAPTABILITATE ȘI SUCCES ȘCOLAR**

**SPEED THINKING SYNDROME IN EDUCATION,
APPROACHES AND STRATEGIES FOR ADAPTABILITY AND SCHOOL SUCCESS**

Bărculescu Marilena, profesor
Colegiul Tehnic „Valeriu D. Cotea” Focșani

Bărculescu Marilena, teacher
Technical College „Valeriu D. Cotea” Focșani
<https://orcid.org/0009-0009-4730-286X>
barculescu.marilena@gmail.com

Rezumat. *Educația contemporană se confruntă cu provocări semnificative generate de sindromul gândirii accelerate (SGA), care afectează comportamentul și motivația elevilor. În acest context, este esențial să se dezvolte strategii eficiente pentru a susține adaptabilitatea elevilor și pentru a promova un mediu educațional sănătos. Acest articol explorează cauzele și efectele SGA, evidențiind importanța adoptării unor abordări educaționale adecvate. Se propun metode și materiale care să contribuie la reducerea stresului în sala de clasă și la stimularea unei învățări adaptative, precum utilizarea muzicii ambientale, organizarea clasei în forme non-tradiționale, expunerea interogativă și povestirea de istorioare. Aceste strategii, îmbinate cu o înțelegere profundă a nevoilor elevilor, pot contribui semnificativ la crearea unui mediu educațional propice în care aceștia să poată învăța și să se dezvolte optim.*

Cuvinte-cheie: *sindromul gândirii accelerate, educație contemporană, adaptare, strategii educaționale, muzică ambientală, organizare non-tradițională a clasei, expunere interogativă, povestire de istorioare.*

Abstract. *Contemporary education faces significant challenges from accelerated thinking syndrome (SGA), which affects student behavior and motivation. In this context, it is essential to develop effective strategies to support students' adaptability and promote a healthy educational environment. This article explores the causes and effects of SGA, highlighting the importance of adopting appropriate educational approaches. Methods and materials are proposed to help reduce classroom stress and foster adaptive learning, such as the use of ambient music, non-traditional classroom organization, questioning exposure, and storytelling. These strategies, combined with a deep understanding of students' needs, can significantly contribute to creating a conducive educational environment in which they can learn and develop optimally.*

Keywords: *accelerated thinking syndrome, contemporary education, adaptation, educational strategies, ambient music, non-traditional classroom organization, interrogative exposition, storytelling.*

*„Cu cât calitatea educației va fi mai bună,
cu atât mai puțin important va fi rolul
psihiatriei în mileniul al treilea.” (Augusto Cury)*

Introducere

Educația contemporană se confruntă cu provocări semnificative, cu efecte profunde asupra comportamentului și motivației elevilor. Într-o lume caracterizată de distragere, agitație și anxietate, este esențial să înțelegem mecanismele schimbării comportamentale și să dezvoltăm strategii eficiente pentru a susține elevii în procesul lor educativ. Astfel, pregătirea elevilor pentru adaptare devine

crucială, iar cadrele didactice joacă un rol central în acest demers. În contextul contemporan, în care gândirea rapidă și superficială devine o normă, fenomenul cunoscut sub numele de sindromul gândirii accelerate (SGA) capătă o importanță tot mai mare. Autori precum Augusto Cury atrag atenția asupra acestui aspect, evidențiind că excesul de stimuli și schimbările rapide de focus pot afecta în mod semnificativ capacitatea de concentrare și de gestionare a informațiilor [1].

