

## АД ІНФАРМАЦЫЙНАГА СТРЭСУ ДА ІНФАРМАЦЫЙНАГА НЕЎРОЗУ



Ніначка была вельмі здольнай дзяўчынкай. Яна цудоўна малявала і таму хадзіла ў студыю выяўленчага мастацтва. У яе быў добры слых, і таму яна займалася ў музычнай школе. Ёй з дзяцінства ўдаваліся заданні на логіку, і таму яна наведвала шахматны клуб. Яе вельмі цікавіў камп'ютар, і таму яна была запісана ў гурток інфарматыкі. А яшчэ Ніначка вучылася ў гімназіі, дзе з першага класа выкладалі англійскую мову. Не-не, не падумайце, дзяўчынка зусім не стала ахвярай бацькоўскіх амбіцый – ва ўсе гэтыя месцы яна хадзіла добраахвотна і з цікавасцю.

Толькі вось з цягам часу мама Ніначкі пачала заўважаць, што яе звычайна вясёлая і добразычлівая дачка стала нейкай раздражняльнай, канфліктнай, нецярплівай. Цяпер яе рэдка можна было ўбачыць у добрым настроі. Мама адносіла гэта на конт боляў у страўніку, на якія апошнім часам скардзілася дачка. А далі ўжо Ніначка пачала штоноч крычаць у сне, мама павяла яе да ўчастковага педыятра. Педыятр уважліва абследавала дзяўчынку і прыйшла да высновы, што са сапраўдных прычын Ніначкавых недамаганняў няма. І – параіла звярнуцца да псіханейролага. Псіханейролаг, выслушаўшы маму і пагутарыўшы з дачкой, адназначна заключыла: «Інфармацыйны неўроз». Галоўнай парадай была – значна абмежаваць колькасць інфармацыйных каналаў, якія ўздзейнічаюць на дзяўчынку, істотна скараціўшы колькасць наведваемых гурткоў і студый.

Аб тым, што такое інфармацыйны стрэс, дзе можна знабыць навукі эфектыўнай работы розуму, а таксама рэкамендацыі настаўнікам і вучням па прафілактыцы інфармацыйных неўрозаў у дзяцей расказвае ў сённяшнім выданні «Бацькоўскага сходу» старшы выкладчык установы адукацыі «БІП – Інстытут прававодства» Наталля Фёдараўна Грэбень.

Як вядома, найлепшае супрацьдзеянне стрэсу – паўнаўважлівы адпачынак. Таму, на нашу думку, артыкул намесніка дырэктара па вучэбнай рабоце Ізабелінскай СШ Ваўкавыскага раёна Алы Канстанцінаўны Рыбаненкавай аб вопыце далучэння бацькоў да арганізацыі шостага школьнага дня і сцэнарыі школьнага свята, прапанаваны сацыяльным педагогам гімназіі №1 г. Слоніма Кацярынай Яўгенаўнай Сайгінай, натуральным чынам працягваюць размову, распісаны Н. Ф. Грэбень.

Г. Б. Пшонік,  
рэдактар аддзела

## НАУЧИТЬ РАБОТАТЬ С ИНФОРМАЦИЕЙ – СБЕРЕЧЬ РЕБЕНКУ ЗДОРОВЬЕ

Тема для беседы с родителями



**Н. Ф. Гребень,**  
старший преподаватель  
ЧУО «БІП – Інстытут прававодства»

### Опасность информационного невроза

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 [3, с. 18]. Согласно статистическим данным за 2008 г., который был объявлен в нашей стране Годом здоровья, лишь 24,8 % белорусских подростков можно считать абсолютно здоровыми.

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. Согласно оценкам многочисленных экспертов проблема информационной перегрузки приобретает в современном мире масштабы эпидемии. В то же время информационный поток продолжает стремительно расти [3, 6].

