

Переходный возраст. 55 шагов к свободе от гаджетов



Марина Алексеева

Марина Алексеева
Переходный возраст. 55
шагов к свободе от гаджетов
Серия «Успех подростка», книга 6

*<https://litres.ru/70889791>
SelfPub; 2024*

Аннотация

Ученые установили факт – к восемнадцати годам молодые люди уже провели за экранами 4 полных года жизни. При этом естественная среда, в которой происходит развитие всех систем, превратилась в патогенную.

В результате во взрослую жизнь выходит человек, который часто не приспособлен адекватно взаимодействовать с реальностью. С расстройствами контроля и эмоционально-волевой сферы.

Эта книга является практической программой, которая поможет родителю цифрового ребенка преодолеть главную проблему тысячелетия - вовлечение в интернет и развития цифровой зависимости.

Вы найдете ответы на актуальные вопросы: Что делать, если подросток играет целыми днями? Почему он не хочет учиться? Почему он хамит и огрызается? Как выстраивать общение

на бесконфликтной основе? Как не вырастить цифрового наркомана?

В программе 35 шагов к изменениям. Пройдя их, вы получите взрослую автономную личность, которая управляет собой и своей жизнью.

Содержание

О чем эта книга	6
Часть 1. Стратегии родительской медиации	9
Анализ детско-родительских отношений в цифровую эпоху. Семейный контекст	9
1 шаг. Признайте, что вы не в состоянии полностью контролировать поведение сына (дочери)	9
2 шаг. Объективно посмотрите на себя и семейный контекст	14
3 шаг. Уберите дисфункциональный авторитарный стиль	15
4 шаг. Разберитесь с ментальным здоровьем и психологическим состоянием	19
5 Шаг. Учитесь контролировать собственные срывы	24
Анализ способов коммуникации	29
6 шаг. Разберитесь с потребностью в контролирующем поведении	29
7 шаг. Разберитесь со своими внутренними триггерами	32
8 шаг. Проведите инвентаризацию очагов конфликтов	38
9 шаг. Уберите намерение управлять	43

поведением	
10 шаг. Не ввязывайтесь в войну, потому что она запускает защитно-оборонительную реакцию	47
Личное пространство	52
13 шаг. Уважайте его (ее) интересы.	61
Полюбите то, что любит сын (дочь)	
14 шаг. Выстраивайте отношения на бесконфликтной основе	66
Пересмотр позиции подростка в семье	72
15 шаг. Отделите от себя	72
16 шаг. Процесс перехода на новый уровень взаимодействия	75
Конец ознакомительного фрагмента.	77

Марина Алексеева

Переходный возраст. 55 шагов к свободе от гаджетов

О чем эта книга

Перед вами пошаговое руководство действий для решения главной проблемы поколения – тотальное вовлечение в цифровые миры.

Наши дети формируются в уникальной среде, ученые используют термин инфокоммуникационный контекст. Который оказывает решающее влияние на формирование и развитие личности.

Ограничения и родительский контроль работает до момента взросления и психологического отделения. Но дальше семья сталкивается с напряжением, сопротивлением и часто очень ожесточенной борьбой детей за право экранного времени.

Пока ученые изучают как интернет переформатирует сознание всего поколения, нам, родителям, приходится ежедневно взаимодействовать со своими детьми.

Справляться с отсутствием мотивации к обучению, с нежеланием действовать в реальном мире, агрессивностью и упрямством, с погружением в компанию сверстников в группах и чатах.

Наступает момент, когда ваш ребенок отдаляется, тонкая нить эмоционального контакта слабеет. В некоторых семьях родители полностью теряют уважение и авторитет. Все это нормально, это путь к самостоятельности.

Переходный период – это кризис, в результате которого в жизнь выходит взрослый человек.

Но часто на этапе формирования личности происходит сбой, авария. И ребенок в силу разных причин просто не спешит взрослеть, что-то за себя решать.

И если проблемы копятся, но не решаются, то происходит авария. В результате которой развивается зависимая часть личности. Потому что в цифровом мире все понятно и просто, а в реальном на пути полно сложностей и барьеров. Так дети незаметно погружаются в киберсреду. В тайне от всех решают, что им тут лучше. И очень часто начинается двойная жизнь.

Эта книга – маршрут, пройдя который вы получите полную трансформацию детско-родительских отношений. Совершенно по-новому посмотрите на своего вечно тусующегося в интернете тинейджера, который больше особо ничего не хочет. В ней собраны самые современные практические рекомендации, которые помогут педагогически грамот-

но корректировать симптомы интернет и игровой зависимости.

В результате вы получите подростка, который обладает способностью управлять собой и своим поведением без участия родителей. Отвечать за себя и свои результаты. И при этом чувствовать себя классно.

Да, это нелегкий путь. На котором всем предстоит серьезная внутренняя работа и изменения. Но даже болезненные перемены ведут к росту и развитию.

К переменам, в следствии которых произойдет избавление от вовлечения в виртуальный мир. Эта книга так же подойдет семьям, где у подростков уже наблюдаются более серьезные проблемы, связанные с употреблением психо-активных веществ.

Часть 1. Стратегии родительской медиации

Анализ детско-родительских отношений в цифровую эпоху. Семейный контекст

1 шаг. Признайте, что вы не в состоянии полностью контролировать поведение сына (дочери)

Появление у всего поколения практически с младенчества интернета, безусловно, влияет на личностное и когнитивное развитие детей и подростков. И даже не особо важно, в какой точке земного шара проходит период взросления. Проблемы у семей одинаковые.

Психологи при анализе используют термин «социальная среда развития». Другими словами, какие события детства оказали решающее влияние на формирование личности, характера и какие внутренние конфликты и травмирующие си-

туации были у человека.

Наши дети живут в период глобальной трансформации, что определяет и в корне меняет их образ жизни.

Ученые говорят: «Инфокоммуникационный контекст является одним из ключевых факторов, опосредствующих и изменяющих всю структуру деятельности и дошкольников, и школьников, и студентов». И используют термин «цифровое поколение».

Адекватных, любящих своих детей родителей, само собой, волнует естественное увлечение гаджетами сына или дочери. Чаще всего мы начинаем серьезно задумываться о том, что что-то идет не так, когда появляются первые проблемы, связанные с кибер-хобби. Но еще чаще ситуация выходит в самый кризисный этап, когда в переходном возрасте ребенок объявляет, что ему особо вообще ничего неинтересно, главное – играть, тусоваться в чате или постить фотки, набирая одобрение и популярность. Жизнь подростка может меняться очень скоротечно, а нас тревожит это состояние. Накапливается сначала тревога, потом появляются какие-то попытки все изменить. Следом усталость от того, что ничего не меняется – как сидел(а) за компьютером, так и сидит.

Возможно, закипает возмущение. Как произошло, что все давно вышло из-под контроля? А дальше многие замыкаются, погружаясь в отчаяние. Кажется, что время идет, и ты много делаешь, но ничего не происходит. Все попытки наладить отношения разбиваются вдребезги о глухую стену от-

чуждения и непонимания, которая очень незаметно выросла между вами и собственным ребенком.

На этом этапе взрослые, успешные, образованные люди испытывают трудности с самоконтролем, потому что вопрос серьезный – будущее собственного дитя. Мечутся из стороны в сторону, а воспитательная модель напоминает зигзаг, когда мы просто бросаемся из крайности в крайность, действуя под руководством эмоций, а не разума. Очень часто на этапе аддиктивной реализации у подростка, семья находится в таком шоковом состоянии, что буквально «не ведает, что творит».

В результате длительного воздействия дистресса и нервного напряжения, один из родителей буквально теряет связь с реальностью. Естественно, сложно в этом признаться даже себе. Потому что движет страх, личная ответственность за благополучие близкого человека.

Что в итоге получается?

В жизни всего поколения есть интернет. Современные дети попадают туда очень рано. Причем это не только медиасреда. Это рынок товарно-денежных отношений, где в самой банальной детской игре для дошкольника есть предложение встроенных покупок. А в сетевых, более продвинутых аналогах все строится на обмене, использовании игровой валюты. Итог простой: тинейджер хочет и тратит реальные деньги на свое виртуальное хобби.

Многие родители вполне успешно использовали гаджет

вместо соски, чтобы занять младенца. Поэтому удивляться нечему. Ваш сын или дочь уже так привыкли. И мои дети такие же, ничем не отличаются от остальных.

В чем отличия представителей нового поколения?

Они все рано начинают цифровую социализацию, учатся ориентироваться в этом мире, выстраивают связи, адаптируются. Кто-то даже переходит на этап творческой реализации самостоятельно.

Контекст когнитивного развития – гиперподключение к этой среде, а следовательно, нормой является действовать одновременно в смешанной (конвергентной) реальности.

Каждый находится на этапе построения технологически достроенной цифровой личности как части личности реальной.

Многие из подростков уже живут активной жизнью в сети, используя виртуальное «Я», которое по факту может сильно отличаться от реальности. В зависимости от процессов, которые разворачиваются в психике, этот образ может быть и противоположного пола, и с придуманными ценностями. Тут кто во что горазд.

Мы, взрослые, чаще всего назначаем интернет тотальным злом, который отвлекает, снижает эффективность и заинтересованность в обучении, мешает готовиться к экзаменам. По большому счету полностью перекраивает сознание, а значит, личность до неузнаваемости. Сказывается феномен со-

циального заражения и доминирующее влияние группы в этом возрасте.

И мы начинаем с этим злом бороться. Всеми силами. Вступаем на путь ожесточенной схватки, где, с одной стороны, родитель со своими внешними ограничениями и бесконечными попытками установить свои правила, а с другой – ваш подросток, которого уже, возможно, от всего этого тошнит. Но чаще всего внимание на эмоциональное состояние обращать некогда.

Поэтому воспитательная турбина очень быстро начинает вращаться вокруг проблемы под названием «тебе только в интернете сидеть» и неудачных попыток контролировать поведение другого человека.

Да, сын или дочь уже с десяти лет все прекрасно понимают и способны к сознательным решениям и действиям, в том числе выстраивать траекторию будущего по мере развития и в долгосрочной перспективе.

Если мы назначили интернет тотальным врагом, который разрушает жизнь, то чаще всего пытаемся максимально ограничивать его в отношении своих детей. Незаметно эти мысли заполняют сознание, и вот уже ни о чем другом мы думать не можем. Дальше теряется контроль над собственными чувствами, уже над своей жизнью и поведением.

Признайте, что вы не в состоянии полностью контролировать поведение сына (дочери).

