

Цифровой аутизм



- 0 Виртуальный аутизм – современное заболевание, затрагивающее технологизированных детей
- 0 Новые исследования пришли к выводу, что большинство детей, проводящие слишком много времени перед экранами телевизоров, ноутбуков, планшетов имеют симптомы, специфические для аутизма. Явление описывается психологом Мариусом Замфиром как «виртуальный аутизм».

Признаки аутизма

- Отсутствие реакций на эмоции других людей, на изменения социальной ситуации
- Неконтактность, отсутствие эмоциональной реакции на попытки вступить в беседу с ребёнком
- Привязанность к ритуалам нефункционального характера (озабоченность датами, маршрутами, расписаниями и т.п.)
- Склонность к жёсткому, раз и навсегда заведённому порядку в повседневной жизни, болезненная реакция на изменения этого порядка
- Использование периферического зрения при всех контактах, т.е. аутист никогда не смотрит в глаза



- Недостаточная гибкость речевого выражения, нарушенное использование интонаций при общении
- Отсутствие сопровождающей речи жестикуляции
- Ограниченный круг интересов
- Стереотипное, повторяющееся поведение
- Помимо специфических признаков часто обнаруживается ряд других проблем: страхи, нарушения сна и приёма пищи, вспышки гнева и агрессивность. В большинстве случаев (в 3 из 4) имеется умственная отсталость

■ Нарушение социальных взаимодействий

■ Нарушения в общении

■ Нарушения в поведении

■ Факультативно

Цифровой аутизм

Хочется постоянно проверять соцсети, даже когда рядом друзья и семья или просто приятные люди.

Непонятно, что чувствует другой человек, и, в общем-то, все равно.

Реальная жизнь бедна на события и эмоции.

Не заинтересованы в конкретных людях, они легко заменимы.

Проще отказаться от общения с человеком, чем подстраиваться под его характер.

Проще общаться в мессенджерах, чем вживую.

Практически всё время проводится в сети.



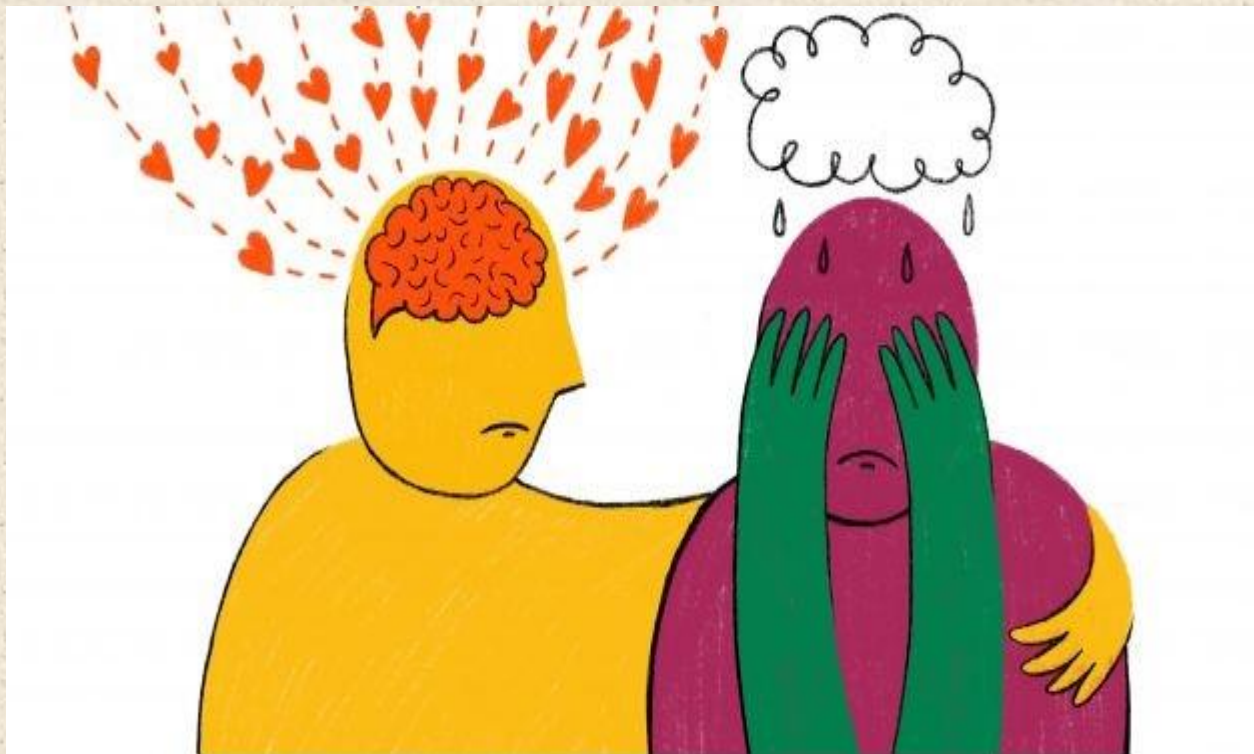
Почему?

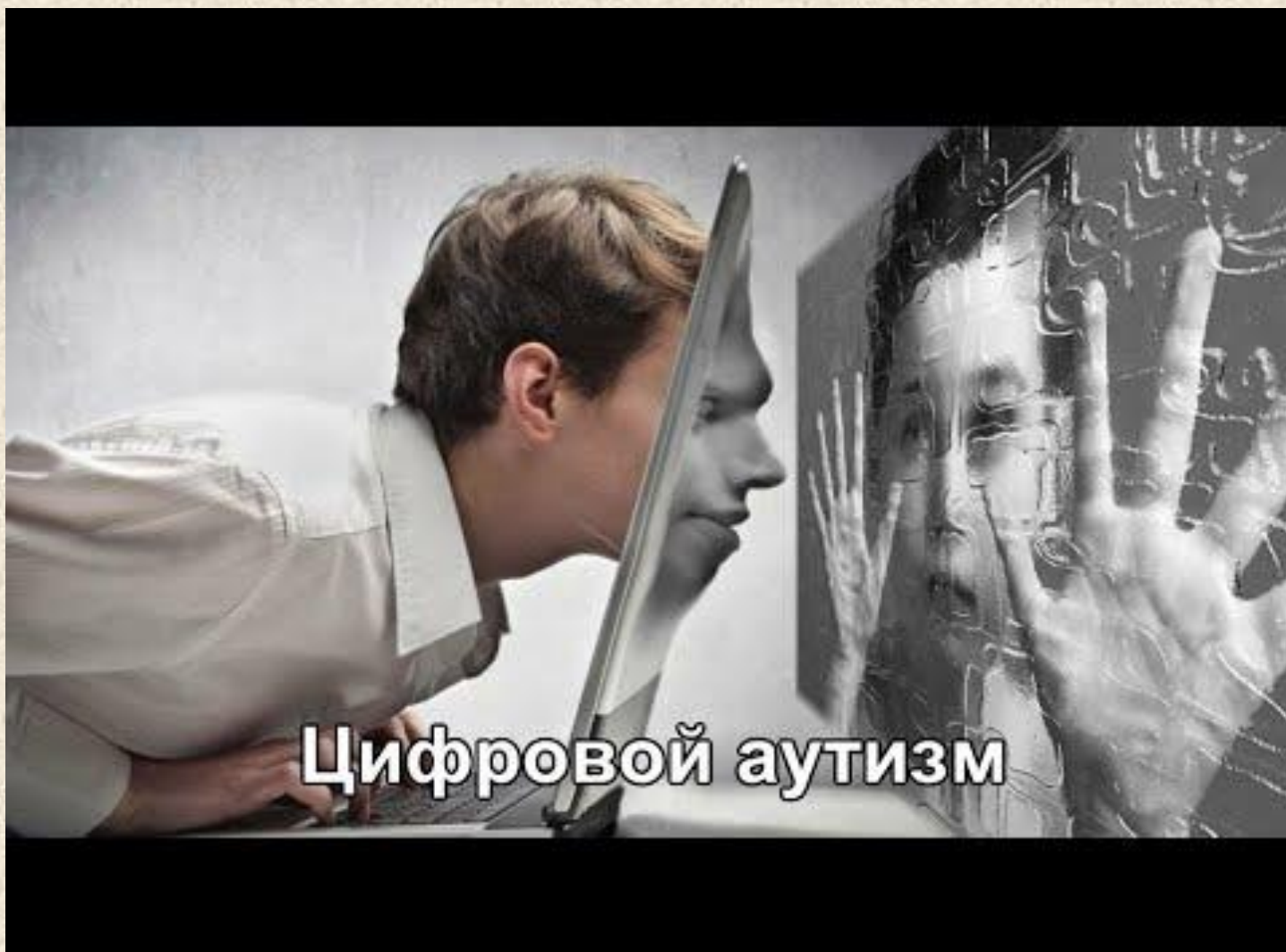
- 0 Мышление человека глубоко социально, поскольку эволюционно люди объединялись в группу для обмена знаниями. Сегодня каждый может погуглить и найти ответ на любой вопрос.
- 0 Что происходит с мозгом, если мы перестаем совершать какую-либо мыслительную операцию? Импульс не переходит от нейрона к нейрону, а связь между ними разрушается раз и навсегда. Мы не просто теряем навык, мы теряем те самые нервные клетки, которые обеспечивали нам этот навык.
- 0 Если мы разучились общаться друг с другом, то часть нейронов в голове у нас безвозвратно исчезла. Можем ли мы при этом эффективно мыслить?

Как не стать цифровым аутистом

- 0 Следите за экранным временем и поставьте лимит на приложения, в которых больше всего тратите времени.
- 0 Отключите уведомления и не дергайтесь каждый раз, когда кто-то поставил вам лайк.
- 0 Проверяйте почту систематически, а не спонтанно. Найдите для этого специальное время.
- 0 Убирайте телефон за 1 час до сна и 1 час после пробуждения. Возможно, вам скучно лежать в кровати одному и вы страдаете. Так вот, хорошая новость в том, что если вы страдаете от одиночества – вы точно не аутист.
- 0 Общайтесь с людьми: смотрите им в глаза, улыбайтесь, пытайтесь понять человека напротив вас. И не доставайте в это время телефон, это не прилично, в конце концов.
- 0 Здоровайтесь и разговаривайте с людьми. Особенно в лифте с соседями. Особенно со своего этажа. Не делайте вид, что вы их не знаете, потому что они точно знают, что это не так.
- 0 Переживайте за других. Ставьте себя на чужое место. Смейтесь и плачьте вместе с друзьями – это лучшая профилактика цифрового аутизма.
- 0 Цените людей, которые рядом с вами. Даже если у них в голове «тараканы», которые совсем не похожи на ваших.

Цифровые технологии – это всего лишь инструмент для работы, а для всего остального – есть человек. Общаться с ним, конечно, тяжело, но это отличный тренажёр для нашего мышления.





Цифровой аутизм