Понятие «стресс» (от англ. stress – давление, напряжение) первоначально возникло в физиологии и было определено Г. Селье как «неспецифическая реакция организма в ответ на воздействии окружающей среды» [4, с. 7]. Позднее Р. Лазарус выделил две разновидности стресса – физиологический и психологический (эмоциональный), рассматривая последний как следствие взаимодействия личности и окружающего мира [2]. Другими словами, психологический стресс является продуктом наших когнитивных процессов, которые включают восприятие и оценку ситуации, знание собственных возможностей (ресурсов), принятие адекватного решения. В этом заложено понимание того, почему условия возникновения и характер проявления стресса (дистресса) у одного человека не являются обязательными для другого.

В. А. Бодров полагает, что любая разновидность психологического стресса (личностного, межличностного, семейного, профессионального и т.п.) является в своей основе информационной, т.е. основным ее развитием служат внешние сообщения информация о текущем (реальном или предполагаемом, вероятном воздействии неблагоприятных событий, их угрозе или «внутренняя» информация в форме прошлых представлений, извлекаемых из памяти сведений о травмирующих психику событиях ситуациях и их последствиях. Эти реакции, как правило, связаны с продуцированием негативных эмоций, развитием чувства тревоги на всем протяжении существования конфликтной ситуации (реальной или воображаемой) вплоть до ее разрешения или субъективного преодоления этого состояния [1, с. 88].

В связи с этим в конце XX века было введено понятие **информационного стресса**. В. А. Бодров определяет его 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 взаимодействия [1, с. 92]. 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 и т. д. [1, с. 93].

Несколько ранее, еще в начале 70-х, появилось понятие «информационный невроз». Это нервно-психическое расстройство, возникающее в результате воздействия на человека больших объемов информации в сочетании в условиях дефицита времени. М. М. Хананашвили описал механизм развития информационного невроза следующих факторов. Одним из главных факторов ученый считал процесс усложнения аналитико-синтетической деятельности психики из-за больших информационных потоков, что в условиях дефицита времени вызывает постоянную активацию (напряжение) нейрофизиологических механизмов мозга и способствует патологическому течению нервных процессов. Последствия таких перенапряжений могут быть самые различные: от нервно-психических реакций до соматических заболеваний [6].

Преломляя приведенные теоретические разработки по отношению к жизнедеятельности школьников, отметим следующее. Учебная деятельность, независимо от возраста, национальности, образования обучающихся, всегда была и остается одним из самых тяжелых видов деятельности. В трактовке Д. Б. Эльконина и В. В. Давыдова учебная деятельность – это один из видов деятельности школьников и студентов, направленный на усвоение ими посредством диалогов (полилогов) и дискуссий теоретических знаний и связанных с ними умений и навыков в таких сферах общественного сознания, как наука, искусство, нравственность, право и религия [5]. Учебная деятельность информационно насыщена: на обучающегося каждый день обрушивается лавина информации, которую необходимо не просто запомнить, но и осмыслить, оперативно рассортировать по степени значимости для себя и аккуратно «разложить по мозговым полочкам».

Однако знания ребенок получает не только в школе и не только в результате учебной деятельности, но и при самостоятельном чтении книг, журналов, газет, а также из интернет-ресурсов, радио- и телепередач, при просмотре фильмов

и посещения театра, из рассказов родителей и сверстников, в процессе игровой и трудовой деятельности. Все это в несколько раз усиливает поток информации, с которой сталкивается современный 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 информацию на «интересную» и «неинтересную». Тому, что человеку более интересно, он уделяет больше внимания. И это, как правило, отражается на его успеваемости по учебным предметам. Часто эту проблему маскируют как отсутствие способностей к той или иной науке, например, к математике, физике, языкам и т.п. Между тем дело, чаще всего, 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, осознавать, запоминать всю поступающую информацию, перенапрягаются и в результате доводят себя до состояния хронического стресса, что негативно сказывается на их здоровье.

