

Гудкова Алёна Александровна

студентка

Волкова Инна Геннадьевна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Донской государственной

технической университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ПРЕОДОЛЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННОГО СТРЕССА У УЧАЩИХСЯ: РОЛЬ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

Аннотация: в статье рассматривается проблема информационного стресса у учащихся и роль педагога-психолога в его преодолении. Описываются основные причины информационного стресса, такие как обилие информации, высокие ожидания, нехватка времени и недостаток навыков. Подчеркивается важность диагностики, развития навыков саморегуляции, психо-образовательных программ, индивидуального консультирования и создания благоприятной образовательной среды. Приводятся практические рекомендации для педагогов-психологов, направленные на поддержку учащихся.

Ключевые слова: учащиеся, педагог-психолог, саморегуляция, психологическое благополучие, тайм-менеджмент, консультирование, психо-образовательные программы, навыки управления стрессом, образовательная среда.

В современном мире учащиеся сталкиваются с огромным потоком информации, который может вызвать значительный стресс. Информационный стресс связан с необходимостью обрабатывать и усваивать большое количество данных за ограниченное время [2]. Это может привести к усталости, тревожности, ухудшению концентрации и даже к выгоранию. В этом контексте роль педагога-психолога становится ключевой для поддержки учащихся и преодоления информационного стресса.

Причины информационного стресса [1].

Основными факторами, вызывающими информационный стресс у учащихся, являются.

Обилие информации: современные технологии обеспечивают быстрый доступ к большому объему данных, что затрудняет их обработку и усвоение.

Высокие ожидания: давление со стороны родителей, учителей и общества в целом может усиливать чувство необходимости соответствовать высоким стандартам.

Нехватка времени: жесткие учебные программы и многочисленные внеучебные активности оставляют мало времени на отдых и восстановление.

Недостаток навыков: отсутствие у учащихся навыков эффективного управления временем и информации может усугублять стресс.

Роль педагога-психолога.

Педагог-психолог играет важную роль в создании условий для успешного преодоления информационного стресса у учащихся. Основные аспекты его работы включают:

Диагностика и мониторинг состояния учащихся:

Педагог-психолог проводит регулярные диагностики для выявления уровня стресса у учащихся. Это позволяет своевременно обнаружить проблемы и начать работу по их устранению.

Развитие навыков саморегуляции:

Педагог-психолог обучает учащихся методам управления стрессом и развития навыков саморегуляции. Это может включать техники релаксации, медитацию, дыхательные упражнения и методы когнитивно-поведенческой терапии.

Организация психо-образовательных программ:

Проведение семинаров и тренингов по тайм-менеджменту, критическому мышлению и информационной грамотности помогает учащимся эффективнее справляться с учебной нагрузкой и информационным потоком.

Консультирование и индивидуальная поддержка.

Педагог-психолог предоставляет индивидуальные консультации, где учащиеся могут обсудить свои проблемы и получить персонализированные рекомендации по снижению стресса.

Создание благоприятной образовательной среды.

Педагог-психолог работает совместно с учителями и администрацией школы для создания атмосферы, способствующей психологическому благополучию учащихся. Это включает в себя внедрение программ поддержки ментального здоровья и создание условий для открытого обсуждения проблем.

Практические рекомендации для педагогов-психологов.

Внедрение регулярных занятий по управлению стрессом: учащиеся могут посещать специальные занятия, направленные на развитие навыков саморегуляции и эмоционального интеллекта.

Индивидуальный подход к каждому учащемуся: понимание индивидуальных особенностей и потребностей учащихся позволяет разрабатывать персонализированные программы поддержки.

Сотрудничество с родителями: важно информировать родителей о признаках информационного стресса и способах его преодоления, чтобы обеспечить всестороннюю поддержку учащихся.

Использование современных технологий: программы и приложения, направленные на снижение стресса и развитие навыков управления временем, могут стать полезным инструментом в работе педагога-психолога.

Информационный стресс становится все более актуальной проблемой в образовательной среде [3]. Педагог-психолог играет ключевую роль в поддержке учащихся и создании условий для успешного преодоления стресса. Благодаря комплексному подходу, включающему диагностику, развитие навыков саморегуляции, консультирование и создание благоприятной образовательной среды, педагог-психолог помогает учащимся справляться с информационным стрессом и достигать академических успехов, сохраняя при этом психологическое благополучие.

Список литературы

1. Александровский Ю.А. Предболезненные состояния и пограничные психические расстройства / Ю.А. Александровский. – М.: Литтера, 2010. – 264 с. – EDN QLVXJJ

2. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – М.: Медицина, 1975. – 447 с.

3. Бодров В.А. Информационный стресс: учебное пособие для вузов / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с. EDN THILMR