

УДК 37.018.26

Н. А. Долгая

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА СЕМЬИ В ПРОФИЛАКТИКЕ УЧЕБНОГО СТРЕССА У ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. Рассмотрена актуальная проблема – учебный стресс у школьников и возможности семьи по его профилактике. В настоящее время наблюдается значительный рост нервно-психических заболеваний у детей, которые проявляются в виде неврозов, психосоматических расстройств, психозов и т. д. В большинстве случаев они связаны с учебными нагрузками и дефицитом свободного времени у детей. Рассмотрены основные причины возникновения стресса у детей школьного возраста. Предлагаются рекомендации родителям по профилактике учебного стресса.

Ключевые слова: профилактика, семья, стресс, ребенок.

По данным Министерства здравоохранения, за последние два десятилетия число школьников с хроническими заболеваниями выросло в 1,5 раза. Одной из причин такой негативной статистики, по мнению работников здравоохранения, является непомерная учебная перегрузка детей в школе. В связи с этим вопрос высоких учебных нагрузок приобрел особую остроту в последнее время и вызывает много споров со стороны специалистов в области образования.

Современная система образования ставит перед школой новые задачи, одной из которых является подготовка ребенка к успешной сдаче ОГЭ и ЕГЭ. В связи с этим педагоги стремятся дать своим ученикам как можно больше информации, которая поможет им сдать экзамены. Следует отметить, что за последние пятьдесят лет школьная нагрузка выросла более чем в 2 раза.

Родители нацелены на то, чтобы ребенок в будущем поступил в престижный вуз, а затем устроился на высокооплачиваемую работу. Для достижения этой цели родители, помимо школьной нагрузки, стараются записать ребенка на различные кружки, направленные на всестороннее развитие ребенка. В результате этого у большинства детей, независимо от их общей успеваемости в школе, день расписан по минутам. По данным Н. Ф. Петровой, рабочий день современного учащегося средней школы составляет в среднем 10–12 ч в сутки [3]. За это время ребенок должен успеть сходить в школу, выполнить домашние задания и посетить несколько кружков, на которых, как правило, тоже даются задания для закрепления материала. В случае, если у ребенка есть проблемы со школьной успеваемостью, к этому ещё прибавляется посещение репетиторов, в результате чего у ребенка практически не остается свободного времени.

Таким образом, ребенок испытывает давление как со стороны учителей, так и со стороны родителей, которые зачастую предъявляют ему завышенные

требования по поводу его успеваемости в школе, спортивных достижений, успехов в музыкальной школе и т. д.

Постепенно эта усталость накапливается и переходит в общее переутомление, связанное с избыточным объемом нагрузок на когнитивную сферу и недостаточным восстановлением мозговых ресурсов учащегося. Проявлениями такого хронического переутомления являются головные боли, вялость, плохой сон и т. д. Всё это не может не сказаться на психическом и физическом состоянии здоровья школьника. Результатом повышенных учебных нагрузок может стать стресс.

Основные причины стресса у ребенка, связанные с его учебой:

- ухудшение его успеваемости в школе;
- конфликты в семье, связанные с его оценками в школе;
- жесткий контроль в семье за выполнением домашних заданий;
- нехватка времени для полноценного выполнения домашней работы;
- личная несостоятельность, невозможность достижения успеха в учебе.

Наиболее опасные последствия учебной нагрузки – появление у ребенка клинических проявлений: тонзиллит, болезни пищеварительной системы, вегетососудистые заболевания и др.

Одним из направлений профилактики стресса, связанного с учебными нагрузками в школе, является психолого-педагогическая поддержка семьи, которая нацелена на помощь родителям правильно организовать работу ребенка дома с учетом его психологического и физического состояния.

Для этого классному руководителю совместно с психологом школы необходимо:

1) провести диагностику детей, позволяющую выявить детей, испытывающих трудности с учебной нагрузкой. Такая диагностика поможет выявить детей из группы риска, нуждающихся в психолого-педагогическом сопровождении. Такие дети и их родители должны получить специальную консультацию психолога, а в случае необходимости – адаптационные, коррекционные занятия с психологом;

2) наладить взаимоотношения с семьёй ребенка с целью профилактики негативных явлений, связанных с учебной нагрузкой;

3) обеспечить родителей информацией, которая помогла бы их детям избежать переутомления от учебной деятельности. Следует отметить, что родители, как правило, не владеют информацией о возрастных и физиологических особенностях детей.