У многих школьников складывается мнение, что читать, запоминать учебный материал – это трудная и неприятная работа. Выполнение ее им не хочется. Заучивание же той или иной информации в напряженном состоянии снижает продуктивность памяти, приводит к излишнему расходу физических и психических ресурсов.

Информационную перегрузку сегодня испытывают не только дети, но и их родители. В итоге взрослые не оказывают своим детям и дочерям достаточного внимания, слишком рано отпуская их «в свободное плавание». Между тем многие нуждаются не только во внешнем контроле, но еще в большей степени – во своевременной родительской помощи и поддержке. Ведь, к сожалению, далеко не всегда информация в учебных пособиях является доступной для понимания учащимися форме – авторы не учитывают должным образом возрастные особенности потребителя.

Добавим к вышесказанному, что знания по психологии, например, о том, как грамотно и эффективно работать с информацией, не нанося вреда своему здоровью (т. е. по техникам переработки информации), пока в рамках школьной программы ученики не получают. Лишь некоторые учителя либо интуитивно, либо исходя из собственного профессионального опыта уделяют этой проблеме определенное внимание, пытаются знакомить ребят с некоторыми приемами запоминания, систематизации осваиваемого материала.

## Эффективная работа ума

Как же помочь молодым людям оптимизировать работу психических процессов, осуществляющих переработку информации, и тем самым увеличить свои адаптационные возможности в информационном пространстве? Известно, что собственные умственные резервы мы используем не полностью. В повседневной жизни как у школьников, так и у взрослых задействованы далеко не все отделы головного мозга, что постепенно ведет к их дегенерации. Причина этого может заключаться как в незнании принципов работы механизмов человеческой психики, так и в неспособности поддерживать оптимальную активность нервных клеток.

Оптимизация процессов перерабатываемых информационных потоков, возможна при освоении специальных технологий умственной деятельности, которые позволяют резко увеличивать интеллектуальные возможности человека. Так, например, на базе Института подготовки научных кадров Национальной академии наук Беларуси разработан тренинг «Эффективная работа ума». Программа курса опирается на традиции когнитивной психологии. Это психологическое направление рассматривает психику человека как активный преобразователь информации, всегда стремящийся к обобщению и истолкованию поступающих сигналов из внешнего мира и к интерпретации и восстановлению информации, хранящейся в памяти, с помощью разного рода алгоритмов и стратегий.

Основная цель данного тренинга – формирование навыков эффективной переработки информации в сознании человека. В программу занятий входит развитие таких познавательных процессов, как внимание, память, воображение, мышление, а также обучение приемам скоростного и рационального чтения, скоростного счета.

Система обучения в стационарной и заочной формах строится на составлении персональной стратегии для каждого слушателя – с учетом именно его психофизиологических и личностных особенностей. Приобретенные навыки позволяют человеку снизить стрессогенность самого процесса переработки информации, быстро находить нужный материал, качественно его воспринимать, обрабатывать, запоминать, при необходимости своевременно и точно активизировать, решать интеллектуальные задачи.

В тренинге «Эффективная работа ума» могут принять участие все заинтересованные лица от 12 лет. Особенно полезны эти занятия для старшеклассников, будущих абитуриентов. Это серьезная подготовительная ступень для обучения в вузах. Ведь сегодня далеко не все студенты, столкнувшись с большим объемом информации, способны быстро и правильно

адаптироваться к возникшим изменениям в их жизни. Данный же тренинг помогает «не утонуть» в потоке информации, сохранить и приумножить свои жизненные ресурсы.

**Рекомендации родителям и учителям по профилактике информационных неврозов у детей и подростков**

- 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 и принимал водные процедуры, которые повышают тонус головного мозга и всего организма; регулярно и полноценно питался; прекращал тяжелую умственную работу не менее, чем за 1 час до сна; правильно, т. е. с учетом своих психофизиологических особенностей, чередовал работу с отдыхом.
- Контролируйте работу ребенка с информацией. Хорошо, если при этом он использует не только аналитические возможности правого полушария мозга, но и воображение, эмоции, за деятельность которых отвечает левое полушарие. Это позволит быстрее и прочнее закрепить новый материал в памяти.
- Оказывайте ребенку дозированную помощь и поддержку в работе с информацией, обучая выделять главное в изучаемом материале, до тех пор, пока не убедитесь в том, что он способен делать это самостоятельно.

