

7. Уткина Ю. Дистанционное образование: плюсы и минусы [Электронный ресурс] / Ю.Уткина // Дистанционное обучение: информационный портал. – Режим доступа: <http://www.distance-learning.ru/db/el/0DD78502474DC002C3256F5C002C1C68/doc.html> (дата обращения: 15.05.2012) Источник: [http://si-sv.com/publ/1/tekhnologii\\_distancionnogo\\_obuchenija/14-1-0-86](http://si-sv.com/publ/1/tekhnologii_distancionnogo_obuchenija/14-1-0-86)
8. Степаненков Н.К. Педагогика школы: учеб.пособие/ Н.К.Степаненков. – Минск: Адукацыя і выхаванне, 2007. – 496с.
9. Беспалько, В. П. Образование и обучение с участием компьютеров (педагогика третьего тысячелетия) / В. П. Беспалько. – М.; Воронеж, 2002.
10. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Метод\\_Сократа](https://ru.wikipedia.org/wiki/Метод_Сократа)

---

УДК 316.773.4

**Д. А. БОГДАНОВА**

*Россия, Москва, ФИЦ ИУ РАН*

### **О «ЦИФРОВОЙ ДЕТОКСИКАЦИИ»**

Последнее время на Западе активно обсуждается и реализуется на практике идея «цифровой детоксикации». «Влияет ли Wi-Fi на здоровье вашего ребенка?», – под таким заголовком в британской газете «The Telegraph» вышла статья, вызвавшая большой читательский отклик [1]. Она стала катализатором многочисленных дискуссий и была неоднократно перепубликована в социальных сетях, в частности, в родительских сообществах, особенно тех, где выступают за альтернативные, «естественные» способы воспитания детей. В статье анализировались отношения между детьми, школами, а также влияние цифровых технологий, воздействие излучения, испускаемого мобильными телефонами и другими беспроводными устройствами. Сегодня вопрос из заголовка статьи звучит постоянно, являясь частью широкого медиа-дискурса, связывающего родительские заботы с проблемами влияния, оказываемого цифровыми технологиями. Поводов для беспокойства много: от вопросов, связанных со здоровьем и благополучием, до проблем с социальными отношениями, образованием и дисциплиной или с заботой о неприкосновенности частной жизни. Обеспокоенные родители высказывают свои опасения по поводу того, что дети активно устремляются в цифровое будущее, поощряются к использованию технологий и дома, и в школе, и в общественной жизни. Их волнует, не слишком ли много вокруг детей коммуникационных технологий – и все большее число из них рассматривает возможность ограничения присутствия цифровых технологий в семьях и в повседневных занятиях. Но эти опасения по поводу цифровых технологий не являются уникальными только для родителей. К ним присоединяются равно озабоченные профессионалы, преподаватели и активисты, стремящиеся сократить количество цифровых инструментов и платформ в своей жизни. Когда «цифровое» часто принимается без вопросов, а общество считает себя «цифровым по умолчанию», заинтересованные граждане: родители, и не только – задаются вопросом: должно ли наше будущее быть цифровым? И если да, то каким образом и в какой степени? И каковы наши обязанности в этой ситуации? В современном мире людям не нужно много научных данных, чтобы осознать, что компьютерные технологии прочно вошли в нашу жизнь и оказывают на нее влияние. Указатель уровня топлива сообщает водителям, насколько эффективно они

расходуют бензин. Можно спросить практически любого владельца Toyota Prius о том, как он меняет свой стиль вождения, чтобы проехать больше километров за один литр. Датчики здоровья подсчитывают, сколько шагов мы сделали и говорят, что нам следует изменить в своем режиме дня, как следует организовать свой отдых. А параллельное привлечение социальных платформ, на страницах которых участники поощряются к демонстрации своих достижений привязывает пользователя к определенному бренду под влиянием феномена, названного специалистами «эффектом ИКЕА».

Недавно проведенное исследование о растущем явлении проактивного цифрового освобождения компьютерно-грамотных людей и групп, активно интегрированных в цифровую экономику и которые, тем не менее, предпочитают сокращать использование цифровых технологий (смартфоны, планшеты, ноутбуки) и платформ (просмотр социальных сетей, электронная почта) или отказ от них вообще, включало в себя обзор веб-материалов (новостные статьи, журналы, блоги, деловые и организационные сайты, написанные для этих групп и о них) и интервью с теми, кто ежедневно активно отключается от выбранных устройств или платформ [2]. Прослеживая разнообразие мотивов, степеней и практик «цифровой детоксикации», исследователи выявили, что желание и необходимость цифрового освобождения следует рассматривать не столько как провал или препятствие для адаптации к цифровому веку – «идти в ногу со временем», но в значительной степени как сознательный шаг против растущей оцифровки нашей жизни, отстаивание альтернативных способов взаимодействия с жизнью, будь то образование, здравоохранение, друзья и семья, окружающая среда или рабочее место.

Для родителей это означает размышление о различных степенях отказа от цифровых технологий для своих детей и семьи, как с точки зрения продолжительности (отключение на определенный период времени, например, «отключение от сети» на один день), так и полного отсутствия платформы или устройства, или с точки зрения интенсивности использования (от единичного вообще, до небольшого, от случайного, до частого). Речь идет также о том, что родители управляют и обсуждают аспекты повседневной жизни, где организация «цифровой детоксикации» может быть более сложной (например, если ребенку требуется технология для домашней работы). Разговор об этом продолжается – и как это ни парадоксально, он в основном происходит в Интернете.

Поэтому, если мы не можем полностью отказаться от активной цифровой жизни – по любому количеству противоречивых причин – для родителей, «цифровая детоксикация» становится еще более актуальным и неотложным вопросом: какую цифровую будущность мы можем открыть для наших детей?



## ЛИТЕРАТУРА

1. F. Waters. Is Wi-Fi making your child ill? / F. Waters. <https://www.google.com/search?q=Is+Wi-Fi+making+your+child+ill+%3F&=Is+Wi-Fi+making+your+child+ill+%3F&=chrome..69i57j0.5099j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
2. A. Kuntsman, E. Miyake. Paradoxes of Digital Dis/Engagement / Communities & Culture Network+. 2015. March, 27. <http://www.communitiesandculture.org/projects/connecting-communities-paradoxes-of-digital-disengagement/>