

ДУМАЙ!

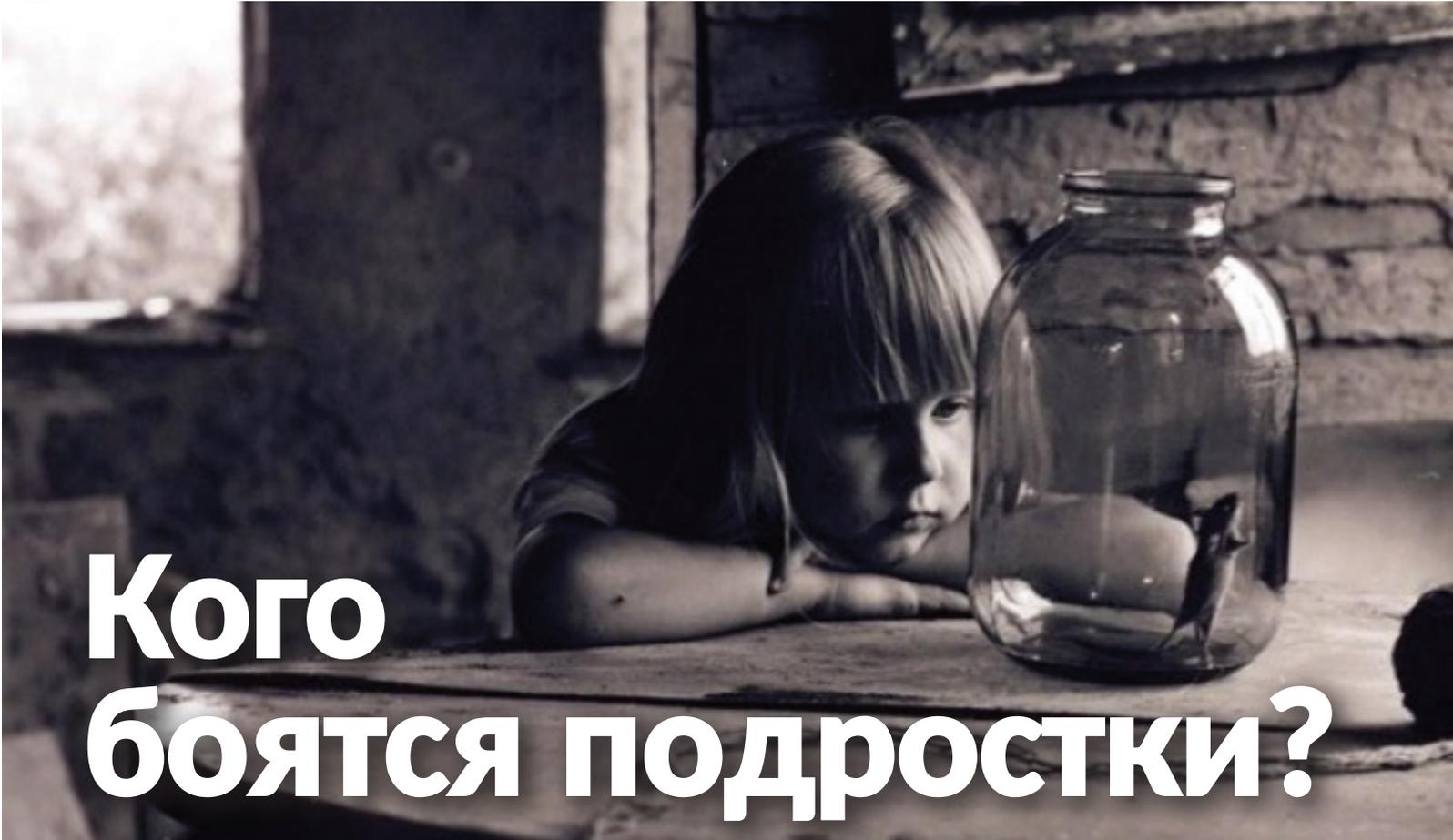
#017

04.09.2014

<http://e-ideya.com> <http://fb.com/eideyadumaj>

«Самое лучшее оружие — у вас между ушей, под скальпом. Разумеется, если оно заряжено!»

