

М.Н. Алексеева

# КАК ОТОРВАТЬ РЕБЕНКА ОТ ТЕЛЕФОНА



Для родителей  
XXI века

# **Марина Николаевна Алексеева**

## **Как оторвать ребенка от телефона**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69302584](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69302584)  
SelfPub; 2023*

### **Аннотация**

Выражение «перестань сидеть в интернете» теряет смысл. Наши дети родились со смартфоном в руках. Они отдыхают, развлекаются, общаются и учатся онлайн. И их мозг работает по-другому. Старые воспитательные подходы не работают, а родитель XXI века должен обладать способностью к быстрым изменениям. И это является вызовом для каждого из нас. Как воспитывать «цифрового ребенка»? Как прекратить бесконечные конфликты из-за экранного времени? Как сохранить мотивацию учиться? Как предотвратить развитие интернет зависимости? В книге подробно освещена психолого-педагогическая стратегия воспитания нового поколения, которая приводит к успеху.

# Содержание

Какую картину мира с детства осваивает мой ребенок?	6
Что такое гаджет для современного ребенка?	10
Главная ошибка воспитания современных детей	20
Почему ограничения экранного времени и родительский контроль ничему не учат?	24
Лучший возраст для формирования понимания модели цифрового мира	29
Вызовы времени	33
Родитель 21 века – какой он?	33
Зрелость vs инфантильность	35
Понимаю ли я воспитательные цели по отношению к цифровой среде?	37
Что мне может помешать?	39
Как убрать проекции своих желаний с личности ребенка?	42
Как сохранять эмоциональный контакт?	43
Как смещаться от неудовлетворенности к улучшению?	45
Как развивать способность к самоанализу?	48
Семья как арена развития и самореализации	50

Как выстраивать гибкую систему требований?	51
4 типа семейных систем	52
Как создать функциональную иерархию?	55
Как сохранять уровень сплоченности?	60
Как семья блокирует развитие личной ответственности?	63
Под властью эмоций	66
Конец ознакомительного фрагмента.	107

# **Марина Алексеева**

## **Как оторвать ребенка от телефона**

Часть I. Тренды цифрового воспитания 21 века

# Какую картину мира с детства осваивает мой ребенок?

С самого раннего возраста ребенок начинает получать собственный опыт взаимодействия с окружающим его пространством. В младенчестве это детская кроватка, по мере освоения навыкам ходьбы познает предметы и игрушки, находящиеся дома. Дальше он гуляет с мамой в коляске. Во время взросления дети перемещаются в пространство улицы, как правило, делая это группами сверстников. Эти процессы талантливо описывает в своей книге психолог Мария Владимировна Осорина.

Каждое событие, каждая встреча детской психики с новой ситуацией помогает ребенку осваивать этот большой мир и создавать новые нейронные соединения голове. Можно назвать это одним словом – познавательный опыт взаимодействия с физическим миром.

Но по мере развития цивилизации и технологий, родительское сообщество сталкивается с вопросами, которые не приходилось решать ни одному поколению за многовековую историю человечества.

Современные дети 21 века осваивают с самого раннего возраста два мира – реальный, то есть физический, и мир

цифровой – интернет- пространство. Эта трансформация в корне меняет социальную ситуацию развития. А семья сталкивается с абсолютно новыми задачами, потому что, как следствие, меняются и средства воспитания.

Научный мир ведет непрекращающиеся дискуссии о влиянии на мозг будущих взрослых многочасовое просиживание у телевизора или компьютера.

Даже у зрелых людей присутствуют симптоматика функциональной безграмотности. То есть у взрослого человека нарушена система контроля, система самостоятельного принятия решений, основанная на собственном выборе.

Но пока ученые спорят и ведут дискуссии по все возрастающей проблеме, мы пытаемся искать ответы и практические решения, чтобы вырастить психически здоровую и гармоничную личность здесь и сейчас.

Особенности поколения, которое формируется в цифровую эпоху

Согласно теории поколений, разработанной учеными У. Штраусом и Н. Хоувом (англ.), наши дети, которые родились после 2010 года – поколение Альфа. Эта модель широко используется, в частности маркетологами и создателями тех же технологий, которые становятся популярными у молодого поколения.

То есть на психику абсолютно каждого ребенка, который растет и создает свою картину мира влияет доступ в интернет, компьютерные игры, гаджеты с самого раннего возраста.

Поколение Альфа – первое поколение, которое формируется в рамках практически бесконтрольного информационного потребления. Это значит, что мозг современного ребенка получает опыт психической жизни в физическом пространстве, и одновременно с этим происходит лавинообразная информационная нагрузка.

Можно сказать, что дети не изменились.

Изменился контекст, среда, в которой целое поколение растет и развивается. То есть технологии оказывают непосредственное влияние на личное и когнитивное развитие, формируют новые ценности и привычки.

Если раньше детей и подростков познавательный интерес тащил на заброшенные стройки и свалки, тем самым, покрывая потребность в освоении всех, даже не очень привлекательных граней этого мира, то сейчас этот интерес сосредоточен на освоении свалок цифровых. Потому что, как правило, и ребенок, да и взрослые, идут в интернет за развлечением, а не за развитием и каким-либо обучением, соответственно, употребляя контент очень низкого качества. И это желание неконтролируемо.

Отсюда начинаются конфликты из-за экранного времени и появляется риск развития интернет-зависимости и других проблем с психикой.

Таким образом, поколение Альфа – это дети, мышление которых формируется совершенно в другой парадигме. И необходимо понимать эти непростые процессы в систе-



ме детско-родительских отношениях и выборе родительской позиции.

Самое главное, "цифровому" ребенку надо помогать, понимая, под какой психоэмоциональной нагрузкой он формируется.

В этой книге вы откроете для себя самые эффективные и адекватные решения воспитания подрастающего поколения. Потому что любой здравомыслящий родитель подсознательно понимает степень угрозы, то есть, чем могут обернуться бесконтрольные интернет-увлечения.

# Что такое гаджет для современного ребенка?

Телевизоры приставки и гаджеты стремительно заменили детям традиционные способы познавательной деятельности. Гаджет – это призма, сквозь которую ребенок изучает мир, причем она намного шире, чем познание границ своего двора или улицы.

Цифровой мир по спектру эмоций, которые получает ребенок в разы превосходит реальный.

Например, через игры ребенок чувствует азарт, преимущество над другими, успех от победы, веру в свои силы, повышение самооценки. Где ребенок может получить такой спектр эмоций в реальной жизни?

Поэтому, погрузившись в этот мир однажды, практически сразу формируется устойчивый интерес в любом возрасте. Психика маленького ребенка не обладает достаточно сформированными механизмами управления собственным сознанием, чтобы как-то управлять этим процессом.

Таким образом, для ребенка 21 века по мере взросления степень интеграции смартфона в свою жизнь очень высока. Плюс – политика тотальной цифровизации, которая ведется на уровне государства.

Современный ребенок с телефоном живет. Это как про-

тез, вторая рука, без которого Зумер не сможет нормально функционировать. Точнее сможет какое-то время, до появления чувства тревоги, что он «не онлайн» и тревожности из-за дефицита информации.

Цифровое (информационное) пространство сливается с реальным. Все это перемешивается в единую картину мира, так как в детской психике еще нет механизма критического мышления, или он недостаточно развит.

Нам, родителям, очень важно понять степень интеграции телефона в жизнь Зумера. И, если с целью воспитания родитель принял решение телефон отобрать, то нельзя оставлять ребенка/подростка одного. Нужно предлагать занятие, которое равноценно по уровню получаемого спектра эмоций. К сожалению, детско-родительские конфликты, связанные с гаджетами, являются причиной подростковых суицидов.

Нужно признать, что степень интеграции телефона в жизнь ребенка 21 века высока. Но не все ребята вовлекаются на столько, чтобы интерес переходил в зависимость и оказывал серьезное влияние на поведение и собственный выбор. В чем отличие?

У каждого ребенка есть телефон. Но принципиальное отличие в интерпретации, то есть в понимании – для чего мне нужен гаджет и с какой целью. В основной массе поколения телефон – средство развлечения, времяпрепровождения, ухода от повседневной скуки, получения ярких эмоций.

Для детей на этапе формирования цифровой зависимости – это средство «контейнирования» эмоций, которые переживает ребенок в реальной жизни и способ ухода от проблем.

Возьмем простой пример. У всех есть книги. Я, как яростный поклонник чтения искренне верю в то, что в любой семье есть стеллаж с книгами, как альтернатива большому телевизору в каждой комнате. У нас, кстати, ни в одной из комнат телевизора нет, так же как нет сформированной привычки у детей – как пришел домой, то включил телевизор.

Книги есть у всех – интеграция в жизнь высокая. А вот интерпретация у всех разная. Для одного книга – это ресурс знаний и жизненного опыта, а для другого – самый быстрый вариант разжечь костер при помощи вырванных страниц, если не представилось других альтернатив.

Вот это и есть разная интерпретация. То есть в каждой семье сознательно или нет создается своя картина цифрового мира. Мозг ребенка сотворяет собственное понимание каждого предмета или явления. Оно основана на уникальном опыте прошлого. В науке этот процесс называется миелинизация.

Что ответит ваш сын или дочь на эти вопросы: «Что для меня интернет? Как я провожу время в интернете? Какие эмоции я там получаю?»

Все это можно объединить в одно – понимание смысла. То есть понимает ли мой ребенок, что для него этот цифровой город? И, главное, как его можно использовать для саморе-

ализации и собственных выгод? Как правило, наши дети об этом даже не догадываются, потому что никто с этого ракурса цифровой мир им не показывает.

Главная интерпретация: телефон, приставка, гаджет – это источник бесконечного удовольствия, ярких эмоций, то есть – это лучшая часть моей жизни.

Как следствие этого понимания, в психике ребенка формируется вывод – без телефона и жить смысла нет. Это психологи называют суицидальными мыслями, которые часто толкают к действиям.

А мы сначала боремся с экранным временем своих детей, а потом пытаемся вернуть близость и утраченные доверительные отношения. Все же грамотней передавать ребёнку понимание, формировать сознание, устойчивый интерес к развитию в реальном мире. И детям, в первую очередь, нужна наша любовь и поддержка.

Что такое гаджет для современного родителя?

Современное родительское сообщество, которое активно интересуется и вникает в принципы воспитания, понимает вред бесконтрольного цифрового потребления.

Специалисты в один голос сообщают нам о важности развития у дошкольников «мелкой моторики». Ребенок, который изучает физические игрушки, любой другой предмет руками, щупает, учится различать форму, вес и свойства предмета, – именно через такой опыт развиваются области

мозга, отвечающие за будущие навыки пространственного мышления.

У детей, которые в раннем возрасте больше времени проводят перед экранами телевизора или гаджета, задействуется меньше областей головного мозга, потому что вместо активного физического освоения пространства, неважно – руками или всем телом, в так называемый период активной предметной деятельности они просто пассивно смотрят в экран. При этом, потребляя контент не всегда хорошего качества.

Современный ребенок, вместо освоения новых действий познавательной деятельности, все больше времени проводит наедине с гаджетом.

Соответственно, мы ставим логичную цель – снижение медиангрузки ребенка. Приходит понимание, что ребенка надо ограничивать, потому что нет желания сталкиваться с последствиями. Ведь опасность вполне реальная – в виде дефицита внимания, уменьшения памяти, развития интернет и/или игровой зависимости ребенка, вовлечения в группы деструктивной направленности и пр.

Таким образом, телевизор, интернет-игры объявляются злом, с которым семья начинает бороться разными способами в меру своих педагогических талантов. Но то, что работает с ребенком в три года, имеет часто обратный эффект со школьником или подростком.

А семья продолжает вводить максимальные ограничения по экранному времени, использует широкий набор средств

родительского контроля. И главным средством наказания для современного ребенка становится телефон.

Первый опыт взаимодействия с цифровой средой ребенок получает в семье. Именно в раннем возрасте зарождаются так называемые гаджетопривычки и, в первую очередь, по принципу подражания.

Самый главный период, когда в голове формируется так называемая картина мира – это дошкольный и младший школьный возраст.

У ребенка в 5-7 лет зарождается мотивационная сфера, а также инициативность. Это период расцвета различных форм деятельности: рисование, конструирование, лепка. Через игру ребенок закрепляет в сознании картину мира, которая уже сложилась и которая, естественно, обрастает новыми формами, потому что мозг продолжает формироваться, а нейроны – образовывать новые связи.

Мой старший ребенок в этом возрасте, как многие дети, активно собирал конструктор. Но главная задача работы с конструктором – это все же не собрать модель, которая предлагается по инструкции, а представить и реализовать что-то свое.

Так ребенок построил дом, рядом оказался гараж с автоматическими воротами, в гараже машина. Я предложила сделать еще какой-то маленький магазин, какое-то дело, кото-

рое будет приносить доход. На что мне ребёнок ответил: «Зачем? У дедушки же его нет».

То есть в голове у шестилетки уже складывается картинка, представление, как этот мир устроен. И эта картинка будет у него всю жизнь. И самое главное, что взрослые, когда ребёнок находится еще в этом возрасте, могут на этот процесс влиять. Дальше я спросила о том, что ещё можно построить. И тогда образовался отель, маленький ресторан, в общем то, что ребенок посчитал нужным сделать.

Таким же важным по значимости является младший школьный возраст. Это период активного включения в социально-организованную структуру, поиск своего места и состоятельности в ней, в чем активно помогают родители. Ребенок уже практически учится компетентности, новым способам действия, которые помогают в адаптации к условиям среды. Это период зарождения навыков целенаправленного обучения, поисков мотивации и смысла. Именно в этой точке в младшем школьном возрасте у ребенка создается представление о мире, и главное, кто он в этом мире. И очень многое зависит от родительской модели воспитания, применяемой в семье.

Одновременно с опытом взаимодействия с физическим пространством складывается картинка цифрового мира – такая яркая, привлекательная, полная новых эмоций и впечатлений.

И, если ограничение – отличный вариант для маленьких



детей, то на этапе дошкольного и школьного возраста ребенку необходимо какое-то большее понимание. Именно тут начинаются первые серьезные столкновения по поводу экранного времени.

Если посмотреть на опыт, который получают наши дети в этом возрасте, то в основном это опыт ограничения, без какого-то объяснения. Даже то, что от экрана портится зрение, наши дети не всегда знают. Часто у нас нет времени на то, чтобы что-то объяснять, для нас есть правила, которых необходимо придерживаться и, как говорится, для ребенка мы хотим самого лучшего!

Именно в этот, такой важный период формирования представления об этом мире, мы действуем только посредством запретов и ограничений. А достаточно ли этого для формирования личности, которая будет способна ставить себе цели и обладать волей в их достижении. Добиваемся ли мы реального результата через запреты и ограничения? Какая картина цифрового мира складывается у моего ребенка? Способен ли мой ребенок будет управлять удовольствием и развлечением, которым, по сути, и являются все гаджеты?

И главный вопрос: что нужно, чтобы сформировать сознание, способное делать выбор и нести за него ответственность? А главное – как?

Приведу пример.

Что такое компьютер для геймера?

Это единственное, что важно для этой личности, с этим психика геймера ассоциирует счастье. Можно назвать это «эмоциональной наркоманией», зависимостью от игры. Все внимание сосредоточено на движении в виртуальном мире, а прокачанный герой является продолжением личности ребенка/подростка. Часто жизнь теряет смысл и яркие краски без этого героя, и, как следствие, вся мотивация подвигается к этим целям.

Сформировать правильную картину восприятия цифрового мира, интерпретация, которая складывается в голове у ребенка – вот главная задача родителя 21 века.

И этот вызов, с которым мы справимся вместе.

Главное, что нужно понять:

Проблема не в компьютере или гаджете. Это просто предметы, которые будут всегда в зоне доступа вашего ребенка, так же, как и суицидальный и порно контент, жестокие игры, онлайн-казино и ставки на спорт. Это данность информационного общества, в котором мы живем.

Ограничения ничему не учат. Необходимо сфокусироваться на личности, которая формируется, и которая в подростковом возрасте будет принимать самостоятельные решения уже без вас. И будет выбирать путь удовольствия или развития, и учиться совмещать одно с другим без перекосов.

Пока ребенок не достиг так называемого кризиса полового созревания (перехода от младшего школьного к подростковому возрасту, 12-14 лет), у нас есть шанс помочь создать

в голове своих детей понимание, что может дать цифровой мир, и как его грамотно в своей жизни можно использовать.

Я называю этот процесс – проложить лыжню. Как лыжнику будет удобнее ехать? По уже проложенному ранее маршруту, или когда он пытается это делать сам? Когда лыжи вязнут в снегу и каждый шаг вызывает сложности и тревогу, потому что нет понимания – а куда я иду. По тому же принципу нам нужно прокладывать цифровой маршрут движения нашим детям. И это намного больше, чем ограничения экранного времени и родительский контроль.

# **Главная ошибка воспитания современных детей**

Возьмем любую семью, где воспитывается ребенок. Для большей наглядности рассмотрим полярный вариант – достаточно авторитарная позиция родителей, которые в воспитательных целях ограничивают экранное время ребенка. Подход в такой семье основан на жестких правилах, игнорировании интересов и мнения ребенка, принуждении. А в случае сопротивления ребенка допустимо эмоциональное или физическое насилие. В такой семейной системе взрослый принимает решение по экранному времени. Часто применяются функции родительского контроля. По мере взросления возрастает и эмоциональное напряжение вокруг экранного времени. Ребенок не в подводной лодке живет, дети также общаются, ходят в школу, взаимодействуют в том числе по «цифровой жизни». Все это в рамках нормы для Зумера.

Описанный выше пример воспитания – диктат. Чем больше и безоглядней авторитарность родителя, тем быстрее он получает сопротивление от собственного дитя.

Такой родитель вроде хочет своему ребенку блага, но получает совершенно обратный результат. Со временем сопротивление расширяется на другие зоны и задачи ребенка, ча-

сто – это обучение. Потому что в такой семье, как правило, жесткие внешние требования ставятся перед ребенком по успеваемости.

Младший школьник такую систему вынужденно принимает, но это не значит, что ничего не происходит. Со временем наблюдается увеличение дистанции. То есть ребенок попросту отдаляется в эмоциональном поле.

Родитель понимает, что его не слушают, меньше воспринимают и пытается решить вопрос обычно через усиление давления или наказания тем же экранным временем. А чем больше мы давим, тем больше внимания школьник направляет в запретную зону – гаджет, компьютер, игра.

И вот семья незаметно ввязалась в боевые действия со всеми признаками холодной войны, переходящими в открытые столкновения и с серьезными очагами сопротивления. Чем старше ребенок, тем он сильнее борется за свои права со взрослыми.

То есть мы сами выстраиваем линию фронта – экранное время ребенка и начинаем наступление, если ребенок не подчиняется, не выполняет что-то или падает успеваемость. Если просто целый день сидит за компьютером, то мы начинаем подвоз боеприпасов в виде угроз, наказаний, большего усиления контроля.

Что происходит с ребенком от подобных действий? Он уходит в глухую оборону. Семья находится в постоянной конфронтации и не может найти выход. Потому что вся

жизнь так или иначе вращается вокруг экранного времени, от которого выстраивается и система мотивации и поощрения, и система наказаний и запретов.

Тут происходят еще некоторые явления. Абсолютно бессознательно мы фокусируемся на этой «экранке», превращая ее тем самым в запретный плод. Кто прячет от ребенка интересные книги? Никто. Куда в таком случае будет направлен большой поток детского внимания – на стеллаж с книгами и учебниками, которые в открытом доступе или на гаджет, который часто под запретом?

Достаточно авторитарный подход и лимитирование экранного времени как бы перемещает ребенка за линию фронта, превращая его в противника. А жизнь трансформируется в бесконечный конфликт, в котором дети живут в постоянном напряжении, а взрослые – в тревоге. Одни стараются отвоевать больше свободы в своих решениях, вторые – боятся, что это причина всех проблем и негативно влияет на психику их ребенка.

Именно такая модель воспитания – самый быстрый путь к интернет-зависимости. Дети не учатся обобщать и обосновывать личный опыт, интерпретировать и анализировать свои поступки, делать самостоятельные выводы. Они учатся бороться.

Вот механизм, который создает среду, предрасположенную к развитию интернет-зависимости и не только. И мы практикуем данную модель в своих семьях каждый божий

день. Понимание этой схемы даст возможность выбирать другие приемы и инструменты, о которых мы будем говорить дальше.

# **Почему ограничения экранного времени и родительский контроль ничему не учат?**

Так или иначе наши дети взаимодействуют с медиасредой. Даже если экранное время жестко регламентировано, в такой семье ребенок все равно формирует какое-то представление в своем сознании, и в основном это опыт ограничения. Да, это отличный подход для совсем маленьких детей. Но уже с дошкольного возраста необходимо детям давать логическое объяснение своих запретных действий, и это намного шире, чем авторитарный запрет. По мере взросления надо решать задачи, связанные с перестройкой детско-родительских отношений, главный фактор при этом – возрастающая самостоятельность.

Мы же пытаемся контролировать взрослеющую личность, не позволяя делать самостоятельные шаги, получать опыт и трансформировать его в навыки. Ребенок, живущий под запретом экранного времени, не учится взаимодействовать с цифровой средой, не учится управлять удовольствием, которым, по сути, являются компьютеры и гаджеты.

Возьмем две семьи, где растут мальчики. В одной семье с ребенком занимается папа. Заметив интерес к машинам,



скорости и автотематике, он старается обучать сына, уделять внимание его потребностям к получению новой информации и взаимодействию с автомобилями, передавать свои знания об автомобилях, в том числе – о правилах безопасности дорожного движения.

То есть, если ребенок проявляет интерес к какой-то теме, то родитель находится рядом и передает свою модель мира об интересующем его явлении или предмете. Особенно важно подчеркнуть так называемые запретные темы.

Нам проще поставить жесткий регламент и установить четкие правила выполнения, нежели помогать своему ребенку осознать свое видение и понимание сути этих явлений, потому что этот подход требует больших энергетических вложений, в основном – временных.

В другой семье родители много работают. Взрослым физически не хватает времени, чтобы удовлетворять познавательный интерес своего взрослеющего ребенка к автотеме. На самом деле, это просто отговорка. Просто в иерархии ценностей родителя работа занимает более значимую позицию, чем воспитание ребенка.

Еще причина, когда семья неполная, и маме приходится большую часть времени проводить на работе. В этом случае взаимодействия с интересующей темой – машиной у ребенка нет. А интерес растет пропорционально запретам, которые установлены. Остается только смотреть на заветные ключи, висящие вот там на крючке (но родители не разрешают), и

копить внутреннее напряжение, обиду и непонимание.

Кто из детей будет более адекватно вести себя на дороге, когда повзрослеет? Ответ очевиден. У первого уже сформированы базовые навыки управления, рядом есть взрослый, который поддерживает и контролирует ситуацию. Когда наступит время, обучение продолжится в автошколе. То есть в семье организован последовательный и организованный процесс, поддерживающий небезопасное увлечение ребенка, основанный на обучении правилам управления.

Во второй же семье произойдет так называемый бунт. В тот момент, когда эмоциональное напряжение возрастет настолько, что даст импульс к действиям, подросток просто утащит ключи и уедет в неизвестном направлении, уже никого ни о чем не спрашивая.

Но, самое главное, это эмоциональное состояние, в котором дети из разных семей начинают самостоятельное движение. В первой – ребенок обучен, более спокоен, понимает степень опасности, обладает опытом и сформированными моделями реагирования в разных ситуациях, потому что годами взрослый с ним это обсуждал.

Своровав ключи, ребенок из второй семьи, по сути, не способен совершать рациональные действия. Главная его цель – добраться до заветного желания, потому что все детство запрещали и не разрешали. Вероятность того, что движение будет закончено при встрече с ближайшим препятствием, вырастает пропорционально накопленному напря-

жению в голове такого ребенка.

Примерно тот же процесс происходит с нашими детьми, когда мы просто лимитируем экранное время, ничего не объясняя. «Положи телефон, экранное время закончилось. — Почему нельзя больше? Потому что я так сказал(а). Это не обсуждается».

Именно такой стиль воспитания приводит к девиантному цифровому поведению в подростковом возрасте. Как обезьяна с гранатой, которая так долго об этой гранате мечтала и дорвалась. Поведение близко к аффективному, неуравновешенному, взрывчатому.

В психологии существует такое понятие, как доминирующая гиперпротекция (гиперопека). Это стиль родительского воспитания, характеризующийся повышенным контролем за поведением, подавление «нежелательного» в жизни ребенка, оно проявляется в запретах, слежке и других ограничениях. Но эти методики не учат самостоятельности, а главное, ответственности за себя или свои действия, умению делать взвешенный выбор, основанный на своих целях, потому что понимания этих целей особо нет, всё всегда решали родители.

Конечно, никто не говорит о либеральном стиле, то есть, когда последнее слово остается за ребенком. Главная мысль в том, чтобы формировать опыт и навыки взаимодействия с цифровой средой, чтобы к подростковому возрасту сформирова-

ровать понимание, как этим процессом управлять. У нас же, как правило, ситуация обратная. Ребенок взрослеет, «ворует ключи» и начинает самостоятельное и чаще всего – абсолютно хаотичное движение по цифровому городу.

# **Лучший возраст для формирования понимания модели цифрового мира**

Абсолютно любой опыт ребенка формирует и закрепляет определенные модели поведения и реагирования. Очень неразумно требовать от подростка ответственного выбора, если в детстве ему никто не позволял этот выбор совершать. Если в семье по большей части преобладал автократический стиль, основанный на диктате, откуда взяться грамотным самостоятельным решениям?

Опыт взаимодействия с цифровой средой, в большей степени, дети получают самостоятельно. И, как правило, это хаотичный процесс. Самое важное – формируется когнитивная составляющая. Это убеждение, собственное мнение, представление о роли интернета в собственной жизни и способах взаимодействия с цифровым пространством. Дети в одиночестве переживают так называемые аффективные реакции. То есть эмоции, чувства и различные переживания. Какие они? Все это зерна, которые обязательно дадут всходы в реальных действиях, в совершаемых поступках.

Как мы учим детей плавать? Выделяем время для уроков, нанимаем тренера. В первую очередь ведем в «лягушатник» осваивать первоначальные навыки взаимодействия с водой.

По мере того, как ребенок чувствует в себе силы и уве-

ренность, под присмотром тренера он пробует плавать. Никому не приходит в голову оставить его на глубине. Ровно так же, как и просто оставить сидеть на лавке, наблюдая за обучением других. Тот же процесс и с цифровыми водами. Мы последовательно, вместе с ребенком, можно сказать, рядом с ним движемся по цифровым волнам, передавая при этом такую картину мира, которую считаем необходимой.

В научном языке этот процесс называется миелинизацией прифронтальных отделов головного мозга. Он начинается с 3,5-4 лет, когда ребенок берет под контроль свое поведение, пытается строить минимальные планы своих действий. Именно в этот период у ребенка складывается представление «Кто я? Я плохой или хороший? Меня любят и принимают или отвергают? Могу ли я управлять удовольствиями? Или я тот, кого нужно строго контролировать и наказывать, если я не справился». Именно отрицательная родительская оценка, начиная с этого возраста, может носить разрушительную силу.

Если у ребенка в этом возрасте не было достаточно материнской любви, либо взрослые работали, выясняли свои отношения, – причин может быть много, – тогда появляется естественное желание найти этот источник.

Формируется четкая модель поведения. Внутренние переживания из-за своей ненужности образуют вакуум, который обязательно нужно заполнить. «На меня нет времени, меня не любят, у взрослого свои проблемы», – и в руках появляет-

ся лучшее средство, которое поможет справиться с тревогой и одиночеством: телевизор, гаджет, приставка или компьютер. Вот она – модель поведения, усвоенная с самого раннего возраста, то есть модель мира, которую постигают дети каждую минуту.

Второй серьезный скачок – 7-8 лет. В этом возрасте дети начинают не только думать, что они будут делать, но и к какому результату это их приведет. Ребенок продолжает осваивать мир, в том числе и цифровой город, и делает это еще активнее. Кстати, если ребенок начинает «бегать» по улицам цифрового города вместе со взрослым, который принимает и разделяет его интерес, то уровень тревожности значительно ниже. Это значит более стабильное состояние, когда, будучи подростком он/она будет принимать уже самостоятельные решения – побежать на красный или дождаться зеленого сигнала светофора.

Безусловным плюсом младшего школьного возраста является то, что ребенок воспринимает все слова родителя, как данность, так как еще не развито так называемое критическое мышление. По этой причине, кстати, любые попытки воспитывать подростка обычно дают обратный эффект.

Цифровая картина мира формируется ежедневно с самого раннего возраста. И самое важное – ребенок считывает нашу реакцию, слова и поведение. То есть, какой он «на самом деле» с позиции родителя. «Кто я в этом цифровом мире? Тот, кто только о телефоне может думать?», или: «Ничем другим

не интересуюсь!», или «Тот, кто весь день около компьютера и может сидеть, а делать и учиться не хочет!»

Дети нуждаются в нашем безусловном принятии и доверии. Даже если действительно ребенок просидел весь день около компьютера, то критика не даст предполагаемого эффекта. А вот отсутствие доверия родителя заставляет всю последующую жизнь сомневаться в себе и создает базовые установки, например: «Я не способен как-то себя самостоятельно контролировать»; «Я не способен управлять удовольствием, которое сильнее, чем моя личность». Ребенок, который все свое детство это слышит, принимает слова родителя, как неоспоримую истину.

Именно об этой картине мира идет речь – понимание себя и своей личности. И все это формируется в дошкольном и младшем школьном возрасте, ребенок определяет самое важное – понимание себя, своей мотивации и смыслов своей деятельности.



# **Вызовы времени**

## **Родитель 21 века – какой он?**

Ситуация настолько быстро меняется, что многие просто не успевают адаптироваться к этим изменениям. С одной стороны, технологии призваны облегчить жизнь человека, сделать ее более эффективной. С другой, – количество сотовых телефонов уже превысило число людей на планете.

Большое количество возможностей создают наши потребности, а стресс из-за невозможности получить желаемое или других проблем, толкает нас к экрану. Это является причиной развития интернет-зависимости, и это для современных детей становится все большей проблемой.

Обсудим важные качества, которые необходимы каждому родителю.

В доме, по возможности, должна присутствовать атмосфера любви и счастья. Для детей, это как кислород для растений. Мы же часто находимся в бесконечной погоне, забывая, что в данный момент ребенок просто нуждается в том, чтобы ему уделили внимание, проявили заботу.

Родители 21 века уже другие, чем предыдущее поколение. Они умеют наслаждаться жизнью и то, чему нужно учиться всем – получать бесконечное удовольствие от своего родительства. Необходимо изменить установку о том, что воспитание – это повинность или обязанность. Да, это труд, но относитесь к этому, как к инвестиционному проекту, причем самому важному в своей жизни. Нужно помнить, что ребенок все вернет нам в старости, в том числе в виде боли, которую мы причинили ему в его детстве.

Цените свое время, стараясь не тратить его на неконструктивные супружеские конфликты, проще говоря, – бесконечное выяснение отношений. В современном мире все просто, если в семье нет базового ощущения счастья, то задача стоит – быстро найти выход из этой ситуации. Как правило, причиной конфликтов является различные неудовлетворенные потребности взрослых. Разберитесь в своей жизни, верните в свою душу гармонию. Мы затронем этот вопрос в теме «Ребенок-стабилизатор».

Современный родитель обладает тонким чувством юмора. Часто из проблемы легче выйти, когда мы просто вместе посмеемся. Например, если ребенок никак не может переключиться с экранного времени, то простая шутка: «Ну признайся, тебе ж просто лень»)» сможет переключить ребенка. Вдоволь повеселившись, школьник с радостью переходит к другим делам. Проверено лично.

Вовремя разрешайте свои внутриличностные конфликты.

Мы не будем углубляться в тему, но если ваше базовое состояние – «мне плохо», то необходимо обратиться к психологу, который поможет быстро разобраться, и можно строить свою жизнь дальше. Важно понять, что эмоциональный багаж вы передаете ребенку. И с этим багажом он идет в интернет, притягивая соответствующий контент.

Умейте признавать собственные ошибки, и перед своими детьми, в том числе. Поверьте, проблема не в том, что родитель вспылил или сорвался, а в том, что вовремя не извинился. Из ошибки нужно извлечь урок и идти дальше.

Родители 21 века способны думать, размышлять, анализировать, подвергать критической оценке свою воспитательную модель.

Современные родители способны работать над собой, самосовершенствоваться. На смену эгоцентризму приходит чувство ответственности за себя и близких людей, в том числе и детей.

## **Зрелость vs инфантильность**

Думать, что простое ограничение экранного времени сформирует в вашем ребенке целостную личность – тотальный инфантилизм. Современный родитель должен обозначить более ответственную позицию, основанную на собственном понимании своего участия в процессе личностно-

го роста ребенка.

Пока ребенок слушается, мы вообще на это внимание, как правило, не обращаем. Сыт, одет и обут, день рождения будет – на этом мы считаем свою миссию выполненной. Но современный родитель должен осознанно с самого детского возраста своего ребенка заложить в нем то, что отличает нас от животных – личность. Именно это является качественной характеристикой психического развития человека и является объектом терапевтической работы при игровой или интернет-зависимости.

Зрелый родитель старается создать идеальную колею для движения ребенка по рельсам жизни. Для этого вкладывает усилия в развитие и формирование целостной и счастливой личности. Часто же мы просто сами тормозим развитие, взросление – закидываем путь мусором, который мешает набирать скорость с каждым годом. Необходимо сосредоточить внимание на развитии сознания ребенка, то есть способности давать себе самоотчет в собственных действиях и поступках.

Если без внешних ограничений экранного времени ребенок ничего не способен делать, не хочет ни учиться, ни развиваться в дополнительных занятиях – в семье проблема. Зрелость родителя состоит в том, чтобы признать ситуацию и начать ее последовательно менять. А для этого развивать самосознание, собственное «Я», которого нет у животных. Надо стараться до подросткового возраста своего ребенка

сформировать отношение к миру, к людям, к себе, к собственной жизни (мы будем называть это картиной мира), а заложив этот фундамент, – помогать осуществлять «свободу воли» или «свободу выбора».

Как личность принимает решение? Учиться или нет, стараться или делать с неохотой? Эти решения мозг принимает на основании системы ценностей, которая создается под влиянием взрослых и среды. Мы сосредотачиваем внимание на том, чтобы заложить фундамент, который поможет ребенку принимать правильные решения при взаимодействии с цифровой средой. То есть с инфантильной позиции ограничения экранного времени мы сдвигаемся к задаче – научить ребенка взаимодействовать с киберсредой, использовать ее в своих личных целях, а не наоборот.

## **Понимаю ли я воспитательные цели по отношению к цифровой среде?**

Каждый родитель в определенный момент может осознать – что-то пошло не так, как он мечтал. Вихрь жизненных проблем накрывает с головой, а на осознанное родительство просто не остается ни сил, ни времени.

Плюсом добавляется так называемая родительская усталость. Причем, интересный факт, это состояние копится незаметно, изо дня в день, из года в год. И в тот момент, ко-

гда нам следует включиться в родительство, реализовать роль значимого взрослого для своего ребенка, мы перегораем.

Как это выглядит? Когда происходит переломный момент, например, родитель долго боролся за контроль экранного времени, а в определенный период просто сдался или тот случай, когда люди просто делят одну крышу, а подросток живет в своем мире, куда взрослому вход уже давно закрыт.

Неправильная воспитательная тактика поглощает много сил. А главное – мешает нам реализовывать стратегические цели. Какие они у вас?

Задача родителей – подняться от повседневных проблем, бардака в детской, несделанных уроков, глобально посмотреть на ситуацию и подумать над вопросом: «Что главное я хочу передать своему ребенку?»

Мы фокусируемся на проблематике вовлечения детей в киберпространство, формировании зависимого поведения, поэтому в рамках книги я предлагаю продумать ТОП 5 самых важных вещей об интернете, которые вы хотите передать своему ребенку.

Например, в интернете можно заработать, можно реализовать любой талант, а можно потерять себя, стать зависимым от игр и банальных удовольствий в целом.

В интернете кто-то реализовывает свои мечты, а все остальные на это смотрят. Где ты планируешь быть?

Я не буду продолжать этот список, потому что у каждого

свое индивидуальное и уникальное понимание, которое вы передадите детям. Но главное, эти установки будут влиять на личность всю жизнь и определять ее выбор.

Если на данном этапе у вас уже присутствует родительская усталость, особенно связанная с поведением ребенка, нужно просто подумать о тех важных установках, которые вы считаете нужным донести.

Чтобы время, проведенное за чтением этого материала, оказалось для вас максимально эффективным, выпишите также 5-6 воспитательных целей по отношению к цифровой среде. Например, моя цель: 1) научить ребенка саморегуляции; 2) понимать важность обучения 3) уметь переключить внимание от гаджета и направить внимание на другую цель.

Детально мы будем обсуждать эти навыки дальше. Чтобы двигаться по курсу, нужен маяк. И часто мы сбиваемся с пути и опускаем руки из-за накопившейся усталости и отсутствия четкого понимания эффективных шагов.

## **Что мне может помешать?**

Стать классным родителем для своего ребенка несложно, главное, чтобы было желание. По сути, построение целостной личности – это определенные этапы, которые со своим ребенком просто надо пройти. Всегда легче не доводить до

серьезных проблем, которые потом будет сложно исправить.

Обсудим важный вопрос: «Что мне может помешать на пути осознанного родительства?»

В интернет-пространстве даже существуют сообщества, где дети обсуждают свои трудности и жалуются на то, как трудно им жить в своей семье. Возможно, вы и сами выросли в подобной обстановке.

Если раньше, когда до профессиональной литературы по психологии и педагогике доходил не каждый, то сейчас миллионы разных блогов на расстоянии вытянутой руки и пары нажатий в своем смартфоне. Почему же тогда наши дети ищут поддержки у таких же «раненых» в группах под названием «токсичные родители»? И почему количество подобных групп только растет?

Очень важный момент — когда мы понимаем свое несовершенство, убираем иллюзии, сталкиваемся с реальностью, то начинаем чувствовать себя виноватыми. Это неконструктивно. Задача: быстро выходить из этого состояния и последовательно корректировать свой воспитательный процесс.

Что вам может в этом помешать?

Самая распространенная жалоба в наше время: «Я слишком занят, чтобы быть включенным родителем!»

На самом деле нас разделяет не дистанция, а эмоциональное отчуждение, непонимание чувств и потребностей своих детей. Родитель может работать на другом континенте, но быть настолько близок к ребенку, знать, что с ним происхо-



дит, что он думает и о чем переживает.

Сосредоточенность на себе и своем росте.

Пока мы занимаемся только собой, кто-то в интернете занимается формированием картины мира в голове наших детей.

Низкая родительская компетентность.

Современные дети немного отличаются от нашего поколения. Они по-другому мыслят, по-другому взаимодействуют. Но они все равно остаются детьми, просто этап взросления у них происходит при серьезным влиянии инфополя и медиасреды.

Критическое отношение к своему ребенку.

Нам кажется, если ребенок сидит в телефоне, то это автоматически негативно повлияет на его жизнь, поэтому очень критически относимся к взаимодействию с гаджетами. Со временем это вырастает в неприятие личности. А это уже проблема, которая толкает детей искать поддержки в сети, в соответствующих группах. И образуется замкнутый круг – родитель, который не принимает цифровые увлечения ребенка, а заодно и его самого, от этого растет желание раствориться в сети, таким образом круг замыкается.

Современный родитель не тот, который считает себя «суперродителем», который все делает правильно, а тот, кто способен задать себе правильный вопрос об эффективности своего воспитания и может вовремя скорректировать курс.

# Как убрать проекции своих желаний с личности ребенка?

Очень часто родитель, еще до рождения своего ребенка, имеет четкое представление, картину его будущей успешной жизни. Мы создаем некий готовый образ человека, включающий идеи о его будущем, о том, на какие поступки он способен, о чертах его характера и т.д. То есть по умолчанию у нас существует конкретный слайд, и все усилия бросаются на то, чтобы его проявить. В психологии этот механизм называется «проекция», через нее мы пытаемся воспитывать детей с точки зрения своего восприятия.

В таком родительствоании очень много собственных ожиданий и фантазий, которые мы как бы накидываем каждый год на личность своего ребенка, оцениваем его результаты через призму своих ожиданий. Самый простой пример, когда отец считает, что заботится о своем сыне, а по факту заставляет его выполнять свои отцовские желания.

Родитель 21 века понимает, что важно отбросить свои нарциссические желания расширить свою жизнь через успехи ребенка и старается замечать ловушки своих проекций. Не стоит перегружать ребенка своими детскими нереализованными мечтами.

Скрутите свой слайд, сценарий жизни в трубочку, уберите

на дальнюю полочку и забудьте. Теперь посмотрите на своего сидящего в телефоне ребенка. У личности есть потребность узнавать и реализовывать себя. И он/она часто испытывает злость, ярость, гнев, который направлен на вас, потому что вы частенько пытаетесь навязывать свои ожидания и выбор. Но он эти эмоции подавляет, что создает в психике постоянную основу для накопления напряжения. Именно это состояние юная личность пытается стабилизировать, погружаясь в цифровое пространство.

Если такая семья обращается за помощью, то примерно это звучит так: «Я всегда мечтал, чтобы она танцевала»; «Мы хотели, чтобы он был программистом», а по факту перед специалистом – ребенок с симптоматикой игровой или интернет-зависимости.

Родитель 21 века помогает личности создавать свой самостоятельный эскиз (каким я себя вижу) и создает максимальные условия, чтобы этот негатив проявить (воплотить в реальной жизни). Это не имеет ничего общего с нашими проекциями и детскими нереализованными мечтами.

## **Как сохранять эмоциональный контакт?**

Если родитель очень критично относится к цифровой жизни своего ребенка, то начинается постепенное отдале-

ние. Мы часто продолжаем давить, что-то от ребенка требовать, а результат нулевой. Он(она) просто не будет вас воспринимать, если уже перестал вам доверять. А почему? Потому что, вместо привычки слушать и слышать, мы срываемся гневной тирадой о том, «как мне надоел твой телефон». То есть по факту просто говорим о себе и своем состоянии.

Для родителя 21 века очень важно поддерживать близкий уровень эмоционального контакта. Для этого нужно обладать хорошим навыком эмпатии.

Повзрослев, в один прекрасный момент, осваивая улицы цифрового города, ребенок столкнется с какой-то трудностью или проблемой. К кому он пойдет за поддержкой, советом или решением? К родителю, которому удалось сохранить доверительные отношения и близость.

Современный родитель находится рядом, на позитиве также может прогуливаться и вести свою жизнь в инфополе, при этом он помогает своему ребенку осваивать пространство, не отталкивает его, не оставляет одного, объясняет, где опасность, а где есть перспективы развития.

Что значит доверительные отношения?

Шейрит ли мой ребёнок контент? (от англ. share – делиться чем-то в социальной сети или мессенджере);

Поддерживаю ли я это или отвергаю?

Нахожусь ли я во френдзоне в социальных сетях? Или мне, мягко говоря, не рады?

Соблюдаю ли я границы, когда присутствую в цифровой

жизни своего ребенка.

И самый главный вопрос: «Делится ли он/она со мной тем, что сегодня с ним произошло в интернете? Способен ли я выслушать, разделить переживания, дать адекватную обратную связь?»

Цифровое пространство – это целый мир, в котором наши дети в той или иной степени уже ведут самостоятельную жизнь. И у вас два пути – либо отвергать это, либо принимать и помогать адаптироваться. Второй вариант помогает сохранять близкий контакт, а заодно и психическое здоровье взрослеющей личности.

## **Как смещаться от неудовлетворенности к улучшению?**

Еще один механизм, серьезно влияющий на психику, которая сформируется в результате вашей воспитательной системы – это способность обладать терпением наивысшего уровня. Именно отсутствие этого качества часто толкает родителя в реакционное воспитание. Когда мы применяем какие-либо методики, очень важно уметь видеть хотя бы минимальный прогресс.

Если мы думаем, что ребенком движут только бессознательные побуждения, например, схватить телефон и смотреть да упора, пока не заберут, то будем принимать реше-

ния – максимально контролировать экранное время. Но такой подход может привести к проблемам.

Семьям с данным стилем воспитания необходимо понять, что целью личности также является (наряду с потребностью в безопасности) потребность в самоактуализации, росту. Любой ребенок открыт миру, наделен стремлением к непрерывному развитию и самореализации.

Часто же постоянная родительская неудовлетворенность цифровым поведением ребенка сужает круг интересов именно до интернет-активностей. Этот процесс запускает один из вариантов формирования зависимого поведения, когда личность постепенно теряет интерес к реальной жизни, потому что не чувствует поддержки.

Постоянное родительское раздражение мешает формированию веры в себя, появляется ощущение, что меня ждут только неудачи, потому что взрослый об этом говорит.

Надо понять, что обучение грамотному и эффективному взаимодействию с киберсредой и гаджетами – это процесс, который состоит в выработывании привычек. И очень важно на любом этапе сохранять терпение. Особенно остро стоит вопрос у родителей, чьи дети с синдромом гиперактивности, диагнозом СДВГ или особенные дети. Педагоги и специалисты, которые работают с такими детьми знают, насколько важно замечать минимальный успех, обращать внимание на то, что получается, радоваться вместе.

Каждый раз, чувствуя/или проявляя нетерпение к свое-

му ребенку, мы тут же становимся мишенью. А в подростковом возрасте справляться будет еще сложнее. Дети быстро прощупают ваши болевые точки, после которых вы срысываетесь, и будут на них давить забавы ради (особенно при конфликтных отношениях). И вместо устойчивой опоры семья, где системно проявляется нетерпение, превращается в довольно шаткий фундамент, который каждый раз вибрирует, как при землетрясении.

От недовольства цифровым поведением своих детей родители 21 века должны смещаться к терпеливому отношению, в первую очередь, к самому себе. Если вы не удовлетворены сегодня, завтра будет еще хуже. Учитесь быть счастливыми – быть довольным собой, своими взглядами, своей семьей, супругом, детьми, коллегами. Именно от чувства неприятия ребенок убегает в сеть.

Современный родитель понимает, что постоянное нетерпение и недовольство поведением взрослеющей личности малоэффективно.

Поэтому надо стремиться улучшать все, что возможно и необходимо, в том числе в вопросах взаимодействия с гаджетами. Самое главное – то, на что мы повлиять не можем, например – присутствие инфополя в жизни ребенка мы должны принять таким, как есть. А остальные инструменты обсудим в следующих главах.

# Как развивать способность к самоанализу?

Один из важнейших навыков, которым должен обладать современный родитель – умение критически посмотреть на свои воспитательные привычки.

Как правило, особенно если не задумываться, мы подсознательно копируем родительскую модель. Усвоенные в детстве установки определяют, в том числе и стиль взаимодействия со своим ребенком. Ситуация настолько быстро меняется, что задача стоит – успевать адаптироваться под требования времени.

Мы же до последнего убеждаем себя, что все и так знаем. Действуем шаблонными методами. Но меняться придется всем. И лучше делать это раньше, чем у ребенка появится симптоматика аддиктивного поведения. Тот, кто умеет эффективно использовать полтора килограмма серого вещества, которое находится в голове, кто способен остановиться и подумать, произвести самоанализ и корректировку курса, вообще не столкнется с проблематикой развития зависимости.

Родитель 21 века должен по мере взросления ребенка задавать себе вопрос: «Насколько эффективны мои воспитательные приемы?»



Если с каждым годом напряжение только нарастает, взаимодействие эмоционально нестабильное, сопровождающееся вспышками агрессии, скрытыми или открытыми конфликтами, то пора менять направление. Вы двигаетесь мимо цели.

Если представить круг, то внутри него находится зона эффективных шагов. Часто же наши действия выходят за границы. Они создают условия для дезинтеграции личности и развития патологий цифрового поведения. Инфосреда не влияет на психически устойчивую личность, наша задача в том, чтобы помогать личности сформироваться, обрести целостность и набирать навыки адаптации в жизни.

Ваши воспитательные приемы базируются на собственных страхах и убеждениях. Но они не имеют ничего общего с самим ребенком. Например: «Я слышал, что от гаджета может развиться зависимость». А дальше идет реакция родителя – каждый раз агрессивно вырвать его у школьника в порыве гнева или просто недовольно фыркать, проходя рядом с детской, направляя лучи гнева в сторону маленькой личности. Попадает ли такое поведение в границы круга, является это эффективным педагогическим шагом? Нет, не является.

Как понять, что прием неэффективен? Если вы сталкиваетесь с одной и той же ситуацией, в которой ребенок действует также, то что-то не работает. Например, родитель приходит с работы, уроки не сделаны, а школьник на вопросы реагирует агрессивно. Дальше вы пытаетесь что-то предпри-

нять, но с каждым днем ситуация только ухудшается. Это называется паттерн поведения. Задача его – выявить, осознать, а дальше выбрать другую реакцию. Ребенок просто наша производная. Родитель, как скульптор, способен создать целостную, зрелую, такую же сознательную личность. Такую же, каким в результате внутренней работы становится со временем сам.

Но эффективные действия начинаются с постоянного замера своих воспитательных шагов и их результативности.

Как понять, что вы двигаетесь правильно? У ребенка развивается самосознание. Таким образом, он набирает ресурсы, чтобы справляться со своими эмоциональными порывами и брать больше ответственности за свою жизнь и результаты. Он начинает самостоятельно принимать взвешенные решения, которые грамотный взрослый должен вовремя заметить и подкрепить.

Часть II. Налаживаем механизмы функциональной семьи

## **Семья как арена развития и самореализации**

## **Как выстраивать гибкую систему требований?**

В процессе выбора оптимальных моделей воспитания очень хорошо работает взгляд со стороны. А как вообще бывает?

Можно, конечно, играть в жмурки, и с закрытыми глазами пытаться прийти к своим педагогическим целям. Но более грамотный вариант – использовать самые современные подходы, которые давно придуманы.

В любой семье существует определенный сложившийся порядок. Как распределяются роли в семье, кто за что отвечает, кто устанавливает и контролирует выполнение правил? Как в семье распределяется лидерство и вопрос разделения власти.

В семейной терапии существует циркулярная модель Олсона, он ввел понятие «семейная гибкость», то есть, насколько быстро ваша семейная система успевает перестраиваться при воздействии на нее стрессоров.

Дети постоянно растут и меняются. То, что актуально для трехлетки, вызывает вспышку гнева и неповиновения у подростка. В главе книги «Воспитательный потенциал семьи» мы обсуждали вопрос адекватного выполнения родительской роли. Мы же в большей степени застреваем в уже не

работающих методах, гоняя их по кругу, например, пытаюсь ребенка наказывать.

Воспитание – постоянная сверка своих педагогических инструментов с результатом, к которому мы движемся, это способность перестраивать по мере взросления свои воздействия – меняться вместе с ребенком, быть готовым принять и уважать личный выбор.

## **4 типа семейных систем**

Олсон выделил 4 типа семейных систем:

### **Ригидная система**

Главная характеристика – очень низкая гибкость и адаптивность. Семья отказывается меняться и приспосабливаться к новой ситуации.

Проблемная зона – взросление детей и отделение их от семьи. Такая модель распространена в семье диктатора, другими словами, существует член семьи, который всем заведует и все контролирует. Он же принимает большинство решений, даже в вопросах, в которых дети должны учиться отвечать за себя самостоятельно. Переговоры в такой семье ограничены, вместо них есть четко установленные правила и иерархия. Долгие годы, пока дети взрослеют, требования остаются

неизменными.

Четкая структура часто мешает ребенку проявлять себя и развивать навыки лидера, потому что с детства он выполнял другую роль – подчинение и исполнение воли авторитетного взрослого.

### Хаотическая система

Это состояние, когда семья проходит этап кризиса – развод, болезнь, потеря источников дохода и т.д.

Решения принимаются импульсивно и непродуманно, часто под властью эмоций. Неустойчивое руководство влечет кризис лидерства. Непонятно, кто за что отвечает, роли неясны и часто смещаются от одного члена семьи к другому.

Эмоциональная нестабильность взрослых приводит к непредсказуемости происходящего, отсутствию какой-либо последовательности.

### 3. Структурированная система

Модель, когда с детьми обсуждаются проблемные моменты, учитывается их мнение, но конечное решение принимают взрослые. То есть существует степень демократического руководства. Роли и правила стабильны, но у детей есть возможность их обсуждать, аргументировать свою позицию. Существуют дисциплинарные меры.

### Гибкая система

Модель более демократического стиля руководства. Проблемные точки обсуждаются открыто, дети активно принимают участие в поиске решений.

Правила меняются в соответствии с возрастом. В отличие от ригидной системы, где требуется простое выполнение, в гибкой системе фокус внимания взрослых находится в успешной реализации детьми своих социальных ролей. Таким образом, происходит смещение от подчинения к развитию навыков самоконтроля и саморегуляции. В этом заключается цель этой модели семьи. Но взрослому полезно обладать определенным уровнем педагогической экспертности, потому что семья может столкнуться с недостатком лидерства.

Главная идея в том, что по мере взросления ребенку передается все больше ответственности за себя и свои результаты. При этом ежедневно обсуждается и корректируется процесс того, как он с этим справляется. В случае, если не справляется – обсуждается, чему нужно учиться.

Первая и вторая системы считаются несбалансированными, третья и четвертая – сбалансированные.

Чтобы определить уровень гибкости, подумайте над вопросами:

Лидерство:

- Может ли каждый член семьи быть лидером?
- Кто лидер в семье?
- Как принимаются решения по важным для семьи вопросам?

2. Контроль:

– Учитывается ли мнение детей при принятии семейных решений?

– Принимаются ли семейные решения только родителями?

Дисциплина:

– Выбирают ли дети самостоятельно форму поведения?

– Обсуждают ли родители вместе с детьми форму наказания?

4. Роли:

– Как заложен в семье алгоритм выполнения повседневных дел?

– Могут ли домашние обязанности переходить от одного члена семьи к другому?

– Существует ли в семье четкая система прав и обязанностей?

5. Правила:

– Какие правила существуют в этой семье?

– Как и при каких обстоятельствах они меняются?

– Понимают ли дети смысл установленных правил? Или от них просто требуется подчинение?

## **Как создать функциональную иерархию?**

Итак, для приспособления к постоянно меняющемуся ре-

бенку нам необходима гибкость. Тем не менее, любой маленькой (и не очень) личности необходима стабильность. Каким бы взрослым и автономным он себя не считал, особенно когда мы доверяем больше власти, важно уметь этот момент регулировать.

Дети и подростки нуждаются в сильном, авторитетном лидере, который сохраняет контроль над ситуацией, а в случае возникновения проблемы быстро включится и примет необходимые решения уже самостоятельно.

Все живые существа выстраиваются в определенную иерархию. Так было и так будет всегда. Этот механизм заложен в природе.

Но очень часто при выстраивании правил экранного времени мы сваливаемся в абсолютные крайности.

Недопустимо, когда в семье статус ребенка со временем становится выше статуса родителя. Это вариант, когда мама перед знакомыми гордится, что ее сын «лучший друг», который не по возрасту самостоятельный и ответственный даже за ее жизненные трудности. Когда мы тащим детей решать задачи взрослых, то делаем их соучастниками. В таких семьях не совсем понятно, кто является младшим, а кто авторитетным старшим.

Рекомендация таким взрослым – вы более сильная личность, а ребенок слабее, он вам не партнер по жизни. Он у вас учится, как надо владеть собой, как выстраивать свои действия. Не скидывайте на несформированные детские плечи



слишком тяжелый груз ответственности. Мозг еще не готов к такой нагрузке, вы столкнетесь с проблемами.

Так же нарушением иерархии является ситуация, когда на старших детей возлагается все бремя ответственности и ухода за младшими. И эти обязанности встраиваются в ежедневное расписание, а часто и в систему мотивации, в том числе – позволение провести досуг, когда будут выполнены фактически ваши, родительские обязанности.

Но самый нежелательный вариант, при котором семья в будущем столкнется с трудностями в детском поведении – слишком деспотичная иерархия.

Кто наблюдал картину, когда сорокалетний сын везет корзину за пожилой мамой, выполняя все ее требования, что взять и в каком количестве. У такой личности процесс взросления и отделения, который должен был начаться в младшей школе, так и не произошёл. В природе семечко отлетает от дерева, попадает в почву, пускает корни, а со временем дает свои плоды.

В случае деспотичной иерархии мы пытаемся ребенка заставить что-либо сделать через ужесточение правил и страха наказаний.

Более целесообразным является – выносить на семейный совет свои несогласия, чтобы проблемы не переходили в скрытую форму, потому что в этом случае в психической системе копится напряжение, которое необходимо каким-то образом снимать. Часто это бессознательная тяга в цифро-

вое пространство.

Главное, учиться слышать мнение своего ребенка, его интерпретацию ситуации, находить вместе причину поступков, помогать искать другие варианты действий, то есть развивать автономное мышление. При этом не будет чувства незащищенности из-за отсутствия руководства, а наоборот – помощь в поиске решений и чувство уважения.

Другими словами, наша сила и авторитет заключаются не в том, чтобы просто требовать делать так, а не иначе, потому что сын или дочь должны знать, кто в доме хозяин. В этом случае, вся его мотивация будет выстраиваться не вокруг собственного развития, а вокруг стремления эту власть у вас забрать или вырваться из-под гнета.

В нормально функционирующей семье по мере взросления ребенку передается больше ответственности, в том числе за успеваемость и мотивацию учиться, за развитие по своим социальным ролям. А авторитетный взрослый потому и является им, так как способен вовремя трезво оценить ситуацию и вынести ее на обсуждение, если ребенок не справляется.

Рассмотрим банальный пример, когда школьник во время каникул расслабился, больше времени проводил в развлечениях, в том числе в цифровом пространстве. Естественно, что дети, а часто и взрослые, с трудом возвращаются в рабочий ритм.

В деспотичной иерархии ребенка без обсуждения лишат

доступа к развлечениям, пока не «разберешься с учебой».

В перевернутой иерархии родитель сосредоточит внимание на себе. Начнет просить совета, обсуждать свои трудности, часто не замечая, что сыну или дочери нужна помощь.

В нормально функционирующей семье все вопросы не замазываются, а выносятся на обсуждение. Причем, чем более в спокойном и, можно сказать, рабочем режиме взрослый способен повлиять на детское поведение, тем больше шансов сохранить место лидера в своей семейной системе. Родитель, который может только орать, критиковать и паниковать по мелочам, быстро потеряет свой авторитет.

Если мы наблюдаем чрезмерную увлеченность гаджетами и снижение мотивации к обучению, то в каждом направлении нужно задавать определенный вектор роста. В педагогике это называется – зона ближайшего развития. И, что особо важно, надо вовремя давать объективную и грамотно выстроенную обратную связь. Эти процессы детально обсудим в следующих главах.

По мере взросления ребенка мы передаем ему больше прав, в том числе в вопросах регулирования своего экранного времени, и если взять шире – то у детей должно появиться постепенное продумывание своего жизненного плана.

Мы создаем среду, где ребенок этому учится, набирает необходимые навыки для выживания и адаптации, но и сохраняем функцию контроля и влияния на принятие решений до тех пор, пока личность не выйдет на полную саморе-

гуляцию и самообеспечение.

## **Как сохранять уровень сплоченности?**

Доверительные отношения – это когда дети наши просьбы слышат и реально выполняют. То есть ребенок идет нам навстречу.

Например, мы говорим: «Надо принести что-то или свет выключить». Старший ребенок отвечает: «Давай я схожу!» У него не возникает цепочки негативных эмоций, которые его как-то останавливают, потому что знает, что получит подкрепление в виде ваших слов: «Спасибо, какой у меня ответственный сын, горжусь!» Прошлый опыт подобных ситуаций был для личности приятным, поэтому хочется войти в подобное событие снова и с удовольствием.

Дети всегда ждут нашей любви и признания.

Если родитель в голове ребенка ассоциируется больше с врагом, то даже незначительная просьба будет восприниматься в штыки. Это механизм проявления детского упрямства. Причем, интересный факт, что с разными взрослыми он ведет себя по-разному.

Традиционная боль многих семей, где родители не кровные. Мама второй раз вышла замуж. Вроде новая семья, а у нового «папы» с ребенком от первого брака отношения не ладятся. И счастье потихоньку уменьшается, а со временем

может растаять как первый московский снег. В этом случае нужно повышать уровень сплоченности, налаживать эмоциональный контакт, а не раздражаться и пытаться воспитывать.

Каким образом?

Переворачивать и закрывать страницу своей жизни, где основной сюжет разворачивался вокруг претензий, раздражений из-за плохого поведения, угроз, обид и страхе наказаний и стараться хотя бы 15-20 минут ваше внимание обращать только на ребенка, находить что-то общее, то, что ему интересно, предлагать захватывающие игры по возрасту.

Дети в доме, даже не родные, это официальная возможность вернуться в детство. И вам никто не скажет, что вы психически нездоровы. Собирать вместе все конструкторы, кататься на свежем воздухе на самокатах и роликах, да просто гонять мяч во дворе. Такие моменты наполняют энергетические резервуары детской души и сближают вас эмоционально. Вы перестаете быть чужим родственником, который только что-то требует и ничего не дает.

Но важно понять, что вручить дорогой подарок и удалиться по своим делам, это не способ повысить сплоченность. А вот найти время вместе порадоваться успехам, обсудить, что было нового, что радует, а что бесит – совсем другой уровень родительской компетенции. К этому нужно стремиться, если хотите, чтобы дети вас уважали и считали авторитетом. Такие моменты запоминаются на всю жизнь, и вы становитесь

тем, кому реально доверяют.

И только при условии, когда резервуары наполнены любовью и пониманием, расширяется зона, в которой вы можете договариваться по-взрослому: и по дисциплине, и по каким-то просьбам и правилам.

Почему важно повышать уровень сплоченности?

В подростковом возрасте дети разворачиваются к сверстникам и попадают под сильнейшее влияние цифровой среды, очень легко вовлекаются в разные группы, часто деструктивной направленности. Поступают необдуманно под властью других людей и коллективов.

Так вот, если удалось сохранить доверительные отношения, то шансы, что ребенок реально услышит ваше мнение, а главное, прислушается, возрастают в разы.

Важно выстраивать со своим ребенком зону эмоциональной близости и работать над тем, чтобы она расширялась. В такой семье значительно снижаются конфликтные ситуации. Возникающие сложности не переходят в эскалацию, а договоренности реально выполняются, а не саботируются. В этом случае члены семьи реально видят себя, как связанное целое, они с радостью возвращаются домой, потому что там есть зона наполнения, а не бесконечная трата психоэмоциональных ресурсов.

## **Как семья блокирует развитие личной ответственности?**

В каждой семье есть так называемые стабилизаторы – то, что помогает держаться вместе: общий дом, общие источники доходов и способов заработка, общие интересы и увлечения. Это скрепляет систему, помогает ей развиваться и проходить жизненные циклы.

Но часто супружеская жизнь превращается в рутинный процесс, где уже не осталось никакого содержания, кроме родительских функций. Дети в такой семье являются смысловым центром – цементом, на котором держится здание, без которого все развалится: «Живем как кошка с собакой, вместе находимся из-за детей».

Ребенок должен проходить этапы взросления, у него есть готовность, но мы зачастую мешаем естественным процессам. В этом случае отклонения в поведении и развитии становятся мощнейшим стабилизатором: «Мы не можем развестись, потому что у нас трудный и/или больной ребенок».

Получается, что единственная причина, из-за которой пара существует и держится вместе, – это так называемый «проблемный ребенок», то есть тот случай, когда сложности объединяют. Если сын/дочь становится стабилизатором, то начинаются трудности сепарации.

На практике это выглядит следующим образом. Например, единственное что связывает мужа и жену – это тема вовлечения в игровую среду их сына. Как следствие, обычно добавляется и снижение успеваемости в школе. Вся система немедленно объединяется, ребенок превращается в так называемый дисфункциональный стабилизатор, вокруг которого начинает выстраиваться жизнь. Это проявляется в чрезмерном контроле, давлении, наказаниях. Теперь эмоциональное состояние супругов полностью во власти того, как ребенок отучился и сколько времени проводит за компьютером. Мы готовы подглядывать в щелку двери, стоим рядом с будильником, физически заставляя учиться, надеясь, что это изменит поведение.

В норме любой школьник должен пройти этап определенного осознания того, что он создает свои успехи и неудачи и взять ответственность за результаты. А задача родителя – создавать условия, помогать в этом.

Но в семьях, где ребенок является стабилизатором, происходит обратное.

Родители не готовы, что их ребенок способен взрослеть, все больше брать руль управления своей жизнью в свои руки. Такая личность отличается достаточно пассивной позицией по отношению к действительности, поэтому во взрослом возрасте у него нет мотивации пробовать в чем-либо свои силы, уезжать от родителей на более долгий срок, чтобы в определенный момент отделиться полностью и создать



свою семью. Очень часто это происходит в семьях, где ребенок с особенностями. Чем больше сил вложено, тем больше уверенности: «Он/она без меня не справится».

Чрезмерный контроль стопорит развитие личной ответственности, поэтому процветает так называемая подростковая инфантильность. Часто причиной такого поведения является неосознаваемый страх: «Я боюсь, что он наделает ошибок!»

А любая двойка или, не дай бог, провал воспринимается, как личный удар по родительскому ЭГО. Поэтому лучше пусть «дома сидит».

Ребенок растет, меняется, у него есть потребность в самоактуализации. Если эти потребности оказываются неудовлетворенными, мы получаем, в том числе, проблемное цифровое поведение, в сложных случаях, переходящее в детские неврозы.

Одна из стратегических задач развития семьи – помочь стать взрослым, самостоятельным, ответственным за свое поведение и жизненный выбор.

Нормальное психическое развитие – это ежедневное получение опыта. Но когда цель всей семьи – «защитить» свое чадо, а не обучить, то ребенок замедляется в личностном росте и развитии. В крайнем варианте это выглядит, как уже взрослый человек живет с родителями, часто страдая от зависимостей, без каких-либо навыков самостоятельного управления своей жизнью.

В вопросах взаимодействия с цифровой средой личность должна набрать определенный ресурс, понимание, основанное на собственном, в том числе негативном опыте. Дети готовы взрослеть, вопрос в способностях родителей им в этом как минимум не мешать. Посмотрите, как ваш ребёнок мыслит на данный момент. И вместо попыток его организовать, откроется понимание так называемой зоны роста. Вы увидите проблемные точки, на которых давно пора сосредоточиться и отдельно понять, что ещё скрепляет семью, и если это только трудный подросток, то стоит задуматься о причинах и следствии.

## **Под властью эмоций**

### **Что такое реакционное воспитание?**

Чтобы понять принцип работы психики вашего ребенка при используемой модели воспитания, необходимо разделить весь процесс на множество отдельных элементов, пересмотреть каждый из них, выявить проблемные зоны и собрать снова в единый механизм. Самое главное, что полученный результат уже будет другим, поэтому мы детально сосредотачиваемся на том, как точно не надо. Это самый важный шаг. Способность заметить за собой автоматические ре-

акции, которые как правило совсем не неработают в долгосрочной перспективе.

У каждого из нас сформирована простая связка, которая запускает нашу воспитательную машину. Например, мы видим сидящего в гаджете ребенка, который упорно не хочет от него отлипнуть. Этот стимул запускает абсолютно автоматическую и неосознаваемую реакцию.

Если собака видит опасность, что происходит? Автоматически начинает рычать. Когда угроза растет, то лает без остановки. Кошка начинает шипеть. Примерно то же самое происходит у родителя, он чувствует: «Мой ребенок в опасности!» И запускается автоматический процесс, который многие и называют воспитанием. Но на выходе мы получаем не результат, а ответный лай и шипение наших детей.

Реакционное воспитание – действия шаблонными методами, взятыми, как правило, из родительской семьи. То есть меня отец бил (воспитывал), я делаю так же и считаю это правильным. Все советчики «идут лесом», потому что критически оценить разумность своего подхода бывает больно.

Если проблемы растут, то мы пытаемся решать их под властью импульсивных реакций, когда уже назрело. Например, ребенок просидел весь день в телефоне, потому что у родителя не хватило ресурсов как-то его организовать. А потом мы кричим, ругаемся: «Что ты в телефоне сидишь!»

Неспособность управлять своим психологическим содержанием. Родитель испытывает определенные эмоции, это

толкает нас к необдуманным действиям, другими словами, у реакционного воспитателя есть несколько обкатанных способов реагирования на проблему, которые он по очереди применяет. Например: «Плохо учишься, останешься без гаджетов».

На выходе получается воспитательная модель, которая реализуется под властью импульсных, сиюминутных и автоматических реакций: «завонил колокольчик, выделилась слюна, пошел(а) воспитывать». Конечно, многое зависит от степени реактивности воспитательной модели. Да и в любом случае, лучше взрослый, который тревожится за своего ребенка и что-то делает, чем, когда вообще рядом только гаджет, который заменяет живое общение и становится самым главным объектом.

Игровая и интернет-зависимости являются психическим расстройством личности, но все эти механизмы формируются, в первую очередь, от несовершенства семейной системы. Поэтому наша задача – выявлять свои обкатанные годами способы реагирования на проблемы со своими детьми, которые по факту являются малоэффективными или только ухудшают ситуацию, и исключать такие способы в общении с ребенком. Это абсолютно нормальный процесс, который реализуется в голове у каждого сознательного и размышляющего взрослого – такое движение в стиле «горячо-холодно», то есть надо быстро отбросить те шаблонные реакции, ко-

которые толкают в яму дисгармоничных отношений со своим ребенком. Потому что, чем серьезней этот дисбаланс и чем сильнее эмоционально качает родителя, тем тяжелее становятся эмоциональные нарушения у детей.

По сути ставим два вопроса: «Что я делаю не так? Как быстро это изменить?» А для этого надо выявлять в себе зоны, когда я на эмоциях пытаюсь «рычать или гавкать» в надежде на какой-то адекватный результат. Но, чтобы он был, надо учиться контролировать свои эмоции, в первую очередь, что поможет уйти от методов реакционного воспитания.

## **Как родители подрывают свой авторитет?**

Каждый из нас осознанно или не очень на данном этапе жизни создал определенные способы взаимодействия: как мы общаемся, воспитываем, разрешаем конфликты друг с другом и со своими детьми. Конечно, очень много факторов формируют взрослеющую личность, влияют на поведение и результаты в целом, на цифровые привычки в частности.

Обсудим один механизм, который нужно держать в рабочем состоянии всегда, потому что, если поломка – то все, что вы предпринимаете, может не приносить никакого результата. Это внутрисемейная иерархия.

Для примера возьмем народы Кавказа, где традиции еще сильны, когда для ребенка отец является непререкаемым ав-

торитетом, главой большой семьи. Интересный факт, что это настолько недостижимая личность, что дети с ним напрямую даже не разговаривают, все через мать.

Мы же часто сами разрушаем свой авторитет, а потом пытаемся как-то влиять на своих детей. Но результат приближается к нулю. Авторитетный взрослый для ребенка – это личность, до которой хочется дотянуться, хочется быть «как он». Как планеты вращаются вокруг солнца, так и дети должны находиться под влиянием сильного родителя. Как только в этой системе происходит поломка, всё – ребенок отрывается и летит по цифровому пространству без какой-либо траектории.

Бесспорным считается, что авторитет родителей должен быть всегда и везде выше авторитета детей. Это одно из основных условий функционирования семьи. Большинство из нас вообще толком не понимает, что такое родительский авторитет. Наблюдается искаженное восприятие, например, если мальчик рос вообще без отца. Нам кажется, что власть у того, кто сильнее, поэтому ребенок просто должен мне подчиняться по умолчанию. Кто сильнее, тот и командует. Это очень большая ошибка.

Ребенок будет уважать и слушать, когда отношения строятся на идущем из глубины личности признании авторитета другого, будет подчиняться тому, кто берет на себя тяготы ответственности, связанные с этой властью, тот, кто способен защитить физически (накормить, обогреть) и эмоци-

онально (поддержать, задать ориентир), другими словами – сильная родительская фигура в психологическом поле ребенка.

Очень часто своими действиями родитель этот авторитет разрушает, например:

внутрисемейные конфликты, когда родителя при детях начинают унижать друг друга;

реакционное воспитание, когда взрослый, не справляясь со своими проблемами, набрасывается на ребенка и пытается воспитать;

зависимый взрослый, когда пьющий отец начинает учить сына как жить, а по факту работает только мать.

Авторитет выстраивается через механизм идентификации – на подсознательном желании ребенка быть таким, как отец, мать.

Авторитет родителей строится далеко не вокруг применения силы, а через создание атмосферы, когда дети действительно уважают, ценят и любят своих родителей. А для этого нужно самим быть центром притяжения, развивать свою личную силу, в том числе уважение в обществе.

Особенно проблемной является зона, где дети остаются с матерью после развода. Как правило, даже если семья распалась, то в вопросах воспитания детей у адекватных людей цели сходятся. Нужно помнить про свою ответственность, свой авторитет: «Как мой ребенок меня воспринимает?» Если на этом этапе время упущено, то родителям в любом слу-

чае придется уделить внимание, только проблемы будут уже на другом уровне, как вариант: вовлечение в деструктивные группы, игровая зависимость и пр.

В информационном обществе добавилась еще одна переменная. Дети поголовно тусуются, даже живут в интернете. И авторитет взрослого будет выше у тех детей, у которых родитель сам присутствует в этом же пространстве, тогда он будет пользоваться уважением.

## **Как перестать соперничать с взрослеющим ребенком?**

Отдельно стоит обсудить вопрос иерархии с точки зрения взрослеющего ребенка.

Мы уже обозначили, что авторитет есть в случае, если взрослеющая личность на подсознательном уровне уважает своего родителя, хочет быть такой же. Поэтому важно грамотно выходить из кризисных зон, которые возникают абсолютно у всех. Требования к детям должны меняться по мере взросления.

Часто же напряжение между родителями и детьми нарастает, выливаясь в конфликты различной степени деструктивности, то есть наступает момент перестройки правил, но взрослые не спешат это делать. Как правило, на это никто не обращает внимания, пока не пойдут звоночки, а в некоторых



случаях должен зазвонить колокол.

Очень широко применяемая модель, когда мы понимаем, что ребенок от нас зависит, а в случае прямого неподчинения мы, как рулон обоев, разворачиваем свой авторитет и часто в неадекватном эмоциональном состоянии пишем список того, что он нам должен по умолчанию. Сюда включается всё: старые обиды, давно забытые конфликты, детские ошибки и т.д. Всё заносится в этот список и объявляется ультиматум: «Только попробуй мне...».

Взрослеющему человеку, которому по большому счету надо в себе как-то развивать самоуважение и уверенность, остается, как говорится, сидеть и помалкивать.

Такая модель реакционного воспитания, связанная с проверкой прочности власти в семье в психологии, называется «доминирующий аффект», точнее говоря, в случае, когда родитель встречает прямое неподчинение, то эмоционально взрывается, спускает всех собак, проявляет высший уровень агрессии. Этот механизм строится на соперничестве с взрослеющим подростком с целью обозначить, кого тут надо слушать. Но это не работает.

Во-первых, наша цель – автономная личность. Любая проблемная зона требует общей перестройки, согласования и приспособления. Со своим ребенком не надо бороться. Нужно учиться контролировать свои аффекты, выходить из этих состояний, а потом садиться, обсуждать и договариваться. Соперничество должно смениться на чувство, связанное с

заботой друг о друге. Спокойный, рассудительный родитель, умеющий правильно объяснить смысл поступка и его последствия, будет пользоваться авторитетом в разы больше, чем взрослый, который пытается чего-то добиться в доминирующем аффекте. Важно понять, что дети – прекрасные эмпаты, они чувствуют вас идеально, и легко могут развлекаться, выводя на реакционное воспитание.

Почему вы скатываетесь в конфликт?

Уставший родитель приходит с работы, видит ребенка, который третий час играет или смотрит ролики – традиционно плюс-минус сценарий у всех одинаковый. Мы не можем это терпеть, реагируем бурно, эмоционально. Часто одного взгляда достаточно, чтобы запустить лавинообразный и сокрушительный гнев.

Начинается конфликт. Состояние взрослого уже очень далеко от какого-то подобия адекватности, поэтому просто договориться и обсудить по модели «Как сделано? Почему так сделано? Как надо было? Что помешало? Как планируешь следующий раз?» не получается. Мы не в силах сдерживать всю свою массу негатива и выплескиваем все это «добро» на детей. Все заканчивается эскалацией конфликта, осуществляется переход на новый виток, и реакционное воспитание у многих быстро переходит в доминирующий аффект. Эта модель воспитания закрепляется, как основной паттерн взаимодействия.

По итогу ребенок привыкает находиться в определенной позиции. Какой? Со временем он рассматривает себя с позиции плохого, бессильного, неспособного повлиять на ситуацию. Но самое главное, потихоньку разрушается собственное «Я». В формирующейся психике закрепляются установки: «Я не смог организовать свой день, поэтому я слабый, я безвольный». И дальше уже это мнение о себе начинает воздействовать на поведение, дети попадают под влияние информационной среды и развиваются формы зависимых проявлений, когда «я понимаю, что мне надо переключиться, но самостоятельно сделать это уже не в силах».

Задачи взрослого:

Уменьшать эмоциональное реагирование на действия/бездействия ребенка.

Смещаться от неконтролируемых срывов (реакционного воспитания) к продуманным и последовательным шагам.

Выходить из автоматического воспитания путем развития осознанного, проактивного поведения.

## **Точки кипения**

Как определить степень реактивности моей воспитательной модели?

Берем шкалу, любую, какая вам нравится. На одной стороне размещаем наше неадекватное поведение: крики, обид-

ные, ранящие слова, щелбаны, применение силы, любые автоматические эмоциональные реакции.

Теперь спросите себя: «В кого я превращаюсь? В бешеного разъяренного быка? Или в разъяренную пантеру?», – у каждого появится свой образ. «Какая доля моего воспитательного процесса происходит в этой точке? Как часто я пытаюсь подействовать на своего ребенка, абсолютно неконтролируемыми с моей стороны действиями?»

Все это можно объединить в один термин – реакционное воспитание.

На противоположном полюсе размещаем спокойного, взвешенного, психически устойчивого взрослого, который отвечает за свое эмоциональное состояние и способен его контролировать. Он умеет вовремя заметить и предотвратить надвигающийся срыв, способен выбрать другую модель поведения. Для продвинутых – может перебрать несколько вариантов («Как сейчас лучше поступить?») и выбрать самый эффективный.

Абсолютно каждый взрослый может склоняться как в сторону реакционного стиля воспитания, так и в прямо противоположную: кто-то все общение со своими детьми превращает в эмоциональный взрыв с набором требований «хорошего поведения», а кто-то интересуется темой, продвигается в сторону более осознанного воспитания. Мы люди, а не роботы. У нас есть свои чувства, нас никто не учил быть идеальным родителем. И да, у нас действительно бывают такие

моменты, когда трудно сдерживать себя, как говорится – на-  
кипело.

Ваша задача примерно определить:

«Где я нахожусь на этой шкале? Ближе к реакционному воспитанию? Или ближе к осознанному, с применением на практике психолого-педагогических знаний?»

«Какова степень реактивности моей воспитательной модели?»

«Как часто я воспитываю на эмоциях?»

Понимание и самонаблюдение дает своеобразную точку роста. Регулировать детское поведение можно другими приемами, которые дают потрясающие результаты. Да, на это нужно терпение, легче накричать, унижить, но необходимо отдавать себе отчет – абсолютно все эмоции застревают в мышечной памяти и это влияет на всю дальнейшую жизнь. Как понять свое состояние?

Все люди абсолютно разные. В психологии существует целый раздел, занимающийся изучением характера, описанием типов, сущности, а также исследованием его развития и формирования. Отсюда следует, что и на поведение своих детей все реагируют индивидуально. Кто то, увидев проблему, сразу срывается и переходит на истощную истерику, а другой может терпеть полгода, молчать, а потом – срыв. Как правило, характеры у всех разные, но при определенном стечении обстоятельств родитель переходит в реакционное вос-

питание. Простым языком мы называем эти обстоятельства точками кипения, и их необходимо знать.

Если по-простому – «Когда меня несет? Когда я слетаю с катушек и превращаюсь в неуправляемую жижу эмоций?». Например, после звонка из школы или после очередного недопустимого поступка. Даже самых просветленных может накрыть абсолютное помутнение рассудка, когда дело касается собственного ребенка.

Например, я теряю контроль при сильной усталости, как правило вечером. Если сознание в это время суток сталкивается с малышом, который что-то пачкает или проливает, начинает таскать еду. Запускается автоматическое реагирование – раздражение, злость, гнев и вспышки ярости.

Подобные ситуации надо учиться быстро замечать, это дело опыта и практики, хотя до совершенства получается доходить далеко не всем. В такие моменты очень помогает юмор – следует посмеяться над собой и своей неадекватностью. И ключевое – в следующий раз поступить более адекватно.

Как перестать раздражаться на ребенка?

Что испытывает родитель, когда видит своего сына или дочь, играющего в телефон? Самая популярная эмоция – раздражение.

Интересно, что в этот момент мы сами часто сидим с гаджетом в руках, но недовольство, что он/она не бежит самостоятельно делать уроки, растет и требует выхода. А если мы

действительно заняты чем-то серьезным, то детское безделье вызывает резонное недовольство. И мы срываемся. Зачем носить эмоциональный мусор, если можно вывалить его на своего ребенка, правда?

В этих случаях стоит задуматься: «Какова моя доля ответственности?» Возможно, мы не позаботились заранее о создании мотивации к обучению. Часто на реактивное воспитание нас выводят разность наших ожиданий между «каким бы я хотел видеть своего ребенка» и реальностью – «какой он по факту». Тот есть результат не тот, который мы хотели бы видеть. Это толкает к срыву.

В такие периоды надо поразмыслить над тем, что именно я, взрослый, несу ответственность за все, что происходит. И спокойно продумать, что мне как родителю нужно делать, чтобы подобная ситуация не повторилась, спланировать и честно попытаться реализовать.

А накопленное раздражение эффективней пустить в работу, чтобы были ресурсы для создания насыщенной среды в виде спорта и досуга, наполненного яркими и положительными эмоциями. Потрясающе, если хватит терпения просто обсудить то, на что вы среагировали, заодно рассказать и научить на личном примере процессу сублимации. Как перестать срываться?

Обсудим прием, который я называю «за минуту до срыва». У каждого в доме есть электрический чайник. Сначала

нужно время, чтобы вода нагрелась и начала закипать, а потом кнопка отключается автоматически.

Наше реакционное воспитание строится подобным образом. Необходим какой-то внешний стресс-фактор, который запускает реакцию. Соответственно, чем сильнее стимул, тем менее контролируемый происходит процесс. Потом кнопка отключается – успокоились.

Очень легко эту цепочку разорвать, надо просто обозначить, что происходит. Я обычно говорю: «Я сейчас сорвусь и начну орать, потому что ...». Во-первых, дети сразу реагируют. Во-вторых, вы уже сами для себя проговорили эмоциональное состояние, тем самым, выключив кнопку до того момента, пока не произошла точка кипения. Этот прием так и называется – за минуту до срыва. Постоянная практика поможет снижать степень реактивности своей воспитательной модели.

Как по-новому посмотреть на проблемы?

Самое распространенное заблуждение у нас, родителей, что у сына/дочери проблемы.

Как это обычно выглядит? Он/-а ничего не хочет, его ничего не интересует, только в телефоне сидит и шорты листает. Уже не знаю, что делать. Знакомо?

Дальше ситуация доходит до критической точки, начинаются проблемы в школе, а родители вместо адекватных действий обычно просто безрезультатно срываются.

Обсудим еще один механизм, чтобы вы в своей голове



смогли разорвать цепочку между поведением и воспитательным процессом на эмоциональной волне. Для этого нужно понять одну простую вещь. Любая детская проблема – это общая зона развития собственной личности. Все, что сейчас происходит – наших рук дело. Меняемся сами, свои подходы, как следствие наблюдаем изменения в мышлении и поведении своего ребенка.

Поэтому к возникающим проблемам нужно относиться, как к симптомам, возникшим из-за какой-то семейной дисфункции.

Например:

если подросток вовлекается в цифровое пространство, значит в семье созданы условия, психоэмоциональная среда, от которой есть желание убежать;

или потребности взрослеющей личности не перекрываются, поэтому ребенок добирает это в сети.

И это является зоной роста психолого-педагогической компетентности для всех членов семьи. Каждый может найти и изменить механизм взаимодействия, в результате чего со временем вы получите кардинально другие формы поведения..

Поэтому для детей, которые уже привязались к гаджетам, просто забрать устройство – не работает от слова совсем. Нужно искать, где формируется аддиктивная часть, на каком этапе вашей воспитательной модели происходит поломка. Тогда и симптоматика со временем уйдет.

Это очень важно понять родителям, у кого ребенок теряет интерес и мотивацию к обучению, спорту, какому-либо развитию в реальной жизни. Не нужно доводить до момента, когда личность свое место в окружающем мире определяет только в киберсреде. Не стоит надеяться, что как-то само разрешится, и уж тем более истерить в надежде улучшения ситуации. Надо анализировать шаблоны поведения и менять те, которые приводят к сбою системы.

Если симптоматика усиливается, то с каждым годом увеличивается и зона, требующая изменений, поэтому лучше купировать сразу. Для этого достаточно просто придерживаться рекомендаций по профилактике, которые мы обсуждаем.

Почему угрозы отобрать телефон не работают?

Как-то раз в другой стране мы взяли машину в аренду, чтобы, так сказать, самостоятельно изучить остров, на котором тогда отдыхали. Естественно, любознательный интерес потащил подъехать поближе к морю, чтобы насладиться окружающей красотой. Колеса маленькой машинки быстро завязли в песке. Что мы делали? Конечно, продолжали давить на газ в надежде, что вот-вот, подтолкнем и выйдем. Но авто продолжало вязнуть, вот уже бампер прикасается к песку. Прыгающих и пытающихся на эмоциях что-то предпринять туристов, заметили местные жители. Не спеша они оценили ситуацию, достали трос и на своем большом автомобиле вытащили нас.

Примерно тот же процесс можно сравнить со своей воспитательной моделью. У любого родителя есть эмоциональная и интеллектуальная системы – то, что происходит в голове за шаг до принятия решения.

Интеллектуальная система – это функция коры головного мозга, органа, роль которого отличается от всех более низких форм жизни.

Если бы мы в тот момент на острове здраво оценили ситуацию, включили мыслительные способности, то вовремя бы поняли, что газовать на эмоциях бесполезно, это дало только обратный результат.

Кора головного мозга позволяет думать, рассуждать, рефлексировать, регулировать жизнь с целью улучшения ситуации в проблемных и проседающих зонах, в первую очередь анализ того, что находится в собственной зоне влияния. Родитель с развитой интеллектуальной системой обладает способностью наблюдать за реакциями эмоциональной сферы.

Что это значит?

Включаются все автоматические и инстинктивные функции, когда мы кричим на ребенка в надежде, что должно что-то измениться, и он (она) услышит. Это называется реактивность, которая порождается неумением контролировать себя и свои эмоции.

Жизнь взрослого гораздо в большей степени регулируется эмоциональной системой, чем мы признаем. Эмоции и интеллект настолько сплавлены, что по факту в большинстве

семей преобладает реакционное воспитание. При этом у вас может быть высочайший IQ, но дома со своими детьми, вы действуете шаблонными и стереотипными моделями: «Сейчас телефон отберу, если уроки не сядешь делать! Или вообще без телефона у меня останешься!»

Что толку, если вы отобрали телефон? Завтра вы попадете ровно в ту же ситуацию, за которой, возможно, последует еще больший эмоциональный взрыв. Именно в такие моменты стоит остановиться и подумать, что нужно изменить, чтобы получить другой результат? Вы можете быть прекрасным специалистом, а в межличностных отношениях, в воспитании детей – полностью действовать под властью эмоций.

Родитель 21 века:

Развивает достаточно автономный уровень интеллекта, чтобы принимать решения, независимо от эмоционального состояния.

Постоянно оценивает уровень реактивности своей воспитательной модели.

Планирует сознательные действия, чтобы минимизировать воспитание на эмоциях.

Фиксирует, в каких ситуациях запускаются неконтролируемые срывы, что этому предшествует, чтобы в следующий раз сделать по-другому.

Иногда мы считаем, что ребенок доводит, поэтому я не могу себя сдерживать, контролировать. Это заблуждение. У каждого из нас есть силы, чтобы отключить кнопку в состо-

нении кипящего чайника. Просто необходимо осознать, что мой ребенок может стать таким же, неспособным контролировать себя. Поэтому при каждом стресс-факторе необходимо делать выбор в сторону более осознанного и результативного воспитательного приема.

Какое воспитание привязывает детей к гаджетам?  
Перестаньте отрицать проблемы с цифровым поведением

Самый популярный вид защиты людей – это отрицание. Что это такое? Когда происходит волнующая нас ситуация, нарастание проблемы, то нам проще всего «закрыть глаза», как будто этого нет. Маленький ребенок убегает и прячется от мамы под стол, потому что еще не умеет справляться со страхом и отвечать за свой поступок. Это детская реакция – автоматическая.

Взрослые люди часто действуют по похожей модели – не признают факт проблемной ситуации. Ее нет, поэтому нечего и переживать.

В ситуациях с проблемным цифровым поведением, как правило происходят повторяющиеся, неконструктивные ссоры из-за экранного времени. Со временем частота скандалов увеличивается, что просто позволяет сбросить эмоциональное напряжение. Поведение в корне не меняется, скорее наоборот, это толкает ребёнка дальше в сеть.

Нам легче питать себя иллюзиями, что у знакомого еще хуже и страшнее. Как ребенок, который спрятался под стол, мы привыкли смотреть на ситуации других, поговорить о чужой беде, посмаковать и выдохнуть, иными словами, перебирать чужие жизни, вместо того чтобы заниматься своей.

В случае если у вашего ребенка или подростка наблюдается: появление тревоги, злости и депрессии вне компьютера/ Интернета; потеря контроля и/или подавленность вне компьютера/ Интернета; постоянные мысли о гаджетах; игнорирование своих обязанностей; формирование ухода от реальности, как метод избегания жизненных проблем, и со временем динамика только ухудшается, то не стоит замалчивать ситуацию, ее надо решать.

Есть целый сегмент родителей, которые строят жизнь по принципу избегания, и детям эти привычки передают. Для них важнее сохранить лицо, чем признать какую-то сложность, а начать разбираться с ней – равносильно самоубийству, распаду личности, как они считают.

Стремление спрятаться за так называемым фасадом благополучия – это равнозначно ребенку, который начинает строить стену из игрушечных кубиков, сидя под столом и испытывая чудовищный страх, потому что конструктивно решать вопросы еще не научился. Вам такая стратегия подходит?

Первый признак функциональной семьи: если у ребенка наблюдаются проблемы в поведении, связанные с присут-

ствием цифровых устройств в его жизни, то семья признает это и перестраивает свою воспитательную модель.

Фасад псевдоблагополучая приводит к тому, что проблемы копятся. Это патогенный семейный механизм, который, как правило, приводит к ухудшению ситуации, а не ее разрешению. Чем раньше разберетесь в вопросе, тем меньше вероятности довести своего ребенка до саморазрушающего поведения.

Что значит тепличный ребенок?

Еще один механизм, который часто неисправен и приходит к семейной дисфункции – гиперопека.

Страсть контролировать, брать на себя заботы, с которыми ребенок должен уметь справляться по возрасту самостоятельно, это такой же признак зависимости. Чем больше мы стараемся постелить подстилку, ограждаем от проблем, тем сложнее будет личности в дальнейшем жить. Когда мама слишком сильно старается оградить ребенка от проблем, то у него пропадает мотив развивать свои собственные ресурсы для удовлетворения своих потребностей. Повзрослев, такой ребенок столкнется с очень серьезной фрустрацией. Такая личность поймет, что реальность расходится с его пониманием картины мира, в которой он рос. Не всё подчиняется его требованиям, как когда-то подчинялась мама.

Такие дети начинают чувствовать злость, раздражение. Другие активно продолжают развиваться по выбранным со-

циальным ролям, а им трудно, потому что все детство им мешали развивать навыки адаптации и выживания. Механизм преодоления трудностей не сформировался, начинается провал по всем фронтам, и в конечном итоге ребенок чувствует себя неудачником.

А опекающий родитель давно забыл про свою собственную жизнь, не знает своих потребностей, привык не обращаться на них внимания, потому что у самого низкая самооценка. «Я живу ради детей», – подсознательный девиз такой мамы.

Во времена наших предков подросток с определенного возраста должен был ходить со взрослыми мужчинами на охоту. Даже у наших бабушек, помимо учебы, был целый перечень задач по дому и огороду.

Современный подросток, растущий в городских условиях, когда родители целыми днями на работе, а все его потребности перекрываются, не набирает самых важных навыков для дальнейшей жизни.

Второй признак функциональной семьи – передача ребенку ответственности по возрасту: поддержание порядка в своей комнате, вынос мусора, подготовка к следующему учебному дню. Главное правило для таких родителей – не надо лететь удовлетворять требования по первому запросу. Если чего-то взрослеющей личности сейчас не хватает, то это не повод бежать к маме и требовать, лезть в ее кошелек. Таким



образом семья с тотального контроля переходит к системе, где личность учится самостоятельно предпринимать усилия для реализации своих потребностей, тогда удовольствие от полученных результатов будет значительно перевешивать и толкать на следующие достижения. А те, у кого этот механизм не закреплен, испытывают фрустрацию и бегут снимать это состояние в сеть.

## В чем проблемы состоятельных семей и что делать?

Многим из нас кажется, что чем более благополучней семья, тем больше шансов у ребенка получить хорошее воспитание и образование. После перестройки в стране уже выросло целое поколение детей, которые родились и проживают на уровне лакшери. И многие состоятельные родители уже прошли нелегкий путь взросления, который сопровождался и проявлениями девиантного поведения, и уходом в зависимость.

В состоятельных семьях дети не знают, что такое кризис, они никогда не сталкивались с социальными лишениями, они не представляют, что такое трудные годы, когда многие семьи надеялись только на урожай со своих шести соток.

Ребенок, психика которого не сталкивается с преодолимыми трудностями, не набирает навыка адаптации к меняющейся внешней среде. И этот механизм нужно тренировать, как спортсмену, который накачивает мышечный каркас.

У нас же, даже в обычных семьях дети часто получают все по первому запросу. Например, ребенок теряет смартфон. Причина может быть любая: своровали, разбил и пр. Что мы делаем? Идем и покупаем новый, другими словами, потребность перекрывается внешним ресурсом при первой возможности. В результате детская личность со временем приобретает установку: «Ничего страшного, новый купят!»

В семье формируется привычка – мои потребности перекрываются кем-то другим, без усилий со стороны самого ребенка. Мы говорим не о зимней куртке и сапогах, то есть о жизнеобеспечении, а о крупных покупках – гаджетах, приставках, техники, организации праздников.

Чтобы развивать умение получать желаемое, нужно учить не просить, а копить самостоятельно. У такого ребенка со временем сформируется механизм, когда личность учится собирать имеющиеся ресурсы и предпринимать необходимые действия, опираясь в большей степени на себя. Тогда и ценность приобретения будет выше. А в голове сформируется часть, которая, опираясь на позитивный опыт, формирует установку: «Я могу сам». Поэтому, чем меньше дорогостоящих подарков, которые ребенок получает без особых усилий, тем лучше.

Не надо при первой просьбе или даже требовании подставлять «костыль», задача учить «ходить» – составлять план и предпринимать самостоятельные действия, тогда и мысли будут заняты не гаджетом, а целями. Привычка наде-

яться на состоятельных родителей очень быстро закрепляется, а перестраиваться потом очень сложно.

В очень состоятельных семьях возникает и развивается еще одна специфическая проблема.

Рядом с такими детьми с детства есть люди, обслуживающие их комфорт. Вся окружающая среда, по сути, является средой потребления, и закрепляется тот же механизм – кто-то обязан перекрывать все возникающие потребности, только уже в гипертрофированном виде: приобретение дорогой одежды, гаджетов и аксессуаров.

Часто влиятельные родители целенаправленно подкрепляют поведение, где люди являются обслуживающим персоналом, подчиненными. Эту модель ребенок переносит и на общение с учителями, и даже со сверстниками, что является причиной большинства конфликтов, непонимания, взаимных претензий. В этом случае ребенок с детства воспринимает других только в одной роли – чтобы они как-то услужили, угодили. Ничего удивительного, такие дети растут в иллюзии своеобразного господства.

Но что происходит в дальнейшем? По мере взросления психика часто очень больно сталкивается с реальностью – миром, где не все спешат тебе подчиняться и как-то услужить, не спешат улыбаться и не бегут выполнять требования по первому запросу. В самых полярных формах личность рискует быть уничтоженной объективной действительностью.

Представьте личность, у которой детские годы активно-го формирования картины мира пришлись на время, которое можно сравнить с пребыванием в премиум отеле. С утра до вечера тебя развлекают, предлагают прохладительные напитки, вкусно кормят, стараясь решать все вопросы по первому требованию, заваливают игрушками.

В подростковом возрасте закономерно начинаются детско-родительские конфликты. Какое состояние испытывает психическая система, оказавшись за воротами мира праздного потребления, где нужно прилагать усилия что-то делать? Страх потерять родительское содержание является причиной постоянного напряжения, стресса. Именно в этой точке часто возникает потребность ухода от реальности. И тут нужно проводить коррекционную работу.

Не стоит требовать от такого подростка, чтобы он оторвался от компьютера и занялся делом. Необходимо развивать навыки адаптации, корректировать актуальное психо-эмоциональное состояние. Бегство в интернет в любом проявлении является следствием недостатка социальных умений.

Когда ребенок привыкает надеяться на родительские ресурсы, то на подсознании у него нет стимула развиваться, учиться. Зачем? Поэтому имеет смысл с раннего детства передавать другую модель, в которой дети усваивают, что в первую очередь нужно надеяться не на влиятельных родителей, а только на себя. Что всё, о чем они мечтают, они спо-

способны построить самостоятельно, без подсознательного ожидания наследства.

Как предотвратить формирование низкой самооценки?

Каждый из нас, особенно активно интересующийся психологией, считает себя хорошим родителем. Мы учимся взаимодействовать с детьми не через страх, а через убеждение и взаимные договоренности. Тем не менее, современные дети часто чувствуют себя одинокими. Что толкает их в сеть, общаться и взаимодействовать с чужими людьми, получать там понимание, поддержку, другие необходимые ресурсы? Почему так происходит? Не только психологическое и физическое насилие влияет на способность ребенка адаптироваться к изменяющимся условиям, преодолевать трудности и проблемы самореализации.

Серьезной проблемой является атмосфера игнорирования, в которой растет ребенок в семье. Это очень трудно замечать и признавать, особенно успешным и реализованным взрослым, когда у твоего ребенка есть все – хорошая одежда, крыша над головой, возможность учиться и получать топовое образование, но нет главного – времени на него.

Игнорирование – это вид насилия. Выросший в такой семье ребенок лишен необходимого условия развития – эмоциональной поддержки. В результате формируется низкая самооценка, неверие в свои силы, страх что-то попробовать.

Подростку надо искать себя, а у него на шее уже грузик отсутствия веры в свою ценность и исключительность.

Главное, с чего начинается любое взаимодействие и с детьми, да и со взрослыми – способности выслушать и разделить переживания. Мы же часто отодвигаем этот пункт в последний список приоритетов, которые поставлены на день/неделю/год. Именно за этим душевным теплом, поддержкой, пониманием дети часто обращаются в различные группы, сообщества. Конечно, они идут туда также и общаться, и решать свои актуальные вопросы возраста, которые требуют обсуждения со сверстниками.

Но открытый, эмоционально принимающий родитель, который практикует активное слушание, будет всегда в курсе событий, которые происходят в жизни ребенка. Сейчас даже появился соответствующий термин – эмоциональное воспитание, главная функция которого – выслушать, разрешить волнующую проблему, перенаправить внимание на другие цели. И это важно понять. Такие родители не будут сталкиваться с проблемой, что ребенок стал зависеть в странных пабликах часами, и никто не знает, как быть.

## Абсолютизирование воли

Обсудим тип воспитания, который не только может толкнуть ребенка в цифровой мир, но и создает базу для формирования более серьезных проявлений зависимого поведения.

В такой семье взрослые считают себя полноправными хозяевами ребенка. Главная установка родителей: «Лишь я определяю, что правильно, а что нет». Таким образом, мы без какого-либо разрешения считаем уместным залезть в голову своего сына или дочери, обосноваться там, а разместившись поудобней, начать воспитывать. Мы же точно уверены, что лучше всех знаем, как должны развиваться события, и кто как должен себя вести. Мы искренне считаем, что в состоянии контролировать все, особенно жизнь своих детей. И дальше развивается цепочка событий, которые являются спусковым механизмом развития зависимого поведения.

Как уже писалось выше, дети – прекрасные эмпаты. Они отлично чувствуют, где с ними ведется уважительный разговор, а где просто требуют и контролируют. Ребенок, особенно в подростковом возрасте, начинает этому сопротивляться. Основная ошибка родителей, что воля воспринимается, как упрямство. Мы же верим, что в состоянии контролировать все, а тут сбой – неподчинение. И мы ввязываемся в историю, считая, что воля ребенка должна быть как можно скорее сломлена.

Подросток в такой семье, как правило, не обладает ни навыками саморегуляции, ни способностью управлять своим состоянием. Все его действия превращаются в бегство от родителя, который решает, что он должен или не должен, что чувствовать, а что нет, что смотреть и сколько и т.д. Вот тут и возникает типичная конфликтная ситуация вокруг исполь-

зования экранного времени.

Абсолютный контроль, когда мы полагаем, что в состоянии решать всё – это не самый эффективный инструмент влияния, особенно на подростка. Ситуация с каждым разом может усугубляться и становиться все более хаотичнее, если мы будем продолжать закручивать гайки, усиливая контроль с помощью угроз, уговоров, принуждений, запретов и советов. В таких семьях часто мама уходит с работы, чтобы быть рядом, потому что у сына/дочери проявляется симптоматика – потеря интереса к хобби и учебе, перенос интереса на компьютерный мир, а значит, переход в стадию вовлечения.

Другими словами, экранное время ребенка и вопросы цифрового поведения, а часто употребление ПАВ (психоактивные вещества), полностью начинают занимать жизнь мамы, которая забывает о себе, целиком переключается на проблемного ребенка, чтобы управлять его поведением.

Такой воспитательный подход называется «абсолютизирование воли». В самых полярных случаях это приводит к тому, что вся жизнь ребенка превращается в сопротивление, то есть при помощи эмоциональных поступков он пытается показать и как-то отстоять свое право выбора и взрослую позицию.

Ситуацию можно сравнить с осадой крепости, когда родители, усиливая внимание за подростком. Точкой столкновения может быть всё что угодно, в том числе у современных детей – это экранное время и цифровое поведение в целом.



По мере взросления возникают проблемы уже более серьезные – курение вейпов, сигарет, употребление наркотиков.

И вот такая картина получается: вся семейная система сплачивается вокруг проблемы, занимает как бы осадное положение. Но часто под властью эмоций, реального переживания за будущее своих детей, мы делаем только хуже. Мы начинаем применять угрозы, пытаться воспитывать (хотя уже поздно). Это выглядит как реальная зона боевых действий, где одни копают рвы, подвозят артиллерию, а крепость еще больше входит в глухую оборону и настроена сопротивляться до последнего. На выходе получается, что никто не может принимать адекватных действий, обдуманных воспитательных шагов.

Родители выматываются от постоянной тревоги и тщетных попыток что-то изменить, а подросток, наглухо отгородившись от взрослых, пребывает в очень нестабильном состоянии. И единственный вариант, чтобы выйти из этого напряжения – снова употребить, нырнуть в игру или гаджет, что-то покурить. Так семья формирует паттерны зависимого поведения.

Важно понять, что пока вы тратите все эмоциональные ресурсы на чрезмерный контроль и войну, вы теряете время. Между вами растет глухая стена недоверия. Потому что вместо того, чтобы искать свое место в жизни, развиваться, ребенок вынужден постоянно держать оборону, а это нелегко, поэтому всегда находится вариант, как снять напряжение.

Решением является переход от тотального контроля к саморегуляции. Если школьник получил двойку, потому что до ночи просидел в телефоне, то вместо усиления контроля, нужно обозначить проблему. Это значит, что мы не пытаемся управлять, мы, разделяя ответственность, ищем вместе пути, которые следующий раз помогут сделать по-другому. Да, сегодня опыт негативный, но надо понять, как поступить завтра, чтобы получить другой результат: поощрять свободу восприятия, мысли и обсуждений. Нет запретных тем, есть родители, которые не умеют со своим ребенком открыто разговаривать. Картину мира ребенок получил именно от вас в раннем детстве, и все основные установки, которые толкают к тому или иному выбору – тоже. Глупость пытаться командовать взрослеющей личностью, требовать подчинения, особенно с современными детьми.

## Проблемы в коллективе

Обсудим типичную проблему, с которой может столкнуться абсолютно любая семья – ребенок/подросток часами просиживает в телефоне. На попытки как-то повлиять, реагирует импульсивно, часто с проявлениями агрессии. Ваши воспитательные приемы оказывают абсолютно нулевой эффект.

Со временем ситуация только ухудшается. Что делать – непонятно.

Мы видим верхушку айсберга – ребенок отдаляется, все

больше проводит времени с гаджетом, а не с вами. И тут очень важно остановиться и подумать, что является первопричиной, что толкает ребенка в сеть?

Главное, что точно необходимо понять родителям 21 века – все ваши заходы с высоты родительского пьедестала управлять экранным временем ребенка неэффективны. Обычно это выглядит так: «Гаджеты не получишь, пока оценки не подтянешь!»

Такие действия еще сильнее ослабляют эмоциональный контакт. И, возможно, эта тонкая нить доверия уже настолько тонкая, что ребенок вас просто не воспринимает. Чем больше эмоциональная дистанция, тем больше вероятность, что ребенок не будет с вами делиться своими переживаниями и проблемами. Хорошие доверительные отношения – это тонкий лед. Когда мы рядом, то понимаем, слышим друг друга, идем навстречу, как-то договариваемся.

Но часто сначала образуется трещина, а в некоторых случаях ребенок просто дистанцируется от нас настолько, что перестает слышать. Мы же пытаемся теми же методами докричаться, чтобы он немедленно отдал гаджеты, потому что от них одни проблемы, в то время как он на отколовшейся льдине плывёт совершенно в другом направлении.

Чем слабее эмоциональный контакт, тем меньше вероятность того, что ребенок поделится своими проблемами с вами. А они возникают абсолютно у всех, в большей или меньшей степени. Поэтому одной из причин ухода ребенка в сеть

может являться замкнутость, малообщительность, непринятие в школе. Таким детям нужно помогать, разбираться в чем дело, и просто отобрать гаджет – очень сомнительный ход.

Задача вовремя заметить, что у ребенка проблемы в коллективе. Любой школьник может подвергнуться психологическому насилию. Помимо того, что нельзя оставлять его наедине с проблемой, мы часто выставляем ее/его виновником происходящего. Этого делать не надо, вы просто теряете эмоциональный контакт еще больше.

Психологическое насилие – болезненное место в современных коллективах. В теме буллинга участники делятся на три категории: зачинщик травли, жертва и наблюдатели. Важно понять, что все дети, независимо от их роли, находятся под психологическим прессом. Трудно не только жертве, но и всем, кто молчаливо наблюдает за ходом событий, им также эмоционально тяжело, потому что они должны сделать выбор, кого поддерживать – жертву или агрессора. И часто это очень непростые решения, на которые затрачивается слишком много психической энергии. Если вовремя в ситуацию не вмешаться, то запускается процесс, результатом которого является деформация личности.

И вот мы подходим к верхушке айсберга – симптому. Накопившуюся внутри ответную агрессию, эмоции, с которыми ребенок не может справиться, надо как-то снимать. И самый простой способ – это уход в цифровой мир.

Еще одна серьезная проблема, когда дети даже не понимают, что вовлечены в травлю. Причиной является незнание своих границ. Например, если ребенка били или часто ругали в детстве. Для него такая форма взаимодействия как бы норма. Вот он и с одноклассниками вовремя тревогу не забьет, к родителям не обратится, потому что есть страх адекватной поддержки не получить. Если раньше риск оказаться вовлеченным в травлю был только в школе или во дворе, то сейчас ребенок может попасть под круглосуточный прессинг, то есть это психологическое давление 24 на 7, когда в сети вся группа набрасывается на одного и начинается серьезный патологический процесс – кибербуллинг. Поэтому, прежде чем вы дадите ребенку доступ к смартфону, имеет смысл провести разговор по теме границ личностного пространства и их нарушения.

Какие родители быстро теряют эмоциональный контакт?

Диктатор

Представьте ситуацию. Родитель, часто занимающий серьезную должность, управляющий большими коллективами и системами, приходит после работы домой и видит своего ребенка, смотрящего на маргиналов из Тика Тока, или играющего во что-то, по-нашему мнению, бестолковое.

Что происходит? Да любой адекватный взрослый не может смотреть на это спокойно! Он на это реагирует. Это бе-сит! Естественно, мы со своим ребёнком вступаем в откры-тый конфликт. Вскипаем, банально забирая телефон. Даль-ше вся семья ввязывается в конфликт. Как правило, один ро-дитель встает на защиту ребёнка. Вот уже вечер испорчен и удовольствия ноль. Либо оба родителя объединяются с це-лью показать, «как правильно жить».

Способов развития конфликтной ситуации бесконечно много. Обсудим то, как действует типичный диктатор.

Такой родитель, часто сам в нестабильном эмоциональ-ном состоянии (просто уставший после работы), на эмоци-ях начинает диктовать правила. Он понимает, что есть про-блема и, естественно, переходит к ее решению. Так же, как обычно на работе – четко, жестко, директивно. В случае неподчинения угрожает соответствующими мерами, за про-явление своеволия ребенка наказывают.

Диктатор требует безоговорочного послушания и дисци-плины. Но, если на работе коллектив сразу начинает двигать-ся, то со своим ребенком данная модель воспитания особого эффекта не несет. Возможно, тактически диктатор, навязав свою волю, результат и получит. Это сиюминутное подчине-ние без согласия. Но стратегически его ждет постепенный рост напряжения, а со временем – потеря контакта со своим ребенком, когда директивный тон отца или матери повзрос-левшая личность воспринимать уже не будет.

Родитель такого типа, скорее всего сам был воспитан властными родителями, то есть – это модель установления правил, плюс угрозы, наказания, запугивание. Такой стиль воспитания очень часто встречается в семьях военных, людей старой закалки.

В случае любых конфликтов, в том числе вокруг гаджетов и экранки, дети слышат такую фразу, нацеленную на подчинение: «Пока я за тебя отвечаю, мне и решать, как тебе жить!» Диктатор-родитель быстро обозначает свою власть, решая кому тут что дозволено, а что нет. А следовательно, под его контролем находится экранное время ребенка, да и вся жизнь в целом. В семье все должны знать, кто тут главный и подчиняться его воле. Именно в этом причина постоянных и с годами обостряющихся конфликтов современных детей со взрослым с проявлением диктаторских замашек. Подсознательно ребенок чувствует, какое место ему отводится в этой системе – либо подчиняешься, либо не выживешь.

Смысл в том, что диктатор больше осуждает, пытаясь навязать свою власть, чем чему-то учит. В результате взрослый получает отторжение, ослабление контакта с взрослеющим ребенком, потерю авторитета и доверительных отношений. Резать правила на эмоциях – модель типичного реакционного воспитания с переходом в диктаторство. Чем старше ребенок, тем он быстрее от взрослого при таком общении отдаляется. Мы действуем жестко в те моменты, когда ситу-

ация требует продуманных, последовательных действий. Но самое главное, что нужно понять диктатору – вы нужны будете своему подростку, когда он столкнется с призывами в деструктивных группах. И он к такому родителю за помощью или советом обратится в последний момент, потому что в эмоциональной памяти уже сидит страх наказания, основанный на прошлом опыте взаимодействия с вами.

Куда смещаться диктатору? Ребенок – отдельная личность, он все чувствует и понимает, а слепое подчинение Зумеры вообще не воспринимают, – не то поколение и совершенно другая среда. Поэтому нужно учитывать мнение детей при принятии решений, установке правил. Любая договоренность не вызывает отторжения, и шансы на выполнение увеличиваются в разы. Лучше обсуждать с ребенком форму наказания, возможные санкции.

## Тревожный родитель

Тревога сама по себе, как и страх, является естественным чувством. Это реакция нервной системы на опасность, возможность адекватно и вовремя от нее защититься или спастись. В интернет-пространстве, да и в реальном мире действительно много угроз, от которых мы хотим своих детей как-то отгородить.

Но в некоторых семьях этот механизм начинает давать сбой, работать сверх нормы. Например, покупая автомобиль, мы ставим его в гараж, потому что на дороге машина мо-



жет попасть в ДТП. В реальности тревога хозяина мешает реализовывать предназначение – ездить по дорогам, развивать скорость, давать механизмам работать.

Примерно то же самое мы делаем с нашими детьми. Родитель начинает волноваться за все подряд, ограничивает ребенка сверх меры, а главное, сам постоянно за него переживает. Часто от ситуационной тревоги, в отдельных случаях происходит переход в личностную тревожность – черту характера. В этот момент образуется семейная дисфункция.

Типичный пример тревожного родителя – попытка управлять экранным временем подростка возраста 12-13 лет и более, ограничивать больше, чем требует ситуация.

Для себя мы объясняем свои действия элементарно: «Я забочусь о нем/ней, потому что он может наделать ошибок». Подросток же чувствует, что требования к нему не соответствуют ситуации, для него это давление. Такой родитель не является поддержкой для личности, которая находится в постоянном процессе освоения мира. В ответ на любую ситуацию взрослый тонет в своей эмоциональной реакции, не в силах с ней как-то справиться. И тогда ребенок просто перестает делиться своими успехами, а главное, неудачами, с одной целью – чтобы не тревожить, не расстраивать, он знает, что последуют новые ограничения. Вследствие этого, отбираются гаджеты, поэтому лучше ничего плохого родителю не говорить. По факту дети в таких семьях остаются один на один со своими проблемами.

Неосознаваемая тревога родителя приводит к тому, что дети в таких семьях плохо реагируют на перемены в жизни, слишком сильно переживают неудачи и собственные ошибки.

## Обиженный родитель

Довольно часто наши попытки повлиять на своих детей выглядят очень печально, точнее, даже по-детски. Когда мы сами реагируем не как взрослая личность, которая полностью владеет ситуацией, а наоборот – как ребенок, которого болтает из стороны в сторону, как листик на ветру.

Очень важно видеть в себе такие схемы поведения, потому что чаще всего они автоматические. Это нужно для того, чтобы замечать за собой действия, направленные на воспитание, но на выходе не являющиеся продуктивными. Необходимо этому учиться родителям, у которых в семье уже наблюдаются явные проблемы в поведении сына/дочери. Мы же годами гоняем одну и ту же пластинку, не пытаюсь как-то понять, что просто нужно сменить мелодию, причем свою, а именно убрать то, что не дает результата. Тогда на выходе во взрослую жизнь мы получим из своего ребенка автономную личность, способную к саморегуляции.

# 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.