

Кулинич Дарья Ивановна

студентка

ФГБОУ ВО «Донской государственный
технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА УЧАЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ПОСТОЯННЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

***Аннотация:** статья освещает актуальную проблему психологической поддержки учащихся в условиях динамичного и быстро меняющегося мира. Автор рассматривает комплексный подход к обучению, в котором важное место занимает устойчивость личности к переменам, адаптивность и стрессоустойчивость. Представлены конкретные методы, практики и рекомендации для педагогов, психологов и родителей, направленные на создание благоприятной атмосферы и поддержку учащихся в образовательном процессе. Статья станет полезным ресурсом для специалистов в области образования, ищущих эффективные способы адаптации учебного процесса к современным реалиям.*

***Ключевые слова:** психологическая поддержка, учащиеся, адаптивность, стрессоустойчивость, образовательный процесс, современные реалии, устойчивость личности, педагогические методики, эмоциональный интеллект, групповая поддержка, жизненные навыки, менторство, технологические инструменты, благоприятная атмосфера.*

В эпоху бурных технологических, социокультурных и экономических преобразований, современное образование стоит перед сложным вызовом: как подготовить учащихся к жизни в мире постоянных изменений? Этот вопрос остро стоит перед педагогами, психологами и всем образовательным сообществом. При этом ключевым инструментом в ответе на этот вызов становится психологическая поддержка учащихся. Ведь в условиях перемен уверенность в себе, умение справляться со стрессом и адаптироваться к новым обстоятельствам становятся основой успешного развития личности. В данной статье мы рассмотрим,

какие методы и подходы могут помочь учащимся оставаться устойчивыми, гибкими и готовыми к новым вызовам в условиях непрекращающихся перемен.

1. Понимание изменений.

Первый шаг – это понимание того, что изменения – естественная часть жизни. Педагоги и психологи должны помогать учащимся осознать и принять это. Обсуждение чувств и опасений, связанных с изменениями, может помочь учащимся чувствовать себя менее одинокими в своих переживаниях.

2. Развитие навыков приспособления.

Учить учащихся быть гибкими и адаптивными в условиях перемен – одна из главных задач образовательного процесса. Это может включать в себя развитие навыков критического мышления, умения решать проблемы и стрессоустойчивости.

3. Сеть поддержки.

Окружающие – один из ключевых ресурсов поддержки. Педагоги, родители, друзья и одноклассники могут стать опорой для учащегося. Создание пространства для обмена опытом, где учащиеся могут делиться своими чувствами, помогает укреплять социальные связи.

4. Поддержка самосознания и самооценки.

Важно помогать учащимся осознавать свои силы, слабости, ценности и цели. Это позволит им лучше понимать себя, свои реакции на изменения и искать способы успешной адаптации.

5. Профессиональная помощь.

В некоторых случаях учащимся может потребоваться помощь профессионального психолога или консультанта. Не стоит стесняться обращаться за помощью или рекомендовать её другим.

6. Медитация и майндфулнес.

Практика внимательности может помочь учащимся справляться со стрессом, улучшая концентрацию и эмоциональное самочувствие.

7. Развитие эмоционального интеллекта.

Понимание и управление своими чувствами может помочь учащимся адаптироваться к изменениям.

8. Введение уроков жизненных навыков. Курсы по временному планированию, принятию решений и межличностным отношениям могут стать ценным дополнением к учебной программе.

9. Проектные задания. Работа над проектами может помочь учащимся привыкнуть к изменяющимся условиям, учиться в команде и адаптироваться к новым ситуациям.

10. Работа с родителями. Родители могут быть вовлечены в процесс поддержки через семинары, вебинары и родительские собрания.

11. Самооценка. Учащиеся должны регулярно анализировать свои достижения, определять свои сильные и слабые стороны, чтобы развивать уверенность в себе.

12. Групповая поддержка. Групповые сессии с психологом или наставником помогут учащимся обсуждать свои опасения и чувства, а также искать решения вместе.

13. Педагоги как ролевые модели. Учителя, которые демонстрируют гибкость и адаптивность, могут стать примером для своих учеников.

14. Игровые методики. Игры на развитие командного духа, стрессоустойчивости и проблемного мышления могут быть включены в учебный процесс.

15. Отдых и развлечения. Регулярные перерывы, занятия спортом или искусством помогут учащимся расслабиться и восстановить энергию.

16. Поощрение инициативы. Стимулирование самостоятельности и предпринимательского духа может помочь учащимся чувствовать себя более уверенно в условиях перемен.

17. Использование технологий. Цифровые инструменты могут помочь учащимся адаптироваться к новым обстоятельствам, улучшая их навыки и компетенции.

18. Менторство. Старшие учащиеся или выпускники могут стать наставниками для младших, делиться своим опытом и поддерживать их.

19. Поддержка во внеучебной деятельности. Клубы, секции и дополнительные занятия помогут учащимся адаптироваться и находить новых друзей.

20. Создание безопасной среды. Открытый диалог, уважение и понимание в школьном сообществе создадут атмосферу доверия, в которой учащиеся будут чувствовать себя поддержанными.

В условиях быстро меняющегося мира, когда традиционные методы и подходы к обучению уже не всегда соответствуют актуальным реалиям, важность психологической поддержки учащихся не может быть переоценена. Чтобы молодое поколение могло успешно интегрироваться в современное общество, научиться преодолевать трудности и выстраивать свою жизненную стратегию, требуется целостный подход. Поддержка со стороны педагогов, родителей и профессиональных психологов, использование современных методик и технологий, а также создание атмосферы доверия и взаимопомощи в образовательных учреждениях – всё это является неотъемлемой частью процесса подготовки молодых людей к жизни в условиях перемен. Надеемся, что наш обзор станет отправной точкой для дальнейших исследований и практической работы в этом направлении, ставя приоритет на благополучие и успешное развитие каждого учащегося.

Список литературы

1. Туринова Н.П. Алгоритм построения личностной траектории обучения / Н.П. Туринова // Образование в современной школе. – 2006. – №4. – С. 156–157.
2. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики / А.Н. Леонтьев. – М.: Изд-во Академии педагогических наук РСФСР, 1959. – 104 с.
3. Лежнина Л.В. Индивидуальный образовательный маршрут как инновация в профессиональной подготовке / Л.В. Лежнина // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2009. – №2. – С. 187–188. – EDN JXDTPP