

## От феномена выученной беспомощности – к феномену сознательного оптимизма

### Рекомендации педагогам и родителям по предотвращению психологических причин школьной неуспеваемости



**С. А. Месникович,**  
доцент кафедры психологии  
БГПУ им. Максима Танка,  
кандидат психологических наук



Проблема организации работы с неуспевающими школьниками находится на стыке нескольких наук: педагогики, психологии, дефектологии, социологии. Так, к одному из факторов школьной неуспеваемости ученые и практики причисляют отклонения в психофизическом развитии ученика разной степени выраженности: легкая умственная отсталость, нарушения зрения, слуха, речи, задержка психического развития, последствия минимальных мозговых дисфункций, легких церебральных нарушений и др. В этом случае проблема проявляется уже в начальной школе и, как правило, требует приложения совместных усилий педагогов, психологов, медицинских работников, дефектологов, родителей. Но случается и так, что неуспевающими ученики становятся в средних и даже в старших классах, и их неуспеваемость не связана с названным фактором. Постараемся проанализировать ее причины.

Зачастую причины неуспеваемости подростков и старшеклассников наслаиваются одна на другую, и тогда сложно понять, какая из них была главной. Психологические причины, лежащие в основе неуспеваемости, делятся на две взаимосвязанные группы:

- ❑ недостатки познавательной деятельности;
- ❑ недостатки в развитии мотивационной сферы.

#### ⌘ **Недостатки познавательной деятельности**

Эти недостатки имеют место тогда, когда школьник плохо понимает учебный материал, не способен усваивать школьные предметы. Среди психологических причин первой группы российский психолог И. В. Дубровина выделяет три подгруппы [1].

##### **1. Несформированность приемов учебной деятельности.**

К малоэффективным способам учебной работы относятся, например, механическое заучивание без предварительного осмысления материала, выполнение различных упражнений без

усвоения соответствующих правил, недостатки внутреннего контроля деятельности и др. При усвоении текста учебника неуспевающие школьники используют такой способ работы, как многократное прочитывание. Между тем, чтобы усвоить материал, нужно опираться на рациональные приемы смысловой обработки: группировка текста, выделение опорных пунктов, составление плана, логической схемы прочитанного, формулирование главной мысли и т. д.

Относительная легкость учебного труда в начальных классах и небольшой объем усваиваемой информации позволяют ученикам на первых порах использовать непродуктивные приемы без заметного отставания в учебе. Однако увеличение количества учебных предметов и усложнение материала в средних и старших классах приводят к стойкому отставанию школьника в учебе. Наиболее популярными в большинстве современных школ способами воздействия на неуспевающего ученика являются наказание и назначение дополнительных занятий. Однако, как правило, способы эти не только малоэффективны, но и еще больше усугубляют

отставание школьника. В то же время недостаточно внимания уделяется формированию у подростков навыков анализа собственных ошибок.

**Неуспевающих школьников следует учить эффективным приемам учебной деятельности. Важно, во-первых, найти и сохранить позитивные стороны используемых подростком навыков, во-вторых, проанализировать причины слабых, отрицательных сторон отдельных приемов, не лишая при этом подростка права на индивидуальность умственной работы.**

## 2. Недостаточное развитие психических процессов.

В подростковом возрасте эти недостатки объясняются особенностями мышления, составляющими ядро интеллектуальной деятельности человека. Если подростки не используют мышление в учебной деятельности, то они испытывают затруднения, связанные с концентрацией внимания, восприятием учебного материала и с его запоминанием. И наоборот, когда ученик начинает мыслить, его проблемы с памятью, вниманием и восприятием уменьшаются или исчезают.

Чтобы успешно усвоить учебную программу в средних и старших классах, школьник должен уметь самостоятельно мыслить, обобщать полученную информацию, находить новые направления поиска решения учебных задач. Неумение и нежелание активно мыслить – отличительные качества «интеллектуально пассивных», неуспевающих школьников. Интеллектуальная пассивность является следствием неправильного воспитания и обучения, когда ученик не прошел определенный путь умственного развития, не получил необходимые интеллектуальные навыки и умения. Например, это происходит тогда, когда в обучении делается упор на развитие такой функции человеческого мозга, как память, а развитию мышления уделяется меньше внимания.

Педагоги и родители чаще всего показателем развитого мышления считают получение точного ответа при решении задач (эта норма работы активно используется на уроках математики и физики). Однако, если учитель больше значения придает самому ответу, чем логическим рассуждениям на пути к нему, вряд ли он станет целенаправленно работать над развитием мыслительных процессов у своих учеников.

