

Содержание

Введение

Книга для родителей, написанная по просьбе родителей.....	9
Слова, которые часто встречаются в этой книге и могут быть незнакомы читателю	24

Часть 1. Гаджеты — друг и враг в развитии подростка.....29

1. Использование гаджетов: развлечение и польза для подростка.....	30
2. У каждой медали есть обратная сторона: гаджеты, препятствующие развитию.....	38
3. Зависимость от гаджетов: возможно ли это?	80
Заключение	94

Часть 2. Семь способов разгрузить мозг вашего ребенка..... 95

РАЗГРУЗКА МОЗГА 1	
Родитель — пример для ребенка	103
РАЗГРУЗКА МОЗГА 2	
Использование гаджетов — обычная тема для разговора.....	115
РАЗГРУЗКА МОЗГА 3	
Единственное решение: организуйте деятельность по блокам	122

РАЗГРУЗКА МОЗГА 4	
Дайте мозгу необходимый отдых.....	150
РАЗГРУЗКА МОЗГА 5	
Баланс стресса	157
РАЗГРУЗКА МОЗГА 6	
Спокойное рабочее место дома и отсутствие пространств для совместной работы в школе	159
РАЗГРУЗКА МОЗГА 7	
Больше движения и правильная осанка	161
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	
Предотвратить разрушение мозга легче, чем вылечить	168
В КАЧЕСТВЕ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ	
Вдохнитесь шестью принципами работы мозга.....	170
Часть 3. Так работает мозг	177
Мозг похож на невообразимо большую сеть из 100 миллиардов компьютеров.....	179
Серое и белое вещество	193
Шесть сетей мозга влияют на то, как мы взаимодействуем с гаджетами	207
Четыре ключевых процесса: внимание, сон, эмоции и стресс	254
Часть 4. Мозг подростка	289
Что особенного в мозге подростка.....	290
Различия между мальчиками и девочками, влияющие на то, как они пользуются гаджетами	308

Часть 5. Социальные предпосылки и последствия неправильного использования технологий	323
От любопытства к заикленности на завораживающем, но слишком быстром технологическом развитии	326
От информационной экономики к экономике внимания.....	330
От экономики внимания к экономике слежки	333
Заключение	352
Благодарности	356
Ссылки, сайты и приложения	358
Примечания	363

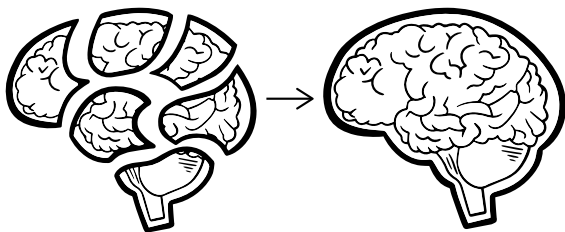
Введение

Книга для родителей, написанная по просьбе родителей

Дорогой родитель!

Вы купили эту книгу, потому что у вас есть ребенок-подросток. Именно в этом возрасте у большинства детей появляется собственный смартфон, планшет или ноутбук, а родители начинают задаваться вопросами, правильно ли ребенок обращается с этими гаджетами. Правда, сейчас можно встретить и двухлеток, которые знают, что делать с телефоном. Вокруг гаджетов сосредотачивается жизнь не только ребенка, но и всей семьи. Так что у вас не зря возник вопрос, как сделать так, чтобы использование электронных устройств приносило пользу, а не мешало развитию детей.

Может быть, вы как родитель хотите что-то для этого сделать? Или у вас есть чувство, что вы никак не можете повлиять на ситуацию или даже что это вы виноваты в том, что дети постоянно сидят в телефоне? Возможно, вы просто не знаете, что именно нужно делать? Тогда эта книга для вас.



От фрагментарного мозга к сфокусированному мозгу¹

ЭТА КНИГА НАПИСАНА ПО ЗАПРОСУ РОДИТЕЛЕЙ

Я написал эту книгу, потому что получил очень много вопросов от участников тренингов, слушателей моих лекций и уроков, а также от читателей моих книг «Мозг освобожденный» и «Возьмите все от вашего мозга» о том, как гаджеты влияют на детей.

