



The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ www.naturalscience.org

Понедельник, 21 декабря, 2020

Цифровые аборигены — потерянное поколение? – Часть I из II

Молодых людей, родившихся после 1980 года, в академической литературе часто называют «цифровыми аборигенами», потому что они выросли с компьютерами и Интернетом так же естественно, как другие поколения — с водой, электричеством, а позднее — и с телевидением.¹⁾ «Термин цифровой абориген происходит от термина носитель языка и иллюстрирует тот факт, что человек изучал и осваивал свой родной язык уже по-другому и более интенсивно, чем, например, иностранный язык. Человек думает и мечтает на родном языке и, приняв мировоззрение, которое приходит с родным языком, без всякой критики, он становится частью этой культуры». ²⁾ Это объясняет, почему молодые люди, так легко, словно играючи, двигаются в цифровом мире и чувствуют себя, как у себя дома, в этом современном мире информационных технологий.

В 2011 году ученый Крис Джонс опубликовал обзор уже на то время огромной величины средней интернет-активности 21-летних цифровых аборигенов (на основе опроса 2008): за свою жизнь на момент подведения итогов, он послал или получил в общей сложности около 250 000 электронных писем или коротких сообщений (SMS), потратил 10 000 часов на свой сотовый телефон, отыграл 5000 часов в видео игры и провел 3 500 часов в социальных сетях.³⁾

Известный исследователь мозга и преподаватель университета Профессор Манфред Спитцер из Ульма добавляет, что **в повседневной жизни молодые люди находятся в сети почти весь день**. Например, они просыпаются с помощью своего мобильного телефона; проверяют электронную почту и погоду, чтобы соответственно одеться; поддерживают постоянную связь с

друзьями и семьей с помощью текстовых сообщений, электронной почты или социальных сетей; слушают музыку по несколько часов в день, а затем, после написания последнего сообщения в WhatsApp, позволяют себе наконец уснуть под мурлыканье iPod в 23:00. Но особенность в том, что это происходит наряду с другими занятиями: телевизор, уроки, домашние задания, еда и даже встречи с друзьями. Идеальные многозадачники!?



Умеренное использование экранных медиа

Что можно сделать, чтобы корректно направить и сформировать русло для такого “стиля жизни”, столь широко распространенного теперь среди подростков, а так же для связанных с ним последствий в долгосрочной перспективе? Это ни в коем случае не вопрос осуждения или демонизации развития СМИ, которые могут содержать и много положительных аспектов для детей и родителей, если следовать нескольким правилам. Цель состоит в том, чтобы помочь родителям развить сильное внутреннее отношение к просмотру экранных медиа их детьми, а также поддерживать и сопровождать своих детей в обучении умеренному использованию этих средств медиа.

Немецкий педагог по медиа Винфрид Брюнинг и его жена, иллюстратор Астрид Брюнинг, уже много лет работают над темой «цифровые медиа» и интенсивно изучают специальную литературу и исследования. На основе своих исследований и собственных наблюдений, сделанных в ходе работы с

детьми и молодежью, а также в качестве родителей двух мальчиков, любящих медиа, они разработали «программу защиты нейронов» для нового поколения и их развивающегося мозга.⁴⁾



Цель их работы — изложить понятным языком все открытия и модели влияния цифровых медиа на развивающийся мозг молодых людей. Кроме того, они хотят предложить понятную и практичную концепцию, которая поможет родителям соответствовать требованиям образования в эпоху цифровых технологий. Одним из таких понятий является шкала 2-х миров.⁵⁾

Два мира цифровых аборигенов

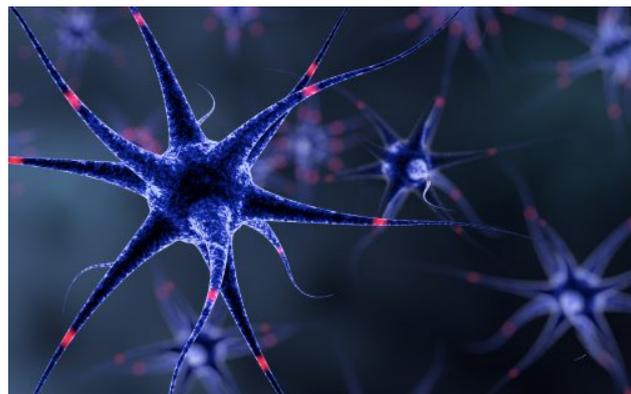
Молодые люди растут в двух мирах. С одной стороны — это реальный мир, в котором они ходят в школу, играют в футбол, гандбол или шахматы с друзьями в клубе, занимаются музыкой, катаются на лошадях, заботятся о своем питомце, занимаются балетом или хип-хопом, или просто проводят время вместе, обмениваются идеями и “расслабляются”. Другой мир, в котором они обитают все больше времени и с кажущейся легкостью — это виртуальный мир. Он состоит из видеоигр, просмотра сериалов, прослушивания музыки, поиска контента в Интернете, онлайн-покупок, общения с друзьями и подписок на “популярные” онлайн-каналы.