Р.Хайнлайн



Кого боятся подростки?

Вокруг нас полно различных гаджетов: телефоны, смартфоны, компьютеры, умные часы, говорящие весы и так далее и тому подобное. Вместо того, чтобы пойти во двор и поиграть с друзьями/подружками на улице, дети сидят в онлайн играх, общаются через компьютер с помощью социальных сетей или программ передачи мгновенных сообщений, а на фоне этого постоянно играет какая-то музыка. Как вы думаете, что будет, если запретить подросткам пользоваться всеми этими гаджетами на сутки? Запретить включать телевизор, слушать радио, сидеть за компьютером, пользоваться телефоном?

Эксперимент

8 часов, не пользуясь телефоном и интернетом, а также не включая радио и телевизор. Наедине с собой. Можно делать что угодно — гулять, рисовать, читать, спать. Казалось бы, что тут трудного. Но эксперимент, поставленный на подростках, привел к неожиданным результатам — только трое из 68 смогли пробыть наедине с собой 8 часов. Остальные с различными жалобами — «Я больше не мог», «Мне казалось, что я сейчас взорвусь», «У меня голова лопнет» — вплоть до панических атак, прервали эксперимент.



Пишет
Катерина
Мурашова:

Осенью я провела небольшое исследование, о котором на прошлой неделе мне напомнил материал Веры Рыклиной про одиночество. Предлагаю читателям полученные результаты и предлагаю вместе их обсудить...

Моя рабочая гипотеза была такова:

Современных детей слишком много развлекают, в результате они не умеют сами себя занять, избегают встречи с самими собой, от чего, в свою очередь, своего внутреннего мира совершенно не знают и даже боятся

По условиям эксперимента участник соглашался провести восемь часов (непрерывно) в одиночестве, сам с собой, не пользуясь никакими средствами коммуникации (телефоном, интернетом), не включая компьютер или другие гаджеты, а также радио и телевизор. Все остальные человече-

ские занятия — игра, чтение, письмо, ремесло, рисование, лепка, пение, музицирование, прогулки и т. д. — были разрешены.

Во время эксперимента участники по желанию могли делать записи о своем состоянии, действиях, о приходящих в голову мыслях.

Строго на следующий после эксперимента день они должны были прийти ко мне в кабинет и рассказать, как все прошло.

При возникновении сильного напряжения или других беспокоящих симптомов эксперимент следовало немедленно прекратить и записать время и, по возможности, причину его прекращения.

В моем эксперименте участвовали в основном подростки, которые приходят ко мне в поликлинику. Их родители были предупреждены и согласились обеспечить своим детям восемь часов одиночества.

Вся эта затея казалась мне совершенно безопасной. Признаю: я ошиблась.

В эксперименте приняли участие 68 подростков в возрасте от 12 до 18 лет: 31 мальчик и 37 девочек. Довели эксперимент до конца (то есть восемь часов пробыли наедине с собой) ТРОЕ подростков: два мальчика и девочка.

Семеро выдержали пять (и более) часов. Остальные — меньше.

Причины прерывания эксперимента подростки объясняли весьма однообразно: «Я больше не мог», «Мне казалось, что я сейчас взорвусь», «У меня голова лопнет».

У двадцати девочек и семи мальчиков наблюдались прямые вегетативные симптомы: приливы жара или озноб, головокружение, тошнота, потливость, сухость во рту, тремор рук или губ, боль в животе или груди, ощущение «шевеления» волос на голове.

Почти все испытывали беспокойство, страх, у пятерых дошедший практически до остроты «панической атаки». У троих возникли суицидальные мысли.

Новизна ситуации, интерес и радость от встречи с собой исчезла практически у всех к началу второго-третьего часа. Только десять человек из прервавших эксперимент почувствовали беспокойство через три (и больше) часа одиночества.

