

**Интернет
зависимости.net. 41
воспитательная
ошибка, которая
толкает в цифровое
болото. Часть 2**

Марина Алексеева

Марина Алексеева
Интернет зависимости.net.
41 воспитательная
ошибка, которая толкает в
цифровое болото. Часть 2
Серия «Успех подростка», книга 4

<https://litres.ru/70599049>

SelfPub; 2025

Аннотация

По мере взросления родительское влияние снижается. И увеличивается значимость группы. При этом в цифровую эпоху сознание личности все больше формирует интернет.

Эта книга о том, как взаимодействовать с современным подростком, сохранить привязанность и доверительные отношения.

Как перестроить воспитательную систему, чтобы предотвратить развитие интернет и игровой зависимости. И помочь своему ребенку стать самостоятельным, инициативным и увлеченным реальным миром, а не только виртуальным.

Содержание

Глава 1. Конфликт реальностей	5
Ошибка 1. Импульсивные, непродуманные, реактивные действия	5
Ошибка 2. Отсутствие близости и доверительного общения	11
Ошибка 3. Картина мира, где ребенок не хочет развиваться	17
Ошибка 4. Отсутствие позитивного содержания и базовое эмоциональное состояние	22
Ошибка 5. Смещение центра удовольствия в виртуальный мир	28
Ошибка 6. Непонимание сути процесса психологического отделения	31
Ошибка 7. Подсознательные деструктивные установки, усваиваемые в семье	36
Глава 2. Стратегический подход к воспитанию	44
Ошибка 8. Потеря времени	44
Ошибка 9. Полное непонимание воспитательной стратегии	49
Ошибка 10. Наличие признаков дисфункциональной семьи, гипопека, гиперопека	56

Марина Алексеева
Интернет зависимости.net.
41 воспитательная
ошибка, которая толкает в
цифровое болото. Часть 2

Глава 1. Конфликт реальностей

Ошибка 1. Импульсивные,
непродуманные,
реактивные действия

Любая поведенческая зависимость, в том числе интернет и игровая, не возникает одномоментно. И, конечно, никогда не перейдет в более серьезную – химическую. Но при одном условии: рядом есть взрослые, которые обладают достаточным уровнем педагогической компетенции, чтобы сознательно, без истерик и явных ошибок реагировать на си-

туации, которые постоянно возникают в процессе взросления и формирования личности. Когда семья в силах оказывать влияние на своего ребенка. Причем самое важное: эффективные воспитательные инструменты влекут за собой результат – изменение линии поведения, как следствие, изменения процессов, происходящих в сознании.

Если вы годами боретесь с ветряными мельницами, если все, что вы пытаетесь донести, уже никто не воспринимает всерьез, если вся система коммуникации вертится вокруг бесконечных конфликтов, а проблемы только копятся, а не решаются, если у вас опускаются руки, то ваша воспитательная модель требует срочного апгрейда.

Типичная ситуация, которая наблюдается в современной семье – взрослые отчаянно пытаются держать ситуацию под контролем, используя все возможные инструменты от наказаний и приказов до денежной мотивации. А цифровой подросток, особо не озабоченный своими обязанностями, упорно сопротивляется, пытаясь побыстрее убежать от текущих проблем и социального давления в киберсреду.

Сразу примем за данность тот факт, что развиваться в интернете, получая при этом пассивный кайф и иллюзию собственных достижений, намного проще, чем напрягать мозг и мышцы, пытаясь занять теплое место под солнцем в реальном мире, который по факту далек от райского острова с белым песочком под ногами и фрешем в руке.

Например, в онлайн-игре геймер, пройдя уровень, по-

лучает мгновенный результат, получив ачивку (англ. – достижения). Эмоциональная система получает подкрепление, уровень стресса снижается, ребенок чувствует состояние собственной победы. И образуется тяга, в результате чего человек данную деятельность ассоциирует со счастьем. И продумывает, когда он в следующий раз сядет поиграть, чтобы получить новую порцию дофамина. Так начинается период ожидания положительного события, когда «следующий раз будет можно». Тем самым происходит формирование и закрепление аддиктивного ритма. Особенно в случаях, где взрослые, отчаянно пытаясь своего старшего подростка заставить учиться, жестко регламентируют экранную жизнь. Тем самым поведение личности выстраивается от внешних факторов.

Со временем семья подходит к ситуации, когда жизнь напоминает плотину, которая уже не в силах сдерживать все поднимающийся уровень воды. Взрослые уже не могут справиться с поведением подростка, оно становится все более и более «неуправляемым». И в один момент происходит бесконтрольное затопление – вам заявляют, что больше вообще ничего делать неинтересно и слушать уже никто не собирается.

Подросток отрывается от семьи, что нормально для этого этапа развития, но по факту часто остается один в бушующих водах цифрового океана. Плюс минус эта ситуация, которую приходится проходить всем родителям.

И очень многое зависит от грамотной линии поведения именно взрослых.

Самая распространенная ошибка, вокруг которой обычно разворачиваются боевые действия – это осуждение резких изменений в поведении, снижении успеваемости и интереса к обучению, импульсивности. Все это является нормой, как и любые другие проявления «кризиса независимости»: своеволие, упрямство, негативизм, отрицательное отношение к требованиям взрослых. Подросток начинает защищать главную собственность и не пускает туда «посторонних». Это остро ощущаемое переживание своего внутреннего мира. Семья же, наблюдая за всеми этими проявлениями, обычно четко и молниеносно диагностирует главную проблему – влияние медиасреды и технологий, в которых любой человек может абсолютно спокойно потеряться. Просто потому, что не обладает информацией и навыками адаптации в этом пространстве.

И начинается бесконечная погоня, мы «включаем» следователей. Наша главная цель: не дай бог он или она опять окажутся в интернете и зависнут там на полдня. А дети чувствуют, что им не доверяют, что их мнение никто не спрашивает, вместо совместного планирования просто спускаются указания, а право на досуг, в том числе в любимой игре, никто не признает. Так появляется защитное поведение. Игра в кошки-мышки, когда в погоне неизвестно ради чего все постепенно теряют связь с реальностью и способность к адекват-

ному выбору собственных шагов.

Неадекватное поведение подростка – следствие такого же поведения взрослых. И эту систему нужно менять.

Самая распространенная ошибка, которые совершают практически все родители – запрет.

Запрещая ребенку или подростку играть в игры или телефон, гоняясь за ним, часто силой выбивая необходимое поведение, в том числе высокой мотивацией в обучении, мы просто погружаем сильнее в цифровое болото. Так мы толкаем своих детей обороняться, причем от самых близких. А в окружающем мире они начинают видеть врагов.

Смотрите, что получается. Реальность и так далека от райского острова. У ребенка могут быть проблемы в развитии, связанные с состоянием здоровья. Очень много гиперактивных детей.

Стучать по клавиатуре, собирая ачивки, получать бесплатный кайф намного легче. Кто сам играл и пытался перестроить свою жизнь? Уже сейчас родителями становятся те, кто сам активно увлекался той или другой онлайн-активностью. Или до сих пор это практикует. Вы знаете, насколько трудно оторваться. Насколько мозг требует очередной порции удовольствия, и ты просто не можешь с этим желанием справиться. И, кстати, этим взрослым реально легче взаимодействовать со своими подрастающими детьми, потому что они сами понимают прекрасно и имеют собственный опыт преодоления.

То же самое чувство испытывает подросток.

А теперь по факту – как выглядит жесткий, часто авторитарный запрет?

Чем больше тебе не разрешают подходить к компьютеру, тем сильнее будет казаться, что именно Я прав (а родители – враги). И нет ничего лучше, чем интернет.

Запрещая гаджеты, можно оттолкнуть своего сына или дочь от себя навсегда.

Так мы теряем привязанность, близкий, доверительный контакт со своими детьми. И именно в этом состоянии, где пусть активно взрослеющий, но все еще ребенок остается наедине с собой и этой суровой реальностью, где ему просто нет места и нет обычной любви и принятия. А дальше плотину, заботливо выстроенную из родительского контроля, просто сносит потоком чувств и накопившихся эмоций. И мы выходим на следующий круг борьбы уже с неадекватным поведением.

Доверие потерять очень легко, а вернуть иногда бывает невозможно. Поэтому абсолютно каждый воспитательный шаг должен быть четко продуман и вести к определенным целям. Нельзя допускать импульсивных, непродуманных, реактивных действий. Когда в большинстве все, что мы делаем со своими детьми, мягко говоря, не идет на пользу. Поэтому, как говорится, семь раз отмерь...

