

Многозадачность современного мира



«Активность — это когда делаешь что-то полезное или то, что тебе доставляет удовольствие. Ты можешь быть активным, даже если смотришь телевизор, но при этом, например, делаешь шпагат или ходишь на руках» (Даша Семенова, 11 лет).

Анна Крутикова*

Вопреки народной мудрости «делай одно, потом другое» мы живем в мире, включенном в режим многозадачности. Это ли и есть активность? Многие родители оценивают активность ребенка по количеству посещаемых им кружков (гимнастика, гитара, бассейн, языки) после школы, где он должен хорошо учиться.

Онлайн с жизнью

У детей собственная активность ассоциируется с физическими действиями и субъективными ощущениями «наполненности» процесса. «Я активна, когда гуляю с собакой, общаюсь с подругами, играю...» — делится ощущениями 12-летняя Алина. «Активность — это когда делаешь что-то полезное или то, что тебе доставляет удовольствие. Ты можешь быть активным, даже если смотришь телевизор, но при этом, например, делаешь шпагат или ходишь на руках» (Даша, 11 лет). «Активность — это спорт, синхронное плавание, игры и танцы (Настя, 11 лет). «Я активный, когда играю на смартфоне. Тогда я немного взбудораженный и добрый, потому что делаю то, что хочу» (Юлиан, 11 лет). «Мы активны, когда чувствуем себя как бы онлайн», — обобщает 13-летняя Лаура обмен мнениями.

Жизнь подростков динамична, наполнена событиями, поэтому неудивительно, что ребенок чувствует себя живущим насыщенной жизнью, когда ему удается сочетать полезное с приятным,

реагировать на все раздражители и получать удовольствие от смены деятельности. Выполнять домашнее задание, отвечая при этом на вопросы родителей и поглядывая на вибрирующий смартфон (не пришло ли SMS?), — для многих подростков это и есть источник удовольствия и чувства «подключенности» к миру.

Суэта, заменяющая скуку

Как часто мы говорим ребенку: сделай сначала одно дело, потом принимайся за другое! Ведь мы прекрасно знаем и стараемся объяснить детям, что наш мозг не приспособлен «ловить двух зайцев» одновременно, а внимание имеет свои границы. Многозадачность, конечно, бывает разная: некоторые люди умеют быстро переключаться с одной задачи на другую, но ученые предполагают, что мозг не способен заниматься двумя вещами сразу, уделяя каждой достаточно внимания.

«Мы же не трехголовые драконы. У нас одна голова. Много задач сразу она выполнить не может», — тоном взрослого продолжал дискуссии на перемене

ОСОБОЙ ВИРТУОЗНОСТИ, ПО МНЕНИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ, В ОДНОВРЕМЕННОМ ВЫПОЛНЕНИИ НЕСКОЛЬКИХ ЗАДАЧ ДОСТИГАЮТ ЖЕНЩИНЫ

10-летний ученик, увлеченно собирая в то же время кубик Рубика.

Учителя швейцарских школ, в которых учатся интервьюируемые дети, поясняя причины недопустимости многозадачности, рекомендуют родителям читать специальные труды педагогов-психологов, а также статьи в интернете, суть которых отражена уже в названиях и в переводе звучит так: «Многозадачность перегружает детей», «Наш мозг не многозадачен», «Многозадачность работает? Мифы многозадачности».

Призыв учителей и родителей прошлого века «не начинать нового дела, не закончив первого», по мнению психологов и педагогов, как никогда актуален и сегодня. Формированию навыков трудовой деятельности в швейцарских школах придается большое значение, а оценка в табеле отражает их успешность. Трудолюбие учеников оценивается по нескольким критериям, основные из них — усидчивость и внимание, тщательность выполнения, активность на уроке.

Соответствие этим критериям предполагает активную целенаправленную самостоятельную или групповую работу. При этом важен не только конечный результат, но и качество самого процесса. Одновременное решение нескольких задач для достижения количественно более значительного результата не поощряется, так как в этом случае мы просто переключаемся между задачами — быстро переносим внимание с одного предмета на другой и обратно, ослабляя внимание и теряя драгоценные секунды при каждом переключении.

Клаудия Гада (Frau Claudia Gada) из ассоциации по формированию медиакомпетентности Jugend und Medien в Цюрихе считает, что параллельное выполнение нескольких действий может быть и результатом нашего неумения преодолевать скуку. Мы как бы «заедаем» скуку, выполняя ряд второстепенных задач, суетимся, чтобы не скучать. Но ведь скука — совершенно естественное и необходимое состояние. «Ребенок должен научиться это



«Мы же не трехголовые драконы. У нас одна голова. Много задач сразу она выполнить не может» (Алессия Маффиолетти, 10 лет).

состояние проживать, не стремясь сразу же себя отвлечь и развлечь», — считает Клаудия. В этом случае скука может стать источником новых идей и креативных занятий.

Будущее многозадачности

Несмотря на то, что положительных авторитетных ссылок на многозадачность найти не удалось, думается, что в ее пользу говорит сама жизнь. Ведь вопреки народной мудрости «делай одно, потом другое» и всем предостережениям специалистов мы продолжаем жить в режиме многозадачности. И разве плохо, если мы, занимаясь домашними делами, слушаем новости, а пробежку сочетаем с изучением языка? Мы лепим пельмени и смотрим любимый сериал, накачиваем мышцы в спортзале и слушаем новости, едем на велосипеде на работу и в то же время обдумываем планы на день. Многозадачный режим может быть успешен тогда, когда для выполнения задач задействуются различные участки мозга.

Кстати, особой виртуозности, по мнению специалистов, в одновременном выполнении нескольких задач достигают женщины. Готовить ужин, проверять уроки старшего, держа на руках и забавляя младшего ребенка, — часть каждодневной рутины любой многодетной мамы.

Понадобится ли нам в будущем умение делать несколько дел сразу и надо

ли его развивать? На этот вопрос все ученые ответили утвердительно, правда, с некоторыми оговорками. «В будущем мы станем ленивыми, поэтому будем стараться делать все дела одновременно. А может, всё будут делать роботы-компьютеры, а мы — только управлять ими» (Настя).

«Но роботы тоже выключаются, и тогда тебе придется делать все эти дела, а их много, поэтому нужно развивать это умение», — возражает Даша.

«Мне оно и сейчас нужно. Когда много уроков, весь вечер пропадает. Это скучно. А можно, делая уроки, погладить собаку или кошку, перекусить, послушать музыку. Тогда уроки делать веселее», — делится опытом Алина.

Конечно, нельзя поощрять детей превращаться в «трехголовых драконов», будто бы успешно совмещающих выполнение домашнего задания, телевизор и общение с другом по телефону. Важно научить их расставлять приоритеты и определять задачи, которые требуют полной сосредоточенности и внимания. Так, может, нам прямо сейчас вынуть из ушей наушники, отключить айфоны и начать учить детей эффективной однозадачной деятельности в нашем современном многозадачном мире? □

* Педагог