Persoanele afectate de SGA se confruntă cu o serie de dificultăți, incluzând oboseală cronică, dificultăți de concentrare, tulburări de somn, iritabilitate și anxietate. Aceste simptome pot afecta negativ performanța școlară și pot influența modul în care elevii interacționează cu mediul lor educațional. Pentru a face față acestor provocări, este esențial ca școala să devină un partener activ în procesul de adaptare și dezvoltare a elevilor. Cadrele didactice trebuie să fie pregătite să identifice și să gestioneze eficient impactul SGA asupra procesului de învățare și să ofere sprijin adecvat elevilor afectați. În acest context, este imperativ să se dezvolte programe de formare continuă pentru cadrele didactice, axate pe înțelegerea și gestionarea schimbărilor comportamentale în rândul elevilor. Astfel, cadrele didactice vor fi echipate cu instrumentele necesare pentru a susține în mod eficient procesul de învățare al elevilor și pentru a promova adaptabilitatea și reziliența în fața provocărilor contemporane.

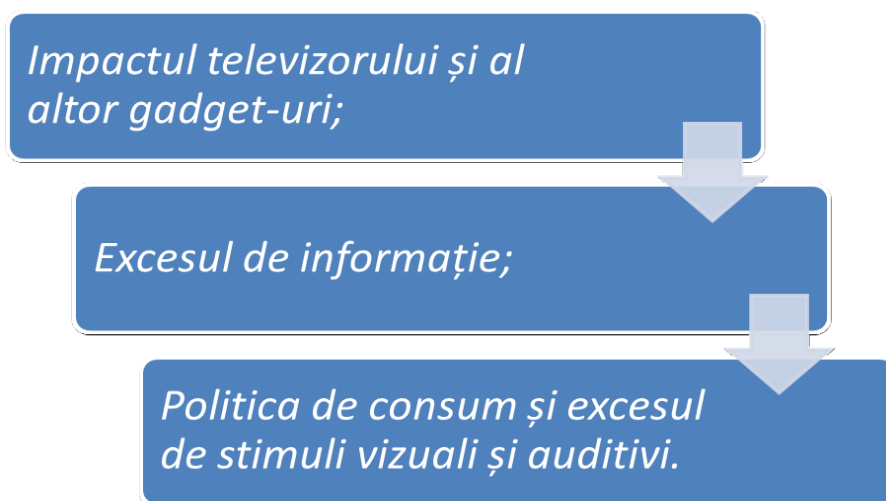


Fig. 1. Factorii suprastimulării în societatea modernă

Cauzele implică o gamă variată de factori ai suprastimulării în societatea modernă, printre care enumerăm (Figura 1):

1. Impactul televizorului și al altor gadget-uri: televizorul și alte dispozitive electronice oferă o mulțime de stimuli vizuali și sonori, contribuind la supraîncărcarea sistemului nervos. De exemplu, într-o oră de televiziune pot fi prezentate aproximativ 60 de persoane, iar diversitatea de culori și sunete poate suprasolicita creierul. Adăugând și alte gadget-uri în ecuație, precum telefoanele inteligente și computerele, crește nivelul de stimuli, care, deși pot fi utili, pot deveni și agresivi pentru sistemul nervos.
2. Excesul de informație: societatea modernă ne bombardează cu cantități imense de informație. Elevii se confruntă cu materii încărcate și conținut didactic dens, în timp ce adulții sunt supuși unui flux constant de informații din diverse surse (cursuri, cărți, internet, muzică, filme etc.).
3. Politica de consum și excesul de stimuli vizuali și auditivi: Tendința spre consum și utilizarea excesivă a culorilor vii pot îngreuna procesul de interiorizare și conștientizare a informațiilor.

Pe măsură ce viteza gândirii crește, capacitatea de concentrare și anxietatea pot scădea. Persoanele afectate de sindromul suprastimulării sunt adesea dependente de generarea constantă de stimuli noi pentru a-și satisface nevoia de excitație. Activitățile considerate rutinare pot fi percepute ca fiind inutile de către cei afectați de acest sindrom. În acest context, educația reprezintă un punct de rezistență prin adaptarea conținuturilor învățării la nevoile reale ale elevilor.

Metode și materiale

Pentru a reduce nivelul de stres al elevilor și al cadrelor didactice, sunt necesare abordări și tehnici specifice care să ofere un mediu propice pentru învățare și dezvoltare (Figura 2). În continuare, vom explora câteva dintre aceste tehnici și obiectivele lor [2].