Ошибка 2. Отсутствие близости и доверительного общения

Поколение современных детей формируется в век информационных технологий. И независимо от модели воспитания, которую выбрали взрослые, «цифровое детство» – это процесс формирования уникального человека, который по умолчанию не похож на нас с вами – тех, кто рожден в прошлом веке.

Интересно, что вследствие развития медицины многие доживут до следующего века. Но качество этой жизни и то, какой путь ваш сын или дочь выберут, напрямую зависит от взрослых, которые оказывают влияние здесь и сейчас.

Самое главное, что нужно понять как можно раньше. Детские интересы в сфере технологий – не причина со своим подростком бороться. Да, ваш сын или дочь не обладают навыками, чтобы управлять своим поведением. Да, им сложно справиться с бесконечным желанием получить удовольствие. И да, это правда, что происходит очень быстрое вовлечение. Образуются эмоциональные связи, когда погружение онлайн сознание связывает с возможностью переключиться. Проще говоря, уйти от текущих проблем.

И эта очень тонкая грань – когда ты выполнил все задачи и дал себе право на отдых. Или ты испытываешь глубочайшую ненависть к себе, своей «тяжелой жизни», к родителям, ко-

которые просто бесят, и к школе, в которой неинтересно. Вот это результат, который получит каждый. То есть какие мыслительные процессы протекают в сознании отдельного индивида? Что им движет? Какая направленность сформирована у личности? Способен ли мой ребенок разрешать внутренний конфликт между внутренними инстинктивными влечениями и требованиями социального окружения?

И все это становится очевидным именно в переходный возраст, где собственное «Я» в результате «чувства взрослости» проявляется в реальных словах и поступках, в том числе в некоторых случаях – полном нежелании проявляться, активно действовать в реальном мире.

И, к сожалению, на этом этапе лишь контролем ситуацию не изменить. Нужна работа на уровне сознания личности. Проще говоря, надо сделать так, чтобы в иерархии ценностей обучение было хотя бы не ниже, чем беззаботная тусовка в сети. Всю жизнь вы толкать вперед не сможете. Как только не будет внешнего контроля, человек станет делать то, что считает правильным. То есть поведением управляют установки и мысли. И, конечно, влияние окружения, в том числе инфополе. И если раньше это был близкий круг лучших друзей, с которыми вместе росли, знали все секреты, делились самым сокровенным и проходили этот сложный этап взросления, где-то поддерживая друг друга, когда родители уже отошли на второй план, то сейчас ситуация немного изменилась. Выраженное стремление к эмансипации от взрослых

толкает в интернет.

Таким образом, в прошлом веке мы обращались за поддержкой и вниманием к близким друзьям, а сейчас «цифровой ребенок» бежит в сеть. Всегда по привычке. Поэтому, по моему мнению, в этих условиях именно семье нужно взять часть этих функций – контейнирование эмоций. Потому что детям часто просто не с кем поделиться, открыться и просто быть собой. Часто именно этого элемента не хватает, чтобы подросток переключился на реальные задачи.

Если ребенок имеет привычку проводить время за компьютером, то это не значит, что у него зависимость. Конечно, объективных способов установить ее наличие не существует. Но любой психолог скажет точно – чем больше у школьника психологических проблем, тем выше риск развития аддиктивных паттернов. Проще говоря, если мне здесь и сейчас плохо, если моя жизнь под вечным гнетом нерешенных проблем напоминает болото, то единственный приемлемый способ справиться и забыть обо всем – погрузиться с головой в цифровой мир.

Самое главное – цифровое поведение, да и любое другое, является просто следствием процессов, происходящих в сознании.

Системная работа с проблемой начинается с понимания взрослым механизма развития зависимости. Ребенку плохо, его психическая система не может справиться с грузом проблем и объемом переживаний, связанных с этим. И чтобы

стало легче, ты просто погружаешь сознание в бесконечный поток мусорной информации. Тем самым создается ощущение, что стало легче. Дети активно этим пользуются, чтобы справиться со стрессом. Это факт.

Основной причиной возникновения психологической привязки является недостаток личных связей – ослабление близких дружественных контактов. И это реальность нового века – дворовые компании трансформировались в чаты, где много людей, объединенных схожими интересами. Связи более поверхностные и часто ограничиваются предметом этих интересов.

Но самый важный фактор – компьютер и интернет компенсируют близкое, доверительное общение с родителями.

Тот самый процесс, когда цифровые иммигранты (наше поколение) просто не понимают «туземцев» – детей, которые уже родились и сформировались в другом мире с доступом к большому объему разного качества информации, где старшие воспринимаются как враги, которые вечно являются преградой к удовольствию и развлечениям. И как только родительский авторитет слабеет, все внимание подростка сосредотачивается на активном освоении запрещенного, но такого яркого и привлекательного пространства.

Так, родители, которые активно борются с цифровыми увлечениями, становятся для современного подростка не главными и не важными. По правде говоря, часто нас воспринимают как чужих людей, которые не могут справиться

со своими паническими состояниями. И как вирус еще награждают им и так неустойчивого тинейджера. Поэтому, помимо выхода из слитно-конфликтных отношений, бесконечных угроз и попыток авторитарно заставить или морально наказать, нужно стремиться сохранить привязанность. А это просто – перестроиться с бесконечного властного осуждения пороков и гневных попыток как-то повлиять на другой подход.

Нам нужно учиться разъяснению и убеждению.

И тут уже целое пространство для того, чтобы найти подход именно к своему ребенку. Но иногда достаточно просто сказать: «Я тебя понимаю. Да, учиться сложнее, чем просто играть. Да, двигаться в реальном мире сложнее, чем в цифровом». И еще очень много всего, что можно со своими детьми просто спокойно обсуждать. От вас уже не нужно убегать и защищаться, вы не награждаете ежедневным состоянием паники и безнадёги, от которой уже «конкретно тошнит». Вы не страшный зверь, от которого не знаешь, что завтра ждать. Вы просто обсуждаете текущую реальность по факту так, как ситуация обстоит именно сейчас. И для представителя нового поколения очень важным является понимание и признание того, что он уже попал под влияние инфополя, что то и дело хочется туда нырнуть с головой.

Так родитель из врага, который вечно стоит стеной, ограничивающим от удовольствия, становится если не другом (в зависимости от стиля коммуникации в детстве), то хотя бы

попутчиком, собеседником, с которым просто можно поболтать и что-то обсудить, поговорить по душам, проанализировать события и возможные варианты дальнейших действий. Вместе со своим подростком посмотреть на то, чему он уже научился, с чем уже успешно сам справляется, порадоваться этому. И над чем нужно дальше работать.

Недостаток общения компенсируется в интернете, в том числе в общении с малознакомыми людьми, когда сыну или дочери легче открыть душу чужому человеку из чата, чем своим родственникам, которые «все равно ничего не понимают». Но цель у них: далеко не оказание помощи, а личные, чаще собственные интересы, где ребенок – просто средство, а его боль – крючок, чтобы завладеть вниманием или повлиять.

Ошибка 3. Картина мира, где ребенок не хочет развиваться

Если взять любую компьютерную игру, то это целый мир, есть свои правила. Но их можно менять, перестраивать под себя и свои текущие потребности. Поэтому там очень быстро можно адаптироваться, выбрать желанную роль и самое важное – действовать самостоятельно. Примерно тот же механизм при общении в социальных сетях, что ближе девочкам. Там они строят свой образ, который может не соответствовать реальности. И так же входить в новый для себя образ.

Виртуальная реальность дает власть. Ни за что не надо отвечать. Можно легко поменять персонажа и не париться. При этом в игре время течет быстрее. За малый промежуток времени ты можешь сделать то, на что в реальной жизни потребуются годы. Это просто и безопасно. Так мы привязываемся к иллюзорным мирам, а уж подростки там, как говорят военные, окапываются и закрепляют позиции. И будут биться до последнего, лишь бы их не сдавать.

А что обычного среднестатистического ребенка ждет в реальной жизни?

Бесконечные правила, требования, куча условий, которые нужно выполнять, а в случае условного принятия – даже родительскую любовь. Мы обычно об этом не задумываемся,

но обучение – это серьезная нагрузка. И требует часто предельной концентрации, собранности. Конечно, не для всех. Есть школьники, которым скучна и не интересна программа, потому что они все успевают, не напрягаясь.