Медиа педагог Брюнинг рекомендует уравновесить эти два мира, а это значит, что реальный опыт необходимо противопоставлять цифровому. “Эмпирическое правило” шкалы двух миров гласит:

- Если ученик начальной школы проводит у экрана 10 минут, ему следует сбалансировать это время 30-ю минутами реального опыта, например, игрой на природе, рукоделием, спортом и т. д.
- Для детей средней школы в возрасте до 18 лет рекомендуется 10 минут у экрана компенсировать 20 минутами движения на улице или любой другой формой компенсации в реальном мире.

“Королевский тип мышления” и “временные окна” развития мозга

Важно знать характеристики человеческого мозга и условия, при которых мозг наших детей может развиваться лучше всего. “Королевский тип мышления” относится к системному мышлению. Для того, чтобы это вообще произошло, “временное окно” раннего детства особенно важно.



Детская “мыслительная машина” еще не запущена, то есть необходимо обеспечить, чтобы многие из ее нейронов превратились в “творцов знания”. Для того, чтобы это произошло, **очень важно, чтобы у детей были многочисленные переживания посредством всех органов чувств, особенно, в первые 7 лет жизни.** Эти переживания хранятся в нервных клетках (нейронах), и информация затем переходит из рабочей памяти прямо в долговременную память.

Опыт с максимально возможным набором органов чувств (обоняние, вкус, зрение, слух, осязание / чувствительность, чувство равновесия и движения...) является основанием того факта, что у детей закладываются многочисленные дорожки памяти и блоки информации, которые передаются из рабочей памяти (или кратковременной памяти) в долговременную память, где они хранятся и прочно закрепляются в нервных клетках (нейронах). Чем больше органов чувств передают информацию, например о вишне, собирая сенсорные впечатления, такие, как красный цвет (зрение), сладость (чувство вкуса), гладкая поверхность, мягкая внутренность, твердая косточка (осязание), тем более точное описание вишни закрепляется в мозгу, потому что нейроны — это игроки команды.

Многочисленные нейронные связи и сети, возникающие из этого, образуют прочную основу, на которую человек может затем опираться в течение всей своей жизни и к которой он может в любой момент “пристыковаться” с новым опытом. Это закладывает основу системного мышления или “королевского типа мышления”.

Однако нейроны, которые не используются в этом “временном окне”

детства, которые, так сказать, “не работают” из-за пропуска или отсутствия такого опыта и связанных с ним сенсорных впечатлений и ощущений, снова отмирают. Ребенку, у которого большие части мозга остались неиспользованными и который, следовательно, не смог построить цельное основание, на протяжении всей жизни будет сложно наверстать и сформировать упущенное.

К большому сожалению родителей, дети добровольно предпочитают любимые ими “волшебные” экранные медиа даже приключениям на природе, футбольному полю и встречам с друзьями. **Таким образом, гаджеты находятся в прямой конкуренции с опытом всех органов чувств, что сильно подрывает здоровое развитие мозга детей.** Потому что, как только дети садятся перед экраном, используются только два чувства — зрение и слух. Остальные 3 чувства, а именно осязание, обоняние и чувство вкуса, не задействуются



Для “детей мультимедиа”, которые растут дома с игровыми приставками и смартфонами во время своей чувствительной фазы развития мозга, или с планшетами, которыми их развлекают в детском саду, и у которых зачастую задействованы и активируются только два органа чувств, база хранения сенсорного опыта и связанные с ним

данные в долговременной памяти, таким образом, значительно меньше, чем у детей, которые могут использовать свои пять чувств, в качестве командных игроков. **Если у играющего преимущественно в реальности, ребенка, на момент поступления в начальную школу есть возможность успешно активировать до 60 миллиардов нейронов, то дети с экранными медиа могут активировать только 30 миллиардов нейронов.** Поэтому не удивительно, что дети, использующие экранные носители, обычно имеют более примитивно структурированный мозг и поэтому они быстрее достигают своих пределов в школе и на работе.