1. Utilizarea muzicii ambientale în sala de curs

Această tehnică are ca obiective dezacelerarea gândirii asociate sindromului SGA (Sindromul Gândirii Agitate), calmarea neliniștii, îmbunătățirea concentrării și dezvoltarea plăcerii de a învăța. Studiile științifice au arătat că anumite tipuri de muzică ambientală pot reduce anxietatea și pot îmbunătăți starea de spirit, creând un mediu propice pentru procesul de învățare și asimilare a informațiilor.

2. Organizarea clasei în cerc sau în formă de U

Această tehnică are ca obiective dezvoltarea siguranței și promovarea educației participative. Prin așezarea elevilor într-un cerc sau în formă de U, se creează un mediu propice pentru interacțiune și colaborare, îmbunătățind astfel concentrarea și diminuând conflictele în sala de clasă.

3. Expunerea interogativă

Această tehnică constă în arta punerii întrebărilor și are ca obiective ameliorarea Sindromului Gândirii Agitate, reaprinderea motivației și dezvoltarea capacității de a pune întrebări relevante și profunde. Prin intermediul întrebărilor bine formulate, profesorii pot stimula gândirea critică și pot încuraja elevii să își dezvolte propriile lor idei și perspective asupra subiectelor învățate.

4. Povestirea de istorioare în procesul de predare

Această tehnică are ca obiective dezvoltarea creativității, stimularea înțelepciunii și creșterea capacității de decizie în situații de tensiune. Prin intermediul poveștilor și a narării interactive, profesorii pot captiva atenția elevilor și pot facilita învățarea prin intermediul exemplilor concrete și al situațiilor relevante din viața reală.

Aceste tehnici, îmbinate cu o înțelegere profundă a nevoilor și caracteristicilor individuale ale elevilor, pot contribui semnificativ la crearea unui mediu educațional sănătos și stimulat, care să încurajeze învățarea și dezvoltarea personală.

Rezultate și discuții

În acest context vă propunem o serie de exemple și studii de caz care să evidențieze beneficiile și rezultatele pozitive obținute prin aplicarea acestor metode și materiale în practica educațională.

1. Utilizarea muzicii ambientale:

- Selectarea unei liste de redare de muzică ambientală relaxantă, cu ritmuri lente și melodii blânde, pentru a fi redată în fundal în timpul activităților de lucru sau în timpul pauzelor.
- Utilizarea sunetelor naturii, precum sunetul valurilor oceanului, cântecul păsărilor sau sunetul ploii, pentru a crea o atmosferă liniștită și relaxantă în sala de clasă.
- Integrarea muzicii clasice sau a pieselor instrumentale în timpul sesiunilor de lectură sau a exercițiilor de scriere creativă pentru a stimula creativitatea și concentrarea.

De exemplu, un studiu realizat de către Rauscher, Shaw și Ky în anul 1993 a evidențiat că ascultarea muzicii clasice timp de zece minute înainte de un test de inteligență a dus la o creștere semnificativă a performanței cognitive a subiecților. Acest efect, cunoscut sub numele de "efectul Mozart", a generat un interes crescut pentru utilizarea muzicii în procesul educațional. În contextul sălilor de clasă, utilizarea muzicii ambientale poate crea un mediu mai plăcut și relaxant, reducând anxietatea și promovând starea de bine a elevilor și a cadrelor didactice. De asemenea, muzica poate fi integrată în activități specifice, precum lectura sau rezolvarea problemelor, pentru a spori concentrarea și atenția.