Неудачников больше всего там, где обучение ведется в отрыве от жизни и не стимулирует мышление обучаемых. В таком случае школьники к подростковому возрасту обнаруживают, что мозг им нужен в основном для механического запоминания, а не для того, чтобы

удовлетворить свой интерес, реализовать идею, решить задачу. Еще хуже то, что большая часть фактов, которые ученикам приходится запоминать, мало связана с их жизнью. Перегрузка памяти подростка в сочетании с возрастающей оторванностью преподавания от реальной жизни приводит не только к неудачам в учебе, конфликтам с учителями и родителями, но и к отказу вообще посещать школу [2].

**Когда педагогами используется тесно связанный с жизнью материал, а от учеников требуется его осмысление, отпадает необходимость в давлении извне, например, в запуске низкими отметками.**

## 3. Неадекватное использование ребенком своих индивидуально-типологических особенностей, проявляемых в познавательной деятельности.

К ним относятся особенности темперамента и характера, способности ученика. Так, среди основных свойств темперамента выделяют силу (слабость) и подвижность (инертность) нервной системы. Сила нервной системы характеризует ее работоспособность, выносливость и устойчивость к раздражителям, а подвижность – высокие скоростные показатели нервных процессов. Ученики со слабой и инертной нервной системой оказываются в числе неуспевающих потому, что у них не выработаны специальные приемы организации учебной деятельности. Учителю необходимо помнить, что учебная работа таких учеников при высоком темпе подачи материала, неожиданных опросах, быстром переключении с одного вида задания на другой в шумной, беспокойной обстановке будет непродуктивна.

Влияют на продуктивность деятельности и особенности характера. Например, волевые черты определяют умение и готовность человека сознательно регулировать свои усилия по преодолению трудностей и направлять собственное поведение в соответствии с определенными задачами. Незрелость волевых черт характера обуславливает неспособность школьника ставить и достигать цели в учебной деятельности. А такие эмоциональные черты характера, как впечатлительность и тревожность, могут привести к тому, что неуспевающие будут испытывать стресс от выполнения даже не слишком сложных заданий.

**Зная индивидуально-типологические особенности своих учеников, учитель может вовремя предупредить неблагоприятное развитие учебной ситуации на уроке и совместно со школьным психологом осуществить специальную работу по развитию личностных качеств и свойств неуспевающих школьников.**

## ❖ Недостатки в развитии мотивационной сферы

Уменьшение внимания к учебным занятиям у подростков часто связано и с расширением сферы их жизнедеятельности: ребята начинают активно посещать различные кружки, заниматься спортом, много времени отводят неформальному общению со сверстниками и развлечениям. Чувство взрослости, стремление к независимости и в то же время осознание себя все еще зависимым от взрослых человеком порождает у подростка массу внутренних и внешних противоречий, что очень часто влечет за собой снижение успеваемости в средних классах. Сами по себе возрастные особенности не могут быть причиной неуспеваемости, но они в известной мере объясняют те поведенческие реакции неуспевающих школьников, которые формируются при неблагоприятных условиях обучения и воспитания.

Нередко подросток перестает учиться потому, что у него возникают проблемы взаимодействия и конфликты со сверстниками, учителями или родителями, а иногда – со всеми сразу. Для подростка, испытывающего дефицит позитивного отношения к себе со стороны окружающих, очень непросто преодолеть нарушение психологического равновесия, вызванного чувством незащищенности. Взрослеющий человек и так не слишком уверен в себе, а проблемы, связанные с физиологическими и социальными переменами, еще больше усиливают его внутренние сомнения и недоверие к окружающему миру. Нередко неуспевающие школьники пополняют ряды лиц, совершающих преступления. По мнению английского психолога Р. Бернса, было бы неверно поддерживать у школьников, которые не проявляют больших способностей к учебе, представление о том, что высшей ценностью и главным фактором всякой личностной оценки является превосходная успеваемость. У каждого подростка есть свои сильные стороны, свои положительные качества, на которых чуткий взрослый должен помочь ему выстроить прочный фундамент позитивной самооценки [3].

В ряде случаев неуспеваемость подростка обусловлена неправильным стилем воспитания, которого придерживаются его родители. Одна крайность – недостаток внимания и контроля (вплоть до полной безнадзорности), отсутствие истинного интереса к делам, волнениям, увлечениям подростка. Другая крайность – чрезмерная опека, мелочный контроль за каждым шагом, система постоянных запретов и неусыпного наблюдения за подростком.

Родители и учителя должны уметь разумно реагировать на изменения взаимоотношений с подростком. Правильно будет, с одной стороны, предоставить ему независимость, к которой он стремится, а с другой – не терять реального контроля над поведением сына или дочери. Взрослые должны обеспечить подросткам свободу выбора и действий в рамках устойчивой системы принципов, регламентирующих поведение. Всякий человек, а подросток в особенности, нуждается в каких-то ориентирах, направляющих его деятельность. Полная независимость чревата возникновением состояния тревожности (даже для взрослых). Указывая подростку возможные жизненные ориентиры, и родители, и педагоги помимо всего прочего демонстрирует ему, что кто-то о нем заботится. Структура, задаваемая взрослыми, не должна быть слишком жесткой, необходимо так или иначе оставлять подростку возможность проявить свою компетентность [3].