Я хочу, чтобы через родителей дети научились обращаться с гаджетами без вреда для здоровья, чтобы их мозг продолжал работать нормально, и они могли бы достигать своих целей в жизни. Для этого дети, конечно, должны быть подкованы в цифровом плане и использовать новые технологии с умом, но это возможно только в том случае, если они будут свободны от порабощающего влияния электронных устройств. Такое «высвобождение» можно понимать двояко: буквально как получение свободы и в переносном смысле — как избавление от оков, мешающих появиться чему-то новому.

Чтобы подтолкнуть вас к высвобождению мозга вашего ребенка, в части 1 я расскажу о преимуществах того, что **мы можем всегда быть на связи**, и о недостатках **постоянного нахождения онлайн**.

В части 2 мы поговорим о том, как можно изменять негативные факторы так, чтобы дать волю мозгу вашего ребенка.

Для тех родителей, кого интересуют научные предпосылки моих советов, в части 3 я дам краткую справку о том, как работает человеческий мозг и как он может сломаться, рассыпавшись на фрагменты.

В части 4 я расскажу, что особенного в мозге подростка, потому что у многих родителей возникают вопросы об этом, а еще потому, что тогда вы сможете подойти к проблеме творчески и самостоятельно

придумать подходящий для вашей семьи способ решения проблемы.

В части 5 речь пойдет о том, почему люди неправильно используют гаджеты, к каким последствиям оно может привести и как на это влияет общество. Нам нужно это знать прежде всего потому, что все ваши попытки высвободить мозг вашего ребенка могут свести на нет соцсети, не следующие правилам этики и пытающиеся поработить его.

Так что в этой книге я называю их не иначе как «антисоциальные сети».

Начну я с практических советов, но вы можете сперва читать теоретические части о работе мозга и мозге подростка, если хотите сначала разобраться в том, на чем основаны мои рекомендации.

ЭТА КНИГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ БЕСПОКОЯТСЯ О ТОМ, ЧТО ИХ ДЕТИ СЛИШКОМ МНОГО СИДЯТ В ТЕЛЕФОНЕ

Может, это и слабое утешение, но если вы беспокоитесь о том, что ваш ребенок постоянно сидит в телефоне, то вы не одиноки.

- 50% родителей переживают, что использование смартфонов и планшетов может повлиять на психологическое самочувствие их детей.
- 45% родителей считают, что их дети зависимы от гаджетов, и такой же процент детей думают то же самое о своих родителях.
- 58% детей считают, что на сообщения и звонки надо реагировать немедленно.
- 70% детей берут телефон с собой в спальню (и столько же процентов родителей делают так же),

а 80% из них сидят какое-то время в телефоне после того, как легли в кровать.

- 40% подростков как минимум раз за ночь просыпаются от звуков телефона (то же самое случается с 26% родителей).
- Лишь половина детей от 8 до 15 лет способны отличить рекламу от информационного сообщения, и чуть больше половины имеют негативный опыт при использовании интернета.

Если ваш ребенок без всяких проблем может обходиться без планшета, телефона, социальных сетей или игр достаточно продолжительное время и не испытывает дискомфорта от этого, то вам не о чем беспокоиться и вы можете отложить эту книгу.

Эта книга для родителей, которые сомневаются в том, что дети, играющие со смартфонами с младенчества, могут самостоятельно научиться правильно обращаться с гаджетами

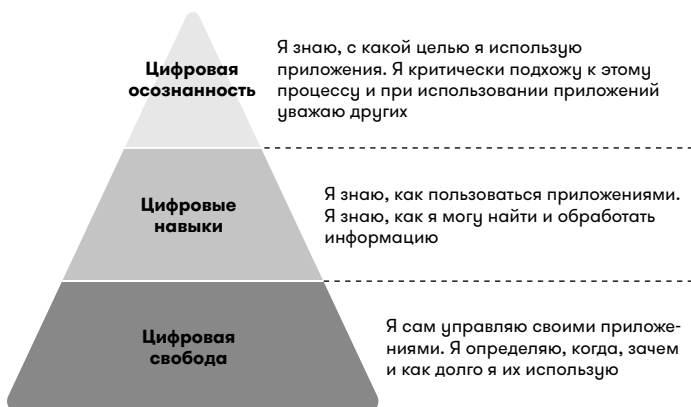
Дети, которым телефоны и планшеты не чужды с самого раннего возраста, могут научиться их сознательному использованию самостоятельно? Все как раз наоборот: чем раньше и чем больше дети заняты экранами смартфонов, тем выше шансы попасть в зависимость от гаджетов и, соответственно, меньше шансов осознанно и с умом их использовать. Это в свою очередь плохо отражается на учебе, а в случае чувствительных детей страдают все сферы их развития.