2 шаг. Объективно посмотрите на себя и семейный контекст

Ребенок может быть назначен на роль «позора семьи». И привычная турбина закручивается с новой силой, в ход идет все, что только можно придумать в состоянии обсессивно-компульсивного расстройства. Когда мы настолько завязли в переживаниях и страхах, тревоге и беспокойстве, что постоянно прокручиваем навязчивые идеи о том, что надо делать, чтобы так оторвать его (ее) от гаджета или компьютера и заставить учиться.

В эти моменты родитель точно знает, как должен вести себя его ребенок, что ему можно позволить, а что запретить. Например: «Отрублю интернет!».

Чаще всего мы используем:

Угрозы

Советы

Принуждение

Давление

Убеждение

И оправдание: «Он же еще ничего не понимает в жизни...»

Но нужно посмотреть правде в глаза. И поразмыслить над вопросом: «А точно ли работает та воспитательная турби-

на, которую мы старательно запустили? Не перемололи ли ее жернова личность отдельно от вашей воли «Я» самого подростка? Не убегает ли он от этого напряжения в иллюзорный мир? Не становится ли ситуация только хуже, а поведение более неуправляемым? Не переходит ли поведенческая зависимость в химическую? И самое главное – какая динамика на данный момент? В лучшую или худшую сторону?

После этих вопросов, адресованных в первую очередь себе, вы можете столкнуться с очень неприятной реальностью. Защитные механизмы могут рухнуть.

3 шаг. Уберите дисфункциональный авторитарный стиль

По большому счету мы имеем обычный конфликт поколений. Где годами, очень не спеша, по кирпичику, маленькому слову, ошибочному воспитательному шагу выстраивается огромная стена непонимания. Когда подросток решает, что «с этими людьми» лучше дел никаких не иметь. Уж как-нибудь придется дотерпеть и при первой появившейся возможности отдалиться полностью.

Вот на этом этапе взрослые вообще не понимают, что, собственно говоря, происходит. Неподчинение, неповиновение воспринимают как личный вызов. И действуют реактивно. Что только усугубляет кризис и ментальное здоровье всех

членов семьи.

Обычно на этом этапе родители задают примерно одинаковый вопрос: «Да вообще уже ничего не работает, он(она) вообще не слушает. Ни попытки договориться, ни обсудить проблему, ни спланировать и найти адекватное решение, которое всех устроит. Невозможно разговаривать». И традиционное: «Хоть об стену горох!»

Теперь развернем угол наблюдения и посмотрим на ситуацию со стороны взрослеющего, современного, продвинутого тинейджера, у которого познавательная активность тащит его осваивать новые территории, при этом он между оффлайн и онлайн разницы и не видит.

Представьте, что ваш подросток обозначил границу, допустим, дверь в свою комнату. Но мы, поглощенные тревогами, страхом и ответственностью, начинаем ломиться что есть силы. Потом он забивает условными досками этот проход, вколачивая большие гвозди, чтобы не сломали. Потом обматывает все это дело цепью и вешает огромный замок. Но если родители и этого не понимают, то вешает табличку с красным черепом и словами: «Не подходи убьет!».

Специалисты называют этот процесс – обозначить суверенное психологическое пространство, активно его защищать и контролировать.

Чем больше мы пытаемся оттащить от компьютера (угрозы, принуждение, давление и традиционное «вообще больше компьютера не увидишь»), тем больше нас воспринима-

ют как угрозу, источник стресса.

Понятно, откуда берется реакция? Почему нам кажется, что «как об стенку горох»? Потому что в силу взросления от семьи как бы отгораживаются. И это нормальное развитие событий. А в случае, если взрослый, который не может справиться со своими эмоциями, начинает неадекватно на установленные границы «напирать», в приказном тоне что-то требовать, то по кирпичику, очень последовательно он строит эту стену непонимания.

На следующем уровне, когда воспитательная турбина уже молотит по полной программе, ситуацию можно сравнить с минным полем, где по мере взросления в детско-родительских отношениях накопилось столько обид, недопонимания, подавленности, что болит везде. Что бы родитель не сказал, он получает в ответ взрыв эмоций. Особенно острые конфликты, естественно, возникают вокруг экранного времени и цифрового поведения в целом.

Подростки в таком взрослом уже не видят объекта защиты. О какой защите идет речь? Когда между старшими и младшими буквально стена, которая все растет и растет. Где, с одной стороны, мы с угрозой лишим интернет, а с другой – геймер, у которого уже кроме напряжения и желания до него быстрее добраться, ничего нет. Чтобы хоть как-то вырваться из этого дурдома, где его никто понять не способен.

Такие дети остаются по факту одни. Но это не геймер такой плохой – часами сидит в интернете. Это ситуация и

стиль коммуникации подталкивают к тому, что хочется отстраниться. Подростки не чувствуют опоры и защиты, всю свою боль они переносят в избегание, агрессию или плавное погружение и вовлечение в сеть.

Таким образом, стиль семейного воспитания часто приводит к печальному результату. Подросток своего места в реальной жизни уже не видит ни в семье, ни в школе. Больше всего ему нравится тусоваться за компьютером. Но не факт присутствия гаджетов в доме является причиной.

А преобладание авторитарного стиля воспитания.

Когда мы продолжаем закидывать поле минами, ограничивая самостоятельность, не считаем нужным как-то обосновывать свои требования, сопровождаем их жестким контролем, наказаниями в стиле «вообще без телефона будешь у меня сидеть!». Именно отсюда конфликтность и враждебность.

Очень часто мы настолько теряем связь с реальностью, что срастаемся с ролью обвинителя. Обычно мы свыкаемся с определенным жизненным укладом, даже не замечая, что то и дело оскорбляем своих же горячо любимых детей. Системно упрекая их в том, что родились цифровыми и что живут в такую эпоху. Естественно, в такой семье взрослые считают, что они вообще ни в чем не виноваты. При этом они требуют, чтобы весь мир крутился вокруг них, события развивались по их сценарию, обеспечивая им спокойствие и безопасность. Да вот незадача: «Опять в интернете сидит!»

И мы проявляем злость и агрессию, порождая чувство вины у своих детей.

Изменения начинаются после признания того факта, что подростки, особенно старшие, уже по большому счету как-то социализировались в интернете. И они уже активно выстраивают связи, используя опыт, накопленный прежде всего в семье. Они находятся на этапе построения виртуального «Я», технологически достроенной личности.

И главный вопрос, который задаст киберпсихолог родителям: «Вы принимаете участие в этих глобальных процессах, которые по важности для любого школьника находятся наравне с обучением и выстраиванием отношений с реальным миром? Или вы находитесь в состоянии и думаете, что ребенку “как об стенку горох”? Вас никто уже давно никто не слышит?»

4 шаг. Разберитесь с ментальным здоровьем и психологическим состоянием

Возьмем обычную ситуацию, когда подросток зависает в онлайн-игре, общается в чатах с другими геймерами, не стесняясь в выражениях. И так часами, которые переходят в месяцы и годы.

Со временем другие сферы жизни (учеба, спорт или твор-

чество) могут полностью отойти на второй план. Старшие понимают проблему и чаще всего пытаются решить вопрос ограничениями. Но все заканчивается очередным скандалом, когда мы выясняем отношения на повышенных тонах. Или просто переходим врукопашную. Специалисты скажут – выход на новый уровень эскалации конфликта, в котором вязнет практически каждая семья на планете, пытаясь оторвать своих детей от экранов.

Но это еще не самое страшное. Ситуация выходит полностью из-под контроля, когда по ту сторону монитора появляются чужие люди, которые вашему ребенку становятся «лучшими друзьями».

Подростки являются уязвимой категорией, которая легко поддается внушению и манипуляциям. Причина – неразвитое критическое мышление. Доходит до воровства крупных сумм с карты родителей. Или подключается более «тяжелый» агрессивный, суицидальный контент, а главными советчиками становятся люди с подобными проблемами.

Сценарии могут быть очень разными. Но события, как правило, разворачиваются одинаково.

Стена непонимания и отчуждения все растет. Родители то и дело, особенно после очередной проблемы, пытаются решить вопрос в авторитарном стиле. То есть прямым приказом немедленно отдать телефон, закрыть компьютер. И апеллируют очередными санкциями за неподчинение в стиле: «Вообще больше интернета не увидишь». Или: «Без тех-

ники будешь месяц у меня сидеть!»

Подобные подходы только увеличивают пропасть непонимания между вами и взрослеющим тинейджером. Когда мы сами же создаем семейный контекст, от которого хочется убежать подальше в цифровые миры.

Но как максимально быстро перестроиться? Когда детско-родительские отношения настолько накалены, что трещат от напряжения, как щиток с электричеством?

Чем более серьезные поведенческие проблемы у ребенка, тем сильнее семья на них концентрируется. Старшие пытаются всеми силами бороться со злом под названием (интернет, онлайн-игры, чаты и пр.), а дети отвоевывают свои права.

По факту все живут в состоянии длительного стресса. Где чем серьезнее боевые действия, тем агрессивней сопротивление. Чем импульсивнее поведение, тем больше мы устанавливаем рамки контроля, в которых бывает трудно дышать, хочется всеми силами вырваться. Так цифровое поведение приобретает признаки девиаций. А семья еще больше сосредотачивается на проблеме, сваливаясь в состояние отчаяния, потому что время идет, но все впустую.

Если вы нашли себя на этом этапе, или что-то подобное то и дело происходит, то нужно остановиться полностью и переосмыслить стратегию.

Проблемы разрастаются в арифметической прогрессии рядом со взрослым, который сам не способен управлять сво-

им поведением и контролировать его. Все воспитание на эмоциях, причем, как правило, негативных.

Чему учиться и что копирует подросток рядом с таким родителем, который давно потерял самоконтроль, а часто и управление собственной жизнью? О каком разумном поведении может идти речь, если рядом люди, которые то и дело слетают с катушек? Или, что еще хуже, сами состояние стресса компенсируют уходом в зависимость.

В решении поведенческих девиаций сначала стоит сделать серьезный акцент на себе, своих действиях.

Ученые уже накопили достаточно большой опыт исследований взаимоотношений в семьях, где подростки имеют зависимость. И обнаружили следующую взаимосвязь. Аддикция развивается там, где взрослый не управляет своими эмоциями, имеет низкий уровень эмоционального интеллекта. Чем меньше у матерей аддиктивных подростков развита способность понимать свои чувства, управлять ими, тем сильнее их патологическая зависимость от ребенка. Понятно, что: чем агрессивней мы набрасываемся на своих детей в попытках оградить их от патологического влияния, чем больше поглощены потребностью контролировать цифровое поведение, чем больше включаемся управлять его жизнью, часто не заботясь о своих потребностях, тем больше создаем контекст, в котором есть риск развития болезни. Это работает не только с поведенческими, но и с химическими аддикциями.

