

4 ПРОБЛЕМЫ "МАМЫ В ТЕЛЕФОНЕ"

Технологии подарили нам поразительные возможности: быть на связи со всем миром, делать покупки и работать прямо с детской площадки. Мы попытались ненадолго отодвинуть экран в сторону и посмотреть, какую тень отбрасывают гаджеты на детско-родительские отношения.



Технологии и информация изменили родительские модели поведения. Мама на кухне превратилась в маму в телефоне. На папах прогресс не так заметен, потому что в классической модели нуклеарной семьи папа был вынужден прятаться от быта хоть и не под планшетом, но либо под газетой, либо под автомобилем. Теперь отцы более вовлечены в воспитательные процессы, например, американские папы за последние два десятилетия стали проводить с детьми в два раза больше времени, чем раньше. Правда пока что не подсчитано, какое количество из этого времени они копаются в телефоне, отправляя запросы “как



надеть подгузник”, “как накормить ребенка свеклой” и “где перед у детских колготок”.

Благодаря технологиям, полуфабрикатам и посудомоечным машинам быт упростился, мамы ушли с кухни и выглянули в окно виртуальной реальности. Все г стали слушать вебинары, заниматься онлайн образованием, работать удаленно, вести блоги и делать сотни фотографий детей. По факту мы проводим время рядом с детьми, но детско-родительское общение - теперь не просто общение, а иногда нахождение рядом в параллельных мирах: мама в фейсбуке, ребенок в мультике. Оказывается, есть и другие сложности, которые гаджеты излучают на детско-родительское взаимодействие.

1. Рассеянное внимание

Чем гордятся люди, которые приписывают в конце рабочих писем “Всегда на связи”, так это своей многозадачностью. Мы можем жить своей повседневной жизнью, слушать лекцию, читать краем глаза френдленту, в то же самое время мы присматриваем за ребенком и варим суп. Львиная доля внимания уходит в экран, но в целом мы подобно многозадачному компьютеру включены в одновременно несколько сложных процессов и, кажется, все контролируем.

Не Юлии Цезари...

В многозадачном режиме мы страшно неэффективны, а каждое переключение внимания с одного предмета на другой забирает энергию. Ученые из Калифорнийского университета изучали организацию труда у офисных работников хай-тек-индустрии и выяснили, что всякий раз, когда сотрудника отвлекали, он возвращался к своей исходной задаче лишь 25 минут спустя. Ученым трудно сосчитать, через какое количество времени реально сконцентрироваться на рабочем "мэйле", если под боком “машинка не едет сквозь стену”. Но даже если не брать в расчет производительность труда, пребывание одновременно в виртуальном и реальном мирах довольно трудная работа. Все равно как набирать смс и вести машину одновременно: с одной стороны получается, а с другой - реакции замедленны и вот-вот сделаешь ошибку, либо в тексте смс, либо... Лучше все же в тексте!

Рядом с детьми родитель в телефоне больше утомляется, сильно рассеивает внимание, потому что он все время настороже: новости могут приходить сразу из нескольких источников. [Исследование 2009 года](#) показало, что “многозадачникам” сложнее отсекают малозначимую информацию, они отвлекаются на все сразу. Хотя, если мы не в офисе, это может быть даже плюсом. Какая информация значимая, а какая не очень? “Мама, подтолкни карусельку!” - разумеется, в масштабах вашей карьеры не очень ценная информация, но родитель не может пренебречь каруселькой, даже если у него в скайпе висит совет директоров. Мама будет улыбаться в экран, а ногой крутить карусели, пытаясь незаметно подмигивать ребенку, пока, наконец, начальство не решит, что у нее нервное расстройство. Рассеянное внимание мешает проводить время с ребенком “качественно”, то есть целиком погружаться в общение, активно слушать рассказ про мишку, смотреть ему прямо в глаза и зеркалить реакции. Если внимание мы как-то может расплыть, эмоционально погружаться одновременно и в новое видео с Ким Кардашьян и в игру с ребенком, нереально. Здесь должен быть осознанный выбор приоритетов.