Существует множество хороших книг и веб-сайтов с практическими советами о том, как научиться правильно использовать гаджеты, но эта книга в отличие от всех остальных фокусируется на **цифровой свободе**.

Цифровая свобода — это способность ребенка проводить достаточно продолжительное время без гаджета, не испытывая психологического дискомфорта. Ведь если ребенок откладывает телефон, но в мыслях все еще занят тем, что там происходит, он остается заложником своего смартфона.

Обладание цифровой свободой значит, что ребенок определяет, когда, зачем, где и как долго он пользуется гаджетом, а не мобильное устройство диктует ему это. То есть ребенок способен контролировать и удерживать внимание, и он может расслабиться, даже если у него нет доступа в интернет.

Цифровая свобода — фундамент осознанного использования цифровых технологий



Я убежден, что невозможно оптимально пользоваться всеми этими прекрасными новыми технологиями, не обладая цифровой свободой. Ведь тогда не получится использовать на полную мощность ни свой собственный мозг, ни синергию человека и технологии. Если у вас нет цифровой свободы, велик шанс, что ваш прекрасный мозг распадется на фрагменты.

И тогда придется заново учиться фокусироваться, чтобы мозг снова заработал оптимально, а именно продуктивно и креативно, чтобы вы могли быть здоровым, довольным и счастливым. **Необходимо обладать цифровой свободой, чтобы быть способным осознанно пользоваться технологиями.** Именно цифровая свобода является фундаментом для развития цифровых навыков и цифровой осознанности. Учить ребенка, не обладающего этой свободой, пользоваться технологиями — то же самое, что учить ребенка, который не умеет плавать, играть в водное поло.

ЭТА КНИГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ СЧИТАЮТ, ЧТО СМАРТФОНЫ ПОЯВИЛИСЬ ТАК БЫСТРО, ЧТО ОНИ САМИ НЕ УСПЕЛИ НАУЧИТЬСЯ С НИМИ ОБРАЩАТЬСЯ

Примерно половина взрослых считает, что технологии развиваются настолько быстро, что за ними невозможно уследить. Когда в мире разразилась эпидемия коронавируса, четверть из них не были готовы к полному переходу к онлайн-работе, а среди детей и подростков так чувствовала себя примерно треть. Многие взрослые (по данным некоторых исследований, до 70%) неуверенно чувствуют себя при использовании мобильных устройств. Эта неуверенность у молодых людей проявляется даже сильнее, чем у старшего поколения. В ответе на строку анкеты «Я переживаю, что социальные сети негативно влияют на мое физическое и психологическое состояние» 15% людей, рожденных после Второй мировой, реагируют утвердительно. Для поколения беби-бумеров этот показатель — 22%, для поколения X — 30%, а для миллениалов — 48%².

За быстрым развитием компьютеров, становившихся все меньше и удобнее, и молниеносным

распространением смартфонов действительно сложно было угнаться. У нас просто не было времени научиться обращаться с новыми чудесами техники, и технологии взяли верх. Лошадь понесла, а всадник и не знал, как ее усмирить.

Это ситуация, которая сложилась в XX и начале XXI века: наши собственные технологии поработили нас, определяя, что мы с ними делаем, когда, как долго и зачем. Все это, как правило, обеспечивает баснословную прибыль мировым производителям этих самых технологий.

Подобное негативно отражается на нашей продуктивности и уровне стресса. И все больше людей начинают это осознавать. Вероятно, и вы тоже, раз купили эту книгу. В XXI веке пора уже освободиться от оков технологий и взять над ними верх, то есть самим определять, зачем, когда, где и как долго мы ими пользуемся.