Под властью каких эмоций обычно проходит воспитатель-

ный процесс, насколько он импульсивен? Как я отношусь и что требую?

Обычно ситуация приобретает неуправляемый характер, когда взрослый пытается решать проблему, находясь в состоянии стресса. Каким бы супер осознанным ты не был, но когда ситуация касается жизни и здоровья собственного дитя, то самоконтроль отходит на вторые роли. Человеком движут компульсивные действия (иррациональное поведение).

Например, в очередной раз страсти накалились, вы ввязались в словесную перепалку. Обменялись порцией упреков и недовольства, подкинули в огонь войны дровишек в виде угрозы возможных наказаний. Человек потом может сожалеть, но в самой ситуации он действует как бы движимый невиданной внутренней силой. Знакомо?

Ученые, исследовавшие тему развития аддикций подростка, говорят о том, что рядом с такими детьми находятся взрослые, которые сами не свободны в своих чувствах, мыслях и поведении. Часто мысли крутятся вокруг проблемы. При этом себя и свое состояние взрослый вообще не осознает. Он как будто бы «сам о себе не в курсе». В результате такой родитель не может полноценно выполнять свои воспитательные функции. Потому что наорать, пригрозить, обсыпать угрозами в стиле «я сказал(а)!» или забрать компьютер – это не воспитание вовсе. Но и по-другому часто не получается. В результате длительного воздействия дистресса и неразрешимого нервного напряжения.

Невозможно выстраивать четкую линию поведения, если вас то и дело переполняют чувства. В результате они же толкают запускать воспитательную турбину по полной программе. Поэтому важно четко рефлексировать свое состояние и не ввязываться в перепалки, где вами движет:

Душевная боль

Вина

Злость, ярость

Подавленный гнев, который трансформируется в самоуверенность

Стыд за поведение своего ребенка

Страх

Под властью каких эмоций вы обычно ввязываетесь в авторитарные воспитательные модели? Понятно, к чему это в итоге может привести?

5 Шаг. Учись контролировать собственные срывы

Получается, что современные родители, решая проблемы экранного времени, рискуют сами получить нервный срыв. Особенно, когда время идет, доверие и близость с подростком исчезают. А атмосферу в доме заполняет невидимое облако взаимных недовольств и претензий. Родитель, переполненный страхом и тревогой, пытается что-то предпринять,

но чаще всего дело заканчивается очередной склокой и требованием «от меня отстать!».

Чуть позже мы рассмотрим психологическое пространство, которое в силу взросления тинейджер прикрывает – формирует суверенность. И любое вторжение в цифровую жизнь воспринимает очень агрессивно. Он как бы переживает подчиненность и активно борется за право самостоятельно распоряжаться этой сферой.

Вспомните себя, если вы вели дневник. Конечно, взрослым туда доступ был закрыт. Это ваша личная территория. Что-то подобное испытывают дети, когда их действиями онлайн пытаются рулить другие.

В отличие от безобидного дневника, интернет является намного более агрессивной и токсичной средой. А в случае недостаточно сформированного «Я» ребенок просто прибивается к любой толпе или становится фанатом блогера, начинает ему подражать. Как раньше мы фанатели от музыкальных групп, постеры которых многие вешали на стену. Все это является частью жизни абсолютно любого представителя цифрового поколения. Но дальнейшее развитие событий напрямую зависит от того, какой линии поведения придерживаются взрослые.

Мы уже достаточно подробно, в том числе других книгах, исследовали связь авторитарного стиля, силовых методов и последующей реакции собственных детей. От вас отгораживаются. И чем больше семья усиливает давление, тем силь-

нее.

По факту ребенок в очень неустойчивом психическом состоянии в период кризиса, которым является переходный возраст, остается один на один с токсичной средой. Риск, что он там насобирает проблем, взлетает. Поэтому очень важный момент – как мы сами реагируем на бесконечное веселье в онлайн и отсутствие желания переключаться на другие дела. В этой точке обычно происходит неконтролируемый срыв. Но в результате ничего не меняется. Этот процесс похож на то, как в природе образуется гроза и ливень. Когда теплые воздушные массы поднимаются, охлаждаются, происходит конденсация, а дальше обрушивается в виде осадков.

Что-то подобное происходит с родителем, который переживает из-за экранного времени и пытается вопрос решать. Причем тут у всех по-разному. Кто-то просто копит гнев, недовольство, ярость, агрессию, но какое-то время сдерживается. Те самые кучевые облака, которые могут формироваться достаточно долго. А кто-то, безуспешно пытаясь повлиять на подростка на этапе вовлечения, уже находится в состоянии дистресса. То есть он испытывает страдание, вызванное тем, что ребенок просто сидит за компьютером и ничего не делает. И уже сам демонстрирует дезадаптивное поведение. То есть обычно с самого утра один садится за компьютер, а второй бесится и уже просто не может вернуть себе устойчивость.

Это поведение взрослого можно сравнить с тропическим

ливнем. Когда ты уже не можешь держаться и сразу выливаешь негатив и претензии своему геймеру. При этом системно такие дети получают отрицательные эмоции, заражаясь ими, как вирус. А дальше уже появляется потребность от них избавиться. Где? Правильно, в сети.

Посмотрите, на данном этапе вы реагируете на проблемы, связанные с экранным временем своих детей? Насколько эта тема наполнена конфликтами, непониманием, а возможно, вашим негативом, который вы то и дело обрушиваете, требуя коренных изменений, но не получая их? Об этом легко рассуждать, но когда попадаешь в проблему, то справиться бывает очень сложно.

Как в природе? Образуется облако, а дальше ливень, гром и молния. Так же и с психической системой человека, который пытается справиться с увлечением своего ребенка. Напряжение копится, а дальше просто обрушивается в виде скандала, угроз, упреков, наказаний. Родитель срывается и сам теряет контроль над собой. И эти срывы нужно учиться сначала просто замечать, а потом убрать полностью.

Почему это важно? Потому что привычку к импульсивному поведению ребенок берет у нас. Также сначала копится напряжение, а этой энергии просто необходим выход. И мы получаем геймера на этапе вовлечения, который всегда насторожен, в какой момент на него начнут орать. Поэтому дети часто делают выводы, что в реальном мире, мягко говоря, ловить нечего. Но эта позиция является следствием непра-

вильной системы детско-родительских отношений.

Психологическую зависимость можно сравнить с желанием убежать от реальности. И очень часто оно усиливается в моментах, когда сложно, когда мы справляемся с трудностями, провалами. В такие моменты происходит срыв. И тинейджер буквально зависает в киберсреде.

Но то, что допустимо для подростка в трудном возрасте: нестабильная самооценка и поиск собственной идентичности – не лучшая стратегия для значимого взрослого, который находится рядом. Стоит подумать, как остановить эту патологическую систему, когда мы, родители, копим недовольство, а потом выливаем поток претензий, гремим угрозами наказаний и искрим гневом, без способности к самоконтролю и трезвой оценки текущего положения дел.

Анализ способов коммуникации

6 шаг. Разберитесь с потребностью в контролирующем поведении

Как обычно, все очень ладно звучит на словах. Но чаще всего ситуация с взрослеющим подростком в доме напоминает кузницу, где взрослые пытаются всеми способами выковать нужное поведение, искры то и дело разлетаются в разные стороны. А дети не спешат «прогибаться». Спорят, огрызаются, а то просто делают наоборот.

Что в итоге получается? Родитель переполнен злобой и отчаянием. Особенно, когда поведенческие проблемы уже не такие безобидные, а вполне себе очень серьезные. С риском для жизни и здоровья. Следует очередной срыв и попытки воспитывать в истерике. Но чаще мы фактически еще сильнее начинаем выбивать поведение. Как кузнец по своей заготовке. Мастера понимают: главное – накалил металл до предела, и он становится податливым. Можно сделать то изделие, которое хочешь. Сама пробовала, знаю.

Но с детьми так не работает. Особенно со старшими подростками. Никому не нравится вечно находиться между молотом и наковальней. То есть подчиняться доминантному

взрослому. Все хотят решать сами, действовать по собственной воле. Если вы вовремя заметите этот механизм и перестроите требования, то изменения в поведении последуют достаточно быстро.

Допустим, тинейджер активно тусуется в каких-то чатах или проводит время в компании геймеров. Если уровень внутренней агрессии высокий, то это будут шутеры с насилием и убийствами. Родителю, естественно, это не нравится. И мы усиливаем контроль за этой сферой, аргументируя заботой и собственной любовью.

Вот тут начинается самое главное, что в итоге приводит к тому, что это увлечение начинает разрастаться. Заботясь и контролируя увлечение шутерами, родитель чувствует себя нужным, востребованным, значимым. «Он без меня не справится, я не могу этого допустить». И очень часто мы бросаем все, потому что «надо решать вопрос с увлечением играми».

В самых опасных ситуациях взрослый не представляет границ своей личности. Все внимание сфокусировано на главном приоритете. Максимально контролировать, по сути, взрослого подростка. Чтобы, не дай бог, не играл, а сидел и учился. Родитель при этом чувствует себя востребованным, потому что в первую очередь сам эмоционально зависим. А юная личность оказывается между молотом и наковальней, где из нее под соусом опеки выбивают «не играть в шутеры». Понятно, что при таком подходе единственное, о чем подросток начинает думать – как бы быстрее скрыться от этой

агрессивной тетки и поиграть, выразив накопившуюся на нее агрессию в стрелялке?

Вот это контролирующее поведение является частой причиной эмоциональных срывов в подобных историях. Если ты буквально живешь не своей жизнью, а своего подростка, то ожидаешь дивидендов. «Я о тебе забочусь, я столько для тебя делаю. А ты не слушаешься, не выполняешь требования, опять играешь!»

То есть я вроде уже понимаю, что срываться бесполезно. Но то и дело опять вваливаюсь в скандал. Что говорит лишь об одном – вы не можете осуществлять свою психическую саморегуляцию самостоятельно. Вы настолько сильно зависите от того «сидит за компьютером опять», что искренне считаете, что ваш ребенок не способен жить своим умом. Поэтому его нужно ковать, а вы – кузнец. И в этом главная роль жизни.

Вот такая поведенческая цепочка является причиной развития зависимого поведения у подростка. В норме благополучный ребенок поиграет в этот шутер, успокоится и пойдет дальше к друзьям или переключится на другие активности. А в дисфункциональной семье нет места спонтанности.

