

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ШКОЛЬНИКАМ КАК ОДИН ИЗ ЭФФЕКТИВНЫХ МЕТОДОВ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ

Перевалова Алена Витальевна

студент, Сибирский государственный университет водного транспорта, РФ, г. Новосибирск

Ученые характеризуют школьный процесс, не только как обучения теоретическим знаниям и получению необходимых умений и навыков ребенком, но и как процесс воспитательный, формирующий личностные качества человека [1, с. 112]. В условиях современной жизни, с ее постоянно увеличивающимся объемом повседневных знаний, развивающимися технологиями и постоянно растущими требованиями к человеку, сфера школьного образования не может не испытывать увеличение учебной нагрузки, социального давления на учителей и детей и т.д., все это закономерно приводит к множеству психологических проблем у учащихся.

Их проведенного анализа найденных источников, можно сделать вывод о том, что сфера образования постоянно сталкивается со множеством проблем. Исследователи настаивают, что все эти проблемы требуют комплексного подхода и внимания к различным аспектам развития учащихся [2, с. 6]. На сегодняшний день, одной из ключевых проблем является проблема психологического здоровья учащихся в процессе обучения. Современное общество называют информационным и вполне закономерно, так как технологии и информация играют в нем значительную роль. С одной стороны это способствует прогрессивному развитию человечества, с другой учеными отмечается, что люди все больше подвергаются высокому уровню стресса, давлению и социальной тревожности и одними из самых уязвимых, в данной ситуации, становятся дети. Одним из эффективных решений выше указанной проблемы может стать психологическая поддержка в системе образования.

На психологическое состояние учащегося могут воздействовать множество факторов. Как отмечает Л. С. Выготский, развитие ребенка происходит в контексте его взаимодействия с окружающей средой [3, с. 28]. Это влияние осуществляется, как на образовательном, так и социальном уровнях. Среди причин, способствующих возникновению психологических проблем у детей-школьников называют учебную нагрузку (сегодня образовательные программы требуют от учеников значительных усилий). По мнению исследователей, избыточная учебная нагрузка может приводить к эмоциональному выгоранию и снижению мотивации [4, с. 75].

К опасным причинам, которые могут спровоцировать психологические травмы, относят социальные факторы. Например, Буллинг и давление со стороны сверстников. Особо подчеркивается, что социальная поддержка со стороны сверстников критически важна для формирования здоровой самооценки [5, с. 60]. Как дополнительное давление на учащихся, которое может провоцировать опасные психологические последствия, называют необоснованные ожидания взрослых (родителей, учителей). Как утверждает Л.В. Лебедева, высокие ожидания могут приводить к страху перед неудачами и снижению уверенности в себе [6, с. 84].

Психологические проблемы могут иметь серьезные последствия для школьников. Они могут проявляться в виде сниженной учебной мотивации, ухудшения успеваемости, а также в виде эмоциональных расстройств, таких как депрессия и тревожность. Исследования показывают, что дети с высоким уровнем стресса чаще испытывают трудности в учебе и социальной адаптации [7, с. 26].

Как уже отмечалось, одним из эффективных средств борьбы выше перечисленными

опасностями, учеными предлагается психологическая поддержка в системе образования. Наука предлагает все больше методов такой помощи для учащихся, рассмотрим некоторые из них. Психологическое консультирование, считается эффективным методом, так как консультирование помогает учащимся разобраться в своих чувствах и научиться справляться со стрессом [8, с. 55]. Цель школьных психологов заключается в создании комфортного пространства для обсуждения проблем (индивидуальные и групповые сессии).

Исследователи считают, что создание безопасной школьной среды является ключевым аспектом психологической помощи. Особенно важно формировать культуру уважения и поддержки среди учащихся [9, с. 72]. Для достижения результата предлагается использовать программы по профилактике буллинга и обучение учителей навыкам эмоционального интеллекта.

Нельзя обойти вниманием и вовлечение родителей в процесс поддержки психологического здоровья школьников. Поддержка родителей может значительно улучшить эмоциональное состояние детей [10, с. 117]. Прежде всего уклон должен быть сделан на повышение образовательного уровня родителей (проведение семинаров и тренингов), на изучение таких вопросов как формирование правильной реакции на детские проблемы и создание атмосферы взаимопонимания и поддержки в семье.