ЭТА КНИГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, ВЛИВАЮЩИХСЯ В РЯДЫ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ, ОБЛАДАЮЩИХ ЦИФРОВОЙ СВОБОДОЙ

47% детей считают, что их родители слишком много сидят за экраном (в 2016 году так думало только 30% детей), 38% думают, что родитель зависим от гаджетов и что это негативно сказывается на отношениях. 45% самих родителей считают, что они зависимы от технологий³.

Все больше детей говорят родителям, что те слишком много сидят в интернете. Это похоже на то время, когда пристегиваться в машине стало обязательным и дети указывали на это своим родителям.

К счастью, появляется все больше молодых людей, взрослых, фирм-производителей и школ — первопроходцев, которые, надеюсь, станут лидерами мнений, — использующих технологии свободно и осознанно. Все они самоучки. Они научились на собственном опыте,

размышлениях и книгах. И обнаружили, что у технологий есть две стороны: очень хорошая и очень плохая. Теперь они ищут новые, более эффективные и безопасные, в меньшей степени вызывающие зависимость способы использования технологий. Они уже разгадали трюки и уловки соцсетей и поисковых систем, захватывающих внимание. Они взяли бразды правления в собственные руки. Это процесс настоящей эмансипации, выход из-под ига технологий.

Группа друзей-первокурсников завела привычку вместе готовиться к занятиям. С самого начала они договорились выключать телефоны и класть их в ящик. Проверять мобильник разрешается раз в час.

Когда Йохан идет с друзьями в бар, они кладут телефоны стопкой на середину стола. Тот, кто первый возьмет телефон, платит за всех. Йохан говорит, что платить обычно приходится одним и тем же.

Когда Кристина находится в своей комнате в студенческом общежитии, она не может сопротивляться желанию посмотреть телевизор или пролистать ленту в телефоне. Потому она регулярно ходит заниматься в библиотеку вместе с двумя подругами: телефоны они оставляют дома, а на ноутбуке отключают все уведомления. Они сидят рядом, чтобы можно было одернуть друг друга, если кто-то вдруг отвлечется.

ЭТА КНИГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ ХОТЯТ ЗНАТЬ, НА ЧЕМ ОСНОВЫВАЮТСЯ МОИ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Занимаясь этой темой уже 11 лет, я пришел к выводу, что главный практический совет по сути очень прост, хотя и трудновыполним. Мне также кажется, что ваша мотивация как родителя освободить в цифровом плане

вашего ребенка и дать волю его мозгу, чтобы он мог работать нормально, будет выше, если вы поймете, как именно этот мозг должен работать. Потому что в эту книгу я включил две части, посвященные строению и работе мозга подростка. На основе полученных знаний вы, конечно, можете придумать и свое творческое решение проблемы.

Кроме того, я надеюсь, что благодаря этой книге в вас проснется интерес к работе, ограничениям и возможностям нашего завораживающего, изумительного мозга.

ЭТА КНИГА, ОСНОВЫВАЯСЬ НА НАУЧНЫХ ФАКТАХ, ПРИЗЫВАЕТ К ЦИФРОВОЙ ЭМАНСИПАЦИИ НАШИХ ДЕТЕЙ

Эта книга уникальна, так как перед вами простроенное научное доказательство и призыв к цифровой эмансипации наших детей в XXI веке. Слово «эмансипация» латинского происхождения, и исходное значение *e-man-cipere* можно расшифровать дословно как «из-рук-вынуть», то есть забрать что-то у кого-то: так от старого владельца собственность или раб могли перейти к новому владельцу.

Под цифровой эмансипацией я имею в виду, что наши дети больше не будут рабами технических средств. Они смогут самостоятельно управлять ими, использовать для эффективного обучения и развития и не позволят технологическим концернам всецело захватить их внимание и продать то, что никак не соотносится с их целями и интересами.

Эта книга написана специально для родителей. Для учителей, преподавателей и школ я написал вместе с Херти Феррек и Херйанне Дирксен другую книгу «От фрагментарного мозга к фокусировке» (*Van brokkelbrein naar focus*). Но школы без помощи родителей с этой задачей точно не справятся.