“Цифровая компетентность” — это иллюзия

“Ребенок должен прикасаться к вещам, он должен научиться обращаться с ними. А когда дети сегодня приходят в школу и больше не могут держать

ручку, потому что они были заняты только протиранием стеклянной поверхности и не обучили свою руку должным образом, как в плане моторики, так и в сенсорном отношении, тогда у них есть один недостаток и это серьезный изъян. **Мы воспитываем поколение недееспособных людей**, уж позвольте мне сказать так резко. Чем больше игр с использованием пальцев они проводят в детском саду, тем лучше у них с математикой в 20 лет, потому что числа попадают в мозг через пальцы и их комплексное использование. **Если в детском саду они будут только протирать экран, они закончат свои карьеры, как специалисты по уборке.** Вы просто не должны этого допустить” — говорит немецкий психиатр и нейробиолог, профессор Манфред Спитцер в радио-интервью о раннем использовании цифровых медиа в детских садах и начальных школах.⁶⁾

Отвечая на вопрос об аргументе “цифровой компетенции”, которая должна быть приобретена молодым поколением, о котором говорили многочисленные защитники медиа средств, Спитцер отвечает: “Вы не можете беседуя с трехлетним ребенком о сладостях, сказать: “Эй, вот пачка сладостей, а теперь поступай с ней ответственно.” Это ерунда. Нельзя говорить такую чушь подросткам, которые только входят в мир мыслей и сопереживаний всякого рода вещам: “Пользуйтесь своими смартфонами, но только очень ответственным способом.” И 100 000 лет назад, когда два человека дрались или спаривались за кустом, все наблюдали за этим. Мы знаем, как мы, люди, ведем себя, а ведь **секс и преступность по-прежнему являются основным контентом интернета**, и, конечно же, вы можете использовать интернет на своем смартфоне. 14-летние похожи на трехлетних, которые любят сладкое, потому что 100 000 лет назад те, кто не ел достаточно сладких фруктов, когда это было возможно, умерли впоследствии от голода. Вот почему трехлетние дети нечувствительны к сладкому вкусу и могут съесть такое количество сладостей, которое сделает взрослых больными.

Как указывает Профессор Спитцер, детям и молодым людям нельзя просто позволить принимать собственные решения, потому что они еще не способны справляться с поставленной задачей в силу возраста и зрелости. Это также подтверждается исследованием BLIKK (2019), проведенным педиатрами, которое показывает, что 13-летние дети чувствуют себя плененными смартфоном и быстро теряют контроль над ситуацией, потому что как доказывает анализ, **это вызывает привыкание.** Профессор Спитцер:

“В Корее более 30 процентов — наркоманы; у нас [в Германии] — восемь процентов. Мы не можем просто сказать:”Имейте дело с этим!”

Совет по разумному использованию цифровых медиа

Основная цель проекта «BLIKK Media» (BLIKK: German: Bewältigen= engl. coping, German:Lernen=engl. learning; German: Intelligenz=engl. intelligence, German:Kompetenz=engl.competence, German: Kommunikation=engl. communication) заключается в том, чтобы ограничить потребление экранных средств массовой информации в течение определенного периода времени и показать детям радость от познания реального мира и естественного взаимодействия с друзьями посредством всех органов чувств. **И таким образом, связанные с реальностью, дети и молодежь, позже смогут более самостоятельно иметь дело с медиа-мирами.** 7)

Поэтому родители должны обеспечить своим детям массу возможностей для получения реального опыта. И здесь много идей: составить гербарий из растений по временам года, научиться готовить для всей семьи с помощью детской поваренной книги, делать сезонные украшения из натуральных материалов, записаться на курсы гончарного дела, наслаждаться сезонами всеми своими чувствами — лепить снеговика и мастерить звезду зимой, купаться в бассейне, реке и озере летом, ловить рыбу, спать в палатках или на открытом воздухе (в безопасном саду), совершать велосипедные прогулки по местному лесу или окрестностям , совершать походы в горы, пройти курс астрономии и провести вечерние наблюдения за небом, услышать пение птиц, научиться вязать крючком и шить, заниматься лыжами или плаванием, приобрести набор для рукоделия и творить, лепить из глины...

Брошюра BLIKK дает родителям следующие дополнительные ценные советы по безопасному путешествию по медийным джунглям и разумному использованию цифровых медиа:

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ СО СМИ

- ✓ Осознайте себя. Вы являетесь образцом подражания для своего ребенка; он или она будет подражать вам.
- ✓ Используйте техническое оборудование целенаправленно, а не от скуки.
 - ✓ Не принимайте пищу и не используйте экранные носители в одно и то же время.
- ✓ Позвольте себе здоровый сон. Для этого необходимы спокойные ритуалы

сна и спальни без экранов.

ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ РЕАЛЬНОСТИ ВМЕСТО МЕДИА

- ✓ Позвольте себе и своим детям получить реальный опыт общения с другими людьми и всеми их чувствами.
- ✓ Поговорите со своим ребенком и внимательно слушайте.
- ✓ Позвольте вашему ребенку проявить творческий подход, давая меньше указаний.
- ✓ Избегайте экранов для детей младше трех лет.
- ✓ В свободное время убедитесь, что вы проводите больше времени в движении, чем перед экраном.

ПЕРВЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ С ФИЛЬМАМИ (ТВ / ОНЛАЙН)

- ✓ Будьте рядом с ребенком во время просмотра фильма и впечатлений от него: вначале прервите его вопросами, обсудите с детьми то, что они видели.
- ✓ Выбирайте тихие, соответствующие возрасту телевизионные программы без насилия. Не оставляйте пульт дистанционного управления вашим детям.
- ✓ Используйте рекламную паузу. Выключайте звук.

ИНТЕРНЕТ И ОБРАЗОВАНИЕ

- ✓ Убедитесь, что ваш ребенок получил половое воспитание, прежде чем он или она получит его из Интернета.
- ✓ Поговорите с ребенком о личной жизни, социальных медиа, насилии, порнографии, азартных играх. Начните до того, как предоставите своему ребенку доступ в Интернет.
- ✓ Также попросите вашего ребенка показать и объяснить то, что ему или ей интересно, в Интернете.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭКРАННЫХ МЕДИА В СООТВЕТСТВИИ С ВОЗРАСТНЫМИ ОГРАНИЧЕНИЯМИ

- ✓ Установите четкие правила и ограничьте время использования экрана мультимедиа перед включением.
- ✓ Соблюдайте возрастные ограничения в компьютерных играх, фильмах и социальных сетях.
- ✓ Обсудите с ребенком четкие правила использования смартфона, например, подписав договор на использование мобильного телефона.
- ✓ Убедитесь, что ваш ребенок соблюдает школьные правила использования

мобильных телефонов.

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭКРАННЫЕ МЕДИА В КАЧЕСТВЕ УЧЕБНОГО ПОСОБИЯ

✓ Не используйте экранные носители для поощрения, наказания или успокоения!

БЕЗ ЭЛЕКТРОННОЙ ПУПОВИНЫ

- ✓ Позвольте себе и своему ребенку быть недоступными.
- ✓ Поощряйте ребенка оставаться независимым от смартфона.
- ✓ Поддерживайте общение без электронных устройств.
- ✓ Планируйте время для семейной цифровой детоксикации.

Подарите себе и своей семье цифровой детокс днем или вечером, другими словами, краткосрочную “детоксикацию” от всего цифрового. (От смартфона, от планшета, от YouTube, WhatsApp, Instagram и социальных сетей). Согласно недавнему исследованию Bitkom Research⁸⁾, каждый десятый гражданин Германии в возрасте от 16 лет и старше (11 процентов) запланировал цифровую детоксикацию на 2020 год. Год еще не закончился ...

Присоединяйтесь, выключите компьютер и наслаждайтесь времяпрепровождением со своими близкими, семьей и друзьями “лицом к лицу” в реальном мире!

Конец I части — продолжение следует

References

- 1 Spitzer, Manfred: Цифровое Слабоумие. Как мы доводим себя и наших детей до ума; Droemer Verlag, Munich 2012, 204
- 2 Jones, Christian: Студенты, сетевое поколение и цифровые аборигены. В: Thomas M(Ed.): Все о цифровых аборигенах, 30-45, Routledge, New York
- 3 Cf. Spitzer, Manfred: Цифровое Слабоумие, 204
- 4 <https://www.bruening-film.de/filme/zwischen-zwei-welten.html>, (дата последней проверки on 9.11.2020)
- 5 Фильм: между двумя мирами — дети в медиальной эпохе, BRÜNING FILM New edition 2020
- 6 Германия радио: „Психиатры: Если дети будут только тереть, у вас будет один недостаток” от 08.03.2018; интервью Тобиаса Армбрюстера с Манфредо Спитцером http://www.deutschlandfunk.de/digitales-klassenzimmer-psiater-wenn-kinder-nur-wische-n.694.de.html?dram:article_id=412480 (дата последней проверки 9.11.2020)
- 7 <https://www.stiftung-kind-und-jugend.de/projekte/blick-studie/> (дата последней проверки 9.11.2020)
- 8 <https://unternehmer.de/studie/240179-digital-detox-studie>

Опубликованные Понедельник, 21 декабря, 2020 в категориях Здоровье, Микроволны и Мобильные коммуникации, Интернет и Социальные Медиа, Мобильные коммуникационные устройства

<https://www.naturalscience.org/ru/news/2020/12/>