

Научить работать с информацией-сберечь ребенку здоровье

Сегодня эксперты ВОЗ отмечают заметное увеличение нервно- психических расстройств у детей и подростков, тенденцию ухудшения психического здоровья к старшим классам. Количество невротических и неврозоподобных состояний составляет 63 случая на 1000 детей. Ученые свидетельствуют, что число абсолютно здоровых школьников к старшим классам резко снижается, а около 85% неуспевающих - это больные дети.

Главными причинами ухудшения как физического, так и психического здоровья современных школьников ученые считают общее ускорение темпа жизни, чрезмерную загруженность учащихся, бурное развитие информационных технологий и, как следствие, психологический стресс, который испытывают дети и подростки.

Понятие "стресс" возникло в физиологии и было определено как "неспецифическая реакция организма в ответ на воздействие окружающей среды". Другими словами, психологический стресс является продуктом наших когнитивных процессов, которые включают восприятие и оценку ситуации, знание собственных возможностей, принятие адекватного решения.

В конце XX в. было введено понятие информационного стресса. Которое определяется как состояние чрезмерной психической напряженности, сопровождаемое явлениями вегето-соматической и психической дезинтеграции, негативными эмоциональными переживаниями, нарушениями профессиональной работоспособности в результате неблагоприятного влияния экстремальных факторов информационного воздействия. Важный фактор развития информационного стресса- соответствующее состояние мотивационно - потребностной, эмоционально-волевой и когнитивной сфер субъекта деятельности, которые обуславливают субъективную, личностную значимость экстремальной ситуации, наличие готовности и возможности к ее преодолению, способность выбора рациональной стратегии поведения в этих условиях.

Преломляя приведенные теоретические разработки по отношению к жизнедеятельности школьников, отметим. Учебная деятельность всегда была и остается одним из самых тяжелых видов деятельности. Учебная деятельность информационно насыщена: на обучающихся ежедневно обрушивается лавина информации, которую необходимо не просто запомнить, но и осмыслить, оперативно рассортировать по степени значимости для себя и аккуратно "разложить по мозговым полочкам".

Но знания ребенок получает не только в школе и не только в результате учебной деятельности, но и при самостоятельном чтении книг, газет, а также из интернет - ресурсов, радио- и телепередач и др. Все это в несколько раз усиливает поток информации, с которой сталкивается школьник, создавая определенные трудности в процессе его переработки.

Прежде всего многие ученики, для которых поток информации оказывается слишком большим, начинают его сознательно или бессознательно ограничивать, подразделяя ее на "интересную" и "неинтересную". Тому, что человеку более интересно, он уделяет больше внимания. И это, как правило, отражается на успеваемости. Часто эту проблему маскируют как отсутствие способностей к той или иной науке. Но дело в другом: ученик просто испытывает перенасыщение информационных каналов и, как следствие,

интуитивно отказывается от части информации ради поддержания собственного психического равновесия.

Некоторые ребята, наоборот, усиленно пытаются воспринимать, запоминать всю поступающую информацию, перенапрягаются и в результате доводят себя до состояния хронического стресса, что негативно сказывается на их здоровье.

Информационную перегрузку испытывают и взрослые. В итоге они не оказывают своим детям достаточного внимания, слишком рано отпуская их "в свободное плавание". Между тем многие нуждаются не только во внешнем контроле, но еще в большей степени - в своевременной родительской помощи и поддержке.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ И УЧИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ НЕВРОЗОВ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

1. Для повышения продуктивности умственного труда ребенка следите за соблюдением им ключевых правил гигиены и психогигиены. Желательно, чтобы ученик ложился и вставал в одно и то же время; регулярно делал зарядку; полноценно питался.
2. Контролируйте работу ребенка с информацией. Оказывайте ребенку дозированную помощь и поддержку в работе с информацией, обучая выделять главное в изучаемом материале.
3. Для поддержания психического здоровья ребенка большую роль играет своевременное выполнение им текущих дел. Поэтому важно отслеживать, как ученик справляется со своими школьными и бытовыми обязанностями, при проявлении у него привычки "откладывать на потом" вовремя принимайте коррекционные меры.
4. Будьте внимательными по отношению к ребенку. Перепады настроения либо преобладание плохого настроения, раздражительность и др. являются признаками информационного невроза. Их нельзя оставлять незамеченными.