Необходимо отметить, что на сегодняшний момент наука ставит акцент на создание системной поддержки, направленной на выявление и решение проблем психологического характера. В практике современных образовательных учреждений уже существуют удачные практики внедрения выше указанных методов. Подводя итог, можно с определенной долей уверенности говорить о том, что своевременная психологическая поддержка может значительно улучшить успеваемость, снизить уровень тревожности и повысить удовлетворенность учебным процессом.

Список литературы:

1. Психология и педагогика : учеб. пособие для студентов вузов пед. профиля / В.А. Сластенин, В.П. Каширин. — 4-е изд., стер. — Москва : Академия, 2006 — 477с.
2. Система функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях: методические рекомендации / Авт. коллектив. — М.: Издательство ФГБОУ ВО МГППУ, 2020 — 120 с.
3. Выготский Л. С. Психология и педагогика: Избранные научные труды / Л. С. Выготский; Под ред. Я. А. Пономарева. — М.: Педагогика, 1978 — 256 с.
4. Пастернак, Н. А. Психология образования : учебник и практикум для вузов / Н. А. Пастернак, А. Г. Асмолов ; под редакцией А. Г. Асмолова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 226 с.
5. Макарова О. А. Методические рекомендации по профилактике травли (буллинга) и социализации детей [Электронный ресурс] : учебное электронное издание / О. А. Макарова, И. М. Панькина, Т. С. Волчецкая, Е. В. Осипова. — Калининград : Издательство БФУ им. И. Канта, 2023. — 71 с. — Текст : непосредственный.– Режим доступа: URL:
https://agoch.ru/files/2023/12/04/Методические%20рекомендации_профилактика%20буллинга_проект_итог.pdf свободный - (дата обращения 18.03.2025).
6. Лебедева Л. В. Организационное консультирование : учебник для вузов / Л. В. Лебедева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025 — 154 с. — (Высшее образование)
7. Куваева И. О. Психология стресса : учебное пособие [Электронный ресурс] / И.О. Куваева ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский федеральный университет.— Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2024.— 106 с. — Текст : непосредственный.–

Режим доступа: URL: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/140131/1/978-5-7996-3918-1_2024.pdf свободный – (дата обращения 27.02.2025).

8. Иванушкина Н. В. Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса: учебное пособие [Электронный ресурс] / Н.В. Иванушкина, О.В. Щипова. – Самара: Издательство Самарского университета, 2021. – 80 с. — Текст : непосредственный.– Режим доступа: URL: [https://repo.ssau.ru/bitstream/Uchebnye-izdaniya/Psihologopedagogicheskoe-soprov](https://repo.ssau.ru/bitstream/Uchebnye-izdaniya/Psihologopedagogicheskoe-soprovozhdenie-obrazovatel'nogo-processa-92736/1/Иванушкина%20Н.В.%20Психолого-педагогическое%20сопровождение%202021.pdf) ozhdenie-obrazovatel'nogo-processa-92736/1/Иванушкина%20Н.В.%20Психолого-педагогическое%20сопровождение%202021.pdf свободный – (дата обращения 06.04.2025).

9. Д.В. Лифинцев, А.Б. Серых, А.А. Лифинцева Социальная поддержка как фактор психического благополучия детей и подростков // Национальный психологический журнал – 2016.– № 4 (24). – С. 71-78 — Текст : непосредственный.– Режим доступа:

URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-podderzhka-kak-faktor-psihicheskogo-blagopoluchiya-detey-i-podrostkov/viewer> свободный – (дата обращения 10.03.2025).

10. Беличева, С. А. Социально-педагогическая диагностика и сопровождение социализации несовершеннолетних : учебное пособие для среднего профессионального образования [Электронный ресурс] / С. А. Беличева, А. Б. Белинская. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 304 с. — (Профессиональное образование). — Текст : непосредственный. – Режим доступа: URL: <https://resurs-yar.ru/upload/medialibrary/8a5/qb7x0qqqke2hwugx10uh18h6362xdk7t.pdf> свободный – (дата обращения 04.03.2025).