примеру, попросите ребенка пересказать параграф из учебника по истории, чтобы оценить степень его понимания новой информации и речевую беглость.

- 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 появлении у него привычки «откладывать на потом» вовремя принимайте коррекционные меры.
- Будьте внимательны и по отношению к ребенку. Перепады настроения либо преобладание плохого настроения, раздражительность, нетерпеливость, конфликтность, истощаемость внимания, тики, проблемы со сном, как правило, с засыпанием, легкие соматические недомогания (типичная головная боль, потливость, дискинезия в области груди или желудочно-кишечного тракта – признаки информационного невроза. Их нельзя оставлять незамеченными.
- Постарайтесь определить основные причины, встревожившие вас, те источники информации которых ребенок не может качественно переработать своими усилиями. При необходимости ограничьте количество информационных каналов, воздействующих на ребенка, к примеру, ограничив время просмотра телевизора, интернет-ресурсов, количество посещаемых им кружков по интересам и т.п.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Бодров, В. А. Информационный стресс: учебное пособие для вузов / В. А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2000. – 352 с.
2. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус. // Эмоциональный стресс / под ред. В. Д. Би. – Л.: Медицина, 1970. – С. 178-208.
3. Психология здоровья: учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
4. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 124 с.
5. Формирование учебной деятельности школьников / под ред. В. В. Давыдова. – М., 1982. – 234 с.
6. Хананашвили, М. М. Информационные неврозы / М. М. Хананашвили. – Л.: Медицина, 1978. – 144 с.

**Рэдакцыйны каментарый**



**Паважаныя чытачы!**

Звяртаем вашу ўвагу, што на сайце нашага часопіса размешчаны складзеныя рэдакцыяй поўныя спісы публікацый за апошнія 5 гадоў па тэмах «Факультатыў у сучаснай школе», «Энергазберажэнне ў вучэбным працэсе і выхаваўчай рабоце». Для пастаянных падпісчыкаў і чытачоў мы прапануем гэтыя матэрыялы на электронных носбітах. Знаёмцеся з матэрыяламі нашага часопіса і звяртайтесь ў рэдакцыю па тэлефонах 267-64-69, 267-33-97.

1-12

1 / 2012

ШТОМЕСЯЧНЫ НАВУКОВА-ПЕДАГАГІЧНЫ ЧАСОПІС

# Народная АСВЕТА

- ☑ **ІДЗАЛАГІЧНЫ ВЕКТАР:**  
ІНФАРМАЦЫЙНА-ПАЛІТЫЧНЫЯ ТЭХНАЛОГІІ
- ☑ **БІЗНЕС-ІНКУБАТАР:**  
СЯМЕЙНЫ БЮДЖЭТ І ПЕРСАНАЛЬНЫЯ ФІНАНСЫ
- ☑ **ІНАВАЦЫЙНАЯ ПЛЯЦОЎКА:**  
МАДЭЛЬ АЦЭНАЧНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ
- ☑ **ПЕДАГАГІЧНАЯ АСАМБЛЕЯ:**  
КАМУНІКАТЫўНЫЯ СТРАТЭГІІ ДЛЯ БУДУЧЫНІ
- ☑ **ЭНЦЫКЛАПЕДЫЯ «ШКОЛЫ БЕЛАРУСІ»:**  
КАЛЕКЦЫЯ ІДЭІ ДЛЯ КЛАСНЫХ КІРАўНІКОў
- ☑ **БАЦЬКОўСКІ СХОД:**  
НЕБЯСПЕКА ІНФАРМАЦЫЙНЫХ НЕўРОЗАў