Классному руководителю совместно с психологом необходимо организовать педагогическое сопровождение родителей учеников младших классов, снабдить их информацией:

– о физиологических пиках работоспособности нервной системы детей и подростков и особенностях восприятия ими учебной информации. Так,

известно, что существуют суточные и недельные пики и спады когнитивной работоспособности. В течение дня работоспособность школьников имеет два подъема – 10–12 и 16–18 ч, совпадающих по времени с периодами высокого уровня физиологических функций. Как правило, первый подъем работоспособности выше и продолжительнее второго. При этом следует учитывать, что в возрасте 8–10 лет дети могут сохранять активное внимание в течение 20 мин, в 11–12 лет – 25 мин, в 12–15 лет – 30 мин [1];

– о продолжительности непрерывной деятельности. Так, например, оптимальная продолжительность непрерывного письма для учащихся 7 лет составляет 2 мин 40 с в начале занятия и 1 мин 45 с в его конце, а в 14–15 лет длительность непрерывного письма (диктант) не должна превышать 20 мин. Целесообразная продолжительность непрерывного чтения для учащихся 1-го класса составляет 7–10 мин, 2-го класса – 15 мин, 3-го класса – 20–25 мин [2];

– о необходимости чередования предметов с различными видами когнитивной деятельности. Поскольку учебная деятельность связана с расходом энергии, в определенный момент у ребенка начинает развиваться утомление, которое проявляется во временном снижении работоспособности, его работа замедляется и наблюдается ухудшение ее качества;

– о продолжительности выполнения домашних заданий. По санитарно-гигиеническим нормам продолжительность домашних заданий не должна превышать: в 1-м классе – 1 ч, во 2-м классе – 1,5 ч, в 3–4-м классах – 2 ч, в 5–6-м классах – 2,5 ч, в 7-м классе – 3 ч, в 8–11-м классах – 4 ч [1];

– о продолжительности работы ребенка за компьютером. В последние годы обучение онлайн становится всё более распространенным явлением в сфере образования, что приводит к тому, что ребенок проводит очень много времени у компьютера. Помимо этого, в школе задают много заданий, которые связаны с работой за компьютером, – написание рефератов, докладов, разработка проектов и т. д. Тем временем по санитарным нормам детям до 8 лет разрешается побыть у компьютера около 40 мин, детям младше 7 лет – не более 20 мин в день. Если за монитором нужно сидеть, выполняя задание по учебе, важно делать перерывы на 10 мин каждые полчаса;

– об особенностях организации дополнительных занятий. Современный школьник, как правило, помимо школы, посещает несколько кружков. Родителям необходимо пообщаться с ребенком и среди разнообразных кружков, представленных современной системой образования, выбрать наиболее интересные для ребенка. Поскольку учебная нагрузка переносится легче, если ребенку нравится то, чем он занимается, и стрессовых ситуаций становится меньше. При выборе времени посещения кружков необходимо учесть время их окончания, желательно, чтобы дополнительные занятия заканчивались не позже, чем в 19.00, иначе времени на отдых у ребенка совсем не останется. Классный руководитель и психолог должны подтолкнуть семью для поиска

более щадящих вариантов обучения. Так, например, вместо нескольких кружков оставить один, наиболее интересный для ребенка, или выделить в школьном расписании основные и «второстепенные» предметы;

– об особенностях организации режима дня, где соблюдался бы баланс между объемом учебных нагрузок и свободным временем ребенка. В своих советах родителям педагог должен помнить, что он не обладает полномочиями вмешиваться в процесс организации учебной работы дома, поэтому его сопровождение должно носить рекомендательный характер;

– о приемах и навыках саморегуляции в процессе обучения. Данная информация необходима родителям для того, чтобы они научили своего ребенка контролировать собственное тело и выплескивать во время занятий лишние эмоции, что в свою очередь позволит предотвратить стресс у ребенка.

Владение родителями данной информацией будет способствовать профилактике стресса, связанного с учебной нагрузкой, значительно облегчит восприятие учебного материала и снизит психологическую и физическую истощаемость у ребенка.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Кучма, В. Р.** Гигиена детей и подростков : учебник / В. Р. Кучма. – 3-е изд., доп. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. – 528 с.
2. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учебное пособие / Н. Ф. Лысова [и др.]. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2010. – 398 с.
3. **Петрова, Н. Ф.** Современная школа и проблема здоровья учащихся / Н. Ф. Петрова, В. И. Горюва // Успехи современного естествознания. – 2005. – № 11. – С. 73–75.

УДК 159.9

А. С. Еремеева

СОЦИАЛЬНО-ДЕМОГРАФИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ-ВОЛОНТЕРОВ

Аннотация. Посредством теоретического осмысления и сравнительного анализа результатов эмпирического исследования раскрываются особенности самоактуализации личности студентов, вовлеченных в волонтерскую деятельность. Анализируются детерминанты, определяющие самоактуализацию личности как студентов-волонтеров, так и студентов, не вовлеченных в волонтерскую деятельность, а также определяются основные социально-психологические факторы мотивационно-потребностной сферы студентов-волонтеров. Проведен сравнительный анализ результатов эмпирического исследования самоактуализации личности студентов-волонтеров и студентов, не вовлеченных в волонтерскую деятельность. Установлено, что значимыми социально-демографическими детерминантами самоактуализации личности студентов-волонтеров являются возраст, факультет, на котором обучаются студенты, и занятость (учеба или сочетание учебы с работой).

Ключевые слова: самоактуализация, мотивация, волонтерская деятельность, студенты.