ЭТА КНИГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ ХОТЯТ УЗНАТЬ ОБ ЭКОНОМИЧЕСКИХ ПРЕДПОСЫЛКАХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПОСЛЕДСТВИЯХ ПОРАБОЩЕННОГО МОЗГА

Родители и школа могут прикладывать все усилия, чтобы освободить мозг ребенка от влияния всяких приложений и научить его долго удерживать внимание, но этому постоянно препятствуют производители гаджетов, ведущие непрекращающуюся борьбу за внимание, чтобы заработать еще больше денег. В конце книги я расскажу, как такие фирмы расщепляют мозг на фрагменты. Не рассказать нельзя, это было бы ничем не лучше, чем если бы я просил всех закрыть двери и окна, потому что на какой-то фабрике произошла утечка ядовитого газа, и не сказал, на какой именно.

И хотя Марк Цукерберг с самого рождения Facebook не утруждал себя вопросами этики, мы все же не можем отрицать, что изначально большинство приложений, цифровых медиа, поисковых систем и игр создавалось с наилучшими намерениями сделать нашу жизнь проще и приятнее. При появлении интернета каждому вдруг оказалась по одному клику доступна полезная и интересная информация. Но когда стало понятно, что, завладев нашим вниманием, можно заработать большие деньги, цифровых гигантов было уже не остановить. Это негативно сказалось и на нашей способности удерживать внимание, и на наших детях, и на обществе в целом.

Призвать же их к ответственности и заставить исправить пагубные, а зачастую и небезопасные методы и техники воздействия — крайне трудная задача. В этом вопросе законодательство и меры урегулирования тоже отстают от прогрессивных научных выводов о вреде таких приложений. Более того, подобные фирмы могут инвестировать миллионы, чтобы манипулировать законодателями

и тормозить или препятствовать принятию законов, обеспечивающих бóльшую безопасность граждан. Это можно сравнить с тем, как долгое время производители табака применяли все законные, незаконные и даже неэтичные средства, чтобы подсадить людей на свои продукты и продолжать свободно их продавать, спустя многие годы после того, как было научно доказано пагубное влияние курения.

Но последний пример все-таки вселяет надежду. Несмотря на то что процесс затянулся, в конце концов развитым странам удалось ограничить деятельность производителей табачной продукции, благодаря чему зависимость от табака снизилась с 90 до 12% и та же тенденция к уменьшению наблюдается в отношении болезней курильщиков.

ЭТА КНИГА НАПИСАНА АВТОРОМ, КОТОРЫЙ УЖЕ 25 ЛЕТ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗАНИМАЕТСЯ ДЕТЬМИ И ИХ РОДИТЕЛЯМИ

Первые две трети моей карьеры я работал нейропсихиатром*. Моими пациентами были дети, подростки и их семьи. Я защитил диссертацию о стрессе в средней школе, исследование для которой проводил вместе с Пьером Фермеленом. Как исследователь я видел своей задачей выяснить, какие способы лечения более эффективны, и познакомиться с ними широкий круг людей, а также заразить любовью к моему предмету студентов и поделиться своими знаниями. Для выполнения этой задачи я ездил по разным городам и странам с семинарами и лекциями и написал несколько книг: «Ваш ребенок может сам» (Je kind kan het zelf), «Сиди смирно!» (Zit stil!), «Ко всему привыкаешь, даже к подростку» (Alles went, ook een adolescent),

* Нейропсихиатрия как наука возникла на стыке психиатрии, неврологии и нейрохирургии. Изучает психические нарушения у больных с органическими поражениями головного мозга.

«Стресс: друг и враг» (Stress: Vriend en Vijand), «Мозг освобожденный», «От фрагментарного мозга к фокусу» (Van brokkelbrein naar focus), а теперь и эту книгу, которую вы сейчас держите в руках.

ЭТА КНИГА НАПИСАНА АВТОРОМ, КОТОРЫЙ ТАКЖЕ УБЕЖДЕН В ПРЕИМУЩЕСТВАХ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ПОЛЕЗНОСТИ ВЫХОДА В ИНТЕРНЕТ

Наши дети, да и мы сами можем использовать современные технологии двумя способами: либо для осмысленного сбора информации для достижения личного успеха, либо для бездумного (и подвергающего зависимости) поглощения интересной, но по большей части бесполезной информации.