Потому что ты как бы находишься в рамках желаемого от тебя «правильного поведения». Где ты ничего не решаешь, не учишься выбирать, не рулишь стимулами среды.

Пока мы пытаемся думать за другого, принимать решения, мы лишаем возможности подростка набирать главный

ресурс – собственный опыт. В том числе негативный. Хотя достаточно обратить внимание, как состояние меняется после игры в агрессивные стрелялки. Откуда эта агрессия взялась, что появилась потребность ее выразить? Поизучайте вместе эти привычки, если они и появились.

Но все происходит по-другому. Мы теряем разум, чаще и управление своей жизнью. С годами только усиливаем контролирующее поведение. И получаем новый виток поведенческих проблем. Где, естественно, родитель снова выходит на сцену и отыгрывает свою главную роль – решать вновь возникшие трудности.

Разберитесь с потребностью в контролирующем поведении. Тогда и срывов будет меньше. А через годы и поведенческих проблем. Потому что наилучшая стратегия – научить выковывать себя самостоятельно, не находясь под гнетом заботы под соусом чужого «хочу».

Сколько места в вашей жизни занимают мысли о воспитании? В каких сферах я могу получать удовольствие и энергию? Позвольте подростку осваивать навыки управления своим расписанием.

7 шаг. Разберитесь со своими внутренними триггерами

Чаще всего дети годами наблюдают наши бесконтрольные

срывы, эффективность которых не то что нулевая. Наоборот, скорее отрицательная.

Рассмотрим еще один аргумент, приняв который, орать в бешенстве на своего ребенка за то, что он опять прилип к компу и ничего не делает, вам больше не захочется. Мы обсудим в деталях механизмы, чтобы на место этих дисфункциональных приемов добавить реально рабочие инструменты. Те, которые применяют когнитивно-поведенческие терапевты.

Глобально причин, по которым дети (подростки) часами виснут в онлайн две:

Просто скучно, тусоваться в зоне «хочу» намного легче.

И нужна воля, чтобы переключаться на реальные задачи в зоне «надо». Которую, естественно, в этом возрасте развивать и развивать. Рядом с педагогически прокаченным взрослым.

Заполняют негативные эмоции, которые не могут преодолеть.

Любая ситуация во внешнем мире может дать неприятную эмоцию. При этом дети это и не осознают. Да и у нас также. Наорал начальник, нам тошно. Вот тебе состояние, чтобы отъехать от реальности, разгрузиться.

Дети, которые в результате превратились в школьных стрелков, именно из этой категории. Чаще всего их не принял коллектив. Что-то произошло, накопилась обида, жажда мести. И дальше это чувство с годами сначала толкало к

изучению способов расправы, появился контент на эту тему. А дальше план и реализация.

Если в семье такой ребенок, который активно осваивает подобный контент, а взрослые это заметили, поможет ли контролирующее поведение или бесконтрольные срывы? Слезы матери или угрозы отца? Или блокировка интернета? Нет, потому что в душе накопилась обида. Или любые другие отрицательные эмоции, внутренняя боль. Тревога, особенно у отличников, вундеркиндов, т.е. детей развитие которых находится под жестким прессом родительских ожиданий текущих и будущих достижений. Гнев, страх, подавленность, переживания из-за противоположного пола и своего места в группе. Подростки не способны справляться со своими эмоциями, рефлексировать свое внутреннее состояние. Они как маятник – постоянная качка из-за недостаточной регуляции. Каждая минута их бытия – это реакция на взлеты и падения. То есть бегство в цифровой мир бывает, когда скучно. Но как только появляется более крутая активность, гаджеты отбрасываются в сторону и про них никто не вспоминает.

А во втором случае ситуация совсем другая.

И любой современный тинейджер по большому счету оказывается в этой категории. Появляется негатив: тревога, расстройства настроения. И со временем он копится. А цифровой мир – это просто «убежище», позволяющее укрыться от неприятных симптомов.

Чаще всего мы даже не умеем четко сформулировать то,

что происходит. А уж цифровое поколение живет в вечном фоновом напряге. Они видят, как родителей очень сильно бесит их «плохое поведение».

Исследования показывают, что не менее двух третей людей с зависимостями имеют психологические проблемы. Подростки так вообще один большой сгусток нестабильности.

Понятно, что эта популярная связка, когда взрослые сами не могут справиться с негативом, в результате вваливаются в алгоритм: срыв (вылить на ребенка накопленное раздражение и эмоциональные помои) плюс контролирующее поведение (не больше часа за компьютером и пр.). Все это дисфункция. Педагогический радиоактивный мусор. Потому что взрослый, который не обладает внутренней саморегуляцией, действует реактивно, просто не способен научить разумному поведению младшее поколение. Он сам не умеет.

Хорошая новость в том, что когда вы эти навыки освоите, то и учить никого не придется. Это передается автоматически, синхронизируется как новый софт и устанавливается в психическую систему.

Можно все это понять. И осознать. Но когда ты сталкиваешься с реальной ситуацией на практике, например, в ленте подростка асоциальный контент или что-то подобное, то срыв – естественная реакция. Все мы люди, особенно когда дело касается самого дорогого – безопасности ребенка. В этих точках обычно и запускается контролирующее пове-

дение. А дети в тревоге еще больше убегают в «убежище», то есть в виртуальный мир. Так они реагируют на попытки установить внешние рамки.

Психологи давно наработали методы коррекции. Но начинать нужно с того, в каком состоянии находятся взрослые, ежедневно взаимодействующие со цифровым тинейджером. Это решающий факт. Конечно, очень много детей, которые сами осваивают интернет, а взрослые слишком заняты. Или эти активности под запретом. Но в этих случаях ситуация та же. Мы сталкиваемся с проблемным поведением. Как говорится, сначала долго не обращали внимания, а потом ужаснулись. В эти моменты главное, что нужно постараться сделать – справиться с эмоциональной нестабильностью. И четко продумать план действий, а только потом его реализовывать.

Саморегуляция начинается со способности определять собственные триггеры.

Очень часто фраза «опять сидит за компьютером» является источником кислорода, после которой вспыхивает огромное пламя деструктивного воспитания.

По сути, дети просто годами наблюдают психологически неблагополучного родителя, который не совладает с собой, но лезет управлять поведением и жизнью других. Для того чтобы раз и навсегда выйти из этой разрушающей системы, достаточно понять, насколько она губительна.

Подросток – это этап перехода ко взрослому состоянию.

При грамотных действиях он учится управлять стимулами, а главное – своими активностями самостоятельно. Что возвращает самоуважение и чувство взрослости.

Понятно, что рядом с родителем, который не способен справиться с собой, будет такой же ребенок? Да, дальше добавляется влияние группы, но нужно стараться сохранять устойчивость и разбирать каждую ситуацию отдельно.

Где задача просто найти причину, почему ты решил так действовать? Видишь, к какому результату это привело? В этом подходе нет места негативным эмоциям. Только трезвая, взвешенная, разумная оценка и анализ будущих действий.

Разберитесь со своими внутренними триггерами. Что конкретно будит в вас зверя? Хотя бы постфактум.

На следующем уровне задача – действовать на опережение. То есть распознать момент, когда эмоции нарастают и становятся неуправляемыми. Но пламя не разгорается, вы способны его погасить саморегуляцией.

Примерно такой же процесс происходит в психической системе подростка. Когда напряжение растет, и ребенок находит отличный метод, чтобы с ним справиться – убежать на улицы цифрового города. В наших руках – как пойдет развитие событий. Рядом с нестабильным взрослым это поведение закрепится, войдет в привычку. А если же рядом человек, который способен разобраться, найти причины и помочь, то тусовка в сети будет на уровне «скучно». Это нор-

мально для современных детей, живущих в цифровую эпоху. Главное правило – движение по социальным ролям, и об этом всегда можно договориться, не превращаясь в реакционную машину гнева и собственных тревог, у которой отказали тормоза.

8 шаг. Проведите инвентаризацию очагов конфликтов

Человек, который владеет навыками саморегуляции, хорошо знает, когда начинает закипать. И способен эти моменты отрефлексировать. Но все может измениться за минуту, когда мы сталкиваемся со стрессовым событием, касающемся поведения, и вынуждены быстро искать способ реагирования.

Мы уже обсудили, что именно в этих точках родители часто теряют контроль. Мы какое-то время волнуемся, а потом в прямом смысле выходим из себя. Как плотина – сначала уровень воды поднимается, доходит до критической отметки. А дальше эмоции прорываются в виде резких слов, недуманных действий, импульсивных решений, криков и пр.

Экранное время и любые другие проблемы, особенно связанные с желанием «взрослого поведения» все попробовать, все испытать, обычно являются той самой последней каплей, когда начинается прорыв или даже цунами.

В этом случае у ребенка пока все хорошо. Эмоциональные проблемы на стороне родителя.

Да, вы можете знать эти триггеры, но ситуацию изменить сложно. Когда уставший родитель приходит домой, а в комнате бардак и тинейджер, который весело тусуется онлайн который час. Раздражение и гнев требуют выхода, и контролировать себя практически невозможно.

Обсудим реально рабочий вариант, предложенный Ю. Гиппенрейтер.

Как высказать свое недовольство тем, что происходит в более экологичном варианте, чем срыв.

Если у вас сильные отрицательные эмоции, не стоит их держать в себе.

Не следует молча глотать обиду, подавлять гнев или держать покерфейс, когда внутри вас колотит и разрывает на части. Обмануть все равно никого не получится. Дети – отличные эмпаты, они считывают состояние взрослого по интонации и выражению лица.

Как только вы начинаете вскипать – скажите об этом. Прямым текстом.

Если вас переполняет негатив, сообщите об этом ребенку. Это идеальный вариант. Потому что как только вы озвучите свое состояние, станет легче. Вы вернете контроль. Но самое важное – эти действия эффективные. Вас реально слушают. И потом перед собой же не будет стыдно. Например:

Я сейчас сорвусь и начну кричать.

Я настолько злой(ая), что даже не могу себя контролировать.

Блин, я так сильно волнуюсь за интернет-тусовку, потому что там полно людей, которые прикрываются чужим профилем, чтобы втереться в доверие.

Меня очень сильно обижает, когда мы договариваемся о чем-то, но в результате это не выполняется.

Меня настолько сильно раздражает бардак, что сил уже нет.

Разбросанные вещи просто выводят из себя.

Этот телефон в руках вызывает волнение, потому что очень быстро можно привязаться.

Меня очень сильно беспокоит, что последнее время ты все больше и больше играешь в стрелялки с кровью. Как думаешь, с чем это может быть связано?

Я очень сильно переживаю по поводу экранных увлечений, потому что очень быстро виртуальный мир может стать важнее реального.

Меня беспокоит этот друг, потому что какие-то у него привычки опасные. И тебя он вовлекает, не думаешь?

Я очень сильно нервничаю, потому что последнее время успеваемость начала снижаться, заметил это? Как думаешь, может это связано с новым увлечением в инете?

Меня очень сильно тревожат те события, которые стали происходить в последнее время.

Подумайте, как сформулировать ту проблему, которая на

данном этапе является триггером. Самое главное правило, очень четко сформулированное Ю. Гиппенрейтер:

Говорите о своих чувствах от первого лица. Вы сообщаете о СЕБЕ, О СВОЕМ переживании.

А не закидывайте камни в чужой огород, обвиняя плохом поведении, оскорбляя и выкатывая очередной комплекс санкций, на которые наплюют, а потом посмеются в чате с друзьями. Взрослея, эти камни полетят обратно, как только сформируется личность.

В чем разница? Все эти фразы содержат личные местоимения, вы не ломитесь в чужие границы, вы остаетесь в своих. Вы не пытаетесь управлять чужой волей, с подростком это просто невозможно.

Ты что целый день опять за компьютером просидел?

Тебя кроме интернета вообще что-нибудь в жизни интересует?

Если тебе на свою жизнь наплевать, то хоть мать(отца) пожалей!

В чем разница? В этих высказываниях преобладают слова ты, тебя, тебе.

Но дети реагируют очень агрессивно. Они начинают огрызаться и дерзить.

Каждое «ты-сообщение» – это очередной наезд и критика. Поэтому что нужно делать? Конечно, защищать свои «права», давать отпор. В том числе в вопросах экранного времени.

Если в семье взрослые открыто и искренне формулируют свои чувства, то дети становятся более искренни в выражении своих. Они видят, что тебе доверяют, поэтому тоже могут открыться. И умеют сформулировать уже свои эмоции, которые в подростковом возрасте, как известно, амбивалентные.

Снимите броню авторитета и маску воспитателя, который прекрасно разбирается во всем на свете и хочет научить и проконтролировать. Говорите о себе, своем настроении, своих тревогах, опасениях. Мы обычные люди, со своими страхами, ощущениями, мыслями. Тогда в ваших отношениях не будет расти эта стена непонимания, которая очень часто разделяет поколения. Которая создается сама собой, но трудно реконструируется. Всему нужно время.

«Ты-сообщения» заставляют обороняться. И вот тинейджер уже сидит за компьютером и тусуется в чате «назло». Понятно, как закручивается спираль детско-родительских конфликтов? А дальше ребенок погружается в виртуальный мир, убегая от бесконечных упреков и обвинений, которые просто невыносимо годами слушать.

Говоря о своих чувствах без приказов и обвинений, мы просто выносим конкретную ситуацию на обсуждение. Дети в таких семьях не принимают неконтролируемый родительский гнев. Они начинают сочувствовать. Они соглашаются. Но происходит это лишь потому, что родитель дал возможность подумать и принять решение.

В идеале взрослый может спокойно озвучивать свои переживания. И прекрасно понимает, что происходит с ребенком. Он как бы переключает внимание с себя на него и уже без скандала пытается разобраться, используя активное слушание. Это уже следующий уровень.

9 шаг. Уберите намерение управлять поведением

Довольно часто родители, услышав какой-то психологический прием, втайне радуются и хлопают в ладоши. Думая о том, что вот сейчас-то они точно знают, как добиться своего. Если надо учиться не допускать собственные срывы, то вот он – инновационный инструмент. В результате то, что должно использоваться во благо с целью наладить близкие отношения и на базе которых возможны изменения, применяется во вред. Как манипулятивный рычаг.

Обсудим деструктивные примеры, которые важно в себе замечать. Ничего общего с формированием личности в эффективной семейной системе они не имеют.

Держать себя в позиции надсмотрщика.

Который точно знает, что допустимо, а что нет. Разрешать или лишить полностью, в том числе отрубить интернет. И четко ситуацию контролирует. Тогда родитель превращается в посредника между личностью и внешним миром, который

выстраивает рамки. И до поры до времени их удается сдерживать. Но чем старше подросток, тем это удается сложнее. Чувство взрослости и потребность в автономии перевешивают. Личность сформировалась, но опыта самостоятельного управления стимулами фактически нет. А накопленное напряжение на своего контролера выстреливает ему же в лоб в виде неконтролируемого поведения подростка, который наконец-то дорвался до взрослой жизни. И никто ему(ей) теперь не указ! Все скандалы и бунты имеют эту природу. И главный мотив – решать хоть что-то за себя без строгих родительских глаз.

Использовать с единственным намерением изменить поведение здесь и сейчас.

Очень часто родители жалуются, что «Я-сообщения» попросту не действуют. Мол, устала повторять одно и то же. И у меня есть рычаг, который советуют психологи. Но нужно понимать, что это не продвинутый способ повлиять на ребенка. Проще говоря – добиться того, что вы хотите прямо сейчас.

Скорее, это подход, который помогает не свалиться в конфликт, когда мы пытаемся «воспитывать» подростка. Но ему на вас уже давно наплевать с высокой колокольни. А мы истерим, потому что ситуация с поведением часто плачевна. «Я так плохо себя чувствую, совсем плохо!» – говорит мама, намекая на то, что сыну или дочери не надо идти гулять. Это просто попытка прогнуть не самым гармоничным способом.

Изменить поведение возможно. Но только когда личность поймет, переосмыслит свои действия. И по собственной воле захочет изменений. Сообщить о своих чувствах – это первый шаг к дискуссии. Это только сближение, когда мы без скандалов и манипуляций ищем обоюдно выгодную договоренность, которая всех устроит.

Использовать как систему мотивации, которая основана на Ваших ожиданиях и целях.

Очень часто применяется там, где сфера материнства для женщины самая значимая. Остальные сферы жизни либо оборваны, либо особого удовольствия и счастья не приносят. Поэтому появляется незримое ожидание – я спокойна, когда ты делаешь так, как надо (мне). Если мама пожертвовала всем, то к ребенку она относится как к инвестиции. «Я все ради тебя отдала, всем пожертвовала!». Но проблема в том, что подросток хочет двигаться по своему маршруту, а не выполнять чужие ожидания.

Нельзя прилипать к своему подростку, «выстраивая его жизнь». И уж тем более выбивать нужные вам действиями: «Я столько сил вложила!». Детям нужен взрослый, у которого он на практике копирует способы мышления и адаптации, в том числе и в цифровом пространстве через использование его в личных целях.

Повышать градус эмоционального напряжения, используя свои негативные эмоции.

В этом случае стоит разделять личность и поведение. Лич-

ность мы любим и, безусловно, принимаем. А поведение может быть любым: и непродуманным, и вспыльчивым, и реактивным, и безответственным. Все это отдельно обсуждается и решается в нейтральное время. А не «выкорчевывается» вечным недовольством и злостью в сторону ребенка под соусом «я в тебе очередной раз разочарован(а)». Надеюсь, что чувство вины заставит двигаться и меняться.

Это не способ продавить очаг сопротивления.

Вообще со своими детьми лучше не воевать. Они и дают вам отпор в виде «трудного поведения», потому что мы пытаемся просто запрещать. Особенно остро ведется война вокруг экранного времени.

«Я-сообщение» – это способ начать выстраивать более искренние, доверительные отношения. Тогда и сознательных поступков будет больше. Но самое главное – у таких детей более высокий уровень эмоционального интеллекта, а значит, выше способности к саморегуляции. И это уже со временем перейдет в навыки переключаться по своим активностям. В том числе в зону «надо». Самостоятельно, а не по команде, которую чем старше, тем противней выполнять, потому что хочется жить своей головой. Хотя бы пытаться.

10 шаг. Не ввязывайтесь в войну, потому что она запускает защитно-оборонительную реакцию

Чаще всего родители придают негативный окрас цифровой жизни своих детей. Что логично. Это реально токсичная среда, которая может оказать разрушающее влияние на личность. Но все это происходит только в определенных условиях. В специфическом семейном контексте, где очень много переменных, которые влияют на конечный результат – вовлечение или зависимость.

Специалисты используют термин «наркогенная готовность». Если у подростка все в жизни нормально, то он никогда не привяжется к ситуации, где будет разрушать себя. Он пройдет мимо с мыслями: «Это не мое просто. Неинтересно».

По большому счету нужно очень серьезно потрудиться на ниве семейной педагогики, чтобы сформировать эту готовность у сына или дочери. В современных семьях чаще всего два полярных сценария, которые оказывают самое плохое воздействие – это гиперконтроль за цифровой жизнью и либерализм, когда ребенок, по сути, является цифровым беспризорником. Те термины, которые использовались лет 30 назад, можно перенести и на улицы цифрового города, кото-

рые новое поколение осваивает с переменным успехом для своего развития и душевного равновесия.

Можно сказать, что в зоне риска дети в состоянии душевного кризиса. По факту все поколение на этапе переходного возраста.

Обсудим ошибку в стратегии, в подходе, который приводит семью в три состояния: холодная война, информационная и горячая фаза обострения конфликта. Плюс минус каждый найдет себя в этом разделении.

В первом случае мы просто против, стараемся как-то ограничивать. Во втором пытаемся убеждать или просто приказывать, в третьем – переходим к открытой и ожесточенной борьбе по принципу «кто кого». Кто кого больше зацепит, оскорбит, выдумает новую технику воспитания (воздействия на оппонента).

При этом глобально линия противостояния – это экранное время. Влияние компьютеров и гаджетов на жизнь сына или дочери. И современные родители по большому счету действуют из лучших побуждений, из любви и заботы, из желания вырастить человека, а не мямлю, что не способна управлять собой.

Просто нужно немного отфильтровать средства, которые мы используем для достижения благих целей. Посмотреть на них с критической точки зрения: «А вообще работает моя стратегия? Или наоборот?»

В основе любых войн лежат идеологические споры. Ес-

ли применить этот подход к системе детско-родительских отношений, то получается, что взрослые делают все, чтобы «сжечь все гаджеты, и чтобы глаза их не видели». Отсюда вырастают бесконечные попытки контроля и запретов. И потеря устойчивости, психические расстройства, потому что интернет есть и будет. Так же, как телевизор, который висит в комнате. Это реалии цифрового общества. Их просто надо принять.

То есть родители наступают или упрекают, а многие реально наезжают и угрожают, требуя от своих детей невозможного. Убрать из сферы своих интересов цифровые миры. Закономерно, какую реакцию мы получаем от детей? Активная оборона, желание бороться за свои права, участвовать в дискуссиях и сообществах так же, как это делают сверстники. И играть в онлайн-игры, потому что это весело, это вариант досуга у этого поколения.

Самый опасный расклад – когда семья не смогла перестроиться и в попытках выдрать эту очень важную часть личности из своего ребенка перешла в крупномасштабный конфликт. А результат всем известен. Человек все детство вынужден был держать оборону, защищаться. Все ресурсы были направлены в эту сторону, в результате сил на адаптацию во внешнем мире нет. Разруха в душе и голове. Понятно, как себя чувствует подросток с зависимостью?

Он себя вообще не чувствует. Вообще не знает, что ему нравится, а что нет. Что вдохновляет и какие еще есть ин-

тересы. Вне онлайн-среды такой человек уже себя не представляет. Как таковой личности нет, он просто примыкает к группам, сообществам или людям, плывет по течению, поддавшись каждому новому ветру перемен.

Современным семьям не нужно вообще ввязываться в войну. Ничего мы все равно не добьемся. Нужно помогать почувствовать, принять и распознать самого себя. Разобраться с сильными сторонами и контролировать слабые.

Изменения начнутся только после качественной перестройки своего сознания, как только в семье прекратятся ежедневные выпады, обвинения и критика в адрес интересов своего ребенка в стиле:

– Сколько можно паяться в гаджет? Тебе не надоело? Пора уроки делать!

– Сколько захочу, столько и буду сидеть! Я уже взрослый, чтобы за себя решать!

– Как ты со мной разговариваешь? Совсем совесть потерял(а)! Вообще без телефона останешься, понял(а)?

– А что такого? Это ты ко мне лезешь, достал(а)!

В некоторых семьях старшие подростки в выражениях уже не стесняются. Но все это зеркало, то, что было усвоено от окружения в более раннем возрасте.

Измените этот подход, снизьте очаг борьбы, выходите из эскалаций. И вы получите совершенно другого подростка. Просто ему уже не нужно держать оборону. Можно рас-

слабиться. Перестать бояться очередного родительского хода, каких-то манипуляций. Можно заняться собой и своей счастливой жизнью. Появятся силы на все, в том числе и на обучение.

Самое главное, что такого родителя не воспринимают как агрессора, который в эмоциональной истерике творит всякую дичь. Проблемы обсуждаются, не замалчиваются. Мы ищем план их решения. Но все это возможно, когда вам доверяют, когда не воспринимают как врага. А себя видят в броне, где чаще всего один подросток против всех – родителей, учителей, интернета и мира, в котором уже нет желания ни жить, ни действовать.

Какие ошибочные способы коммуникации чаще всего приводят к скандалу?

Личное пространство

11 шаг. Избавьтесь от состояния непрекращающейся вражды

Цифровое поколение активно осваивает интернет. Взрослые же видят в этом опасность и стараются всячески ограничивать. Чем старше становятся дети, тем более яростно они отстаивают свои права. Таким образом формируется семейный конфликт, где цифровую жизнь не воспринимают всерьез родители, и начинается ожесточенная борьба с детьми.

В зависимости от подходов к экранному времени, которые были в детстве, семья получает защитно-оборонительное поведение. От нас, контролирующих, выставляющих рамки и правила, не принимающих эту сферу всерьез, считающих это банальной тратой времени (все это по большому счету правда), начинают закрываться. Растет пропасть непонимания.

Мы видим, что ничего не меняется. Все становится только хуже. И самое большое заблуждение – это пытаться управлять поведением подростка через требования прямого подчинения, жесткие ограничения. И, конечно, контроль. С последующим срывом с катушек родителя, потому что результатов от этой системы ждать не стоит.

Многолетнее повторение такого цикла, и семья получает зависимую часть личности, которую сама же и создала благо-

даря семейному контексту и способам коммуникации. Важно добавить: нет цели в чем-то обвинить. Задача – просто осознать методы, которые сейчас используются. Оставить в прошлом то, что не работает, добавив в эти зоны более функциональные психолого-педагогические меры, которые давно умными людьми придуманы. Нам же нужно просто применить и радоваться результатам.

Самые серьезные отклонения и девиантное поведение начинаются не просто так. Вот семья приходит к специалисту с жалобами, что с подростком просто невозможно вообще разговаривать. При этом по мере нарастания проблем взрослый все больше выходит из себя, снова и снова повторяя цикл, описанный выше. Никто в такой семье не обращается к разуму, потому что сами повязли в негативных эмоциях. И это толкает совершать раз за разом ошибочный воспитательный шаг.

Не слушает он, огрызается, оскорбляет, убегает из дома или в цифровой мир, потому что уже давно находится в глухой обороне. Ежедневное напряжение – либо наорут, либо телефон отнимут. Нужно быть начеку.

Но мы продолжаем исправлять ситуацию, закидывая обвинениями. «Ты вообще, как с матерью разговариваешь? Ты вообще понимаешь, что ...».

Понятно, как своими действиями семья создает подростка, с которым «просто невозможно разговаривать!», потому что он в вечной защите, как зверь, готовый в любую минуту

показать оскал, отстаивая права на свою жизнь и экранное время.

Вот она, зона риска – подросток, которого никто не понимает. И это очень опасное состояние, которое ведет к импульсивным поступкам.

Нельзя вечно критиковать за экранные интересы и пытаться управлять его поведением. Нужно выстраивать диалог на бесконфликтной основе. Дети не всегда могут сами разобраться в сложных ситуациях. Очень незаметно в доме появляется напряженная атмосфера вечного противостояния. И если рядом нет взрослого, которому можно довериться, который разделит текущие переживания и поможет найти пути решения, то создается конфликт реальностей.

Так цифровой ребенок уходит в свой мир со всеми своими проблемами. А в жизни появляются непонятные чаты и сообщества, в ленте друзья с деструктивным контентом. Все это следствия процессов, которые происходят внутри.

Если сын или дочь уже часами зависают в онлайн, закрыв личное пространство, то ситуацию очень плавно можно выправлять. Для этого нужно осознать простой механизм:

В киберсреду дети погружаются, чтобы ничего не решать.

Конфликты – это следствие взросления и отделения. Самое главное – выходить из них грамотно, договариваться, находить компромиссы. Помогать исправиться. Всегда есть выход, достаточно разобраться, где дверь.

Самое главное – не допускать, чтобы отношения перехо-

дили во вражду.

С кем мы воюем? Со своим ребенком, который искренне хочет действовать по собственному выбору, но не имеет достаточно опыта, чтобы грамотно разгружать проблемы, в которые он попадает? Пытается разобраться в себе и найти свое место в этом мире? Понять, кто он такой и найти близких по духу людей?

Рассмотрим типичные причины ссор и размолвок между взрослыми и детьми:

Конфликт неподчинения.

Когда поведение очень резко меняется, и ребенок отказывается выполнять требования или придерживаться сложившихся установленных правил. Он либо словесно говорит, либо показывает действиями. Причиной является простое желание отстоять свое мнение любыми путями.

Выход простой. Существует здравый смысл, правила безопасности, потенциальные риски. С требований достаточно сместиться к диалогу, где выслушивается каждая сторона и ищется новое решение.

Конфликт единства.

Страх выглядеть слабым или маменькиным сынком толкает присоединяться к мнению группы, а не семьи. Достаточно показать, где личные интересы, а где интересы группы. И дать возможность подумать.

Конфликт нелюбви.

Если по разным причинам к одному из родителей поте-

рян авторитет, то слушать его не будут. Точнее сделают вид, что слышали, но внутри пошлют подальше. Это происходит, когда уходит уважение. А оно теряется, если родитель сам страдает алкогольной или любой другой зависимостью, вязнет во внутриличностных проблемах или не адаптирован в социуме. Решение – быть примером для подражания. А не контролером, который то и дело теряет терпение, потому что подросток опять «довел».

Конфликты в школе.

Чаще всего с учителем. Особенно, когда человек старой закалки. И ему все трудней понимать потребности современного поколения.

Если вы замечаете, что постепенно вязнете во вражде, то задача остановить этот процесс. Тинейджеру нужен взрослый, который очень спокойно поможет разобраться с текущей ситуацией и грамотно из нее «вырулить». Если такого человека нет или рядом или приходится то и дело обороняться, по мере эскалации конфликтов он может сильнее вовлекаться в цифровой мир.

12 шаг. Уберите конфликт навязывания стиля жизни

Самый популярный сценарий развития современного ребенка следующий. Вот он растет, посещает кружки и секции, учится с удовольствием или просто под контролем. Но по мере развития сознания у ребенка появляется собственное, автономное психологическое пространство. Для подростка

отстаивание его границ становится особенно важным.

Ученые это явление определяют как «субъективизированная среда». Хотя родителю становится сразу понятен следующий образ. Когда дачный поселок разделен на отдельные участки и ты на своем хозяин, делаешь то, что хочешь и о чем мечтаешь. Кто-то цветы сажает, кто-то картошку.

Так вот, подросток отделяет границы своего личного и физического пространства. Как бы отгораживается. Его сознание становится субъектным, то есть автономным. На своем участке он хочет жить в соответствии со своими принципами, смыслами, ценностями и целями. Не нашими.

Родители же этот процесс видят иначе. Он(а) отдалился(ась), ведет себя как чужой человек в доме. Где этот жизнерадостный ребенок, который наполнял счастьем маму и папу? То и дело искрит, как щиток с электричеством. Вот эти искры появляются только тогда, когда взрослый нарушает границы, но не чувствует этого.

А как часто мы буквально селимся на чужом участке, раздавая советы, что надо делать, а что нет? Время, когда все наши слова попадали в сознание и принимались как неоспоримый факт, закончилось в десять лет. Сейчас каждое действие пропускается через фильтр критического мышления. И часто этот контроль не проходит. Наши слова и наставления уже не актуальны.

Многие же только понимают, что перед ними далекий от их ценностей человек. И ввязываются активно его «перевос-

питывать», борясь с онлайн-увлечениями всеми возможными средствами. В том числе силовыми.

Мы как бы приходим на чужой участок и требуем: «Не сажай цветы, ты должен сажать картошку, я так сказал(а)!!!» Или традиционное: «Не играй в эти бестолковые игры, тебе учиться, поступать и т.д. А то накажу!» Кому это понравится?

Ровно так же дети чаще всего реагируют и на другие запреты – пирсинги, татуировки. Очень агрессивно, со словами: «Да ты вообще ничего не понимаешь!» – громко хлопая дверью своей комнаты и усаживаются за экран.

И вот в этих точках стратегически важно не переходить со своим ребенком на следующий уровень – бесконечной вражды. Потому что в этом случае семья попадает на очень тонкий лед, который, в общем, можно обозначить как конфликт навязывания стиля жизни. Только по этой причине мы получаем жесткий отпор на запреты. Чем ожесточеннее в семье борьба, тем больше эта зона турбулентности. А значит, сложнее из нее выходить. И, как правило, больше признаков девиантного поведения, если семейная система не меняется.

Чувство ненужности.

Когда мы боремся, не принимаем индивидуальность и интересы своих детей, то они постепенно отдаляются. Родителям обычно некогда. Весь мир делится на хорошо и плохо. Где должен уроки делать и стараться, а играть – нет. Вот эту часть личности, которая хочет тусоваться и осваивать циф-

ровой мир мы, как правило, не принимаем.

Подросток же воспринимает это как отсутствие любви, непонимание. Его заполняют переживания из-за его «ненужности». И чем больше мы конфликтуем, тем сильнее вовлечение в цифровую среду.

Ощущение внутренней пустоты.

После очередного скандала он опять убеждается, что какой-то он не такой, плохой. Никто его не понимает и всерьез не рассматривает. Скорее ненавидят, раз так агрессивно общаются. Хлопает дверью, остается наедине с собой и против мира. «Чувство ненужности» приводит к появлению внутренней пустоты, которую обязательно нужно заполнить. И тут появляется новое, виртуальное «Я» – герой, борец за идею, сверхчеловек, которого признают и ценят окружающие.

Всё. Психологическое пространство от родителя уже закрыто.

Мы же пытаемся достучаться. Но безуспешно. Вот к чему приводит конфликт навязывания стиля жизни.

Вопрос доверия.

По мере нарастания конфликтов в жизни растворяется близость и доверие. Ребенок и так отдаляется. Но во многих случаях, где появляется проблема интернет-зависимости, тинейджер убежден в том, что его предали и обманули. И теперь он как бы боится себя от отрицательных эмоций.

В такой семье нет комфорта. Тебя постоянно прессуют.

На твой участок лезут с требованиями и планами построить дом по тому проекту, который хочется родителям. Вот так дети воспринимают наше «должен учиться и не должен в компьютере сидеть!».

Мы просто теряем привязанность.

По большому счету происходит следующее: взрослые ввязываются в конфликт, навязывают стиль жизни. С ними начинают активно бороться. Чаще всего уже появляются проблемы в поведении. Мы переходим на новый виток эскалации.

И эта турбулентность в отношениях с близкими, их неприятие, отсутствие любви и уважения, разговор как с маленьким ребенком и являются причиной ухода из реальной жизни в виртуальную.

И дальше проще реализовать свой потенциал в компьютерной игре, чем подчиняться и делать то, что ты сам пока что не решил. Бороться и что-то доказывать людям, которые требуют того, что они сами хотят, никто не стремится.

Как правило, неспособность грамотно выстраивать взаимоотношения в семье приводит к тому, что и с социумом возникают и не решаются проблемы. Это является дополнительным фактором, влияющим на то, что подросток «зависает в онлайн и вообще ничего не хочет».

По большому счету свой отдельный мир такому ребенку удалось построить только в сети. И он там полновластный хозяин, на своей отдельной территории. А в семье его лич-

ность никто не видит. Одни сплошные конфликты.

Главный из которых – навязывание стиля жизни, где, естественно, не место цифровым увлечениям, хотя это очень важная часть для любого представителя поколения.

Чаще всего подросток создает свой мир. А стиль жизни своих родителей не признает. Это такой этап взросления и отделения. Нужно просто помогать планировать, что дети мечтают на своей территории построить. К чему стремиться и кем стать? И да, частью этой жизни будут и любимые гаджеты, и компьютер, и все остальные технологии, которые ваш ребенок просто заберет во взрослую жизнь вместе с полезными привычками как этим всем управлять, если грамотно подойти к вопросу.

13 шаг. Уважайте его (ее) интересы. Полюбите то, что любит сын (дочь)

Ситуация с цифровыми увлечениями собственного ребенка создает у родителей непрекращающуюся фоновую тревожность. Нашей культуре все же не свойственен индифферентный стиль, когда проблемы воспитания не являются первостепенными. Даже в случаях, когда семья вязнет в других жизненных сложностях, то про детей мы, как правило, не забываем. Но так как сил и времени продумать стратегию особо нет, то начинается педагогический треш. Во многих

случаях в первую очередь задача – просто остановиться и поразмыслить, а работает ли вообще то, что я предпринимаю?

Этот треш обычно является реакцией на определенные события. Например, принес школьник пятерку. Мы испытываем радость и спокойствие. Но если он приходит и сообщает, что принес двойку, то нас медленно заполняет эмоция раздражения, гнева.

Реальность не совпала с нашими ожиданиями.

Что обычно происходит дальше? Мы пытаемся повлиять на ситуацию, чтобы результаты улучшились. И какие методы чаще всего выбираем? Мы запускаем механизм внешнего контроля, основанный на чувстве вины и страхе перед наказанием.

Но ситуация глобально не меняется. Вот школьник уже в открытую говорит, что учиться ему не особо интересно. И вообще плевать он на ваши слова хотел. Именно в эти моменты родитель чаще всего в состоянии паники снова и снова пытается силой исправить ситуацию.

Посмотрите, насколько сильно на этом этапе реальность расходится с ожиданиями. Но мы часто продолжаем вращать этот нерабочий механизм внушения важных идей через запугивание. Мы не согласны с происходящим. И пытаемся в очень нестабильном состоянии навести порядок. Но делаем все неправильно. Здесь и возникают проблемы.

Именно поэтому избитые фразы: «Я сказал(а): быстро сел за уроки!» или «Компьютера вообще больше не увидишь!»

дают скорее обратный эффект и толкают в зависимость. Подобные приемы работают лишь с теми, чья энергетика слабее вашей. Но как только личность наберет достаточно автономии, родитель получает очень жесткий отпор.

Такое поведение ошибочно приписывают переходному возрасту. И начинают «перевоспитание», получая в результате еще больше поведенческих проблем. Даже если вы пока еще сильнее и крупнее своего взрослеющего ребенка, нужно сто раз подумать, прежде чем с помощью силы объяснять другому, как правильно жить, учиться и не тратить время на чушь.

Именно отсюда появляется конфликтность и враждебность. От преобладания авторитарного стиля воспитания. Такие родители не считают нужным как-то обосновывать свои требования, в том числе в вопросах экранного времени. «Бонусом» обычно идет жесткий контроль, суровые запреты и наказания.

Если раньше подростки, сопротивляясь установленным порядкам, убегали из дома, то теперь ситуация другая. Накопленная агрессия требует выхода. А где можно ее выпустить? Да, в шутерах, чтобы было побольше крови и мяса.

Более робкие подростки просто привыкают во всем слушаться, не совершая попыток что-то решать самостоятельно.

Но в любом случае воспитательная система завязана на механизме внешнего контроля, который выстраивается родителем, потому что реальность не совпадает с его планами.

Дети либо просто тихо уходят в цифровой мир, либо, как только угроза наказания извне исчезает (родитель уезжает), становится пофиг, что может привести к антиобщественному поведению. И появляются уже более серьезные симптомы, в том числе употребление ПАВ.

Авторитарные отношения исключают душевную близость. Поэтому чувство привязанности не сохраняется. Оно разрушается постоянными угрозами, принуждением. Это приводит к подозрительности, постоянной настороженности и враждебности к окружающим.

Поэтому такие родители в первую очередь нуждаются в психологической и психотерапевтической работе. Вот к чему может привести наша тревога, вызванная ожиданиями.

Часто подростки уходят из дома, где нет комфорта. Не у всех есть отдельная комната, которую можно обустроить по своему желанию. Нет возможности остаться наедине с собой, поэтому они ищут место, где это возможно. У сына или дочери должно быть личное пространство, где ему(ей) будет хорошо и спокойно. Но это не значит, что должен быть какой-то личный уголок в доме или квартире.

Конфликт навязывания стиля жизни разрешится, если семья позволит выстраивать свой собственный мир, в котором подросток не лишается чего-то значимого для себя.

Научитесь уважать и признавать интересы своего ребенка. Это самый быстрый способ восстановить доверие. Личное пространство – это не только свой уголок, это уважение к

тому, чем ты на данный момент увлекаешься. Что ты исследуешь, какие открытия делаешь, какие эмоции при этом испытываешь.

Мы очень часто видим то, что сами себе напридумали. А реальную личность просто отрицаем. Хотя договориться о той же учебе намного проще, когда родитель разделяет твои увлечения, понимает, как важно попонтоваться перед одноклассниками прокаченным аккаунтом. Тогда и интерес к этой сфере слабеет. Внимание переключается на что-то новое, не фиксируется. То, что было интересно год назад активному развивающемуся подростку, становится уже не так значимо. Потому что семья тебя принимает, не нужно выгрызать это право на экранное время.

Полюбите то, что любит он, что ему очень дорого.

Если в семье геймер находится на этапе вовлечения, то в первую очередь задача стоит: восстанавливать эмоциональный контакт. Для некоторых это очень серьезная трансформация личности.

Не нужно ничего требовать, выколачивать силой. Просто искренне заинтересуйтесь тем, что сейчас интересно ему(ей). На данном этапе игра, герой, социальные сети – место получения удовольствия. Там бурлит жизнь, там каждый день ваш ребенок черпает положительные эмоции. Присоединитесь к этому потоку, учитесь разделять это счастье.

Если мы искренне интересуемся цифровой жизнью, не переходим в нравоучения, то нам доверяют. От нас не закры-

вают психологическое пространство, а значит, и договариваться намного легче. Такой родитель является близким. Как минимум не нужно бежать от вечного дискомфорта.

В современной психологической науке существует понятие «подстройка и ведение». Уважение к этой сфере, к тому, что на данном этапе ценно для вашего подростка – это этап подстройки. Но это этап, чтобы восстановить когда-то потерянный контакт и близость. А дальше перейти на совершенно другой уровень – ведение. То есть вас воспринимают как человека, к чьему мнению можно прислушиваться. Вас уважают, а не презируют. И вы не испытываете при этом чувство глубокого одиночества и пустоты.

14 шаг. Выстраивайте отношения на бесконфликтной основе

Люди, занимающиеся политехнологиями, подчеркивают значимость общественного мнения. Потому что это идеальный способ социального контроля. Еще в текстах древнекитайской философии речь шла о важности изучения настроения людей с целью его адекватного использования в управлении. В даосизме считалось, что одной из четырех причин гибели государства является то, что чувства и эмоции народа не используются правителями.

Интересный факт, что человек сам по себе не особо стре-

мится исследовать суть явлений. Нам легче присоединиться к людям, которых мы уважаем, считаем «своими». Но мы об этом даже не задумываемся, принимаем мнение большинства как собственный выбор.

Обсудим алгоритм, когда этот феномен влияния можно использовать в рамках семьи. А следовательно, формировать собственную позицию сына или дочери. Та самая мягкая сила, которую всю используют политтехнологи.

Отдельная личность, ее рождение начинается с признания ее психологического пространства. Того самого мира, где ты являешься автором, творцом своего бытия и реальности. Ты определяешь актуальную деятельность и стратегию жизни.

Жалобы родителей на то, что подросток «стал чужим человеком» – это просто стремление обозначить им границы своего мира. А «как же вы задолбали уже» – это ответ на то, что родители их системно нарушают.

Чем больше авторитарных приемов в семье, где развивается старший подросток, тем больше он переживает подчиненность, отчужденность, фрагментарность собственной жизни. Специалисты называют это «депривированность пространства», а в народе простым термином – абюз.

По большому счету в такой семье подростку приходится самому решать свои проблемы. Поэтому в его окружении очень быстро появляются лидеры, авторитеты, блогеры, с которыми он объединяет свой мир, перенимая при этом систему ценностей и мнений.

Если совсем просто, то нам нужно понять, что у тинейджера уже достаточно развито самосознание, чтобы активно выстраивать отдельную самостоятельную жизнь. Зависимые люди, как правило, вообще своего «Я» не имеют. Личность создается из подстройки под чьи-то требования и ожидания. Мотивация – из страха наказаний, а действия только под контролем других. У них нет воли, очень слабо развита саморегуляция. Поэтому человек себя идентифицирует с кем угодно, лишь бы вырваться из-под опеки.

Как только семья признает право подростка на свое личное пространство, свою жизнь, то вы сразу получите уважение и доверие в вашу сторону.

Как только появится искренний интерес в сторону цифровой жизни, заинтересованность родителя в развитии этого направления, к вам снова начнут тянуться, захотят общаться и слушать. То есть вы принимаете право своего подростка на самостоятельный выбор, при этом проявляете эмпатию, а не агрессию.

В этом случае отношения переходят в другую плоскость.

С одной стороны, подросток все еще находится в зависимости от родителей. С другой – он стремится к освобождению от их опеки, к самостоятельности. А родители по-прежнему остаются значимыми.

Все это очень нелегкие шаги в выстраивании отношений на бесконфликтной основе. Чаще всего сложнее взрослым, которые продолжают видеть в сыне или дочери ребенка, ко-

торый не способен справиться сам без их помощи.

Понятно, что там, где личных границ не видят, там дети легко становятся жертвами чужого вторжения, манипуляций. Они не способны устанавливать дистанцию к угрожающим явлениям из-за неспособности к критической оценке ситуации. Признаем, что в этом возрасте, в силу развития, это скорее норма. Если ребенок не испытывает ущемление со стороны взрослых, то ему не нужно от них «убегать». В том числе в цифровой мир. И они способны противостоять разрушающим влияниям извне и избежать их.

Понятно, что цифровое поведение является следствием того, что происходит внутри? В том числе наличие слитно-конфликтных отношений со стороны взрослых, которые видят в ребенке свое послушное продолжение, часть своего психологического пространства. И он (ребенок) просто должен действовать так, как необходимо им (родителям). Ни о какой суверенности речи не идет.

Именно поэтому, как только вы отпускаете вожжи в виде вашего контроля, лошадь несется галопом неизвестно куда со словами: «Я ужееее взрослыыый!»

Когда к тебе не ломаются, то ресурсы не тратятся на то, чтобы бесконечно защищаться. Так появляется уважение к себе, к своим вещам. Понимание своей субъектности, отдельности от других. Того, что только ты сам отвечаешь за свои поступки и выстраиваешь линию поведения в зависимости от своих целей. А если тебя снесло в сторону инфополя, и

ты уже лежишь на обочине жизни без результатов, то никто в этом не виноват. Это твой выбор. Так же, как и просиживание жизни в компьютере. Можно дальше сидеть, а можно понять причину и измениться. И это не так сложно. Просто меняться придется всем. И старшим, и младшим.

Говорите чаще своим детям, что только ты хозяин(ка) своей жизни. И изменения начнутся с собственных решений – к самому себе, к своему месту в семье, к социуму, отношению к своим близким, к окружению. Это правда, что интернет оказывает прямое влияние на формирование личности. Причем этому подвержены все, не только дети.

Мы часто используем термин «значимый взрослый». Так вот, состояние и мировоззрение способны изменяться под воздействием людей, входящих в это пространство. Прежде всего родителей.

Мы являемся таким же рупором, как и самый популярный видеохостинг. Только часто этим не пользуемся.

Так же, как человек особо не думает своей головой, а просто присоединяется к мнению уважаемых людей, нам, родителям цифрового ребенка, достаточно оставаться «своим». Человеком, которого признают и к чьему мнению прислушиваются. Вот оно, общественное мнение. Только в рамках отдельного государства под названием Семья.

Каждый день мы передаем те или иные послания. Какие они? Например, интернет – это место, где можно развлекаться, а можно развиваться. Или пробиваться. Можно тратить

деньги, а можно зарабатывать. Ты решай для себя сам(а), как действовать. Но я лично предпочитаю реальный мир, где очень круто можно двигаться вперед, чем виртуальный, где можно буквально проиграть все возможности и перспективы. Развлекаться можно и нужно. Главное – контролировать остальные дела. И замечать, когда тебя начинает отбрасывать от твоих целей.

Пересмотр позиции подростка в семье

15 шаг. Отделите от себя

Если взрослые, занимающиеся воспитанием, осознали все полноту ответственности за свои педагогические маневры, то можно сказать, что изменения начались. Самое главное понять, что саморазрушающееся поведение ребенка не возникает ни с того ни с сего. Всегда есть причина. В большинстве случаев достаточно отключить дисфункциональные родительские режимы:

- требовательный родитель, который всегда знает, что нужно делать и всегда прав;
- карательный родитель, который применит меры, если правила не выполняются, а поведение не соответствует ожидаемой норме.

Эта система, которую мы годами обкатываем, решая вопросы с обучением, увлечениями в интернете, межличностными проблемами своих детей, приводит к очень печальным результатам. Вечный страх наказания, с одной стороны, учит постоянно ориентироваться и идентифицироваться с контролирующим взрослым. Проще говоря, плясать под его

дудку. С другой – воспринимать его как агрессора и тратить душевные силы на защиту. Та самая стена непонимания, которая вырастает в переходном возрасте.

Ситуация усугубляется, когда взрослые отчаянно пытаются подогнать сына или дочь под определенный стандарт, который в их представлении является правильным. Какой он у вас? Например: «Нормальные дети вообще в онлайн-игры не играют, а девушки не ведут профиль в социальной сети. И ты не будешь!»

Обычно в процессе этих разборок родители сами испытывают наносящие вред мысли и переживания, выливают негатива больше, чем есть на самом деле. Все это со временем трансформируется в собственные разрушительные мысли и чувства. Так подросток остается в одиночестве, с кучей проблем и в агрессивном окружении «близких людей».

Чтобы выйти из этого молота, который перемалывает на части личность, на следующем этапе нужно просто отделить собственное «Я» от сына или дочери. Конечно, сделать этот шаг нужно как можно раньше. Но особенно важен он для подростка на этапе вовлечения.

Общей задачей переходного периода является достижение автономии от взрослых. Сюда же можно добавить формирование системы ценностей, становление идентичности, освоение ролей и саморегуляцию поведения.

А вот критерий развития личности – это самосознание. Помните Декартовское «Я мыслю, значит, я существую»? Но

чтобы запустить механизмы развития и взросления, нужно не только убрать свои проекции.

Задача – изменить характер общения.

Рядом с вами уже не малыш в пеленках, а отдельный человек, в котором активным ходом идет развитие «взрослого я». Мы же ошибочно думаем, что сын или дочь каждый день так же нуждаются в пеленании и не в состоянии справиться с собой. Что в итоге и происходит, потому что любовь в такой семье превращается в разрушающую заботу.

Очень часто дети адаптируются в семье, выстраивают жизнь по собственным правилам. Свой образ жизни он(а) ведет как взрослый – хорошая одежда, безлимитный интернет, игровой компьютер, развлечения, доставка еды. Другими словами, жизнь как в дорогом пятизвездочном отеле, за который ты не должен платить. Родители обязаны. А сознание так и остается на уровне малыша, который ни отвечать за себя, ни учиться, ни развиваться особо не спешит. Зачем? Когда у тебя олл-инклюзив, можно не париться. Сидишь с друзьями, веселишься и радуешься жизни.

Вот эту систему нужно сломать.

Выстраивать отношения на бесконфликтной основе – признать право подростка на личное пространство. На свой мир, в котором он субъект, а не объект. Многие опасаются лишний раз просто вмешиваться со своими советами. А то получишь выпад в свою сторону со словами «не лезьте ко мне!». Но это лишь малая часть.

Отделить от себя – это относиться не как к ребенку, а как ко взрослому.

И это состояние не только потому, что у тебя теперь дорогой компьютер, а в первую очередь потому, что ты способен:

Воспринимать и перерабатывать информацию.

Способен адаптироваться в ситуациях, в том числе нестандартных. Требующих размышлений и дающих свободу выбора.

Способен осознавать последствия.

Но самое приоритетное: взрослое состояние «Я» – это умение принимать решения обдуманно и без эмоций.

16 шаг. Процесс перехода на новый уровень взаимодействия

Что обычно мешает семье в процессе этого перехода?

Страх передачи ответственности.

Обычно это выражается словами: «Я боюсь, что он(а) без меня наделает ошибок, вляпается в неприятности, свяжется не с теми людьми. Мне легче контролировать каждый шаг. Так спокойней». В результате вы получаете бунтующего подростка. Поведение которого напоминает слайм – чем сильнее сжимаешь, тем более деструктивные формы принимает.

Вместо патологического контроля со стороны взрослого за ребенком нужно концентрироваться на реальности, на те-

кущем положении дел и того, что происходит по факту. Вы не должны толкать вперед взрослого человека, претендующего на эту роль. Он способен на это сам. Его мозг развит достаточно, чтобы давать команды телу. Важно не мешать, не делать за другого то, на что он способен и без вас.

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.