Очень важно, какую картину мира с детства наблюдают дети. У многих жизнь – это бесконечная боль и отчаяние. И ничего другого ребенок не видел.

Так развивается психологическая зависимость, где жизнь делится на два отдельных мира. Реальный – где у ребенка постоянно снижено настроение, отмечается высокая тревожность. И виртуальный – где настроение улучшается, ты получаешь положительные эмоции. При этом полностью управляешь процессом, не нужно ни под кого подстраиваться, вечно выполнять какие-то условия. И по большому счету даже напрягаться не надо. В жизни постоянно какой-то вечный напруг, как скажет сам подросток. И сложности, если с ними правильно не работать, обычно наслаиваются. Из-за непонимания происходит «уход» от семьи и друзей, начинаются проблемы в учебе, а дальше ощущение пустоты и собственной никчемности. У тебя вроде вся жизнь впереди, но вот где бы взять силы, чтобы от компа отлипнуть.

Это называется конфликтом реальностей. Когда у тебя в жизни одни проблемы и уже нет энергии, чтобы даже начинать их как-то разруливать. Семья в попытках изменить текущее положение дел обычно делает только хуже. Что только не происходит: от угроз, оскорблений до прямых конфлик-

тов и драк. Но ситуацию все это, к сожалению, не меняет.

Важно понять, что личность уже сформировалась с явными нарушениями интеграции в реальный мир. Ничего не приносит радости и удовольствия. Ни школа, ни секции, ни досуг. Надо остановить себя, а мы буквально заталкиваем детей глубже и глубже, погружая в цифровое болото. Чем больше подросток испытывает эмоциональные нарушения – раздражительность, вспыльчивость, тревогу, депрессию, тем выше потребность в уходе от реальности. А значит, выше тяга.

Подросток сидит в школе, но думает о том, как он быстрее попадет в виртуальный мир. И действия должны быть намного более грамотные, чем угрозы или кулаки. Реальность воспринимается личностью как скучная и неинтересная. Сюда добавляются все остальные факторы, когда ребенок видит вечные конфликты и несчастье взрослых, их финансовые сложности или скандалы из-за кредитной нагрузки, болезни или другие ситуации. Детские глаза наблюдают за всем этим. И с годами может сложиться четкая позиция: «Я вообще в этом дерьмовом мире как-то развиваться не собираюсь». Конечно, у каждого это умозаключение разное. На него влияют личные события, с которыми пришлось столкнуться, и то, как сознание их интерпретировало.

Так, к возрасту психологического отделения человек подходит с конфликтом реальностей, где на свой путь с интересом или даже азартом он уже не смотрит. Счастливого буду-

щего для себя не видит. А все потребности просто закрывает в киберсреде через очередную роль в игре или социальной сети. Это просто, да и напрягаться особо не надо. Особенно, когда тебя кормят, поят, одевают, гаджеты покупают и учиться заставляют, хотя чаще просто берут эту нагрузку на себя.

В цифровом мире нет этих бесконечных ограничений, ты там практически бог – сам устанавливаешь правила игры. И твое место в иерархии, как правило, в разы выше, чем в жизни. Ты рулишь, а не просто в силу возраста вынужден пассивно выполнять чужие требования.

В реальном мире регулярно получаешь порцию унижений и давление из-за плохой успеваемости. А часто подросток просто оказывается не принятым группой сверстников.

По факту обычно дети ходят в школу, получают какие-то результаты, ходят на секции, там работают. Но, приходя домой, чувствуют, что все равно все плохо. Потому что мы так устроены, что хорошее происходит само собой. И мы можем просто школьника не замечать. Ровно до тех пор, пока не столкнемся с «плохим поведением». И реакция часто неадекватна степени проступка.

Так и получается, что вся жизнь вертится вокруг борьбы с «твоей проблемностью». Но средства изначально неэффективные, поэтому конфликт между реальным и виртуальным миром становится шириной в пропасть. В этом случае возникают вечно плохое настроение, а желание играть встает на

первое место в жизни и становится главной ценностью.

Ошибка 4. Отсутствие позитивного содержания и базовое эмоциональное состояние

Как бы мы не относились к присутствию интернета в жизни своих детей, надо признать, что все поколение массово использует цифровые технологии. Причем самое важное – они стали незаменимым ее элементом практически во всех сферах: от обучения до развлечения. Получается, что все дети активно осваивают одновременно два пространства. Но не все сформируются с той или иной степенью поведенческой аддикции. И главная сила, которая способствует этому процессу – влияние значимых близких и система воспитания в целом.

Особенность детей с поведенческими аддикциями – это состояние, которое характеризуется стремлением ухода из реального мира посредством изменения своего психического состояния. Проще говоря, подросток предпочитает жить в интернете, фактически отказываясь от своей реальной жизни.

И эту динамику можно проследить и менять.

Типичная ошибка, которую мы совершаем – продолжать наказывать экранным временем. Запрещать, угрожать, скандалить и принуждать учиться. Все это уже привело к резуль-

тату, когда ваш ребенок забаррикадировался и тратит все силы на защиту от нападок взрослого. Главное, сосредоточиться на вопросе: «Что нужно изменить, чтобы минимизировать этот конфликт реальностей?»

Каждый человек с самого детства получает уникальный набор собственного опыта, в результате которого возникали те или иные эмоции. Со временем они могли повторяться. А некоторые стали доминировать. Процессы, которые происходят во внутреннем мире, на которые, как правило, никто не обращает внимание, формируют эмоциональное состояние личности. У нас принято работать с серьезными психологическими травмами, которые являются следствием каких-то травмирующих событий, но ровно так же воспитательная система со временем запускает переживания, на основании которых личность принимает далеко идущие детские решения о себе, других людях и мире в целом.

Какой этот набор у вашего сына или дочери?

Если подросток предпочитает жить в интернете, значит в его опыте накопилась черед собственннх умозаключений. И для него выбранное поведение – наилучшая стратегия с целью выживания в этом мире. В нашем случае ребенок каждый день получает опыт и эмоции, которые подтверждают, насколько мир враждебный и даже угрожает его жизни.

Конечно, проведенный анализ – попытка сформировать общий процесс развития поведенческой зависимости, в том числе активное вовлечение в интернет. Все очень индиви-

дуально, потому что помимо влияния семьи, в переходный возраст добавляются проблемы поиска своего места в группе (страх быть отвергнутым), самооценка (влияющая на общение с противоположным полом), индивидуальные особенности личности – тревожность, агрессивность, замкнутость.

Эрик Берн в своей теории сценарного анализа формулирует следующую мысль – при правильном воспитании у ребенка формируется позитивное содержание, которое является единственным условием счастливой жизни.

Если применить эту концепцию в проблеме тотального вовлечения в киберсреду, то можно четко охарактеризовать те решения, которые подросток уже принял. И уже как следствие – он не готов отрываться от компьютера. Например:

Как я оцениваю себя?

Как неудачника, неблагополучную личность? Как того, кто подводит своих родителей, и из-за меня они страдают?

В норме человек положительно оценивает себя во всех проявлениях. Для подростка со склонностью к амбивалентным эмоциям это сложно.

Но очень важный момент – как бы не проявлялся сейчас ребенок, что бы не говорил, в каком бы состоянии не был, самое главное – реакция взрослых. Чаще всего она не очень адекватная. Мы сами срываемся, как собаки с цепи на своих детей, подтверждая словами, что «ты неадекватный, ничего не хочешь, я устал с тобой бороться и мне стыдно перед людьми».

Много чего еще мы системно транслируем, в общем-то, любимым детям. Просто в состоянии отчаяния взрослый теряет контроль, но этого допускать нельзя. Если вы понимаете, что сейчас взорветесь, лучшая тактика – выйти из общения, чтобы успокоиться. Все равно результат будет отрицательный, потому что после таких вот стычек подросток бежит в онлайн-игру или интернет, чтобы снять напряжение. При этом, убеждая себя, что он неудачник.

Изменить этот подход легко. Базовый вопрос, на который каждый ребенок ищет ответ на протяжении всего детства – как добиться любви и признания. Поэтому достаточно разделять личность, которую мы любим, уважаем, признаем таланты, видим способности, помогаем их развивать. И поведение, которое под властью эмоций может быть любым. Что для подростка – норма.

Основная проблема в том, что взрослые часто ведут себя как тинейджеры с неустойчивой психикой. Поэтому – никаких ярлыков в стиле «не пойми что выросло». Дети формируют представление о себе в первую очередь со слов близких людей. И забирают во взрослую жизнь.

Как я оцениваю своих близких? Свою семью?

Если школьник живет в пространстве, где взрослые воспринимаются как кровные враги, то он всегда готов к конфликтам. А как по-другому, когда люди, в любви и принятии которых ты так нуждаешься, искренне считают тебя неблагополучной личностью? При этом родители стремятся актив-

но перевоспитать уже фактически отдельного человека, многие склонны к иронии и сарказму в стиле «всю жизнь в компьютере просидишь?». Многие постоянно придираются из-за цифровых интересов. По факту подросток чувствует себя отверженным самыми близкими людьми. В норме в семье нужно набираться сил для новых попыток сделать очередной шаг в социуме. Но в этом случае все силы уходят на борьбу, чтобы отстоять как-то себя, свое достоинство и право на собственные интересы, которые никто не принимает.

Как я оцениваю окружающих?

Цифровое поколение отличается особенностью. Дети преимущественно используют технологии в процессе личного общения. Вследствие этой тенденции у многих замедляется темп развития коммуникативных навыков. В сети общаться проще и легче, чем в реале. Ты чувствуешь себя уверенней, особенно при взаимодействии с противоположным полом. Так появляются дети, с которыми никто не дружит. А они считают, что общаться просто не с кем, стараются вообще избегать новых контактов.

Как я оцениваю свое обучение?

Тут все очень просто. Если семья больше наказывает за негативные результаты в обучении, в том числе лишением экранного времени, если эта система преобладала в начальной школе, то риск формирования отторжения к обучению повышается в разы. Старшеклассник учится, но не потому, что сам решил, не потому, что видит смысл в обучении, как

важная ступень собственной жизни, а только под контролем взрослых, которые «заставляют и контролируют». Как только собственное «Я» станет сильнее, чем влияние взрослых, начинаются проблемы. Школьник открыто заявляет, что учеба ему «нафиг не вперлась. Многие бизнесмены вообще образования не имеют и пр.».

Если подросток уже принял четкое решение о себе и роли обучения в собственной жизни, то устраивать патологический контроль, мотивировать полным лишением гаджетов – очень опасный путь, который толкает сначала ждать «разрешения» попасть в сеть. Жизнь начинает вертеться вокруг главного желания – возможности дорваться до желанного кайфа, который «предки-враги» постоянно запрещают. В результате со временем семья получает личность, которая отрывается от семьи, но ничего путного со своей жизнью делать просто не может. Потому что тягакратно сильнее воли. Чаще всего происходит переход на курение, алкоголь или другие химические зависимости.

Ошибка 5. Смещение центра удовольствия в виртуальный мир

Как определить степень конфликта реальности у вашего сына или дочери? Чем ниже уровень комфорта в жизни, чем больше неразрешенных проблем, чем хуже к тебе относятся близкие, чем больше ты чувствуешь гнет давления из-за того, что ты «плохой», чем больше из-за этого негативных чувств, таких как стыд или вина, тем меньше желания вообще двигаться в социуме. Так мы получаем школьника, который может часами лежать на диване, но делать ничего не может. Ни сил, ни мотивации нет. Или сидит за компьютером. Проще говоря, присутствует стойкое нежелание действовать в реальном мире. Мы уже рассмотрели основные причины, которые создают такую позицию личности.

А цифровая жизнь является просто компенсацией.

Как определить разницу между веселым времяпрепровождением в сети, свойственным каждому представителю поколения, и уровнем патологического вовлечения?

Все, что происходит вне киберсреды подростка, уже «не прет».

Он постоянно испытывает дискомфорт, его настроение снижено. В норме, если есть возможность пойти тусоваться с друзьями, ребенок мигом бросает гаджеты и переключается на активность, которая для него в равной степени интересна

и приносит удовольствие. Но так происходит не всегда. Для зависимого человека выход из цифрового мира воспринимается как стресс. Все, что происходит оффлайн, ассоциируется не с интересом, не с ощущением собственной победы, не с радостью. А с напрягом, который нужно перетерпеть, чтобы дорваться до экрана.

У людей, зависимых от игр или интернета, наблюдаются отклонения в эмоциональной сфере. На следующем уровне подросток может испытывать субъективные переживания в том, что его увлечение абсолютно бесполезно. Тинейджеры могут это осознавать, но прекратить тусоваться в сети все равно не могут. Понимают, что семья это поведение не одобряет. И это внутреннее противоречие самому себе опять же становится источником стресса и причиной погружения в цифровую среду.

Решение подобных поведенческих проблем обычно многоуровневое. Одновременно с пересмотром своих воспитательных подходов специалисты рекомендуют личную терапию, на которую, конечно же, современного тинейджера, мягко говоря, не загонишь. Специалисты, работающие в этой области, профессиональным языком называют это «анозогнозия» – отрицание или недооценка степени влияния проблемы увлечения гаджетами на собственную жизнь.

Но и без подобной помощи можно детально проанализировать ситуацию и понять, как складываются отношения с самим собой (самооценка), с семьей, с окружающими, со

школой?

Чем хуже обстоят дела, чем меньше удовольствия, связанного с этими активностями, тем больше у личности потребность уйти от реальности. Плюсом всегда нужно помнить, что в виртуальном мире ты хозяин своей жизни, возможны любые поступки. И самое главное – правила диктуешь ты, а не другие спускают их сверху, часто просто требуя подчинения.

Главный вывод – не присутствие интернета в жизни подростка влияет на то, что личность развивается с аддиктивными склонностями, а то, насколько позитивно оценивает подросток другие сферы жизни, какая позиция сложилась о себе, семье, о мире в целом. Насколько центр его удовольствия ассоциируется со своими социальными ролями.

В норме из семьи ребенок выходит в школу, из школы в общественную жизнь. Раньше использовался термин «социальная адаптация». В современной психологии можно встретить более продвинутый термин, но суть остается все той же. Это уровень интеграции личности в ресурсы.

Самый главный вопрос, который нужно держать в фокусе – как так получилось, что мой ребенок живет в нелюбимом реальном мире, где ему нет места?

Ошибка 6. Непонимание сути процесса психологического отделения

Подростковый кризис можно сравнить со вторым психологическим рождением. Мы же взрослые сильно в суть не вникаем. И то, что когда-то сами переживали эту перестройку сознания, сами частенько совершали, мягко говоря, рискованные и необдуманные поступки, никто уже и не помнит. Давно дело было.

Специалисты этот процесс формулируют примерно так: Взросление характеризуется поиском средств и способов для обозначения своей индивидуальности. Проще говоря, тинейджер специально делает не так, как просят, уговаривают или требуют взрослые, не потому, что он упрямый или его захватил и не отпускает интернет. Просто происходит интеллектуализация психических процессов, их качественное изменение.

Подростку то и дело кажется, что все, грубо говоря, наезжают на собственное «Я». И в силу их промежуточного положения, – вроде уже не ребенок, но еще не взрослый, – дети ежедневно сталкиваются с дилеммой – быть собой, со своим особым душевным миром. При этом всеми силами защищаться от ощущения, что на твое «Я» системно наез-

жают и раздавливают, как огромное колесо, оставляя след от покрышки. Вот от этих ощущений появляются протесты против запретов и нравоучений: агрессивность, склонность к крайним точкам зрения и позициям.

Мы же реагируем словами: неадекватный, неуправляемый, не желает подчиняться требованиям, невозможно заставить что-то сделать.

С другой стороны, личность стремится быть вместе с теми, кто дорог и ценим. То есть блокировать развитие индивидуальности, оставаясь как бы рядом, как можно ближе к родителям. Со временем происходит адаптация к этой роли. Психологическое рождение замедляется или останавливается полностью. А дальше человек просто не в состоянии справляться со стимулами окружающей среды, ситуацию отягощает постоянное присутствие рядом гиперопекающего взрослого, который путает любовь и разрушающую заботу. Так мы получаем зависимую часть личности, полный уход в цифровой мир или переход в другие формы аддикций.

Важный момент. Семья наблюдает все это и, естественно, изменения в поведении дома и школе, снижение интереса к учебе, резкость, конфликтность, агрессивность, усиление роли друзей и блогеров, снижение авторитета родителей. Это является объектом недовольства и беспокойства родителей.

И мы, как любящие близкие, реагируем.

Чем больше семья связывает текущие изменения с влиянием интернета, чем больше мы на «цифровое поколение»

будем вешать ярлыки «на первом месте одни удовольствия, ничего не хочешь, только в компьютере сидеть!», тем сильнее подросток будет чувствовать, как очередной раз «проехались» по собственному «я». И защищаться всеми силами. Делать специально: «Пошли нафиг, буду сидеть, сколько захочу, хоть всю ночь!». Так по факту и происходит типичный конфликт поколений.

Так, очень плавно, во-первых, снижается мотивация двигаться по социальным ролям, во-вторых, расширяется конфликт реальностей.

Нам, родителям «цифровых детей», нужно принять как факт – да, он или она не умеют выбирать между зоной «хочу» и зоной «надо». Часто подросток психологически уже отделился, взрослых особо не слушает, а способностей как-то управлять собой силой своих решений вообще нет. Поэтому его внимание, как утренний туман, заполняет мысли о любимой игре или другой активности в сети. Но чем больше мы давим и обвиняем, тем сильнее получаем сопротивление. Детей надо обучать, а не обвинять. Это процесс, которым вы управляете, когда вы способны анализировать и видеть результаты в своих действиях.

Дальше возникает вопрос – а что тогда делать, если подросток сидит целыми днями, делать ничего не хочет, а родителей посылает вербально или пока еще просто в мыслях?

Важно понять, что любое поведение – это следствие процессов в сознании, каких-то переживаний. А кто очень

успешно обычно подливает масла в огонь? Конечно, семейная система в лице родственников, которые своим воспитательным катком, то и дело проезжая по собственному «Я», просто вызывают ту или другую реакцию в виде гнева и ярости, сопротивления и желания до ночи тусоваться в игре. Или провести там всю дальнейшую жизнь, забывая на свои потребности, когда даже поесть и сходить в туалет человек воспринимает как стресс.

Теперь понятно, насколько неэффективно заставлять, кричать, авторитарно приказывать, требовать подчинения? Когда родитель в ярости вырывает компьютер, угрожает наказаниями или полным лишением экранного времени.

Буквально через несколько лет ваш ребенок полностью повзрослеет, и при таком раскладе у вас есть все шансы полного разрыва привязанности. От вас просто закроют границы, а эти «сцены» будут храниться в эмоциональной памяти всю жизнь. Даже в случаях, когда тинейджер уже активно «прижился» в цифровом пространстве. Если уже сформировался этот конфликт реальностей, когда в интернете легко и весело, а реальная жизнь ассоциируется с таким дискомфортом, как морская болезнь и подступающий приступ рвоты, и единственное желание – побыстрее, как можно быстрее оказаться на берегу, точнее – в любимой игре, чате, группе, все это можно исправить самостоятельными силами в рамках своей семейной системы.

Когда вы сами поймете суть процесса психологического

отделения, при котором дети уже не хотят тусоваться в вашем огороде, выполняя ваши правила и требования, они хотят строить свое, на своей территории, по крайней мере, пробовать, совершать ошибки, разбивать нос и даже ввязываться в необдуманные движения в интернете, тогда вы просто перестанете эмоционально вовлекаться в какие-либо склоки и споры и перестанете бесконечно подвизывать типичные для возраста изменения с влиянием интернета. Передавая больше прав решать за себя, семья выходит на совершенно другой уровень взаимодействия, при этом сохраняя близость и доверительно общение.

Кто помнит себя? Получилось ли сразу построить устойчивый фундамент на своей территории? Нет, конечно. Только через свои решения, в том числе и шишки. Когда каждый день ты учишься делать усилия в своей жизни. Но не потому, что от тебя требуют взрослые, чье мнение в силу отделения уже не так важно, а потому, что ты сам учишься балансировать, переключаться и выстраивать линию свою поведения в двух мирах: и в реальном, и в виртуальном. И нет в этом конфликта, потому что рядом люди, которые всегда обратят внимание на зоны, где нужно сосредоточиться, подумать, как действовать более эффективно, и обозначат так называемые точки роста.

Ошибка 7. Подсознательные деструктивные установки, усваиваемые в семье

Специалисты, которые занимаются вопросами детско-родительских отношений, помнят определение. Семья – это первичный институт социализации, система межличностных установок и ожиданий. В зависимости от успешного или не очень опыта взаимодействия в этой группе формируются и закрепляются те или иные формы поведения. То есть от того, насколько успешно проявляет себя ребенок в семье, напрямую зависят его дальнейшие действия и поступки в социуме.

Интересно, что даже не время, которое ребенок проводит в интернете, влияет на формирование его личности, а какие слова и действия близких людей он при этом привык видеть и слышать. Проще говоря, на протяжении всего детства происходит усвоение определенной картины мира, которую по большому счету создаем мы, взрослые.

В отдельную группу риска традиционно можно отнести следующие категории. Мы об этом говорим в каждой книге. Но это база. Родители, подойдя к подростковому возрасту, хватаются за голову в ужасе от того, что происходит. Ищут волшебное решение в лице специалиста, который за одну

сессию будет способен перестроить систему установок, которую вы транслировали годами. Конечно, это ошибка.

Мне запомнился пример, когда мама все детство вовлекала малолетнюю дочь в судебные разбирательства против отца ребенка. При этом подталкивала девочку лгать. Что в итоге? Все эти «годами наработанные навыки» после психологического отделения успешно были применены и к самой маме – в патологической лжи, нежелании вообще договариваться и искать решение, которое устроит все стороны конфликта. Жизнь с подростком превратилась в унижение и желание «уничтожить» своего оппонента. А ведь если признать текущую реальность, то не трудно понять, где девочка всему этому научилась, какие модели поведения усвоила.

У меня нет желания менять или чему-то учить взрослых, сформировавшихся, сознательных людей. Просто нужно понять, что в современной семье формируется «цифровой ребенок», относящийся к поколению, которое рождено в условиях, где интернет является частью повседневной реальности, в отличие от родителей, которые осваивали интернет-пространство, встраивали его в сформированную действительность. Что у вас было из доступных «продвинутых» удовольствий? Денди, Нинтендо, дальше уже пошли ПК. Но это очень большая разница. Сейчас цифровой мир захватывает внимание с первого шага. Как говорится, первый раз бесплатно.

Но, как бы не оказывал влияние инфокоммуникацион-

ный контекст, в котором формируется абсолютно каждый, специалисты скажут, что главные задачи семьи от этого не изменились. Это формирование потребности в социальном контакте, базового доверия к миру и привязанности в младенчестве, формирование предметно-орудийной компетенции в раннем возрасте, социальной компетенции в дошкольном, осуществление самостоятельной учебной деятельности в младшем школьном возрасте и создание условий для развития автономии и самосознания в подростковом. То есть по большому счету личность – это продукт адаптации сначала к семейной системе, а дальше человек с этими установками и опытом попадает в социум. При этом у некоторых сознание можно сравнить с лодкой с пробитым дном. Тебя несет по волнам туда, куда направлен ветер. А ты как щепка в этом океане. Ресурсов, чтобы справиться со средой особо не имеешь. Да часто и не хочешь, потому что главная мотивация – эмоциональная, защитная. Делать не так, как требуют.

Раньше психологи четко выделяли семьи, где формировались дети с девиантным поведением, и характеризовали их как неблагополучные. Но если рассматривать проблематику формирования поведенческой зависимости, к которым относятся интернет и игровые пристрастия, то разницы вообще нет. В зоне риска все: и те, чье детство проходит в окружении природы и просторов, и те, которые живут за высоким забором охраняемой территории.

Если рассматривать вопрос системно, то процесс разви-

тия психологической зависимости прост:

Среда, в которой реальный и виртуальный мир резко отличаются по эмоциональному наполнению.

При этом обстановка может быть вполне обычная, но ребенок на каком-то этапе пришел к осознанию, что «все не так». Особенно сильно на мировоззрение влияют картинки и видео богатых и знаменитых. Когда, посмотревшись подобного контента, подросток понимает, что его жизнь очень серьезно отличается от других. И, скорее всего, он никогда не окажется там, где он мечтает.

Воспитательные приемы, которые годами расширяют конфликт реальностей.

Это оскорбления, наказания, обвинения, унижения, авторитарный контроль, попытки выбить угрозами нужное поведение. Так малая социальная группа каждый раз подталкивает к фиксации усвоенного опыта, что мир – это не то место, где хочется активно действовать, нет в нем легкости и радости.

Формирование устойчивой потребности уйти от стресса, чувства собственной ничтожности, отсутствия веры в тебя у самых близких людей. То есть личность развивается с психологической настройкой – стойким желанием от этой действительности «отъехать».

Смещение центра удовольствия и фиксация на определенном ресурсе. Для мальчиков чаще это прокачка героя в игре, для девочек – прокачка себя и своего образа в соци-

альной сети.

Появление виртуального «Я», которое в жизни конкретного ребенка или подростка значит намного больше, чем все, что связано с реальной жизнью.

По большому счету то, как на данном этапе ведут себя дети в цифровой среде, – это адаптация психической системы в воспитательной среде. А дальше к социуму, где тоже бывают сбои. И мы поговорим об этом дальше.

Стоит добавить, что все дети без исключения тусуются в интернете, играют по сети, имеют профили и набирают френдов. Главное отличие то, на что следует обращать внимание – это успешное движение по социальным ролям. И если сын или дочь открыто заявляют, что учиться не планирует, то наказывать, лишать экрана, устраивать скандалы просто бесполезно. Надо разбираться, почему в системе ценностей обучение отошло на задний план.

И вот тут очень важный момент.

Современной семье достаточно сделать разворот своей воспитательной системы с бесконечной борьбы и обвинений своих детей в появлении цифровых интересов на способность ими самостоятельно управлять и успешно двигаться по социальным ролям. На создание такой среды, где ты выбираешь линию поведения, а дальше переосмысливаешь с родителем положительный и негативный опыт.

Самооценка ребенка является прямым производством самооценки матери. Каждый испытывает потребность в до-

стойном положении, в первую очередь в своей семье, а дальше уже в группе сверстников. Поэтому очень важно следить, чтобы ваша система коммуникации как минимум не превращалась в радиоактивное облако, когда тебя системно облучают очередной порцией негатива. И единственная реакция при этом у любого нормального человека – побыстрее смыться. Но если раньше дети убегали из дома, попадали в плохие компании, то сейчас достаточно хлопнуть дверью и окупнуться в цифровое болото с головой.

Дети отмечают в себе, прежде всего, те качества, которые подчеркиваются родителями. Как мама, которая заставила свою дочь поверить в себя и пойти лгать в суде. Важно отслеживать за собой следующее:

Какой образ себя я внушаю своему ребенку?

Не формируется ли у него устойчивое негативное отношение к себе?

Преобладает ли чувство неполноценности и самонеприятия?

Самое распространенное заблуждение, это реально считать, что мой ребенок слабый, безвольный, что без меня он не справится. Поэтому мне нужно всегда быть рядом, транслируя, что сейчас от него требуется.

Но даже в случае, когда взрослый разделил границы, передал ответственность по возрасту, он все равно в своих глазах видит слабенького и нуждающегося в помощи.

Частой причиной отсутствия желания учиться и разви-

ваться является ситуация, когда дети просто воспроизводят негативное мнение о себе. Для всего поколения это стандартное внушение: «Ничего не хочет, лишь бы в компьютере сидеть!». Особенно обидно, когда эта «искренняя позиция» озвучивается чужим людям. Нужно перестать навязывать сыну или дочери представление о себе как о слабом, неспособным самостоятельно мыслить и действовать. Если проблемы есть, то их нужно выносить на обсуждение. И совместно искать решение.

Нельзя создавать среду, где ребенок активно борется за выживание, за то, чтобы доказать свою нормальность, чтобы чувствовать уважение в глазах близких. На этапе переходного возраста происходит борьба за самоутверждение в первую очередь в семье. Конфликт реальности появляется там, где в ответ на родительское доминирование ребенок просто отвечает борьбой за лидерство. И вот тут появляются прокаченные герои и образы в социальной сети.

Убрать это разрушающий механизм просто. Подумайте, какой общий образ вы внушаете? И полностью его перестройте. Например: «Домашнюю работу делать не заставишь!» на «У меня такой самостоятельный ребенок, сам переключается, сам все делает, сам рюкзак собирает». «Часами в компьютере сидит, больше ничего не хочет!» на «Есть время для работы, а есть для отдыха. Как хорошо, что ты уже такой взрослый и серьезный, что понимаешь сам, что играть и отдыхать спокойней тогда, когда все задачи сдела-

ны». Со временем ребенок просто воспроизведет ваши слова в реальности, так же, как сейчас то, что вы транслировали в прошлом.

Глава 2. Стратегический подход к воспитанию

Ошибка 8. Потеря времени

Наше общество переживает цифровую трансформацию. Технологии используются в каждой сфере нашей жизни. Если раньше говорилось: «Без бумажки ты букашка, а с бумажкой человек». То теперь ситуация немного изменилась. Теперь без доступа в интернет, личного профиля в социальной сети и в государственных структурах, ты, можно сказать, неполноценный представитель общества.

Одновременно с этими изменениями произошел практически переворот в процессе формирования личности современного ребенка. Психологи называют это социальной ситуацией развития. Проще говоря, это условия, которые оказывают прямое влияние на развитие идентичности. Ни одно поколение не формировалось в условиях, когда интернет является одним из ключевых факторов, косвенно влияющих на всю структуру деятельности наших детей и подростков. Технологии оказались плотно вплетены в процесс жизнедеятельности. Можно сказать, что современный ребенок одновременно присутствует в двух средах – онлайн и оффлайн. И

для многих нет четких границ между этими пространствами.

Цифровая трансформация определяет образ жизни всего поколения. При этом родители бьются над воспитательными подходами, пытаясь выбрать наиболее эффективные. И главное, балансируя между тонкой гранью, – где норма, а где патология. С одной стороны, семья не может исключить интернет из жизни, потому что ты просто перестанешь быть «человеком». А это особенно важно для подростков, у которых общение в группе является ведущей. С другой – как обезопасить своего ребенка от возможных рисков, которые, естественно, существуют.

Умберто Эко, размышляя над этой проблемой, предположил, что в ближайшем будущем (хотя мне кажется, это уже происходит) общество разделится на два класса: те, кто просто смотрит, то есть пассивно потребляет информацию без ее критического осмысления, и те, кто способен анализировать, структурировать, отбирать факты и их критически осмысливать. Этот процесс он сравнил с разделением культур, которое поразительно напоминает существовавшее в Средневековье: «Между теми, кто созерцает образы в соборе и слушает проповедника, и теми, кто способен читать рукописи, критически их оценивать и проповедовать нужные с их точки зрения идеи».

Посмею заявить, что именно русский мир и люди, вековые традиции которых уходят к нашим предкам, к ценностям и культуре, которая передается из поколения в поколе-

ние, станет тем классом, кто не только пассивно «впитывает» предлагаемые глобальным сообществом «ценности». А для этого нам, современным родителям, нужно выстраивать эффективные отношения с «цифровыми детьми». То, что их детство пришлось на эту эпоху, они по большому счету не виноваты. Каждый увлекается цифровым миром, потому что там реально легче и проще, там не нужно напрягаться, там все «идет в руки само». И ты получаешь заряд счастья и удовольствия. А в реальном не все так просто, мир достаточно жесток, где-то напоминает джунгли. И если ты недостаточно подготовлен или не компетентен, или просто ленишься, то очень быстро попадешь в лапы хищника. Это не в теплой комнате с подключенным интернетом сидеть, по клавиатуре в наушниках стучать.

Так возникает конфликт между реальной и виртуальной средой. А дальше цифровое болото затягивает. Происходит реальное, медленное, очень постепенное изменение. Специалист нарколог вам расскажет про уровни «погружения»:

Обсессивно-компульсивное мышление. Когда по мере развития все больше внимания направляется в зону цифрового интереса, ребенок все время думает об одном – как бы быстрее попасть в виртуальный мир.

Утрата контроля. Когда выполнять текущие активности по возрасту уже «не в кайф», компьютер как бы поглощает другие сферы жизни, в которых начинают снижаться результаты. То есть наблюдаются изменения на психологическом,

социальном, а часто и на физическом уровнях.

Отрицание. Как форма защиты, которая мешает признать наличие проблемы и начать что-то менять.

Так технологии могут способствовать личности в реализации, в развитии способностей и завоевании вершин, а могут стать бестолковой привычкой, пристрастием, увлечением, которое с каждым годом затягивает, разрушает сознание, пожирает энергию, здоровье, подчиняет все эмоции и мысли. Как правило, одновременно в таком состоянии оказаться невозможно. Это годы. Годы неэффективного воспитания и дисфункциональных приемов, которые в результате и приводят к подобным способам психологической адаптации.

На этом этапе о профилактике речи не идет. Это болезнь, которую нужно лечить. И не терять время, потому что самая большая ошибка, когда семья начинает что-то менять, выстраивать новый воспитательный подход с подростком, у которого сформированная психологическая зависимость. И безусловное принятие и развитие навыков, которое было актуально в детстве, сейчас является потерей времени. Все, что вы делали до этого, возможно, способствовало развитию болезни. Поэтому сейчас нужно ставить вопрос четко: «Либо движение по социальным ролям, либо лечение». Не тяните, у детей недостаточно развит эмоционально-волевой ресурс. Если вы с ним все детство были в слиянии, то его вообще нет. Поэтому человек может понимать, что «делает что-то не

так, всех подводит и это плохо», но сделать с собой ничего не может.

В той же аналогии с болотом: если ты уже по шею в трясине, то сам не выберешься, хоть сколько не пытайся двигать руками, ногами или даже мозгами. Ты будешь тонуть.

Семья – это главная система, к которой принадлежит каждый из нас. Психологи скажут – это группа людей, взаимодействующих как одно целое. А поскольку все части системы взаимодействуют в тесном контакте, то улучшение (ухудшение) состояния своих детей – это наших рук дело, реакция на воспитательные приемы.

В первой главе мы обсудили различия дисфункциональной семьи от функциональной в срезе постепенного развития конфликта реальности в сознании «цифрового ребенка». В этой обсудим воспитательную стратегию, которая оказывает влияние на формирование идентичности.

Ошибка 9. Полное непонимание воспитательной стратегии

Мнения профессионального сообщества, касающиеся вопросов экранного времени, достаточно разные. Да, ограничения обязательны для дошкольников и младших школьников. Но по мере развития подростки требуют все больше и больше автономии.

Идеально, когда с самого детства ребенок привык к какому-то внешним ограничениям. Например, в некоторых семьях модем автоматически отключается в девять вечера. И никто перед сном в интернете не зависает: ни дети, ни взрослые. И вопросов по этому поводу не возникает – это традиция для всех, привитая с самого раннего возраста. Но, по правде говоря, это один процент. У всех остальных все обычно по-другому.

Сначала непоследовательность в вопросах экранного времени, мы дергаем гаджеты и компьютеры, используя их как рычаг управления поведением и мотивацией более активно действовать в других сферах. По мере взросления сталкиваемся с сопротивлением, конфликты перерастают во взаимную ненависть и ожесточенную борьбу «кто кого».

В переходный возраст происходит разрыв. А следом психологическое отделение. Всё. По сути, дальше подросток двигается сам. Чаще всего его сознание уже подхватывает

информационная волна и несет туда, куда дует ветер.

А родители, кто как может, пытаются справляться. И в этой точке многие совершают череду ошибок. Происходит бесконечная вереница ошибочных реакций на проблемное поведение подростка. Мы пытаемся хоть как-то удержать ситуацию под своим контролем, но эту набирающую силу лавину уже невозможно остановить. Вот эта точка, где каждый решает, как справляться со сложностями возраста, является спусковым крючком развития зависимости.

Рассмотрим этот механизм простым языком, а не в бесконечной научной терминологии. И от самого простого, от понимания сути сконструируем общую воспитательную модель, систему действий, чтобы понять стратегическое направление движения.

Чаще всего мы зарываемся в оперативке, возьмем в мелких проблемах, разрушаем отношения со своими детьми сиюминутными эмоциональными упреками из-за неспособности добиться желаемых результатов и переживаний на почве страха собственной несостоятельности как родителя. В результате у многих дом из тихой гавани просто превратился хаотичную среду, где траектория каждого настолько импульсивна и реактивна, что напоминает мотыльков, которые кружат над костром.

Понятно, когда взрослые себя ведут так, то дети просто это копируют у нас же?

Возьмем обычную семью. У каждого, нравится им это или

нет, существуют определенные обязательства и роли, с ними связанные. Дети учатся, родители работают, сидят в декрете с маленькими или просто выстроили такой образ жизни, позволяющий заниматься своим хобби. Не важно, самое главное – у каждого есть свое направление и цели, с ним связанные. Допустим, каждый день взрослые и дети садятся в машину и едут за грибами. Каждый день мы встаем, собираемся, оцениваем погоду, как нужно одеться, выстраиваем маршрут движения, соответствующий целям. И используем технологии как средство их достижения.

Но вот проблема – подросток взрослеет, требует все больше свободы, при этом его намерения ограничиваются стремлением почаще развлекаться и прыгать в цифровой мир. А процесс «сбора грибов» (обучение, развитие), естественно, отходит на второй план. Родители об этом беспокоятся больше, тинейджеру и так хорошо – кормят, защищают от непогоды в теплой комнате, решают вопросы с внешним миром, планируют будущее.

Так как в этом возрасте происходит отделение от семьи, на родителей часто смотрят буквально как на чужих, а в сознании идет процесс полной переоценки ценностей, то закономерно возникают споры и последующий передел власти. Вот она точка, где постепенно растет и копится напряжение – дети не особо хотят вообще рано вставать и совершать действия в реальном мире, учиться. И каждый пытается «воспитывать».

То есть мы выбираем способ, с помощью которого пытаемся решать проблему отсутствия желания с удовольствием бегать за грибами. От выбора доминирующих в вашей семье приемов, взглядов на текущее положение дел, своего поведения и поступков будет зависеть, как сформируется направленность личности ребенка. Вокруг чего в результате сформируется устойчивый интерес – собирать реальные грибы и ягоды в настоящей жизни, используя при этом свои способности, технологии, зная свои сильные стороны и таланты? Или стремиться всеми силами в иллюзорный мир, где собранный урожай будет пустышкой? Способны ли будут ваш сын или дочь самостоятельно управлять этим процессом переключения с получения удовольствия и бесплатного кайфа на реальные дела, которые требуют дисциплины, концентрации и воли? Что будет более важно для них самих, когда личность, по сути, остается наедине с собой, сепарируясь от мнения близких в силу процесса отделения и большей ориентации на сверстников?

Одно из определений воспитания – управление процессом развития личности. Все наши действия имеют значение в долгосрочной перспективе – они либо создают, приближая к независимости и способности отвечать за себя или свои действия. Либо, наоборот, разрушают, подталкивают все глубже заныривать в цифровое болото без какой-либо способности контролировать себя и время, проведенное в

интернете.

Специалисты фактор семьи считают ведущим. То есть больше половины случаев, когда у подростка явная симптоматика зависимости, приходится на влияние дисфункциональной семьи. Когда с самого раннего возраста родители применяли свою единственно правильную воспитательную модель, в результате чего с годами получили явные черты характера у своего ребенка. И самое главное, продолжили совершать ошибки, выбирая реакции на проблемное поведение. В нашем случае это цифровые интересы и неспособность ими управлять. Но можно расширить – употребление алкоголя, курение, энергетики или сильнодействующие ПАП (психоактивные вещества).

Интересный момент. Когда человек после лечения снова попадает в ту же среду, то происходит как бы откат. Его поведение может повториться, а сознание вернуться на прежний уровень, если взрослые не пересмотрят свои воспитательные подходы и не поймут, что они сами же взращивают приспособленца, который врет и ведет себя агрессивно. Но они же имеют все рычаги, чтобы это изменить. И они в ваших руках! Самое главное – перестроиться и понять эти процессы как можно раньше, тогда вы с проблемой вообще не столкнетесь к переходному возрасту. И даже в случае, когда подобные проявления и появятся, то сохраните выдержку и грамотно эффективно среагируете, отодвинув эмоции и стресс, который может поглотить любого. Потому что вопрос серьезный.

И он касается собственных горячо любимых детей.

Дальше мы будем обсуждать эти элементы системы, что добавить, а что нужно убрать из-за неэффективности. Пятая книга, в общем-то, об этом.