КАК ПОТРЕБИТЕЛИ, ОБЛАДАЮЩИЕ ЦИФРОВОЙ СВОБОДОЙ, ЦИФРОВЫМИ НАВЫКАМИ И ЦИФРОВОЙ ОСОЗНАННОСТЬЮ...

- они используют технологии, чтобы фокусно найти необходимую для достижения какой-либо цели информацию, выбрать из обилия информации нужные источники, обработать ее и пропустить через себя, понять, создать собственный контент и просто развлечься;
- самостоятельно управляют потоками информации и обладают достаточной свободой, чтобы решать, что с ней делать, зачем она им, когда они будут это делать и как долго;
- они могут продолжительное время уделять внимание тем делам, которые считают для себя важными,

что требует от них затрат энергии, а зачастую и твердой воли и дисциплины.

КАК ПОТРЕБИТЕЛИ, ИСПЫТЫВАЮЩИЕ ПОСТОЯННУЮ ПОТРЕБНОСТЬ В ИНТЕРНЕТЕ, ИЛИ ЗАЛОЖНИКИ ТЕХНОЛОГИЙ...

- технологии постоянно без труда и особой цели захватывают их внимание, предлагая нескончаемый поток привлекательной и более-менее интересной, но бесполезной, а часто и ошибочной информации, вводящей в заблуждение и способной нанести вред;
- не они, а гаджеты определяют время, место, причину и продолжительность их использования. Далее мы увидим, как медиа стимулируют их рефлексии и подавляют желание задуматься;
- они позволяют медиа забирать у них больше трех часов в день, используя их как бесплатную рабочую силу, позволяющую собрать как можно больше личных данных о них самих и тех, кто находится и ними рядом, чтобы затем продать эти данные тому рекламодателю, который больше заплатит. Как мы увидим, есть десять причин, почему даже обычное приложение почты в телефоне может способствовать цифровому порабощению, а уж цифровые медиа сознательно разрабатывают такие продукты, которые захватывают наше внимание, но служат для их процветания, а не для развития наших детей.

Наслаждаться бездумным потреблением, бороздить просторы интернета и даже затеряться в них в целом не порок при условии, если вы осознаете, что делаете, способны это контролировать и без труда ограничить при необходимости.

ЭТА КНИГА НАПИСАНА С ЦЕЛЮЮ ПОСПОСОБСТВОВАТЬ ТОМУ, ЧТОБЫ XXI ВЕК СТАЛ ВЕКОВ СИНЕРГИИ НАШЕГО УДИВИТЕЛЬНОГО МОЗГА И НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

2 марта 2004 года Европейская космическая организация ESA представила новый космический зонд «Розетта». Они хотели отправить этот зонд на поверхность кометы Чурюмова-Герасименко, большую ледяную глыбу диаметром 4 километра, несущуюся сквозь Млечный Путь со скоростью 40 000 километров в час и пролетающую где-то недалеко от Юпитера. Ученые сравнили эту затею с попыткой мухи приземлиться на выпущенную из дула пулю. Зонду потребовалось 10 лет, чтобы преодолеть расстояние в 6,5 миллиарда километров и запустить аппарат «Филы», который приземлился на комету в заранее выбранное место с погрешностью всего в 100 метров.

В успехе этой миссии участвовала команда из двух тысяч умных людей, которым ни за что не удалось бы решить стоящую перед ними задачу без помощи компьютера. Но обратное также верно: никакие компьютеры в мире, даже вместе взятые, не справились бы с такой задачей, не будь этих двух тысяч талантливых и выдающихся умов.

Ядро технологической революции — это комбинация современных технологий и уникальных способностей нашего мозга, ведущая нас к открытиям, знаниям и результатам, которые не могут быть достигнуты ни компьютером, ни человеком, если бы они работали отдельно друг от друга. Технологии усиливают мощности нашего мозга. А наш с вами мозг дополняет своим «широким кругозором» компьютерную «узкую специализацию», выполняя те задачи, которые пока не по плечу компьютеру, а может быть, и никогда не будут по плечу, и наоборот.

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru