

Чего боятся подростки?

1 Подросткам от 12 до 18 лет предложил добровольно провести восемь часов наедине с самим собой, исключив возможность пользоваться средствами коммуникации (мобильные телефоны, интернет).

При этом им запрещалось включать компьютер, любые гаджеты, радио и телевизор. Зато разрешался целый ряд классических занятий наедине с собой: письмо, чтение, игра на музыкальных инструментах, рисование, рукоделие, пение, прогулки и т.п.

Автор эксперимента хотела доказать свою рабочую гипотезу о том, что современные дети чересчур много развлекаются, не в состоянии сами себя занять и совершенно не знакомы со своим внутренним миром. По правилам поведения эксперимента дети должны были прийти строго на следующий день и рассказать, как прошло испытание на одиночество. Им разрешалось описывать своё состояние во время эксперимента, записывать действия и мысли. В случае чрезмерного беспокойства, дискомфорта или напряжения психолог рекомендовала немедленно прекратить эксперимент, записать время и причину его прекращения.

На первый взгляд затея эксперимента кажется весьма безобидной. Вот и психолог ошибочно полагала, что это будет совершенно безопасно. Настолько шокирующих результатов эксперимента не ожидал никто. Из 68 участников до конца эксперимент довели только лишь трое- одна девочка и два мальчика. У троих возникли суицидальные мысли. Пятеро испытали острые „панические атаки“. У 27 наблюдались прямые вегетативные симптомы – тошнота, потливость, головокружение, приливы жара, боль в животе, ощущение „шевеления“ волос на голове и т.п. Практически каждый испытал чувство страха и беспокойства.

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

30 Героическая девочка, доведшая эксперимент до конца, принесла дневник, в котором она все восемь часов подробно описала своё состояние. Тут же волосы зашевелились на голове у психолога. Из этих соображений она не стала публиковать эти записи.

Что делали подростки во время эксперимента:

- 35 готовили еду, ели;
 - читали или пытались читать;
 - делали какие-то школьные задания (дело было в каникулы, но от отчаяния многие схватились за учебники);
 - вышли на улицу и отправились в магазин или кафе (общаться было запрещено условиями эксперимента, но они решили, что продавцы и кассирши не в счет);
 - складывали головоломки или конструктор „Лего“;
 - рисовали или пытались
-
- играли с собакой или кошкой;
 - 45 убирались в комнате или квартире;
 - 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;
- **50** 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;
- одна девочка пошла в Музей политической истории и еще один мальчик – в зоопарк
- **55** 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 пошла **60** 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 го 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...” и т.д. **70** 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 прогулкой с **75** собакой. Другой сначала разбирал и систематизировал свои коллекции, 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, семейный психолог испугалась. Гипотеза гипотезой, но когда она вот так подтверждается.... А ведь надо еще учесть, что в эксперименте принимали участие не все подряд, а лишь те, кто заинтересовался и согласился.

Источник: Азбука здоровья №9 2013.

Задания к работе с текстом «Чего боятся подростки?»

1. Прочитайте название текста. Как бы вы ответили на этот вопрос? Чего вы боитесь?

2. Прочитайте текст и выясните значение следующих слов и выражений:

Средства коммуникации - это.....

Гаджеты

Рабочая гипотеза.....

Суицидальные мысли.....

Вегетативные симптомы.....

Панические атаки.....

Радость от встречи с собой.....

3. Прочитайте текст с 1 по 15 строчку и скажите – как вы думаете, удался ли эксперимент и как он прошел?

4. Заполните таблицу! Укажите номер строчки, в которой содержится информация.

1. Цель эксперимента	
2. Кто участвовал в эксперименте?	
3. Что нужно было делать в ходе эксперимента?	
4. Что нельзя было делать в ходе эксперимента?	
5. Чем занимались подростки в ходе эксперимента?	
6. Сколько человек завершили эксперимент?	

7. Что сделали подростки, как только эксперимент закончился?		
8. Какие выводы сделали участники эксперимента?		

5. Вопросы для работы с группой

- ✓ Кто знает, как называется зависимость от технических средств?

Это гаджет-аддикция, гаджетомания или по-русски приборомания.

- ✓ Согласились бы вы участвовать в таком эксперименте? Аргументируйте свой ответ.
- ✓ Что бы вы делали без телефона, компьютера, плеера и т.д.? Чем бы занялись?
- ✓ Что самое тяжелое – не использовать технические средства или не общаться, не разговаривать с другими людьми? Почему?

6. Домашнее задание.

- ✓ **Попробуйте провести без компьютера, телефона и радио хотя бы один день! Расскажите о том, что вы делали в этот день и как себя чувствовали!**
- ✓ **Напишите сочинение на тему «Компьютер (телефон) в моей жизни».**

Восстановите текст!

Подросткам от 12 до 18 лет предложили восемь часов провести

без.....
.....

Зато можно

было.....
.....
.....

Психолог, автор эксперимента выдвинула рабочую гипотезу -

.....
.....

Во время эксперимента дети могли записывать

свои.....
.....

Эксперимент начали 68 участников, а до конца довели только три человека. У
троих возникли.....

Пятеро испытали.....

У 27 наблюдались вегетативные

симптомы.....
.....

Через 2-3 часа с начала эксперимента у подростков

исчезла.....

и

появились.....

Как только эксперимент закончился

подростки.....
.....
.....
.....

При анализе эксперимента 51 человек употребил

слова.....
.....
.....