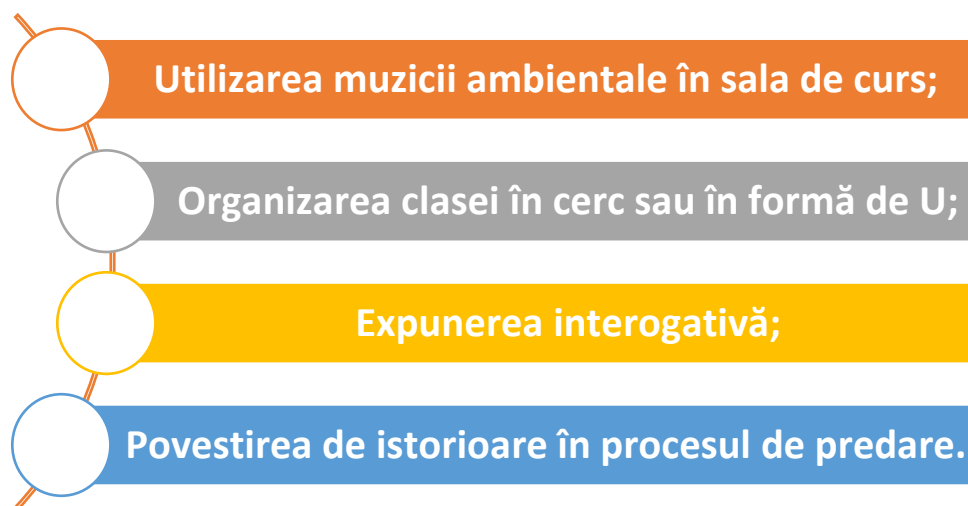


Fig. 2. Abordări educaționale pentru reducerea stresului în sala de clasă

Organizarea clasei în cerc sau în formă de U:

- Rearanjarea mobilierului în clasă astfel încât elevii să fie așezați într-un cerc sau într-o formă de U deschisă, încurajând astfel interacțiunile directe și comunicarea eficientă.
- Implementarea discuțiilor deschise și a sesiunilor de întrebări și răspunsuri, unde fiecare elev are ocazia să-și împărtășească ideile și să asculte punctele de vedere ale colegilor.
- Utilizarea tehnologiei interactive, precum tabletele sau panourile de afișare interactive, pentru a facilita colaborarea și partajarea informațiilor în cadrul grupului.

De exemplu, într-un studiu realizat de Johnson și Johnson în anul 1991, s-a constatat că organizarea fizică a sălii de clasă în formă de U a dus la o creștere semnificativă a interacțiunii între elevi și la o reducere a comportamentelor disruptive. Elevii au manifestat un nivel mai ridicat de implicare în activitățile de grup și au dezvoltat abilități de comunicare și colaborare mai eficiente. Prin adoptarea acestei abordări, profesorii pot crea un mediu de învățare centrat pe elev, în care fiecare student se simte valorizat și implicat activ în procesul educațional. De asemenea, organizarea fizică a sălii de clasă în formă de cerc sau de U poate facilita dialogul deschis și schimbul de idei între elevi și profesor, promovând înțelegerea și asimilarea conținutului predat.

Expunerea interogativă:

- Formularea unor întrebări deschise și provocatoare, care să stimuleze gândirea critică și analiza profundă a subiectului abordat în timpul lecțiilor.
- Organizarea de dezbateri și discuții în clasă, unde elevii sunt încurajați să-și susțină argumentele și să-și expună opiniile în fața colegilor și a profesorului.

- Utilizarea metodei Socratice de predare, care se bazează pe întrebări și discuții interactive pentru a ajuta elevii să-și dezvolte gândirea critică și să-și consolideze înțelegerea subiectului. Profesorul prezintă elevilor un pasaj dintr-o operă literară clasică, cum ar fi "Mândrie și prejudecată" de Jane Austen. Înainte de a explora pasajul, profesorul formulează următoarele întrebări deschise și provocatoare:

- Ce impresie aveți despre personajul principal, Elizabeth Bennet, în funcție de acțiunile și dialogurile sale din acest pasaj?
- Cum credeți că se reflectă în acest pasaj tema mândriei și a prejudecății?
- De ce credeți că autorul a ales să prezinte această scenă în acest mod particular? Ce mesaj sau idee încearcă să transmită?
- Cum credeți că ar fi evoluat povestea dacă personajele ar fi reacționat diferit în această situație?

După formularea acestor întrebări, elevii sunt încurajați să participe la o dezbatere deschisă și să-și susțină punctele de vedere cu argumente și exemple din text. Profesorul îi îndrumă pe elevi să exploreze textul în profunzime și să își dezvolte gândirea critică prin intermediul întrebărilor și discuțiilor interactive. Profesorul poate utiliza metoda socratică de predare pentru a continua explorarea subiectului. În acest sens, el poate pune întrebări suplimentare, îndrumând elevii să reflecteze mai profund asupra semnificației pasajului și să își formuleze propriile lor concluzii. Această abordare interactivă și provocatoare încurajează participarea activă a elevilor și îi ajută să-și consolideze înțelegerea subiectului și să-și dezvolte gândirea critică și analitică.

Povestirea de istorioare în procesul de predare:

- Crearea de povești sau scenarii narative relevante pentru subiectul abordat în lecție, care să captureze atenția și imaginația elevilor.
- Folosirea poveștilor și a exemplelor din viața reală pentru a ilustra conceptele abstracte și pentru a face legătura între teorie și practică.
- Încurajarea elevilor să-și creeze propriile povești sau să participe la activități de scriere creativă pentru a-și exprima creativitatea și pentru a-și dezvolta abilitățile de comunicare și exprimare.

De exemplu, într-un studiu realizat de către Mar și Oatley în anul 2008, s-a constatat că expunerea elevilor la povești literare poate contribui la dezvoltarea empatiei, a perspectivei sociale și a abilităților de rezolvare a problemelor. Poveștile oferă elevilor oportunitatea de a se identifica cu personajele și de a înțelege mai bine diversele aspecte ale vieții și ale relațiilor interumane. În plus, povestirile pot fi integrate în procesul de predare a diferitelor discipline, precum literatura, istoria sau științele sociale, pentru a ilustra concepte abstracte și pentru a suscita interesul și curiozitatea elevilor. De asemenea, profesorii pot utiliza tehnici de narare interactivă, precum întrebări și discuții ghidate, pentru a stimula participarea și implicarea activă a elevilor în procesul de învățare.

Concluzii

1. Educația reprezintă, în primul rând, un proces de transformare a ființei umane în propriul său lider, capabil să își conducă gândurile și emoțiile. Conștientizarea acestui sindrom reprezintă un prim pas esențial în depășirea sa, iar eliminarea acestuia este un proces gradual, pas cu pas.
2. Ca dascăli, misiunea noastră fundamentală este să contribuim la formarea elevilor în cea mai bună versiune a lor înșiși. Cu toate că secolul XXI aduce cu sine noi provocări și situații complexe, învățarea și dezvoltarea personală rămân aspecte esențiale ale educației.
3. Rolul școlii este în continuă evoluție, devenind un mediu în care elevii nu doar învață, ci și exersează abilități de adaptare, dezvoltându-și în același timp și dimensiunea afectivă a

personalității. Aprecierea gândirii creative este tot mai importantă în contextul actual, având în vedere cerințele societății contemporane.

4. Adaptarea sistemului educațional la noile cerințe presupune un accent sporit pe implicarea elevului în procesul de învățare și o revalorizare a dimensiunii subiectiv-afective. Învățământul trebuie să fie centrat pe cunoaștere și acțiune, contribuind la desăvârșirea personalității umane și la pregătirea acesteia pentru provocările viitorului.
5. Școala rămâne, astfel, un pilon important al societății, asigurând fundamentul dezvoltării personale a individului și oferindu-i posibilitatea de a deveni parte integrantă a procesului de devenire prin explorarea și revalorizarea emoțiilor și trăirilor sale.

Bibliografie

1. CURY, AUGUSTO. *Părinți străluciți, profesori fascinanți*, Editura For you, 2005.
2. PÂNIȘOARĂ, ION-OVIDIU. *Profesorul de succes. 59 de principii de pedagogie practică*, Editura Polirom, Iași, 2009.