**Важная потребность подростка – потребность осознавать себя личностью, быть уверенным в уважении и положительной оценке со стороны других людей, а также в собственной значимости. Помощь школьнику в преодолении неуспеваемости должна начинаться с создания условий для реализации этой потребности.**

В основе отрицательной мотивации неуспевающих зачастую лежит привычка к неудаче. Американский психолог М. Селигман назвал это явление феноменом выученной беспомощности. Суть его заключается в том, что человек, изначально лишенный возможности контролировать некий важный для него процесс, оказывается беспомощным в ситуации, когда приходится действовать самостоятельно. Неуспевающий школьник настолько привыкает к отрицательному результату своей учебной деятельности, что изначально нацелен на порицание, низкие отметки и замечания. У него даже не возникает потребности своими силами справиться с трудной ситуацией. Страдание, уход в себя, агрессивное поведение, нарушение дисциплины, пропуски занятий, депрессия – далеко не полный перечень последствий провалившихся попыток неуспевающего ученика осознать себя успешной личностью. Противоположность названному явлению – феномен сознательного оптимизма. Он характеризуется способностью человека влиять на свое мышление и через него – на свое поведение. Важное средство помощи неуспевающему

ученику – формирование у него такой способности [4].

**Родители и педагоги должны убедить неуспевающего подростка в том, что трудности преодолимы, что удовлетворение жизненно важных потребностей во многом зависит от собственных усилий человека. Каждый сам в ответе за выбор такой линии поведения, которая приведет его к ощущению собственной значимости.**

#### Рекомендации учителям

- Обучайте неуспевающего подростка рациональным навыкам и приемам учебной работы. Учитывайте индивидуальные и возрастные особенности школьников в образовательном процессе.
- Поощряйте неуспевающих учеников к безбоязненному расспрашиванию обо всем, что им непонятно. Создавайте для них ситуацию успеха на уроках. Научите их целеполаганию, планированию, навыкам самоконтроля.
- Используйте на уроках учебные задачи, развивающие мышление. Способствуйте проявлению самостоятельности суждений в учебной деятельности.
- Сделайте доступной для неуспевающих школьников внеклассную деятельность. Не всегда успехи, достигнутые вне урока, служат залогом достижений в учебе, но они могут стать дополнительным стимулом в стремлении добиваться и учебных успехов.
- Создавайте на уроке условия, при которых реализуются потребности учеников в общении со сверстниками и в самоутверждении для активизации учебной мотивации неуспевающих школьников.
- Минимизируйте последствия от сделанных неуспевающим школьником ошибок. Показывайте ценность ошибки как

попытку выполнить задание. (Отрицательный результат – тоже результат). Обучите подростков навыкам анализа собственных ошибок.

#### Рекомендации родителям

- Поддерживайте в семье атмосферу уважительного отношения к ребенку, даже если он плохо успевает в школе; укрепляйте в нем чувство собственного достоинства.
- Демонстрируйте на личном примере ценность приобретения новых знаний и навыков, значимость обучения, способность самосовершенствоваться. Поддерживайте постоянные контакты с учителями-предметниками, классным руководителем, школьным психологом.
- Уделяйте внимание воспитанию в своем ребенке чувства социальной ответственности. Научите его принимать решения и этим решениям следовать, повышайте самооценку неуспевающего школьника.
- Способствуйте развитию у своего ребенка мотива достижения, а также формированию у него реалистичного уровня притязаний, чувства ответственности и уверенности в своих силах.
- Сконцентрируйте усилия на поддержке желательного для вас поведения ребенка, а не на искоренении нежелательного. Замечайте малейшие его успехи в учении и выражайте свое позитивное отношение к ним.
- Помогите ребенку научиться владеть собой в сложных ситуациях, развивайте у него чувство контроля над обстоятельствами.

#### Резюме автора

Учет психологических причин неуспеваемости школьников со стороны учителей и родителей и выстроенное на этой основе активное взаимодействие всех участников образовательного процесса с психологом – важнейшее условие ее преодоления.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Дубровина, И. В. Рабочая книга школьного психолога / И. В. Дубровина [и др.]. – М.: Просвещение, 1991. – 303 с.
2. Глассер, У. Школы без неудачников / У. Глассер. – М.: Прогресс, 1991. – 184 с.
3. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М.: Прогресс, 1986. – 420 с.
4. Селигман, М. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман. – М.: София, 2006. – 368 с.