Героическая девочка, доведшая эксперимент до конца, принесла мне дневник, в котором она все восемь часов подробно описывала свое состояние. Тут уже волосы зашевелились у меня (от ужаса).

Что делали мои подростки во время эксперимента?

- » готовили еду, ели;
- » читали или пытались читать,

Здесь может быть Ваша **реклама**. 050-608-88-96

Реклама

в выпуске

050-608-88-96



Раздача флаеров:

- у метро
- в пробках
- у вашего магазина

Расклейка
объявлений и
афиш, полиграфия
050-608-88-96

» делали какие-то школьные задания (дело было в каникулы, но от отчаяния многие схватились за учебники);

» смотрели в окно или шатались по квартире;

» вышли на улицу и отправились в магазин или кафе (общаться было запрещено условиями эксперимента, но они решили, что продавцы или кассирши — не в счет);

» складывали головоломки или конструктор «Лего»;

» рисовали или пытались рисовать;

» мылись;

» убирались в комнате или квартире;

» играли с собакой или кошкой;

» занимались на тренажерах или делали гимнастику;

» записывали свои ощущения или мысли, писали письмо на бумаге;

» играли на гитаре, пианино (один — на флейте);

» трое писали стихи или прозу;

» один мальчик почти пять часов ездил по городу на автобусах и троллейбусах;

» одна девочка вышивала по канве;

» один мальчик отправился в парк аттракционов и за три часа докатался до того, что его начало рвать;

» один юноша прошел Петербург из конца в конец, порядка 25 км;

» одна девочка пошла в Музей политической истории и еще один мальчик — в зоопарк;

» одна девочка молилась.

Практически все в какой-то момент пытались заснуть, но ни у кого не получилось, в голове навязчиво крутились «дурацкие» мысли.

Прекратив эксперимент, 14 подростков полезли в социальные сети, 20 позвонили приятелям по мобильнику, трое позвонили родителям, пятеро пошли к друзьям домой или во двор. Остальные включили телевизор или погрузились в компьютерные игры. Кроме того, почти все и почти сразу включили музыку или сунули в уши наушники.

Все страхи и симптомы исчезли сразу после прекращения эксперимента.

63 подростка задним числом признали эксперимент полезным и интересным для самопознания. Шестеро повторяли его самостоятельно и утверждают, что со второго (третьего, пятого) раза у них получилось.

При анализе происходившего с ними во время эксперимента 51 человек употреблял словосочетания «зависимость», «получается, я не могу жить без...», «доза», «ломка», «синдром отмены», «мне все время нужно...», «слезть с иглы» и т. д.

Все без исключения говорили о том, что были ужасно удивлены теми мыслями, которые приходили им в голову в процессе эксперимента, но не сумели их внимательно «рассмотреть» из-за ухудшения общего состояния.

Один из двух мальчиков, успешно закончивших эксперимент, все восемь часов клеил модель парусного корабля, с перерывом на еду и прогулку с собакой. Другой (сын моих знакомых — научных сотрудников) сначала разбирал и систематизировал свои колллекции, а потом пересаживал цветы. Ни тот, ни другой не испытали в процессе эксперимента никаких негативных эмоций и не отмечали возникновения «странных» мыслей.

Получив такие результаты, я, честно сказать, немного испугалась. Потому что гипотеза гипотезой, но когда она вот так подтверждается... А ведь надо еще учесть, что в моем эксперименте принимали участие не все подряд, а лишь те, кто заинтересовался и согласился.

А что вы об этом думаете?

» » » » »

К данной теме стоит добавить, что существует специальный термин для обозначения такого состояния и, возможно, вы его уже встречали. Это «сенсорный голод» или «сенсорная депривация» — термин, обозначающий негативное состояние человека, когда он находится в частичной (в полной живому человеку быть невозможно) тишине, в полной темноте и лишен по максимуму тактильных, вкусовых и обонятельных ощущений. Изначально человек устроен так, что он должен получать очень много таких ощущений. Природная среда, в которой издавна развивался человек, предоставляла ему много для этого возможностей. Чем больше ощущений мы отсекаем, тем более страшно становится человеку. Возникают ощущения, совпадающие с теми, что были у детей из эксперимента выше.