2. Неуверенность ребенка

Чем хуже дети себя ведут, тем больше искушение спрятаться от них в телефоне. Чем отстраненнее родители, тем сильнее пытаются добиться контакта дети. Мы читаем важную статью, фоном рядом идет какое-то занудное нытье. Хуже если рядом ребенок начинает вести себя агрессивно, кривляться, совершать что-то будто бы назло маме. Наука о привязанности говорит, что чаще всего такое поведения ребенка связано со страхом разделения. Взрослый может быть семь дней в неделю круглосуточно рядом с малышом, но не даст ему понять, что на него можно положиться, в нем можно быть уверенным, его привязанность - безопасна и нерушима. Родитель в телефоне должен временами показываться из-за экрана и взаимодействовать с ребенком, в противном случае младший рискует остаться наедине с одиночеством и страхом разделения.

И тревога ребенка имеет под собой основания. Пять лет назад специалист в области брендинга Мартин Линдстром провел исследование, он изучал реакцию нервных клеток обладателей iPhone во время активного использования телефона.

Удалось выяснить, что смартфон активирует ту же часть мозга, которая отвечает за эмоции к возлюбленным и чувство сострадания. Кажется, с точки зрения нейробиологии, мы влюблены в кусок пластика с микросхемами, а дети это ощущают и справедливо ревнуют нас.



3. Ощущение некомпетентности и выбор из множества вариантов

Интернет предоставляет нам выбор из множества вариантов. Даже если родитель предпочитает избегать статей о воспитании, он все равно лезет в интернет изучить рисунок детских диатезов и сравнить с рекомендацией врача, он выбирает в сети правильный детский стульчик, лучший комбинезон и горшок анатомической формы.

Чем больше времени проводит родитель в интернете, тем больше убеждается в своей некомпетентности. армии людей щедро делятся знаниями. но пока изучишь всю информацию, ребенок уже вырастет...

Люди, которые занимаются нейромаркетингом, знают, что выбор из множества вариантов - всегда изнуряющий труд, к тому же сомнения и тревога могут быть связаны с тем неприятным ощущением, что денег на кредитке не хватит, чтобы купить все самое лучшее. Другой вид растерянности всегда ставит под сомнение ваше родительское поведение - в интернете масса мнений, и некоторые бывают довольно убедительными. А вдруг вы что-то делаете неправильно?

4. Формирование зависимости

Американский психиатр Г.Смолл и его соавтор Г.Ворган в книге “Мозг онлайн. Человек в эпоху интернета” описывают формирование зависимости от разных интернет-радостей: соц.сетей, онлайн игр, шопинга. То есть зависимость формируется не от интернета как такового, а от определенного занятия. Скажем, мама выбирает варежки малышу в онлайн-магазине. Эйфория подкрадывается, пока мама пролистывает объявления и радуется заманчивым и красивым вариантам. Пока она расплачивается картой, дофаминовая система мозга ликует. Удивительно, что когда товар доставляют, мы уже не так рады как в сам момент покупки, но награды дофамина так велики, что мы привязываемся к тому занятию, которое подарило нам радость. Или проще говоря “залипаем” в телефоне. Это значит, что нам трудно сразу оторваться от него, даже когда ребенок требует нашего внимания, а любой сложной ситуации мы опять неосознанно хватаемся за гаджет и ищем в нем счастье и покой.

Технологии сделали наш мир лучше и, вероятно, много замечательного привнесли в наше родительство. Самая большая опасность, которую несет в себе реальность с покемонами - это наша иллюзия контроля над ситуацией. Важно прочувствовать, в какой моменты мы выполняем команды компьютера, а в какой - компьютер выполняет наши. Не менее важно уметь вовремя отправить гаджет в спящий режим и пойти играть с ребенком. Ну или наоборот.