Но если стратегически посмотреть на процесс воспитания «цифрового ребенка», то внимание, которое обычно вертится вокруг бесконечных запретов экранного времени, сместится полностью в другую зону. На развитие способностей и талантов, связанных со сбором грибов в реальном лесу. На том, что благодаря грамотно выстроенной системе мотивации ребенок получает положительные эмоции, двигаясь по социальным ролям. На том, что у него с каждым годом получается все лучше и лучше, и родители это видят и замечают. Более детально обсудим это дальше. Самое важное понять процесс – ты получаешь ощущения счастья и победы, и постепенно именно с этой активностью сознание связывает свою жизнь и удовольствие.

Лучшие клинические психологи работают в индустрии гейм-дизайна и они прекрасно знают механику вовлечения. Когда ты прошел уровень, получил ачивку и планируешь, как ты пройдешь следующий этап. Эти приемы просто нужно использовать, чтобы научить собирать реальный урожай, получая ощущение победы от результатов в своей жизни, а не от пустышки в онлайн-игре.

Добавлять новые элементы имеет смысл тогда, когда вы четко видите то, что не работает. Вот от чего стоит отказать-

ся в первую очередь:

Воспитание в дисфункциональной семье подчиняется четким правилам.

Взрослые – хозяева ребенка. Что правильно, а что нет, решают они.

Родители держат эмоциональную дистанцию, всегда правы и с высоты своих лет точно знают, как нужно действовать.

Воля ребенка, расцениваемая как упрямство, должна быть сломлена и как можно скорее.

Чтобы понять уровень текущего развития своего ребенка, достаточно сделать один простой шаг. Полностью убрать все внешние ограничения и трезво посмотреть правде в глаза. Будет ли он учиться, посещать занятия, хватит ли внутренней мотивации и понимания смысла этой деятельности? Или все с радостью будет заброшено, как только тебя перестанут контролировать? Вот об этом нужно задуматься как можно раньше. Потому что к переходному возрасту ваши приказы будут встречать отпор, а возможно, уже. Когда вам в открытую заявляют: «Как же ты достал/-а!» При этом и грибы собирать с удовольствием желания нет – только вкусно ужинать, пока другие взрослые бегают по лесу в поисках пропитания.

Ошибка 10. Наличие признаков дисфункциональной семьи, гипоопека, гиперопека

Если в автомобиле какая-то поломка, то в сервисе механик начнет с диагностики, чтобы выявить причину поломки и понять, какой механизм перестал исправно функционировать и где необходима замена. Врач пациента с жалобами отправит на определенные анализы, а только потом по результатам назначит лечение.

Специалист, занимающийся коррекцией поведенческих девиаций, в том числе различными формами зависимостей, при первой консультации предполагает дисфункцию семейной системы. Как обычно происходит? Взрослые, обращаясь за помощью, прямым образом взваливают ответственность на самого ребенка или подростка. «Он ничего не хочет! Она не учится! Ничего нельзя заставить! Целыми днями сидит в телефоне или играет в онлайн-игры!». Список можно продолжать: онлайн-казино, порноконтент, интернет-серфинг (бесцельное шатание по цифровому городу).

Все это проблемы «цифрового общества». Но важно не обвинять в чем-то своих детей, не виноватить их каждый раз. Да, проблема патологического вовлечения в интернет есть. Да, проблема серьезная. Да, ваш сын или дочь могут нарвать-

ся на мошенников и попасть под влияние. И еще раз да, подросток разворачивает внимание на окружающий мир, а группа становится более значима, чем родительский авторитет.

Если семейная система функционирует исправно, то «поломки» личности, явных поведенческих проблем и тем более дезадаптации не возникнет.

Не ребенок виноват, что «так себя ведет». А взрослые, которые частенько применяют воспитательный мусор, прямым образом создают среду, способствуя развитию отклонений. Врачи, занимающиеся лечением более серьезных химических зависимостей, называют это наркогенной готовностью. То есть родители немало потрудились на ниве семейной педагогики, что подготовили почву для болезни.

Вернемся к аллегории со сбором грибов. Взрослый обращается за помощью с жалобой – не хочет чадо ничего делать, целыми днями сидит дома и играет. Уже не знаем, что и делать. Лечите его! А мы дальше побежим по своим делам, потому что надо еще грибы собирать. Но вам ответят, что необходима семейная психотерапия, наивысшая цель которой – помощь в превращении дисфункциональной семьи в функциональную.

Поэтому кратко обозначим основные механизмы родительской семьи с целью диагностики и выявления текущего положения дел в формате ваших детско-родительских отношений:

Признаки дисфункции:

Отрицание проблем и поддержание иллюзий.

Замороженность правил и ролей.

Конфликтность во взаимоотношениях.

Недифференцированность «Я» каждого члена («Если мама сердится, то сердятся все»).

Границы личности либо смешаны, либо наглухо разделены невидимой стеной.

Все скрывают секрет семьи и поддерживают фасад псевдоблагополучия.

Склонность к полярности чувств и суждений.

Абсолютизирование воли, контроля.

Вакуум интимности.

Закрытость системы.

На что заменить нефункциональные механизмы?

Проблемы признаются и решаются.

Поощряются свободы (свобода восприятия, мысли и суждения, свобода иметь свои чувства, желания, свобода творчества).

Каждый член семьи имеет свою уникальную ценность, различия между членами семьи высоко ценятся.

Члены семьи умеют удовлетворять свои потребности.

Родители делают то, что говорят.

Рольевые функции выбираются, а не навязываются.

В семье есть место развлечениям, в том числе цифровым.

Ошибки прощаются, на них учатся, делают выводы и извлекают уроки на будущее.

Гибкость всех семейных правил, возможность их обсуждения.

Отдельно стоит остановиться на двух стилях дефектного воспитания, которые способствуют развитию эгоизма и ложной системы ценностей.

Гипоопека

Родители уделяют детям мало времени и внимания, так как сами «очень занятые люди». Подобные семьи делятся на две категории.

В первой родители заняты пьянством. Беспризорник, не найдя любви и внимания дома, будет искать их на улице. Но в цифровую эпоху ситуация изменилась – детям доступны любые группы деструктивной направленности прямо в социальной сети. И многие там оказываются. Во второй категории семья является внешне благополучной. Но родители заняты зарабатыванием денег, строительством карьеры, квартиры, личной жизни. Поэтому на ребенка физически не хватает времени. Близкий контакт заменяется подарками, игрушками, велосипедами, модной одеждой. Но ребенку это не нужно. Ему нужно личное участие в жизни, когда тебя обнимут, разделят эмоции, поймут и поддержат и будут любить любым. В таких условиях, где родительское внимание – дефицитный ресурс, вырастает эгоист. И пример он копирует у взрослых, как заниматься только собой, а к близким

людям проявлять лишь формальное внимание и откупаться подарками. И часто единственный близкий друг и соратник – компьютер, а в некоторых случаях незнакомый френд из чата, который понимает тебя лучше, чем вечно недовольные родители.

Если рассматривать гипоопеку на примере нашей семьи грибников, то родители где-то далеко, всегда заняты, их физически нет рядом. Поэтому приходится учиться ориентироваться в лесу самостоятельно, никто ничего не подскажет, на практике не научит, не поможет в сложной ситуации сориентироваться на местности. Отсюда возникает целый спектр проблем, потому что без взрослого очень легко заблудиться, прийти к ложным умозаключениям, присоединиться к хищникам, которые будут действовать только в своих интересах.

Гиперопека

В этом случае родители просто все решают и делают за своего ребенка. Чрезмерная забота в таких семьях является следствием любви, которая в дальнейшем может просто разрушить личность.

Как это выглядит? В норме каждый выполняет свои обязанности. У всех свои роли. Но один из гиперопекающих родителей так сильно любит, что системно берет часть ответственности и решений задач по возрасту на себя. Он еще маленький, он без меня не справится. И так годами. Вместо того, чтобы учить детей навыкам, как собирать грибы, как с каждым годом делать это еще лучше, показывать, как осва-

ивать новые территории, где еще больше урожай, родители ребенка жалеют, перекладывая в пустую корзиночку малыша то, что собрали сами. Или просто в лес не пускают, потому что комары кусают. Такие дети очень плохо ориентируются во времени и пространстве, они очень слабо адаптированы к реальным условиям жизни, потому что все детство прошло под колпаком родительской опеки. Они не умеют бороться ни за себя, ни тем более отвечать за других. При первой серьезной проблеме человек быстро ломается, потому что он просто не привык. Он испытывает эмоциональную перегрузку, с которой психическая система быстро найдет, как справиться: либо в онлайн-игре, либо в алкоголе, либо в наркотиках. Спасибо родителям.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.