Короткие периоды сенсорного голода имеют расслабляющее воздействие на человека, запускает процессы внутреннего подсознательного анализа, структурирования и сортировки информации, процессы самонастройки и стабилизации психики, в то время как длительное лишение внешних раздражителей может привести к чрезвычайному беспокойству, галлюцинациям, депрессии и асоциальному поведению.

И в завершение хотим сказать:

Обещание должно являться публичной офертой.

Спасибо!

Вопросы для обдумывания

1. Любители вы ходить или работать в наушниках? Почему?
2. Как вы считаете, почему почти все дети, участвовавшие в эксперименте, не смогли его закончить?
3. Что бы вы сделали в первую очередь для своих детей, чтобы уменьшить их зависимость от гаджетов, телевидения, интернета?

Присылайте свои ответы к нам в редакцию на адрес ans@e-ideya.com. В теме письма, пожалуйста, добавьте «[Think-017]» (без кавычек). Лучшие ответы (по мнению редакции) будут опубликованы с указанием авторства в следующем номере. Спасибо!

Цитаты

« Истинное настоящее – это неуловимое движение вперед прошлого, которое поглощает будущее. По сути, все ощущения – это уже память »

Харуки Мураками

« Только общение излечивает от самонадеянности, робости, глупой заносчивости, только свободный и непринужденный обмен мнений

позволяет изучать людей, прощупывать, распознавать и сравнивать себя с ними »

Люк де Клапье де Вовенарг

« Мужчина даже самой мирной профессии, раз взяв в руки оружие, уже никогда не забудет этого ощущения. И будет стремиться испытывать его вновь »

Борис Акунин

« Ограничения в пище возвращают нам телесное здоровье, а ограничение в общении с людьми — душевный покой »

Б. Сен-Пьер

« Общение облагораживает и возвышает; в обществе человек невольно, без всякого притворства держит себя иначе, чем в одиночестве »

Людвиг Фейербах

« Люди, познания которых одинаковы, недолго остаются лучшим обществом друг для друга »

Ральф Уолдо Эмерсон

« Самая главная формула успеха — знание, как обращаться с людьми »

Теодор Рузвельт

Реклама для умных пассажиров метро 050-608-88-96

Уважаемые читатели!

Мы, авторы идеи издания «Думай», решили запустить газету для умных. Мы считаем, что большинство наших читателей — умные, образованные и толковые люди. А раз так, подумали мы, то, возможно, умным и толковым людям будет интересна подборка статей как раз для подумать и обсудить в кругу друзей, а также в отзывах на нашем сайте.

Да, как и многим другим, нам необходимо поддерживать сервер для электронной версии издательства, а также за какие-то средства печатать данные материалы на бумаге. Из-за того, что все это не бесплатно, мы вынуждены размещать рекламу. В то же время есть и хорошая новость: на интернет-сайте рекламы не будет.

В газете НЕ будет печататься реклама:

- » Гадалок и прочих подобных деятелей
 - » Банковских организаций, ипотек, кредитов и т.п.
 - » Финансовых пирамид и сетевого маркетинга
 - » Партий и любых других организаций, кроме тех, с политикой которых согласна редакция газеты
 - » Религиозных организаций
- Договориться о размещении своего рекламного объявления (не противоречащего пяти пунктам выше) вы можете позвонив по телефону +38 (050) 608-8896 или написав по адресу red@e-ideya.com. Существуют и другие варианты сотрудничества. Также вы можете помочь проекту деньгами, перечислив любую сумму по вашему усмотрению на карту Приватбанка 5168 — 7553 — 9296 — 3365 (гривна).

Наш коллектив старается внимательно вычитывать статьи, которые выйдут в свет. Однако все мы люди и не идеальны, поэтому, если вы заметите ошибку, опечатку или нелогичность — пожалуйста, напишите нам на адрес red@e-ideya.com. Спасибо!

С уважением,
коллектив газеты «Думай»

Ищите нас в Интернете:

