

A vibrant, cyberpunk-style illustration of a city street at night. The scene is filled with tall, dark buildings, glowing neon signs, and a hazy, purple and blue atmosphere. A person in a dark hoodie and jacket is walking away from the viewer down the center of the street, which is wet and reflects the surrounding lights. The overall mood is mysterious and futuristic.

# Как оторвать подростка от онлайн игры?

Марина Алексеева

Марина Алексеева

**Как оторвать подростка  
от онлайн игры?**

«Автор»

2023

**Алексеева М. Н.**

Как оторвать подростка от онлайн игры? / М. Н. Алексеева —  
«Автор», 2023

Современное поколение Альфа подключено к интернету с рождения. При этом они чаще всего овладевают технологиями самостоятельно, при недостаточном участии взрослых. Развитие в условиях смешанной реальности онлайн и оффлайн не всегда проходит гармонично - дети сталкиваются с несоответствующий возрасту информацией, попадают в деструктивные группы и теряют собственное «Я». Цифровое детство влияет на формирование личности. Но главный риск - чрезмерное вовлечение детей и подростков в виртуальные миры онлайн игр. Как избежать проблем, связанных с чрезмерным увлечением онлайн играми? Как действовать родителям, когда у подростка пропадает мотивация учиться и развиваться, а друзья только в сети? Как остановить развитие игровой зависимости?

© Алексеева М. Н., 2023

© Автор, 2023

## Содержание

Предисловие	5
Часть	6
Материнский плен	7
Ошибка воспитания, которая толкает в сеть	7
Искажение орбиты родительского влияния	7
Мамин пульт управления	9
Почему подросток «опять сидит за компьютером» и ничего не хочет?	11
Чем сильнее слияние с матерью, тем сильнее зависимость у геймера	12
Как формируются установки «мне все должны» и «я жертва»	14
Почему дети закрывают свою цифровую жизнь от взрослых?	16
Эмоциональное состояние мамы	18
Как сохранить устойчивость, если в доме тинейджер	18
Система контроля за виртуальным пространством подростка	19
Сложный ребенок	20
Аварийная реакция на играющего подростка	22
Эмоциональный интеллект матери и аддиктивные проявления подростка	23
Признать свою ответственность	24
Если больше нет сил справиться с «выкидонами» трудного подростка	26
Болезненная привязанность взрослого, от которой дети бегут в зависимости	28
Кто пример для вашего подростка	29
Принцип разделения власти с взрослеющей личностью	32
Выход из реакционного воспитания	32
От реактивности к действиям	33
Как разделить границы	35
Как справиться с безответственностью	38
Конец ознакомительного фрагмента.	40

# Марина Алексеева

## Как оторвать подростка от онлайн игры?

### Предисловие

Цифровое поколение формируется в абсолютно уникальной среде – оно с самого детства погружено в так называемый цифровой мир. И каждая семья пытается найти свою уникальную воспитательную систему, чтобы оградить своих детей от потенциальных угроз. Но реальность неутешительна. Постепенно легкое увлечение трансформируется в полное подчинение – когда подростком начинает управлять онлайн-игра, а он не в силах справиться с этим влечением. Что влечет за собой расстройство личности, когда теряется способность принимать даже простейшие самостоятельные решения, контролировать себя и свое поведение.

Конечно, до сложной формы зависимости лучше вообще не доводить. И главный вопрос, который волнует каждого из нас – как предотвратить, не допустить, как воспитывать, при этом не сделать только хуже? Как решать поведенческие проблемы, которые уже наблюдает семья? Как вообще справляться с трудным подростком, который все больше и больше становится одержимым онлайн-играми, а все остальное не воспринимает всерьез? Что делать, когда киберсреда, подобно наркотику, притягивает ребенка?

Наши дети развиваются в эпоху тотальной цифровизации. При этом нередко попадают в шторм, с которым просто не могут самостоятельно справиться. Дети дрейфуют, а часто просто тонут, попадая в зависимость от привычки играть в любимую игру. И это проблема современного общества.

Книга «Как оторвать подростка от онлайн-игры» – маяк, на который вы можете ориентироваться. В ней собрано множество практических рекомендаций, учтены особенности подросткового возраста, но главное, вы найдете именно свой, уникальный воспитательный подход, который поможет предотвратить или скорректировать проблему увлечения ребенка онлайн-играми.

## **Часть**

### **I**

Как перестать топить в цифровом болоте?

## **Материнский плен**

### **Ошибка воспитания, которая толкает в сеть**

Очень частой причиной втягивания в виртуальную реальность может являться непереносимая обстановка в семье. Причем взрослый проблем может даже не замечать, просто модель взаимодействия как-то сама сложилась, но по факту механизм работает с поломками. Что в результате проявляется в симптоме – развитие зависимости от компьютерных игр, в более взрослом возрасте – алкоголизм или химические зависимости.

Подростковый возраст – это время активного действия, когда взросление сопровождается отделением от близких, проявлением собственного «Я», наработками этим «Я» индивидуального опыта во всех сферах жизни, освоением социальных ролей.

В норме постепенно развивается индивидуальность и самодостаточность. Ребенок понимает: «Кто я, где я, куда и зачем иду, чего хочу. Какие у меня сильные стороны, таланты». Психологи описывают этот процесс, как совершенствование индивидуализации и обретение идентичности. При этом увлечение компьютерными играми может и быть, но сферы жизни сбалансированы. По мере развития, взросления этот интерес вообще отпадает, замещается другими, более продуктивными активностями.

Семья, которая применяет те или иные воспитательные модели, оказывает прямое воздействие на формирующуюся личность ребенка. Сюда, конечно, стоит добавить круг общения онлайн и офлайн и потребляемый контент.

Рассмотрим ситуацию, когда механизм взросления и отделения блокируется. У подростка наблюдаются признаки повышенной тревожности, нарушения в эмоциональной сфере. Может присутствовать замкнутость, раздражительность. В то же время появляется беспокойство, раздражение при отсутствии возможности сидеть за компьютером, обман или скрывание времени, которое проводится онлайн. Как следствие, быстрая утомляемость и проблемы с концентрацией. Функционирование в реальном мире со временем может отсутствовать полностью. То есть формируется явный перекос, когда постепенно одна из сфер жизни (учеба, секции, общение с друзьями) начинает вытесняться единственным хобби – движением в киберсреде.

Взросление сопровождается бесконечным эмоциональным напряжением. Можно сравнить ситуацию с поездкой в душном автобусе, при этом тебя укачивает и уже подташнивает. Радости от такого турне с каждым днем все меньше. Постепенно единственным желанием становится, – как можно быстрее вырваться из этого давящего пространства, где невозможно уже ни дышать, ни чувствовать себя превосходно.

Примерно то же подростки зачастую испытывают в своей семье. Только, чтобы хоть как-то стало легче, за глотком свежего воздуха и дозы счастья дети убегают в игровые миры. Там свободнее дышится.

В подростковом возрасте появляются электронные сигареты, чтобы через глубокие вдохи возвращаться в норму, а следом привычка к системному курению табака.

### **Искажение орбиты родительского влияния**

Опишем самый полярный вариант, возможно преувеличенный, но ни в коем случае не для того, чтобы тыкать в недостатки. Наоборот, для того, чтобы вовремя заметить подобные проявления в себе, точно изменить при этом свои воспитательные стратегии.

Родителей детей, особенно мам, дети которых страдают той или иной степенью зависимости (неважно, поведенческой или химической) объединяют очень схожие черты характера. Конечно, причин формирования аддикции очень много. Но в этой главе мы подробно разберем поведение мам, находящихся в слиянии со своими детьми.

Такие женщины готовы жертвовать собственными интересами, временем ради комфорта близких людей. Вся жизнь сводится к приспособлению к потребностям детей, мужей. Говоря о детях, она чаще всего употребляет хроническое «мы»: «Мы наняли репетитора»; «Мы планируем поступать в ВУЗ». Главный смысл жизни – ее ребенок, его благополучие и успех. Мама посвящает всю себя воспитанию. Как правило, во всех остальных сферах у нее полно проблем, но это не главное, потому что самое важное – ее кровиночка, сыночек или доченька.

То есть сфера материнства самая значимая, остальные связи с миром, как правило, оборваны и удовольствия не приносят. Нет профессионального развития, нет собственных интересов. А круг контактов выстроен вокруг ребенка, родителей его друзей, учителей.

И вроде отношения в такой семье вправду похожи на любовь, но если мама пожертвовала всем, то к своему самому главному проекту она относится, как к инвестиции. И, естественно, к взрослому ребенку негласно предъявляются ожидания в виде возврата всего. Смотрите, как получается. Мы можем даже не задумываться об этом, но подсознательно ждем дивидендов в виде должного поведения.

Естественное желание подростка – проявляться в реальном мире, исследовать его, общаться со сверстниками. А мама сидит и в прямом смысле ощущает свою брошенность, сил и мотивации заниматься чем-то другим, своим счастьем у нее нет, потому что все мысли вокруг собственных переживаний. Придя домой, тинейджер получит истерику от мамы, потому что та не переносит одиночество: «Не заставляй меня нервничать, я переживаю, когда тебя нет!» Ей физически плохо, если ее кровиночка не рядом.

Подобные черты характера матери проявляются в попытках распорядиться свободным временем и фильтрацией друзей подростка. Негодные или те, кто не соответствует ее «уровню», часто попадают под запрет. В итоге близкое дружественное общение у ребенка может не сложиться, социальные навыки – это вообще «цифровому» ребенку сложно, а если распахивать тех, кто есть, они формируются еще медленнее.

Если уж и случаются переключения на свою жизнь, то это связано с проблемами сына, с подругами обсуждается, как ограничить доступ в интернет, а минуты наедине превращаются в мясорубку тревожных мыслей вокруг нежелательных увлечений, которые, к слову, уже проявляются.

К подростковому возрасту физический контроль над ребенком теряется, дети взрослеют, мировоззрение по сути уже сформировалось. И тут находится новая проблема, куда мама направляет всю свою энергию – борьба с цифровой зависимостью и, как правило, с употреблением психоактивных веществ.

И вот тут корень проблемы. Вместо того, чтобы учить своего сына или дочь самостоятельно рулить своей жизнью, практиковать автономию, пусть с переменным успехом, исследовать вместе грани своей личности, продолжая при этом вращаться в родительской орбите влияния, в слиянии система принятия решений и мотивации завязана в первую очередь на ожиданиях мамы. Те самые проценты, которые необходимо вернуть. И, чем больше ставка, тем более аддиктивное поведение наблюдается у ее подростка. Именно в этой точке блокируется психологическое развитие.

Вместо ежедневной практики самоконтроля, самоотчета собственных решений, которые в результате приводят к умению без посторонней помощи справляться и управлять своей

жизнью, появляется привычка действовать по маминому запросу, чаще всего, получая за это бонусы. И либо ты двигаешься по заданной не тобой орбите, без перспективы какой-либо автономии, либо рискуешь столкнуться в маминой болью, если, не дай бог, выпадешь на какое-то время из поля зрения или рискнешь проявить характер, возразив или поспорив.

Очень часто такие дети, уже будучи взрослыми, живут без навыков самостоятельного выбора хоть какой-то собственной траектории. Мать и ее ребенок всегда как бы вместе, отсюда недоразвитость чувства автономии.

В российских семьях слиятельные отношения, к сожалению, больше норма, чем исключение. Мы настолько растворяемся в своих детях, что буквально давим любовью.

И вот ребенок, который большую часть своего детства провел в таком душном пространстве, просто нашел выход: приспособился – ушел в цифровой мир, где ты сам по себе, без вцепившейся в тебя накрепко мамы.

## Мамин пульт управления

Самая большая проблема, с которой придется столкнуться абсолютно каждой семье, когда родители замечают, что их ребенок с каждым годом все больше вовлекается в киберпространство, и что инфополе глобально влияет на поведение и мировоззрение личности. Все помнят, как молодежь обрабатывали в их же среде. А потом дети из совершенно благополучных семей оказывались на митингах, агитируя за идеи, суть которых они толком не могли понять.

Здесь взрослый видит – что-то идет не так. Почему этот возраст называют трудным? Потому что в этом возрасте подросток уже не ребенок, которому запрета достаточно. Это отдельно мыслящий формирующийся человек. И стратегически важно, как семья выстраивает систему воспитания. Мы пытаемся действовать, предпринимать какие-то усилия, чтобы заставить тинейджера учиться, а не развлекаться целыми днями в интернете. Но чем жестче мы пытаемся запретить, тем больше сталкиваемся с бурными реакциями протеста и истериками. Если и получается «оттащить» подростка, предложив другие виды деятельности, но они вызывают лишь апатию и скуку. Это важный момент.

Нельзя допускать, чтобы игра становилась средством трансформации собственного настроения. Поэтому: чем старше, тем система ультиматумов и требований должна преобразовываться в систему договоренностей и поощрений за более грамотный собственный выбор и разумное поведение.

В психологии существует термин «аддиктивная реализация». Это примерный показатель степени ухода подростка или взрослого от реальности. В большей или меньшей степени она есть абсолютно у каждого ребенка поколения Альфа.

Самое важное, в какой среде формируется личность. И цель семьи – создать такие условия, чтобы своим «воспитанием» не толкать в манящую цифровую реальность.

Для примера возьмем среднестатистическую семью, где растет мальчик. Посмотрите, что получается.

Маме, которая посвятила всю себя материнству, подстраивалась под своего ребенка, окружала повышенным вниманием и контролем, трудно перестроить свою воспитательную машину. В сущности своей жизни нет, потому что центральное место занимает ребенок. «Вот диплом получит, тогда собой займусь», – рассуждает такая мама. А дальше времени опять нет, потому что «в институт поступать». До своей жизни, личных желаний время никак не доходит. Родительская роль занимает большую часть жизни. Все остальное давным-давно отодвинуто на задний план: и работа, и хобби, и собственная реализация. На протяжении десятилетий все выстраивалось вокруг единственной цели – воспитания. И ощущение счастья у такой женщины завязано в первую очередь на успехе ее ребенка.

По мере взросления воспитательный подход в стиле «сделай лучше так, как я говорю» и «я уже все придумала» врзается в процесс отделения. И вот тут почва из-под ног у взрослой женщины выбивается полностью, так как никто не готов передавать право на самостоятельность. Так постепенно теряется эмоциональный контакт, и появляются признаки негативного поведения.

И вот тут возникает опасность, с которой такие мамы вступают в решительный бой. Свой главный проект, центр ее мира превращается в «трудного подростка», за которым нужно двойное внимание. Семейная система мобилизуется вокруг проблемы, а взрослые зачастую превращаются в источник вечной тревоги и страдания. Никто не готов передавать пульт управления своей жизнью, и чем больше сопротивление, тем сильнее злость, когда кто-то принимает решение, отличное от мнения матери или без совета с ней.

Выходит, что ребенок сформировался так, что всегда взрослый опережал события, решал проблемы еще до их возникновения. По этой причине саморегуляция как таковая не формировалась. И процесс принятия решений получается от обратного – лишь бы не так, как требует мама.

Подростку уже не нужно столько внимания, он нуждается в грамотных рамках воспитания и ежедневной обратной связи по результатам дня. Но в слиянии мама не может принять факт, что тинейджер способен выстраивать свой сценарий, практиковаться в этом. Зачем, когда мама настолько «проактивна», что решает возникающие проблемы еще до того, как те появляются. Любовь к своему ребенку превращается в гиперфокус, когда отдельной личности, в общем-то, и нет.

Начиная с начальных классов, необходимо обязательно развивать умение утреннего сбора в школу. То есть проснулся, умылся, позавтракал, оделся (вещи готовы), сам сориентировался по времени, параллельно посмотрел в телефон, обменялся в чате сообщениями с одноклассниками, сам вышел в школу, чтобы успеть. Да, кто-то возит детей, поэтому планирует выезд. Но суть в том, что младший школьник должен самостоятельно ориентироваться во времени и пространстве, даже со смартфоном в руках. А если не справился, то он тут же должен получить адекватную обратную связь, где и что было сделано не так, и как в следующий раз, то есть завтра, сделать по-другому. Понятно, что когда мама всю жизнь «пропеллером» порхает рядом, то эта саморегуляция не развивается.

В слиянии же механизм взросления заменяется маминым пультом управления, тогда просто нужно делать, как скажут. В результате дети не учатся управлять своим психологическим пространством, потому что там уселся родитель со своим наилучшим сценарием, и он никак не может принять: чтобы появлялась инициативность, нужно воспринимать своего ребенка отдельно – как самостоятельную независимую единицу, который способен в девять лет разобраться сам, во сколько выходить в школу. Дальше такие родители, перекрывая канал прямого взаимодействия с реальностью, продолжают звонить с утра и проверять, не проспал ли их взрослый, по сути, «мужчина» на работу или в институт.

Важно добавить, что это не значит, что ребенку надо давать полную свободу, т.к. в этом случае он не справится с управлением экранным временем. Речь идет о последовательном развитии ответственности. Самая важная идея в том, что ребенок видит, что взрослый ему доверяет, передает небольшую зону, в которой позволяет пробовать действовать по-своему, учиться собственной организации, в том числе ментальному переходу из онлайн в оффлайн. Тем самым со временем развивает свою внутреннюю силу, автономию в действиях и решениях.

Рядом с сильной женщиной обычно вокруг находятся слабые родственники, которые без них не справятся. Даже в школу собраться сами не могут. Естественно, речи вообще не идет о том, чтобы построить целую жизнь самостоятельно.

На выходе имеем «мамино сына», который не способен полностью в жизни что-то самостоятельно за себя решать, он не знает, как это. Либо происходит очень жесткий разрыв

– та самая стена непонимания и недоверия. И то и другое может происходить одновременно, но в результате мы получаем плавный уход в игровые миры, развитие части личности, которая выбрала киберсреду как метод ухода от себя настоящего. Потому что никто на твой грамотный выбор и разумное поведение адекватно взглянуть не способен. Поэтому этого и нет.

## **Почему подросток «опять сидит за компьютером» и ничего не хочет?**

Получается, что в семье, где у ребенка присутствует та или иная степень игровой зависимости, рядом находится мама, которая всеми силами борется с этой ситуацией, но все ее усилия оказываются тщетными. Ситуация часто приобретает привкус драмы, где женщина, отчаянно пытаясь самостоятельно справиться с неутомимым подростком, просто теряет контроль над собой и над ситуацией в целом. Но обращаться к специалистам многие не спешат, потому что обычно это со стороны хорошие семьи, а выносить свои проблемы во внешний мир готовы немногие, статус и фасад благополучия важнее. Страх общественного осуждения перевешивает. Поэтому со временем взрослый может скрывать реальное положение дел, сначала от других, но самое страшное – от самого себя.

Зависимость подростка может прогрессировать, а поведение становится все более грубым, агрессивным, а часто просто запредельным. Увлечение играми онлайн часто переходит в более серьезное девиантное поведение. Тогда семья уже борется с употреблением психоактивных веществ, то есть поведенческая зависимость очень быстро переходит в химическую.

Очень важно не скрывать проблемы, не делать вид, что «все нормально». Обычно в самых запущенных случаях оказываются семьи, которые стыдились и винили себя, искали оправдания, пытались действовать самостоятельно. Если ваш воспитательный подход с каждым годом в динамике дает отрицательный результат, значит стоит сесть и подумать: «Как я могу его поменять?» В интернете полно информации, много полезной литературы. Самое главное, не закрываться, а искать решение.

Каждый ежедневно задается вопросом – где грань между увлечением, игрой и зависимостью. Где линия ответственности между тем, чтобы подросток учился сам контролировать свой график, и моментом, когда нужно вмешательство. Все это детали, требующие четкой адекватной оценки и очень продуманных действий со стороны взрослых.

По факту же чаще всего мы видим «опять сидящего за компьютером подростка» и просто действуем под властью эмоций. Это называется реактивным воспитанием.

Если последовательно заниматься вопросами цифрового просвещения, выделять на это время, проговаривать способы взаимодействия с цифровой средой, обсуждать уровень влияния на развитие, то к подростковому возрасту набирается своеобразный интеллектуальный багаж, который помогает распознавать и справляться с жадой пассивного кайфа. Но чаще всего родители сталкиваются с проблемой по факту и пытаются как-то ее решить.

Что дальше происходит?

В доме царит очень специфическая атмосфера. Как туман, который ложится утром на город, родителей заполняет тревога за то, что вся жизнь пойдет по негативному сценарию. И ладно, если просто играет, а вот если что-то попробовал или связался с «такой компанией», то родители просто не могут справиться с собой, захлестывает стыд и вина, на своего подростка смотрят, как на врага, который испортил всем жизнь и не оправдал ожиданий. Ребенок когда-то был счастьем, а сейчас в семье проблема – он/-а «играет целыми днями и ничего не хочет». Семья сваливается в ловушку восприятия.

Взросление – это отделение. А маме чаще всего просто нечем заполнить образовавшуюся пустоту. Ее эмоциональная зависимость, привязанность настолько сильная, что жизнь превращается в кошки-мышки. Мой ребенок – это мое счастье, а сейчас проблемы, поэтому несча-

стве. Страх за будущее запускает лавину иллюзий, которые подталкивают опять же к хаотичным действиям. Часто взрослый настолько морально вымотан, что не способен нормально оценивать и корректировать ни свое поведение, ни поведение ребенка.

Эти плохо рефлекслируемые состояния толкают к хаотичному поведению, где эмоциональные качели толкают взрослого в крайности. «Чтобы я этот компьютер близко не видела, пока результата не будет!», – говорит мама, полагая, что она всемогущая, отчаянно пытаясь управлять поведением подростка. А следом накрывает беспомощность и растерянность, потому что, как не командуй, слушаться ее уже никто не хочет: «Я не могу ничего с ним сделать, как не контролируй». Чаще всего на этом этапе появляется хамство, родителя прямым образом посылают подальше.

И в этот момент запускается новая волна воспитательных приемов, попыток закрутить гайки, потому что маме кажется, что ей плюнули в душу. Вот эта точка, в которой подросток должен вроде как возвращать вложенное с процентами.

Полностью обессилив, как правило, женщина забывает про себя и свои интересы. Происходит фиксация внимания на проблеме, так как переключиться такой женщине не на что, вся жизнь занята чрезмерно сильным беспокойством за судьбу своего мальчика или девочки.

Далее семья начинает гонку за успеваемость в школе. Появляющиеся проблемы с учебной решаются задолго до их возникновения. Это происходит из-за внутренней установки родителя: «Он/-а без моей помощи не справится»; «Его просто из школы выгонят, если я за него проблемы решать не буду». В такой системе сложившихся отношений подросток не учится брать ответственность за себя. Он, так и быть, походит к репетиторам, но просто ради одолжения. Мысли его заполнены не обучением, увы, а тем, как пройти следующий уровень и прокачать своего героя. Ему никто не рассказывает и не показывает причинно-следственную связь: «Если не будешь учиться, то есть риск вылететь из школы, ты на это готов? Если не поймешь, что диплом нужен в первую очередь тебе, а не мне, то есть шанс остаться без образования».

Что значит отделение? Начиная с семи лет, ребенку постепенно передают ответственность за свои решения и показывают, где справился, а где мимо цели. Постепенно эта зона расширяется, а к совершеннолетию юноша или девушка подходят с пониманием собственной роли и целей в этом мире. Семья является средой, ареной развития и самореализации. Но все это только при участии эмоционально стабильного взрослого.

В случае полной зависимости от родителей этих качеств у личности не развивается вообще. Взрослый заиклен на страхе, что его ребенок не справится, разрушит себя, поэтому не дает ему эту зону для того, чтобы практиковаться, получать собственный опыт и учиться на нем. А страх осуждения «ну какая ж ты мать?» заставляет тащить на себе уделавшегося подростка, который плавно превращает свою жизнь в череду импульсивных событий. И терпеть от него приходится гораздо больше, чем могут выдержать семьи с нормальными взаимоотношениями.

И тут уже в ловушку восприятия попадает подросток. Почему я должен отказываться от игры, когда это намного веселее и радостнее, чем трудиться над уроками, когда «мама все решит»?

## **Чем сильнее слияние с матерью, тем сильнее зависимость у геймера**

Поначалу мы накрепко связаны с матерью, а потом должны правильно от нее отлипнуть. Но чаще всего этот процесс вообще не начинается, потому что ребенка взрослый продолжает считать своим продолжением, тем, кто обязан обслуживать его эмоциональные потребности.

Психологическая автономия – один из важных этапов развития психической системы. Если биологическое рождение, это яркое событие в жизни любой семьи, который всем понятен, то психологическое рождение – медленно разворачивающийся процесс.

Можно предположить, что каждый человек на планете будет в той или иной мере склонен к аддикции, но это не так. Ключевым моментом, который формирует ту или иную часть личности является контекст семейной системы. Поэтому стратегически важно выйти из слияния, принять данность, что подросток – это отдельная личность, причем, активно развивающаяся как в реальном мире, так и в цифровом. И да, подверженная влиянию информационного потока.

В бесконечной борьбе вокруг экранного времени семья чаще всего вообще не берет в расчет так называемую цифровую идентификацию. Вроде где-то тинейджер тусуется, с кем-то взаимодействует, часто представляется вообще другим воображаемым человеком. Нужно это знать, но действовать грамотно. Обычно все заканчивается жестким взломом границ, в результате чего сын или дочь отдаляются, закрывая доступ в свой внутренний мир. А цифровое поведение, это уже следствие процессов, которые происходят внутри, но не осознаются.

Психологическое рождение начинается с понимания себя и своей отдельности, с изучения своих сильных сторон и недостатков, интересов и возможных траекторий собственного развития, в том числе в киберсреде. Для чрезмерно увлеченных играми – принятие собственной ответственности за то, что это увлечение влечет за собой последствия.

Если в семье планомерно обсуждаются вопросы: «Как ты планируешь строить свою жизнь? Что тебе больше нравится, а что не очень?», и, когда существует привычка больше слушать, чем просто навязывать свое мнение, то сын или дочь начинают чувствовать собственную отдельность.

Автомобилисты знают, что без стартера машина не заведется, поэтому, если этот механизм не работает, то никуда не уедешь. Так же и у личности: без понимания себя и своих потребностей невозможно никого заставить сдвинуться с места.

Но часто происходит обратное – полное слияние с родительской фигурой. Если спросить у такого подростка его личное мнение, то он будет оглядываться и соотносить с тем, поддержит его мама или нет. И относительно этого принимать решение и строить линию поведения, а «то мама не одобрит и устроит нагоняй». Собственный выбор по привычке проходит через призму мнения родителя. У некоторых это продолжается всю жизнь.

Тут стоит добавить, если с ребенком сформирована привязанность, то к вам будут обращаться за помощью и советом, потому что мнение выше является авторитетом. В слиянии всю жизнь навязывают готовые идеальные решения, даже когда не спрашивают.

По мере взросления дети учатся через подражание. То есть наблюдают, как взрослый взаимодействует с миром, насколько успешным и реализованным чувствует себя родитель, каким образом удовлетворяет собственные потребности – самостоятельно или нет. Например, если женщина занимается любимым делом, которое приносит доход, профессионально развивается или увлекается каким-то хобби отдельно от своего ребенка, заботится о своем психологическом и физическом здоровье, тогда на ежедневной практике понятно, как выстраивается взаимодействие с миром. И что особенно важно, ребенок сталкивается с чужими границами. Мама не должна превращаться в персональную помощницу, которая давным-давно забыла про себя и свою жизнь, готовая прилететь на помощь по первому требованию взрослеющего детеныша. В самых запущенных случаях мама носит играющему подростку в комнату вредную еду, чтобы избежать конфликтов, а потом на корячках собирает мусор от упаковок.

Уже в раннем возрасте сын или дочь должны столкнуться с чужими границами. А, следовательно, почувствовать свою отдельность. Перестать воспринимать себя частью матери.

Если посмотреть на ситуацию отдельной семьи, так всегда проще, то можно наблюдать воспитательный вектор. Куда направлено внимание взрослого, на чем он сосредоточился в

первую очередь? Как в результате формируется отношение юноши или девушки с окружающим миром?

В слиянии родители транслируют следующий посыл, который будет формировать поведение всю жизнь. Это выражается в словах и действиях: «Мы вместе, я опытней и знаю наилучший путь к твоему счастью. Я бросила свою жизнь ради тебя. Поэтому я настолько сильно боюсь за тебя, боюсь, что твоя судьба пойдет по негативному сценарию, следовательно, буду контролировать все». В случае девиантного поведения: «Ты мать в могилу сведешь, но мы справимся!»

У детей в такой среде формируются следующие установки: «Я один не справлюсь, не смогу активно действовать, я не умею достигать целей, потому что не знаю, что хочу. Я никто без мамы. Я не могу справляться сам, потому что не умею контролировать маленькую шлюпку, которая несет меня по волнам реальной и цифровой жизни то в одну, то в другую сторону».

Поэтому при столкновении с любыми стимулами тинейджер просто не способен с ними справляться. Причина – пробел в развитии когнитивной, мотивационной и эмоционально-волевой регуляции поведения. Вся жизнь превращается в стремление выбраться из плена в сторону самостоятельности, но так как это практически невозможно, то приходится компенсировать. А уж способ отъехать от душащей реальности всегда найдется: убежать в игровой мир, или с дурной компанией в алкоголь, или в употребление психоактивных веществ.

При разделении границ посыл и цели воспитания немного отличаются, что также выражается в словах и действиях: «Только ты отвечаешь за то, каким образом сложится твоя судьба. У тебя есть все, чтобы реализовать свои мечты. Есть «Я» – мама, а есть «Ты» – мой ребенок. Твоя цель – стать самостоятельным, научиться активно действовать в этом мире. Но внутреннюю силу никто за тебя развивать не сможет, ты делаешь это сам. В один момент ты почувствуешь собственную автономию и уйдешь строить самостоятельную жизнь. Таковую, которую ты сам захочешь. Для этого нужно учиться, в том числе управлять своими результатами, отвечать за них».

В этом случае ребенок получает установки: «Я могу, а где не справляюсь, родитель поддерживает. Я действую, развиваюсь в этом мире, учусь принимать те решения, которые ведут к моим целям. Отвечаю и корректирую курс, если решения ошибочные».

Теперь на практике. Бесконечные вопли, нервотрепка в страхе «что с тобой станет» – это токсичная среда. Физически подростка от компьютера «отодрать» вы уже не можете, не думайте, что вы повелитель(ница), которая способная управлять волей своего тинейджера. А вот поставить какую-то мелкую цель вполне реально: «Переключись сам на домашнюю работу без меня, ты справишься, а я не лезу». Вы как бы отделяетесь сами, даете зону самостоятельности, бонусом получаете рост уважения в свою сторону, но главное – ваш подросток делает шаг в развитии осознанной саморегуляции, то есть становится сильнее.

Собирайте вместе со своим ребенком такие успехи, когда из зоны «хочу» произошел переход в зону «надо, потому что я строю свою жизнь». Не зарывайтесь в скандалах, собирайте эпизоды, когда сын или дочь справились с управлением своим вниманием, а если нет, то разбирайте, что помешало. На тысячном шаге проблем с переключением с экранного времени уже не будет, потому что вам удалось произвести эту настройку личности.

Вот так контекст семейной системы формирует психологическую автономию. Но в первую очередь вам, как родителю, нужно настроиться на то, что после двадцати лет юноша или девушка отделятся полностью, поэтому времени, чтобы чему-то научить по факту не так и много. Смысла тратить его на тревогу, страх и вину точно никакого нет.

## **Как формируются установки «мне все должны» и «я жертва»**

Родителям, чаще всего после череды скандалов, приходится признать границы. Например, подростки очень агрессивно отстаивают свою территорию, контролируют, чтобы туда никто, прямо говоря, «не совался». Устанавливают пароли на гаджетах. В зависимости от уровня напряженности в детско-родительских отношениях цифровую жизнь уже со взрослыми разделять не стремятся.

С одной стороны, отделение, это часть взросления, с другой – это все еще ребенок, который нуждается в поддержке. Практиковать самостоятельность – не значит полностью обрести эти качества. На пути обычно возникает много ошибок, и в эти моменты необходима грамотная обратная связь, причем практически ежедневная.

Рассмотрим частные случаи, когда разделение границ проходит некорректно, в результате личность формируется с установкой: «Мне все должны!»: сначала родители, а потом мир, государство, работодатель, короче, кто угодно, лишь бы самому за себя не отвечать. В этом варианте развитие идет по так называемому виктимному сценарию, что проявляется в позиции жертвы, которую все обижают, а мир воспринимается, как источник бесконечных угроз.

Подросток обозначает свои личные границы. При этом сталкивается с отсутствием границ матери.

Чаще всего это женщина, гиперподключенная к воспитанию. Уделяющая внимание и участвующая в жизни в разы больше, чем необходимо по возрасту. Про свои личные границы речи не идет, так как жизнь – обслуживание чужих интересов. Если ребенок – геймер, то жизнь перестраивается на борьбу с вредной привычкой, борьбу за успеваемость.

В результате такой семейной системы личность формируется по агрессивному сценарию. Подросток безапелляционно убежден, что ему все должны. Так как мать удовлетворяет все потребности еще до возникновения проблемы, то справляться с трудностями такие дети не учатся. Сидят, ждут, когда кто-то подключится и все решит. Ждут сначала от семьи, одновременно развлекаясь в любимой игре. А потом воспринимают мир, который должен им все дать, такую установку сформировали мамы. При первой трудности происходит очень быстрая фрустрация, в результате – игровая зависимость может прогрессировать. Подросток просто не научился «крутиться по жизни сам».

Отдельно стоит обсудить наследников компаний и/или крупных состояний. Такие дети все понимают, поэтому мотивация опираться на себя и активно действовать перевешивает подсознательным ожиданием наследства. Зачем учиться и работать, когда все и так скоро будет. Ситуацию усугубляет присутствие обсуживающего персонала с самого детства. В некоторых семьях дети не сталкиваются с ограничениями, поэтому им сложно во взрослом возрасте, думая, что они всемогущи, но это не так.

Решением является – с начальной школы обозначить четкие границы. Объяснить, что наследство будет только при определенных условиях. Семья решит, какие рамки установить. Но это абсолютно точно упорядочит сознание, придет понимание, что нужно рассчитывать больше на себя и действовать, а не ждать и бояться, что лишишься привычного образа жизни.

Я довольно долго работала в испанской компании. И дочь основателя, который входит в рейтинг самых богатых людей мира, начинала с самой низкой позиции в компании отца. И развивалась наравне с обычным персоналом, и в стране, в которой климат резко отличается от теплого средиземноморья.

Обозначьте очень четкие рамки в вопросах наследования, основной посыл которого – нужно научиться зарабатывать и приумножать. Важно развить в себе эти навыки. И только тогда в семье будет уверенность, что нажитое не будет пущено по ветру.

Ребенок сталкивается с границами взрослых, при этом его границы игнорируются.

Чаще всего подобная семейная система выстраивается в семьях, где один из взрослых страдает зависимостью. Или в случае авторитарного подхода к воспитанию, где одним из родителей выстроена четкая система правил, нарушение которых приводит к жестким наказаниям.

Дети в таких семьях привыкают к тому, что системное нарушение личных границ – это норма жизни, что влияет на процесс социализации. Они просто не могут распознать, что, если тебя кто-то унижает, или твой рюкзак пнул агрессор, а тебе обидно, то это жесткое нарушение границ. Так же как приходится терпеть подобное в семье, ребенок терпит в коллективе. То есть чаще становится жертвой, которая, как известно, всегда найдет своего обидчика.

Очень актуальная тема для семей, где воспитывается девочка. Старайтесь сами не нарушать ни физические, ни эмоциональные границы. Тогда во взрослом возрасте риск столкнуться с семейным насилием сократится в разы.

Подросток взрослеет и требует больше прав, в том числе в вопросах управления экранным временем и своей цифровой жизнью. В этом суть подросткового кризиса. Самый грамотный подход – передача власти в обмен на способность справляться с обязанностями, в том числе по школьным задачам. Отделение себя от своего ребенка, и установка границ собственной личности.

## **Почему дети закрывают свою цифровую жизнь от взрослых?**

Для маленьких детей их мама всегда самая лучшая и самая добрая. Они гордятся: «Вот, моя мама идет!» Но по мере взросления то, что раньше было одним целым, плавно разделяется на два отдельных субъекта со своей идентичностью и целями.

Чтобы на выходе получить определенное поведение, еще до трудного возраста нужно системно передавать миропонимание. Тогда впоследствии есть шанс, что ваши установки перейдут в собственное мышление, а, следовательно, и поведение. Например, способность ориентироваться в техносреде, переходить в реальный мир, чувствовать и самостоятельно контролировать свое пребывание, не теряться во времени и пространстве.

В киберпсихологии существует отдельное определение этому феномену – эффект дрейфа цели: когда человек, часто взрослый, «шарит» по интернету, при этом не он сам управляет своими действиями, а стимулы, которые встречаются по ходу. Например, реклама какого-то блогера, новости. Неважно, главное, что происходит зависание в этом пространстве, причем многочасовое. То есть пассивный кайф от потребления информации перевешивает способность личности через волевой акт отсоединиться от этого потока. Плыть туда, не знаю куда...

Причину такого поведения своих детей мало кто из родителей может объяснить, хотя проблему все, безусловно, видят – неспособность, недостаток волевого ресурса, чтобы как-то выходить из киберсреды без контроля со стороны взрослых. А мозг развивается, привычки нарабатываются. К подростковому возрасту уже сложилась определенная модель мышления. Это касается не только взаимоотношений с интернетом и играми, а в целом с каждой из областей жизни. Например, усвоена ли установка, которая в народе звучит так: «Делу время, а потехе час». Для тинейджера более приемлема самая простая интерпретация: «Когда все задачи сделаны, то можно отдохнуть и поиграть с друзьями».

В зависимости от подхода у каждого тинейджера уже сформирована своя уникальная когнитивная система, представление о себе, своей семье, и мире в целом. Какое оно?

Если раньше ребенок действовал, чтобы вызвать одобрение, похвалу, то теперь все наоборот – противостояние, часто очень циничное, с изучением болевых точек друг друга, когда подросток специально делает что-то, с целью вызвать гнев или другую негативную реакцию. И повеселиться от этого. Происходит столкновение интересов. Причина банальна: часто родитель продолжает воспринимать своего ребенка, как трехлетку из детского сада, хотя перед вами уже подросток, который больше не бежит к вам спросить – можно или нельзя играть в эту игру или другую.

Дисфункция развивается из-за иллюзии, что родитель будет держать власть и командовать вечно.

Чем серьезнее складывается ситуация в вашей семье, чем больше разногласий в каждой сфере жизни, тем более напряженная обстановка, и, следовательно, оказываемое давление на младшее поколение. Традиционный конфликт отцов и детей.

Особенно остро родители воспринимают все, что происходит в цифровой среде. Тут нужно понимать, что пропорционально усилению давления растет стремление закрыть эту часть жизни от вмешательства старших.

Каждая семья сталкивается с этим периодом, и нужно пройти его достойно.

Если ребенок еще маленький, то нужно заранее подготовиться к тому, что придется столкнуться с обидой и непониманием. Что ожидаемой благодарности за ваш вклад в воспитание не будет. Наступит момент, когда вы увидите противоположное – хамство, отстранение и непонимание, отвержение всего уклада жизни, который вы старались привить.

Если вы уже в этой точке, то жизнь не кончилась, все идет по плану. Ваш мальчик или девочка повзрослели. Перед семьей стоит задача максимально быстро перестроить систему детско-родительских отношений.

Из слияния кто-то выходит долго и мучительно, но достаточно понять суть процесса. Представьте, что ваш тинейджер вдруг оказался на необитаемом острове после кораблекрушения. Он оглядывается по сторонам в попытках понять: где он, кто он, что происходит вокруг, что дальше делать? Самое главное, в зоне видимости он обнаруживает и своих родителей, но смотрит на них уже другими глазами, сквозь призму критического мышления. Раньше он бы побежал к маме навстречу и слился бы с ней в объятьях. А сейчас нет. В голове крутятся разные мысли, центральной нитью которых проходит идея: «Я не они... Я полностью другой».

Тинейджер перестает идеализировать папу и маму, которые до этого абсолютно были лучшими на свете, место, где он родился и вырос.

Самая распространенная ошибка, в которую многие врезаются – это пытаться воспитывать и чему-то научить. Включаем учителей, которые читают проповеди; диктаторов, которые показывают, в чьих руках власть, а кто должен подчиняться; контролеров, которые шарят по личным вещам, страницам в интернете. А найдя компромат, просто взрываемся в аффекте. Не воспитание, а мясорубка просто. Подростку нужно свою личность строить, а ее кромят на кусочки. В результате семья получает отпор – подросток перестает общаться с вами полностью. Взрослые закономерно сталкиваются с обидой и непониманием: «Какое право ты имеешь так с нами разговаривать и так себя вести?» Но дерзость, драки за компьютер – это просто борьба за влияние и уважение. Задача противоположная: разделить границы, обозначить рамки дозволенного, но одновременно показать ориентир. То есть на этом острове подросток должен учиться строить свой небольшой мир, где его мнение учитывается, где решения не спускаются сверху, а вырабатываются через поиск компромисса.

Важно понять, что пока вы то впадаете в истерику, то орете, то изымаете всю технику в воспитательных целях, ваш сын или дочь образно сидят на необитаемом острове своей психики и решают, будут ли они с вами общаться через несколько лет, когда повзрослеют. Сохраните ли вы привязанность и доверие? Поэтому каждый педагогический маневр должен быть очень хорошо продуман и вести к единственной цели – способности самостоятельно управлять своей жизнью, быть готовым к тропическим дождям, хищникам и уметь добывать ресурсы.

## Эмоциональное состояние мамы

### Как сохранить устойчивость, если в доме тинейджер

Подросток уже отдалился, уже изучает пространство и людей, которые его окружают. А у симбиотической мамы в голове по-прежнему свои процессы, при этом оторванные от реальности. По причине того, что родительская роль занимает большую часть жизни, она совершенно не готова к процессу психологического отделения, часто своими действиями тормозя этот процесс: «Никакого интернета, нечего там делать, одни маргиналы и дебилы. Что ты там узнаешь?» А то, что для современного школьника – это просто площадка для общения, которую дети активно освоили, она не принимает.

Нереализованные в собственной жизни мечты у такой женщины часто проецируются на собственных сына или дочь. На ребенка возлагается железобетонная плита из собственных идеалов и ожиданий, что дети побегут и с радостью будут им соответствовать. А гаджеты закономерно объявляются всемирным злом, потому что мешают вам навязывать свою траекторию жизни.

Родителям нужно быть готовым к тому, что у их чада со временем могут быть интересы, которые в корне отличаются от ваших. При этом берите шире – индивидуальный взгляд на мир, на людей, на себя. Приняв это, вы сможете более качественно влиять на личность своего подростка, которая, хотите вы или нет, с годами сформирует шаблоны цифрового поведения, понимание своей роли в виртуальной среде.

Часто в эмоциональной системе родителя происходит выгорание, своеобразный слом мотивации: «Мой ребенок не такой, это не эталон для меня, реальность очень сильно расходится с воображаемым идеалом». И начинается эмоциональный шантаж: «Не соответствуешь, значит я тебя таким вообще любить не буду».

Цифровая жизнь подростка для семьи становится местом полного неприятия собственных детей. Нередко с абсолютной ненавистью мы смотрим, что он или она опять играют. Получается, что дивидендов в виде требуемого поведения и успехов, не то что нет, а все наоборот: откровенное хамство, желание убежать в игровой мир и закрыться полностью. Родитель зол, причем очень сильно, обижен и часто измучен.

Получается замкнутый круг. Родитель, который не принимает интересы (интернет, игры) своего подростка, всячески борется с ними, а заодно и с формирующейся личностью. Но ничего не выходит, с годами ситуация только ухудшается, происходит вовлечение. Чем серьезнее проблемы с успеваемостью, тем сильнее затягивается воспитательный узел. Мама выбивается из сил, чтобы сохранять ощущение, что она хороший родитель. Ее психоэмоциональные ресурсы истощаются, она все больше и больше чувствует вину и стыд, что ее ребенок выглядит неблагополучным, и не только в ее идеальном образе, то есть проекции, а, что еще важнее, – в глазах окружающих. Чем больше в личности взрослой женщины разворачивается конфликт между ожиданием и реальностью, тем сильнее работает воспитательная турбина в изматывающем для всех членов семьи режиме, разгоняемая нестабильными состояниями взрослого.

Забота и беспокойство под властью сильных эмоций превращаются в боль из-за несбывшихся ожиданий, из-за того, что столько сил вложено, а на выходе: «Невыносимый, неблагодарный, дрянной подросток, которой только играет, а на все остальное ему плевать, в том числе и на собственную мать!»

Так благополучная атмосфера в доме подменяется так называемым условным принятием. Играешь в компьютер, значит не соответствуешь моим идеалам. Но эмоциональный шантаж

чаще всего дает обратный эффект, на что родитель просто взрывается, возмущается, закипает, теряет дар речи. И так каждый день. Подросток смотрит на абсолютно потерянного взрослого, испытывающего боль, ярость, злобу и агрессию, которому сложно держать себя в руках, и понимает, что в этом мире ему, мягко говоря, находиться «не по кайфу». Идентифицироваться с фурией, которая то и дело стремится приковать тебя к батарее, он не особо хочет. И чаще всего нарастает желание убежать.

Так дети отдаляются от семьи, сливаясь с кем попало к цифровом мире, хоть с геймерской тусовкой, хоть с любой деструктивной группой, где тебя принимают, где разделяют твои интересы. И экранная жизнь для таких детей становится нормальной, которая ассоциируется со счастливыми моментами. А все остальные сферы – это время, которое просто нужно перетерпеть. Так в рамках созданной вами семейной системы формируется интернет или игровая зависимость.

## **Система контроля за виртуальным пространством подростка**

Еще одна отличительная черта семей, где наблюдаются специфические проявления характера у взрослых – это недоверие.

«Мы слишком сильно ему доверяли», – жалуются в интернете родители, чей ребенок системно воровал деньги с карты своей матери на протяжении нескольких месяцев. А когда все открылось – украденная сумма составляла несколько сотен тысяч. Я бы добавила, что в семье была плохо налажена система контроля за развитием школьника в виртуальном пространстве. Скорее всего никто из родителей не интересовался этой частью жизни. В результате ситуация была пущена на самотек, а родители углубились в проблему. Стандартный случай, в котором не имеет смысла кого-то обвинять.

Что значит адекватная система контроля? Это ежедневное участие и обсуждение всех движений, которые происходили в игре или в месте, куда сегодня ребенок бегал в цифровом городе.

Во-первых, вы обучаете анализировать свои действия, хоть как-то обдумывать, а не импульсивно шарить туда, где поманят бесплатной наградой.

Во-вторых, обычно там действительно много всего происходит. Психическая система все это обрабатывает. Поделиться эмоциями с близкими, которые не будут рычать в ответ, а просто поболтают на эту тему – радость для любого представителя поколения Альфа.

В-третьих, вы сразу заметите, если что-то идет не так. Кто-то лезет в «личку» с предложением, и с вами сразу делятся новостью и страхами, в том числе. И вы, как родитель, участвуете в выборе наилучшей линии поведения. Причем не грубо, навязывая свое, а обсуждаете пространство вариантов. Например, это может быть мошенник, его цель – списать деньги. Можно поверить, а он обманет. Смотри, думай своей головой.

Экранная жизнь не должна превращаться в цифровую беспризорность, когда дети дорываются-таки до компьютера, и, как сорвавшиеся с цепи, бегут непонятно куда и непонятно зачем.

Грамотная система контроля – это доверительная коммуникация и обратная связь о потенциальных рисках. Чем более спокойно и рассудительно мать и отец смогут себя вести в такие моменты, тем выше вероятность того, что ребенок научится контролировать свои эмоции. А это шаг к контролю за поведением.

На практике обычно ситуация в корне иная. Рассмотрим случай, когда контроль превращается в жесткий взлом границ. В результате чего подростки вешают замок на дверь в своей комнате, а на гаджеты закрывают доступ. В душе агрессия, а в мыслях слова: «Не подходи ко мне!»

Как обычно происходит? Ребенок в жизни мамы занимает центральное место. Женщина по привычке думает всегда о нем, вся жизнь вертится вокруг его потребностей. Чрезмерная опека, тот самый материнский плен приводит к ощущению духоты. Поэтому начинаются «проблемы» с играми в интернете. Вместо того, чтобы обозначить границы, женщина всеми силами начинает бороться с «негативными цифровыми привычками» и в результате полностью теряет контакт с сыном или дочерью. Здоровые отношения превратились в ежедневную нервотрепку, битву и, естественно, контроль.

Почему раньше была уверенность, что вы все делаете правильно, а сейчас все больше поглощают тревога и страх? Потому что отделение подразумевает постепенное расширение личного пространства. Не сразу, а по мере того, как ваш ребенок научился грамотно им управлять.

Но обычно подросток хочет действовать сам. Тем не менее все понимают, что он объективно не готов. Он тянется к свободе, а мать и отец боятся отпускать. Он продолжает активно осваивать онлайн- и офлайн-среду, хочет попробовать все, что только можно и нельзя: общается с «левыми» людьми в интернете, добавляет их в друзья, а потом видит контент в своей ленте, часто деструктивный. Как правило, поведение говорит о том, что чувство самосохранения просто отсутствует.

Каждый адекватный родитель в этот момент должен учиться не срывать, поглощаясь собственными эмоциями. Именно в эти моменты происходит взлом границ. Да, это сложно, когда дело касается собственных детей. Говорить легче, чем сохранять адекватность в подобной ситуации.

Поэтому мама, которая поглощена полностью жизнью подростка, вроде и хочет, чтобы он был самостоятельным, но одновременно требует отчитываться за каждый шаг: «Чтобы твоя жизнь была под моим контролем». А она могла спать спокойно. Она не желает отпускать своего сына или дочь от себя, потому что сама сильно зависит. Для нее это смысл жизни, надежда, единственный близкий человек.

Раньше дети тусовались на улице, собирались в компании. Сейчас чаще всего общение строится вокруг активностей в сети. Просто нужно учить подростка управлять своим движением, показывать, когда самоконтроль отрубается.

Нельзя пытаться переделать ребенка, полностью отрицать цифровой интерес. Учитесь принимать его таким, какой он есть. Тогда договориться по времени, проводимом в интернете, намного легче. Надо принять своего ребенка таким, какой он растет, одновременно занимаясь социализацией, чтобы в реальном мире было ощущение счастья, собственного развития и роста. Гиперконтроль – это неудачное вложение в то, чтобы ребенок не вырос, не чувствовал себя сильным и уверенным.

Часто семья теряет контакт с подростком, он начинает закрываться, защищаться. И остается по факту вообще один. То есть, с одной стороны, есть желание действовать самостоятельно, при этом родители слышат: «Мне не надо, чтобы меня контролировали». Но с другой стороны, – это ребенок, он остро нуждается в близком, с которым можно разделить переживания, события, происходящие в сети.

Не доводите до состояния, когда тинейджер превращается в ежика в колючках, которому слова нельзя сказать, он сразу начинает шипеть и еще больше закрываться от вас. Именно в таком состоянии дети ищут поддержки в сети, чтобы им стало легче. Но попадают обычно в деструктивный контент. В результате моментально развивается депрессивное состояние со всеми вытекающими рисками.

## Сложный ребенок

Очень популярна ситуация, когда вместо выстраивания здоровых отношений в семье, с грамотным распределением зон ответственности, семья назначает своего ребенка «сложным» и начинает предпринимать действия по его воспитанию.

Особенно остро вопрос стоит с увлечением компьютерными играми, когда все сплотились и воюют с проблемой, а заодно и со своим ребенком. Неуправляемые эмоции, смена настроения, попытки выделиться, поступать по-своему, а не так, как навязывают взрослые – это норма переходного возраста. Если сын или дочь проявили характер, то не стоит впадать в ступор, относитесь к этому, как к взрослой ответственной позиции. Если подросток решил, что вы ему больше не указ в вопросах регулирования экранного времени, отлично! Пусть просидит допоздна и опоздает в школу, придет неподготовленный. А потом проведите беседу о том, что произошло и почему. Вот позиция адекватного взрослого. Только через собственные «косяки», которые неизбежны, часто приходит понимание, что именно игра до поздней ночи влечет проблемы в школе, а не ежедневная драка за компьютер. Пару раз получит от учителя, начнет лучше понимать взаимосвязь между своими решениями и результатами, которые они за собой влекут.

Мама же будет трепать нервы до поздней ночи, чтобы сыночка оторвался от компьютера и таки лег, потому что завтра вставать, а он вообще никуда идти не хочет.

Мотив простой – желание блага для своего ребенка. Но по факту такой родитель считает, что тинейджер не способен принять решение, исходя из здравого смысла. Он же проблемный, глаз да глаз за ним. Чем больше времени продолжается борьба с так называемым трудным подростком, тем больше у родителя эмоциональное истощение.

Обратите внимание, любые онлайн-игры с друзьями – это стресс для мамы. Она начинает переживать и заводиться, теряет устойчивость. Если у подростка все нормально с мотивацией к обучению, есть реальные друзья, с которыми он проводит время, есть спорт или какое-то хобби, то увлечение онлайн-играми, это такое дополнение у всего поколения.

Никто не говорит о том, чтобы пускать ситуацию на самотек и оставить подростка одного, чтобы он улучшал саморегуляцию. Речь не об этом. Важно понять, что ваша ежедневная модель взаимодействия вызывает у тинейджера определенную реакцию.

Если родитель нестабилен, то ему трудно трезво оценить обстановку. Как следствие, дать адекватную обратную связь. В этом случае дети меньше взаимодействуют, отдаляются, закрываются. И, наоборот, доверительное общение, в том числе на проблемные темы, совместный поиск компромиссов сближает.

За это отвечает биологически простейший механизм приспособления. В случае игромании – это стремление избежать раздражителей. Если вы завязли в бесконечной войне вокруг стремления сына погрузиться в экран, то важно снять со своего тинейджера ярлык «трудный». Это обычный подросток, который пытается найти свое место в жизни. Понять, кто он и где хочет оказаться в этом непредсказуемом мире. Поэтому чрезмерный контроль, недоверие на грани безумия вызывает агрессию к вам. А дальше: рост напряжения, ощущение безвыходности, которое можно легко снять, погрузившись в любимую игру.

Не трудный ваш ребенок и не цифровой наркоман, а в семье такие условия. Процветают бесконечная череда упреков, требований, нравочений и другого мусора. А наблюдение, обучение и четкая обратная связь, как правило, отсутствуют. Хотя, только в результате этих педагогических действий развивается психическая система, в результате чего формируется сложная форма поведения – сознательный поступок.

Если вы хотя бы раз поймете, как это работает, то станет намного легче всем, но для этого нужно сместить фокус.

## Аварийная реакция на играющего подростка

Очень распространенная проблема, которая истощает нервную систему родителей и снижает воспитательный потенциал семьи – это представление о правильном поведении своего ребенка или подростка.

Многие еще при рождении все спланировали и напредставляли. Вот он или она заканчивает школу, желательно с медалью, конечно. Поступает на определенное направление, потому что там больше платят. В голове присутствует четкая картинка о правильном поведении на каждом этапе жизни. Но вот незадача, – детство проходит в период тотальной цифровизации. А родители вообще не готовы к тому, что личность развивается не по их траектории. Все вообще не так, как они когда-то мечтали, причем с каждым годом становится только хуже. Тинейджер уже всю идентифицирует себя как геймер. А родитель, как правило мама, борется с этим, выбиваясь из собственных сил, часто теряя свое здоровье.

Чаще всего тинейджер и учится, и секции какие-то посещает, и играет, конечно. Вместо того, чтобы максимально сфокусироваться на социальной адаптации, помогать осваивать роль школьника, спортсмена, хорошего друга, семья назначает своего ребенка геймером, «трудным ребенком». В результате еще ничего не произошло, а родитель, чаще мама, не может справиться со своей тревогой, потенциальной опасностью, которую она видит в компьютере и играющим за ним сына или дочку.

Подросток повзрослел, а семья буквально силой продолжает выбивать так называемое правильное поведение. И очень важный момент: семья назначает ребенка геймером и начинает смотреть на него, как охранник на воришку. При этом последний может ничего и не делать, но большая любовь и забота взрослых превращаются в двойной контроль за этой сферой. «Я сказала, долго за компьютером не сиди, завтра в школу!» Это чистой воды условное принятие, когда ребенку ежедневно напоминают: «Я тебя таким не люблю. Быстро меняйся». Но получается обратный результат: «Хочу и буду. И мать мне не указ!»

Непринятие увлечения своего ребенка приводит к патологическому росту интереса последнего к этой сфере. Среда развития превращается в ежедневную грызню и ругань. А родитель постепенно теряет контроль, все чаще просто срывается с катушек. Взрослый эмоционально истощается, просто не в силах это терпеть, но и сделать уже ничего не может. При этом каждый раз, когда видит играющего ребенка, в нем запускается аварийная реакция. Это типичная дисфункция, которую нужно срочно менять. Нужно научиться следить за собой, анализировать, какие поступки вызывают у вас взрыв гнева и ярости. Абсолютно любой человек с устойчивой психикой, сталкиваясь с внезапным сверхсильным раздражителем, может столкнуться с помрачением сознания. Я это называю – реакционное воспитание.

Увидел играющих сына или дочь, почувствовал запах дыма от одежды, нашел зажигалку, запретил общаться с этим другом, а он опять общается, подрался в школе, нахамил учительнице, добавил в интернете чужого человека, – список можно продолжать бесконечно, вплоть до проблемы употребления психоактивных веществ. У многих вся система воспитания – это бесконечная реакция гнева и раздражения на «плохое, недолжное поведение». Обязан уроки делать, а он играет опять! Родителя захлестывает лавина переживаний, с которыми он не может справиться. Это навык, которому нужно учиться, особенно в вопросах взаимодействия с подрастающими детьми.

Часто мама, как коршун летает вокруг играющего подростка, она вся бурлит, эмоциональное напряжение витает в воздухе. В ее идеальном мире цифровая жизнь с ее «малышом» – две несовместимые вещи.

Что происходит со взрослыми?

Сначала какой-то период эмоциональная туча формируется, сознание сужается на проблему компьютера, все остальное, даже хорошее, отходит на второй план и перестает восприниматься. По мере нарастания напряжения, снижается способность вообще адекватно реагировать на ситуацию. Например, если школьник не хочет учиться, потому что его вниманием завладел игровой мир, то нужно садиться и спокойно разговаривать. Цель разговора – показать ситуацию такой, какая она есть сейчас. И совместно скорректировать движение. Либо предложить альтернативу: пока компьютер из жизни убрать. Но любой школьник сразу вцепится в первый вариант, лишь бы не оставаться без любимых гаджетов.

Важный момент, не навязывать свое «идеальное решение», а показать проблему, варианты решений и предлагать искать совместный выход. Все это детально я объясню в теме «Нейтральное время».

У играющего подростка внимание не тут, не с вами, а в игровом мире, в реальный он возвращаться не хочет. Поэтому пытаться достучаться в этот момент не получится. Хотя многие эту ошибку совершают каждый день. В результате, что получается? Гнев и ярость на растают, все накопленные эмоции, как из грозовой тучи обрушиваются на подростка, часто с градом и молнией. Гнев смешивается с отчаянием, ярость с недоумением. Родитель в состоянии переживания бурных эмоций в различных сочетаниях творит со своим ребенком «всякую дичь»: показывает физическую силу – бьет, хватается за волосы, кладет на лопатки; нарушает эмоциональные границы – обрывает, вешает ярлыки: «Ты неудачник, кто из тебя вырастет?», откровенно унижает: «Сдохнешь под забором без меня!»

Фаза взрыва обычно переходит в фазу истощения, когда накрывает чувство собственного бессилия, неспособности справиться с ситуацией. И так до следующего раза, когда накопилось, а «плохое поведение» запускает очередной взрыв.

Вот от этой системы нужно избавляться как можно скорее. Проблемы будут всегда, дети взрослеют, пробуют взрослые формы поведения, продавливают ваши границы, если они ригидные. Все это не относится к воспитанию. Это травмирование, побочным эффектом которого является вовлечение в игровой мир.

Начать нужно с того, чтобы перестать копить гнев при виде играющего тинейджера. В таких ситуациях действует правило – сначала маску на себя, а только потом на ребенка.

## **Эмоциональный интеллект матери и аддиктивные проявления подростка**

Все поколение Альфа в той или иной степени взаимодействует с киберсредой, в том числе увлекается компьютерными играми. То, как взрослые реагируют на эти увлечения, напрямую формирует будущее поведение.

Если все детство ребенок развивается в воспитательной модели, где срывы – стандартная привычка, то приоритетным шагом в коррекции цифрового поведения является собственное эмоциональное здоровье.

Это явление давно изучается учеными и исследователями. Современному родителю же просто нужно как можно раньше понять этот феномен. Взглянуть со стороны на проблему увлечения детей гаджетами и играми и выбрать для себя более эффективные методы взаимодействия с цифровым поколением.

Экранная жизнь не должна превращаться в триггер, который ежедневно запускает лавину неуправляемых аффективных попыток оторвать от гаджета.

«Я вижу его около компьютера и меня всю трясет!» – говорит мама подростка на этапе вовлечения.

Исследователи доказали связь между развитием аддиктивных проявлений и уровнем эмоционального интеллекта матери и его составляющими, в частности способности управлять своими эмоциями и самомотивацией.

Простыми словами, мама должна учиться держать себя в руках, если ребенок играет. Это не причина, чтобы побросать все на свете, в том числе профессиональное развитие и заботу о собственном здоровье и счастье. Нельзя погружаться в состояние патологической эмоциональной зависимости, когда вся жизнь, во-первых, выстраивается вокруг главного центра – сына или дочери, и во-вторых, – его так называемых проблем с компьютером. Нужно разделять границы между собой и подрастающей личностью, не превращаться каждый раз в бурлящий вулкан, который медленно обволакивает кипящей лавой беспокойства и тревоги от чрезмерной любви. А когда вас посылают или спорят, то происходит очередная аварийная реакция.

Важно понять, и исследования это доказывают, что, чем меньше у матерей аддиктивных подростков развита способность понимать свои эмоции, управлять ими, тем больше риск, что ребенок эмоционально привязывается к игре.

Ситуация обычно незаметна до подросткового возраста. Именно в этот момент родитель не в состоянии четко спланировать линию поведения, потому что накапливается усталость, напряжение и чувство безысходности. Родителю и так трудно себя сдерживать, а любая проблема запускает цепочку реакций, в результате в состоянии стресса воспитательный узел затягивается. Чем больше мать включается в жизнь своего ребенка, удваивает, а то и утраивает контроль, действует приказами сверху, не заботясь в этот момент о своих потребностях, тем хуже развита ее способность произвольного управления собственным поведением. Это может произойти с кем угодно, рассудительный и адекватный взрослый в состоянии стресса превращается в невротика и передает это тинейджеру, которому и так тяжело справляться с информационным потоком. Никогда еще психическая система не формировалась в переполненном информационном поле, но не нужно осуждать за это своих детей. Взрослые тоже часто потребляют контент, предлагаемый современными медиа.

Таким образом, из исследований особенностей эмоциональной сферы матерей подростков с аддикциями, можно сделать вывод о том, что нельзя ставить в центр своей жизни играющего ребенка. Если мама не уважает себя, то дети этим отлично пользуются, вы превращаетесь в ресурс для обслуживания их удовольствий. Развиваться? Зачем? Когда вокруг постоянно взрослый, который так переживает, что никогда не бросит на произвол судьбы.

Выходите из состояния аффективно окрашенной зависимости от своего подростка. Нельзя убежать от себя в воспитание. Если женщина сосредоточена исключительно на материнстве, то это в определенной степени также является зависимостью. Мамаголизм, в народе называемый «Яжемать». Это допустимо на этапе слияния с младенцем, но в подростковом возрасте является патологией. Нельзя переключать все силы на контроль за другим человеком. Никаких результатов от этого не будет. Чем более часто запускается аварийная реакция взрослого, тем более низкий показатель личностных способностей контролировать свою жизнь, добиваться собственных результатов.

Чтобы окончательно прийти в себя, предлагаю оценить со стороны своего ребенка ваши привычные реакции на погружение в игру. Какая я мать? Постоянно на нервах, в тревоге и стрессе? Могу ли я оставаться самостоятельной, уверенной, способной адекватно реагировать на проказы своего тинейджера?

## **Признать свою ответственность**

Феномен «цифрового детства» только становится объектом наблюдения у ученых. К культурно-историческому, социальному и психологическому добавился качественно новый

элемент – инфокоммуникационный контекст, который оказывает прямое влияние на процесс развития и формирования поколения. Дискуссия о нормах времени, которые допустимо проводить ребенку в интернете, в профессиональном и родительском сообществах не прекращается. Но главным остается одно – каждый пытается выбрать для себя решение, которое будет наилучшим. Часто в попытках сделать как лучше семья иногда делает наоборот.

Продолжим разговор о мамах, которые посвятили свою жизнь единственной цели – сделать своих детей счастливыми. Но к подростковому возрасту приходит понимание, что не успевают в этом.

Чрезмерное увлечение тинейджера онлайн-играми влечет серьезную трансформацию детско-родительских отношений.

Что самое важное, когда вы прилагаете педагогические усилия? Это их эффективность. Если с каждым годом ситуация только ухудшается, мелкие конфликты переходят в один большой фронт боевых действий с сыном или дочерью, и растет пропасть непонимания, то к цели – вырастить самостоятельного человека, вы не продвигаетесь.

Очень важный момент – способность родителя осознавать реальное фактическое положение дел с вашим подростком. Но под властью эмоций человеку легче отгородиться иллюзорными представлениями, причем и со стороны родителей, и со стороны детей.

Подросток отрицает, что увлечение играми влияет на обучение и общее развитие личности, а близкие отрицают, что доля их ответственности в этом есть так же, что очень мешает обоим сторонам менять ситуацию и получать другие результаты.

Отрицание – способ защиты психики от реальности, в которой много тревог и страхов. Нам проще закрывать глаза на то, что собственный ребенок наглет с каждым годом, и не то, что не уважает, а оскорбляет и вытирает ноги своим агрессивным поведением, чем признать семейный кризис, и уж тем более – вынести сор из избы. Находится тысяча отговорок, слов: переберется, они все такие в этом возрасте, нужно просто подождать.

Что происходит с жильем, в котором хозяин не выносит мусор из своего жилища? Он скапливается. Можно сколько угодно его прятать в самом дальнем углу, чтобы никто не видел, но зловонный запах постепенно заполняет все вокруг. В этом месте становится просто невыносимо жить, не то чтобы нормально функционировать и развиваться.

Теперь объедините эти явления, потому что отрицание взрослых своей доли ответственности за развитие аддиктивных привычек ребенка, это то же самое, что говорить, будто мусор не пахнет, и все нормально. Живем и будем жить как раньше. Обычно такие семьи обращаются с четким запросом к специалистам: «С нами то все нормально, вот вы его (подростка) лечите. Сделайте с ним что-то, лишь бы он перестал играть. А нас не трогайте». Но чаще, конечно, к специалистам обращаются, когда семья замечает, что подросток употребляет психоактивные вещества.

Важно вовремя освобождаться от накопившихся эмоций. Если от близкого уже «фонит», такой человек просто теряет контроль, чаще срывается. Для этого обсудим простой способ, чтобы вовремя переключать собственную эмоциональную передачу. Но перед этим необходимо четко для себя прояснить, что невменяемый взрослый, который не может совладать с собой, не способен научить чему-либо своего сына или дочь. Ровно в вашем состоянии тинейджер попадает в сеть, пытаюсь хоть как-то компенсировать и снять это напряжение. И так каждый день.

Конечно, это далеко не единственный фактор, который толкает в зависимость. Но важно не отрицать степень своего влияния, на это необходимо обратить внимание, особенно в будущем, когда семья сталкивается с другими формами деструктивного поведения и выбирает способ реагирования на них. Лучше все это продумать заранее, чем в истерике пытаться учить своих детей жить.

## **Если больше нет сил справляться с «выкидонами» трудного подростка**

Каждый нормальный родитель хочет своего ребенка защитить и оградить от плохого. Но трудный возраст – это, действительно, серьезное испытание. Подростки убегают из дома, нарушают «комендантский час», саботируют правила, прогуливают школу и вообще делают все, что хотят и когда хотят. А цифровая жизнь, особенно риски, которых очень много в интернете, вообще сводят с ума.

Погружаясь и пытаясь решать ежедневные проблемы, взрослые прямым образом теряют рассудок, превращаясь в диктаторов. При этом одновременно требуют невозможного – полного подчинения и самостоятельности в принятии решений. Такому родителю никак не удастся смириться, что сын или дочь, это не их собственность, а отдельная личность со своими взглядами, мыслями, чувствами. Но я лично прекрасно понимаю, насколько можно сильно любить и хотеть лучшего своему ребенку. Самое главное – помнить, чтобы эта забота не влекла разрушение, не устраивать своему чаду плен, из которого хочется побыстрее выбраться.

Вопрос передачи ответственности за управление экранным временем обычно решается очень серьезным конфликтом, после которого взрослому, обычно маме, нужно в первую очередь справиться со своими эмоциями. Это, значит, вернуть себе устойчивость, стабильность, справиться с потоком переживаний, которые переполняют все внутри. Но самое опасное, подталкивают к непродуманным действиям, о которых чаще всего родитель жалеет.

Вообще, желательно выходить на уровень, чтобы исключать полностью воспитание на эмоциях. Опишу случай, который заставит вас серьезно об этом задуматься.

Дочь подросток настойчиво требовала отпустить ее гулять. А мама, достаточно авторитарная, говорила: «Нет, и все». Конфликт усиливался. В результате дочь сказала: «Если не отпустишь, то я выпрыгну из окна». Мама в ответ решила, что не позволит собой манипулировать и ставить подобные ультиматумы никому. Открыла окно и сказала: «Прыгай!». Этаж был высокий, дочь подошла и сделала шаг.

Важно понять, что своими эмоциями, а часто и действиями дети управлять не умеют. Поэтому нужно продумывать возможные последствия и за себя, и за своего ребенка. Адекватное восприятие начинается в тот момент, когда родитель сам спокоен.

Когда пора переключать эмоциональную передачу?

Большую часть свободного времени родитель проводит в беспокойстве. Часто тревога настолько сильная, что все мысли постоянно крутятся вокруг подростка и его проблем.

На людях вы стараетесь быть ответственной и хорошей матерью, но внутри чувствуете себя очень несчастной, нет сил даже на повседневные дела. Вы понимаете, что потеряли себя, и непонятно, в какой момент это случилось. Но эти проблемы являются тайной для всех и даже для себя. Вы барахтаетесь в отчаянии, но не знаете, как выбираться.

Из жизни уходят позитивные эмоции – остается одна ярость, горечь, ненависть, страх, беспомощность, отчаяние и вина.

Отношения с подростком превратились в развалины. Вы в самых детальных подробностях помните все поступки сына или дочери, которые в вашем понимании «за гранью реальности».

Страх за его будущее заставляет вмешиваться все больше и больше. Как следствие, вы всегда точно знаете, как следует и как не следует поступать.

А вина, особенно перед другими людьми, что вы оказались плохой матерью, толкает тратить большую часть времени на бесконечные переживания за сына или дочь, а также на попытки вычислить, как их лучше контролировать.

Вы пытаетесь выбивать нужное поведение через манипуляции: «Если ты не хочешь, чтобы я заболела; мне стало плохо... и т. д.».

Вы создаете чужие профили, чтобы отслеживать тинейджера в социальных сетях, а потом выясняете отношения в очередном скандале. Вы лезете туда, куда вас давно не хотят пускать, потому что свое психологическое пространство ребенок от вас закрыл полностью.

Вы используете эмоциональное давление, чтобы заставить чувствовать себя виноватым или стыдиться за свои действия: «Почему ты так со мной поступаешь?», «Ты видишь, как ты мать мучаешь?». Подтекстом идет упрек о том, что вы не чувствуете ни заботы, ни благодарности.

Чтобы хоть как-то заставить делать то, что вам нужно, вы начинаете использовать угрозы. Например, что никогда больше не будете общаться, и ребенок потеряет вашу любовь, если не выполнит требование, не изменит поведение.

Вы ощущаете глубокую обиду на самых близких – своих детей, мужа. Вам очень больно, переполняет злость и гнев за то, что все идет не так, как вам хочется. Но вы не теряете надежду их поменять, «направить на правильный путь».

Вы пытаетесь создать чувство обязательства, используя при этом манипуляции с обязанностями. Свою гиперопеку вы применяете как оружие. Вы повторяете, как многим жертвуете, поэтому вы ждете в ответ заботу, максимум внимания, выполнения ваших желаний. Те самые проценты, которые ваш сын или дочь должны возвращать всю жизнь.

Вы понимаете, что не можете контролировать своего подростка. Но над собой вы потеряли контроль также.

Вы все больше используете изоляцию как способ наказания. Вы запрещаете общаться с друзьями, в том числе в интернете, если подросток не будет подчиняться вашим требованиям.

Вы страдаете, но продолжаете оставаться фоном для своего трудного тинейджера. Вам кажется, что если вы отпустите контроль, передадите больше ответственности за себя и свое поведение, то дамбу просто прорвет без вашего участия. И тогда всех затопит вредоносными последствиями.

По факту все вокруг и внутри вас вышло из-под контроля уже давно.

Деструктивное поведение подростка со временем полностью разрушает вашу жизнь. Вы перестали заботиться о себе.

Конечно, это не полный список, его можно продолжать и продолжать. Но, если с вами постепенно происходит хоть что-то из вышеописанного, когда вы решаете проблемы экранного времени, то стоит обратить на это внимание.

Воспитание – серьезная нагрузка, проблемные ситуации, которые приходится решать ежедневно. Поэтому необходимо системно восстанавливать собственные силы и душевное равновесие.

Какой самый лучший способ для вас? Это могут быть прогулки на свежем воздухе, спа или баня, отдых и релаксация, спорт, йога, медитации. Все, что наполняет и возвращает гармонию.

Если ситуация уже серьезная, то ваша задача – остановить собственную боль. Заняться собой и обрести контроль над своей жизнью. Справиться с состоянием беспомощности и безнадёжности. Если сами уже не в состоянии, то обращайтесь за профессиональной помощью. Но только не с запросом о том, как изменить поведение своего ребенка, а о том, как сделать, чтобы наладить собственную жизнь и впустить в нее спонтанность, состояние радости и счастья.

Чем раньше вы поймете, тем быстрее пойдут изменения у подростка. Но это, конечно, только первый этап. Необходимо расширить свой воспитательный арсенал, на место старых приемов установить новые, основанные на открытиях ученых в сфере детского психолого-педагогического развития.

## **Болезненная привязанность взрослого, от которой дети бегут в зависимости**

Дон Боулби создал психологическую модель, которая пытается описать динамику долгосрочных и краткосрочных межличностных отношений. Он обнаружил, что дети, которые растут в детских домах, чаще страдают различными эмоциональными проблемами.

В разработанной им теории привязанности главным принципом является то, что для успешного развития, и в частности для того, чтобы научиться саморегуляции, ребенок должен развивать отношения, как минимум, с одним значимым взрослым. Таким образом, в детстве он получает достаточный опыт, чтобы использовать его в качестве фундамента, при построении межличностных отношений во взрослом возрасте.

В случае, когда мама сама находится в состоянии патологической зависимости от своего подростка, чем больше в ее поведении проявлений, описанных в предыдущей теме, тем сильнее формируется так называемый избегающий тип привязанности. То есть в норме близкая, доверительная связь трансформируется в патологическую, когда мамы настолько много, что ребенок старается ее избегать.

Взрослея и пытаясь отвоевать зону собственного выбора, тинейджер закрывает доступ в различные сферы своей жизни. Это нормально для всех, дети начинают делиться своими секретами с близкими друзьями, а не с папой и мамой. Подросток закрывает часть своей жизни, обозначает границы. Понятное дело, что каждому адекватному родителю хочется знать, с кем общается их ребенок, особенно, когда дело касается онлайн-друзей. Но друзья обязательно должны быть – реальные, в физическом мире. Если их нет, то вакуум общения заполняется неизвестными френдами из социальных сетей.

Очень важный момент – развивать способность справляться, в первую очередь, со своей тревогой и страхом. Чем больше вас наполняют эти эмоции, тем менее рационально вы начинаете поступать.

В дисфункциональной семье привязанность из нормального доверительного диалога, ощущения контакта со своим ребенком превращается в патологическую. Проблемная зона для родителя становится сверхвовлечением, когда мама просыпается и засыпает с мыслями о том, что он или она опять будут играть или шарить в интернете весь день, закрывшись в своей комнате. Это держит родителя в состоянии хаоса, а следовательно, в безумие погружаются и близкие. Часто поведение взрослого доходит до одержимости, потому что взрослый пытается ломиться в закрытые границы, но его не то что уже не пускают, от него удирают, защищаются что есть силы. Тревога и чрезмерное беспокойство за проблемы своего подростка очень быстро из небольшой озабоченности может перейти в Obsessio (от лат. Obsessio – осада, охватывание). Это навязчивое состояние, когда человека преследуют бесконечные мысли о проблеме, которые он уже не может как-то контролировать.

То есть мама сидит, накручивает себя каждый день из-за увлечения онлайн-играми, устраивает истерики, пытается контролировать, но по факту это не решает проблемы. Скорее наоборот, в состоянии бесконечной тревоги и одержимости сама настолько сильно привязана к своему ребенку, что не может принять тот факт, что он должен учиться справляться сам.

Если рядом взрослый, который потерял контакт с самим собой, лишился своей силы, способности думать, чувствовать и выстраивать собственную линию поведения, то семья получает подростка с девиантным поведением, куда относится и увлечение онлайн-играми, и общение с игроками в чате этой игры.

Одержимость – это ловушка, которая толкает в реакционное воспитание. Вы наверняка видели таких людей – во время разговора, даже если он вас и слушает, то не способен услышать.

Его внутренний мир полностью заполнен собственной реакцией на переживание, в его голове – проблемный подросток и бесконечное желание, как его еще контролировать, чтобы тот поменялся. Его мысли мечутся туда-сюда, его сознание беспорядочно, а мышление компульсивно. Все, что вы говорите, в результате сводится к объекту его obsессии – своему ребенку и его проблемам.

В этом состоянии родители дерутся со своими детьми, вырывают у них гаджеты, угрожают, что выкинут их, если подросток не будет выполнять требования. Совершают много чего еще, за что потом им будет очень стыдно, когда ребенок повзрослеет. Потому что эти случаи останутся в воспоминании на всю жизнь. Так и формируется избегающий тип привязанности.

Таким образом, можно сделать следующий вывод – цифровое увлечение подростка не должно превращаться в проблему, которая постепенно начинает контролировать, а потом управлять вашей жизнью, сопровождаться obsессией, потерей связи с реальным миром.

Перестаньте разрушать себя, потому что дети у вас этому учатся! И почаще задавайте себе вопрос: «Не пользуюсь ли я им, чтобы заполнить свою эмоциональную жизнь?»

## **Кто пример для вашего подростка**

Взросление сопровождается полной перестройкой системы ценностей. Ежедневно ребенок смотрит на мир, на то, в какой семье проходит его детство, какие люди его окружают.

Одновременно поколение Альфа наблюдает за жизнью и бытом большого числа других людей, причем до этого подобной информации в процессе формирования личности не было. Все это очень сильно влияет на мышление, а следовательно, и на поведение. Поэтому и происходят такие резкие скачки, как в эмоциях, так и в действиях.

Часто от родителей звучит жалоба, что сын или дочь отделились настолько сильно, что просто разделяют одну жилую площадь, практически не разговаривая. Старые интересы заброшены, а новых нет, точнее есть – интересная жизнь в киберсреде. Родители в панике, действуют кто во что горазд.

Предлагаю посмотреть на ситуацию глазами взрослеющего человека. Я лично – всегда на стороне подрастающего поколения, потому что детям реально сложно. Их самосознание формируется в среде, напичканной со всех сторон разными стимулами. Информационный поток настолько стремительный, что мозг адаптировался воспринимать меньший объем текста, вместо чтения – видео или картинка, поэтому повальная проблема с фокусировкой внимания, невозможность остановиться хоть на чем-то. Дети быстро, поверхностно изучают среду и так же быстро теряют интерес, переключаются на что-то другое.

Поэтому, чтобы решать проблему чрезмерного увлечения компьютерными играми, стоит задача перестроить семейную систему, в первую очередь следить за собой и своими действиями, чтобы они реально были эффективными, а не толкали в цифровой мир.

Вернемся к метафоре с необитаемым островом. Подросток отделился от родителей, он разворачивается к миру в попытках понять: Кто он? Какое место сможет занять в будущем? В этот период появляются все новые потребности, например, в общении и принятии со стороны сверстников. Активно проходит процесс самоактуализации – он ежедневно самостоятельно осваивает этот остров, пробует все подряд: и хорошее, и плохое. Так же, как и во взрослом мире, дети активно стараются обозначить и укрепить свой авторитет в группе, делятся на отдельные компании, активно соперничают.

На первый план, помимо общения, выходит потребность в уважении и признании. Простыми словами, дети активно осваивают пространство, одновременно стараясь понять и пока-

зять всем остальным: «В чем я самый крутой? Где мои сильные стороны? Чем я отличаюсь от других? За что меня все должны признавать и уважать?»

Хорошо, когда в детстве школьник занимался каким-то спортом, выучил иностранный язык или круче всех танцует – этим и отличается от остальных. Есть чем похвастаться перед противоположным полом. Но, если особых достижений к этому моменту нет, а школа радости особой не приносит, то одним из способов доказать «какой я по жизни крутой» становятся достижения в онлайн-играх, где дети активно начинают прокачивать своих героев. Они общаются друг с другом, и, естественно, хвалятся кто во что играет, и у кого круче скины.

В норме обычный ребенок все успевает: и учится, и на секции ходит, и играет в онлайн-игры. Но часто семья цифровые интересы отвергает полностью, старается с этим увлечением бороться. Потому что, как правило, дети сталкиваются с проблемами. А родители, вместо того чтобы включиться, объяснить, помочь решить, чему-то научить, извлечь опыт и двигаться дальше, действуют реактивно. Все забрать, наказать по полной программе. Тем самым отталкивают от себя. Поэтому стандартная история для каждой семьи – ежедневная война вокруг экранного времени.

Взросление сопровождается потребностью отстаивать свое мнение, спорить, дискутировать по всем вопросам. И особенно агрессивно дети относятся к вопросу своей цифровой жизни.

Самая распространенная ошибка, в которую врезается большинство – мы, родители, принимаем сопротивление как личное оскорбление. Со временем у многих при виде играющего подростка рассудок отключается полностью. Семья начинает активно бороться с проблемой. Но по факту просто срывается, и общение на повышенных тонах превращается в норму. И очень важный момент: к не очень адекватному воспитанию толкает страх, тревога, желание вернуть стабильное состояние, когда вас слушали и подчинялись всем указаниям без возражений. Вы по привычке стараетесь навязывать свое, а вас просто посылают. Семья плавно погружается с состояние драмы, где каждый пытается что-то доказать, как правило, через бесконечные угрозы и манипуляции.

Подросток находится на пути выстраивания отношений с миром, ему нужно понять, какие у него таланты, какие способности. И самое недалекое со стороны родителей в этом случае, это прилипнуть и пытаться активно решать за другого.

Для родителя в слиянии – это когда мнение мамы единственно правильное, она знает всегда, что нужно сейчас, а с чем надо заканчивать. Например, с этим мерзким увлечением компьютерами.

Чем больше взрослый атакует, навязывает свою единственно верную траекторию движения, тем больше получает сопротивление. И вот тут мы приходим к ситуации – трудный подросток и мама, которая просто существует в автоматическом режиме, потому что вся жизнь вертится вокруг бесконечных попыток справиться со своим ребенком.

Типичная реакция уставшего родителя – попытки поставить взрослеющую личность «на место». Обратите внимание, подросток активно осваивает мир, старается попробовать себя в нем, а ему дома внушают, что мал ты еще, контролировать надо во всем, заставлять, принуждать, иначе сам не справишься. Есть мама, которой так страшно одной, что ей лучше посадить в клетку, наказать и забрать гаджеты, чтобы как можно дольше держать за собой иллюзию контроля и власти.

Чем больше мама чувствует себя частью своего ребенка, тем сильнее тот сопротивляется. Таким образом, получается токсичная среда, в которой бушует непослушание, поведение «назло», и, конечно, вовлечение в цифровой мир.

Если сын или дочь отдаляются, переключают внимание на сверстников, это очередной шаг к самостоятельности.

Очень важный момент. Дети нуждаются не в разъяренном взрослом, который давно свою жизнь забросил, а в авторитете. Подростку уже не нужна гиперпекающая мама, ему нужен значимый взрослый, идеал, которому хочется подражать, у которого есть, чему поучиться, которому хочется соответствовать. Поэтому не надо при первой проблеме пытаться сажать в клетку, нужно последовательно, через ежедневные разговоры обсуждать, как устроен этот мир, кто как ходит на охоту, какие ресурсы использует для собственного пропитания?

Но, помимо разговоров, хорошо, когда взрослый способен на практике показать, как он ежедневно взаимодействует с миром. Какую жизнь родитель для себя построил? Счастлив ли он или утопает в проблемах? Уважает ли себя, или унижается на нелюбимой работе и отыгрывается на домашних? Как к нему относятся другие обитатели «острова»? Какие социальные роли есть у родителей?

Кому хочется подражать, кому соответствовать? Успешному, довольному, рассудительному взрослому, который отлично управляет своей жизнью, прочно держит руль в своих руках, двигается к своим целям. Справляется с ураганами, наводнениями, которые обрушиваются неожиданно нежданно. Преуспевает в своей сфере деятельности. Такой родитель своим примером транслирует установку: «Я – ок! Мир – ок! И ты тоже – ок! Пойдем развиваться тут».

Возьмем случай, когда мама одна растит ребенка. А в подростковом возрасте появляется папа, дарит дорогой гаджет. И моментально все внимание направляется на фигуру и интерес к этому взрослому, причем интерес настолько сильный, что на этой почве возникают конфликты и обиды. Нужно справиться с этими чувствами, потому что для подростка этот взрослый может стать тем человеком, который поможет и научит, как стать крутым в реальном мире, а не только в цифровом.

Как сохранять устойчивость, когда тинейджер натворил каких-то дел? Помнить, что вы капитан, вы главный. А капитан на юнгу не обижается, не срывается, не вязнет в тревоге. Он спокойно и четко видит ситуацию. Его сознание не искажено под властью сильных эмоций, поэтому его воспитательные сообщения всегда продуманные и четкие. Вас воспринимают серьезно. К вам тянутся, с вами хотят взаимодействовать, чем-то делиться. Выйти из слияния – это признать, что с вами рядом растет и развивается отдельный, пусть маленький человек. Он имеет право на собственное мнение, он старается его отстаивать, чтобы показать свою взрослость. Он учится действовать сам, выработать собственную траекторию движения, в результате чего сформируется мотивация осваивать физический мир или, наоборот, избегать его.

Но самое главное, ровно по такому же сценарию дети осваивают и цифровую среду. Выстраивают свою идентичность, находят «своих». То есть проходят процесс цифровой социализации. Результаты данных процессов напрямую зависят от того, какие роли исполняют значимые взрослые в виртуальной среде.

Девиантное поведение, в том числе игровая зависимость, являются следствием не только безразличия, когда родители не участвуют в жизни своих детей, но и патологической связи, когда воспитательная турбина перемалывает личность ребенка, потому что взрослый настолько сильно эмоционально зависим, что душит своей любовью и участием.

## Принцип разделения власти с взрослеющей личностью

### Выход из реакционного воспитания

В предыдущей главе я детально остановилась на том, как тип семейной системы, в частности черты характера ближайших родственников, формируют личность ребенка. Можно сказать, что взрослый, который позволяет поведению своего ребенка влиять на себя, центрируется на этом, – со временем формирует у него те или иные формы девиантного поведения.

Очень много семей, в которых ситуация становится критической именно к подростковому возрасту, потому что каждый вроде старается воспитывать, прикладывает усилия, но в результате все равно получает сложности.

В этой части рассмотрим практические методы, которые помогут вам выходить из симбиотического слияния со своим ребенком. В идеале к подростковому возрасту эти навыки взаимодействия нужно перевести в автоматизм. В этом случае для семьи переходный возраст не будет таким трудным. Вы сохраните моральное и физическое здоровье, а главное, своему ребенку передадите умение управлять собой.

Как обычно строится воспитательный процесс?

Родители, увидев разбросанные вещи, ошибку, двойку, сидящего весь день в телефоне ребенка, потерянную очередную вещь, начинают реагировать. Понятное дело, чем серьезнее проступок, тем жестче наш ответ. Так закручивается маховик воспитательной машины, когда все детство формирующаяся личность наблюдает родителя, который циклами воспроизводит реакцию в виде своего срыва: «Сил нет больше терпеть, что за ребенок!»

И снова, и снова применяет тот же шаблон, но ситуация только ухудшается, потому что лобные доли от бесконечных наказаний не развиваются, хоть сколько ставь в угол, колоти или отбирай гаджеты на неделю.

Наказание ничему не учит, только со временем отдаляет вас. Тонкая нить эмоционального контакта рвется. Вам перестают доверять, а в случае действительно серьезной проблемы не обратятся, потому что страх наказания перевесит. Поэтому дети шарят по интернету в попытках разобраться в себе и для эмоциональной поддержки. Проще говоря, для любви и безусловного принятия.

Наказание, это самая примитивная форма реакции, по сути, мало чем отличающаяся от реакции собаки Павлова, когда она слышит колокольчик и выделяет слюну.

Почему у ребенка формируется аддиктивная часть личности? Потому что он годами наблюдает, как родитель не справляется со своими эмоциями, любая проблема толкает к не особо сознательным действиям. Чем старше, тем повышается градус воспитательных страстей – дома постоянно ор и крики. Конечно, у ребенка формируется подобная нервная система.

Решением является последовательное снижение реактивности своей воспитательной модели. Что это значит?

Выявление обкатанных шаблонов, которые, как правило, взяты из родительской семьи и общественного уклада, где прошло детство. Пересмотр каждого из них. Все, что не очень эффективно, в текущий момент стоит отложить до лучших времен. Полезно задать себе отрезвляющий вопрос: «Хочу ли я, чтобы мои дети применяли эти методы со своими детьми?»

Способность вовремя очищать свое внутреннее пространство от накопленного стресса и негативных эмоций. Чем больше мусора, тем сильнее «фонит». В тяжелых случаях образуется невроз, который можно и нужно лечить при помощи современной медицины.

Способность наблюдать за своими импульсивными реакциями. Тревогой за других людей вполне реально довести себя до болезни. Гнев может быть такой силы, что люди дерутся со своими взрослеющими детьми. Глубокая обида на своего сына или дочь может толкать к абсолютно неадекватным поступкам, цель которых – что-то доказать, убедить, что вы правы.

Поступки близких могут причинять такую невыносимую боль, что хочется кричать.

Реакционный воспитатель превращает жизнь в круговорот взаимных реакций. Если вы будете рычать на собаку, то она будет рычать в ответ. Если шипеть на кошку, то получите защитное поведение. Под властью бесконечных эмоций родитель сам теряет понимание того, где его действия были эффективными, а где нет. Жизнь напоминает бесконечную цепь, где взрослые «лают» на своих детей, но получают оскал и ежедневное сопротивление. В результате чего атмосфера в семье превращается в ад, из которого хочется быстрее удалиться прочь.

Проблемы с детьми всегда были и будут, и реагировать на стресс надо нормально.

Самое главное – исключить сверхреактивность.

Например, ребенок в выходной день весь день просидел около компьютера. Родитель, обеспокоенный таким поведением, наорал и все отобрал. Но, чтобы день сложился по-другому, нужно заранее продумать какие-то активности, что-то предпринять. Дети не способны организовать свой день. Вот типичный случай, когда происходит так называемое воспитание. Если в семье присутствует привычка весь день проводить около гаджетов или телевизора, то хотя бы не стоит срывать на детей, которые просто делают так же. Не подрывайте свой авторитет, потому что трудно доверять тому, кто сам не способен держать себя в руках. Возникает настоятельность, потому что не знаешь, когда следующий раз «опять рванет».

Самое главное, почаще задавать себе вопрос: «Насколько мое воспитание завязано на собственных эмоциях, которые толкают к действию? Насколько часто я просто реагирую? А когда запускается сверхреактивность?»

## **От реактивности к действиям**

Экранное время часто является местом психологического слияния. Как обнаружить это в себе? «Он или она опять сидит в телефоне, опять играет, ничего не делает!» То есть вся зона, которая касается цифровой жизни собственных детей, вызывает эмоции сильной интенсивности.

Так в семье начинаются войны, которые приводят лишь к одному результату – ослаблению сторон и разрушению ресурсов. Ни о каком росте и развитии во время боевых действий речи, как правило, не идет. Разве что каждый наращивает силу сопротивления и искусство обороны.

Реактивность – это когда при виде играющего подростка взрослый потихоньку закипает, как чайник. Начинает бурлить, возмущаться, повышать голос, делать не то, что планировал, терять контроль над собой и своими реакциями. Вспомните, наверняка в вашей жизни есть очень важный человек, с которым вы постоянно используете оружие чрезвычайной мощи – эмоции. Вы постоянно цепляетесь мыслями за прошлые события, обижаетесь или впадаете в гнев, пытаетесь построить его поведение в настоящем. Это сложно назвать воспитательным процессом, скорее психологической зависимостью.

Выход из реактивности начнется тогда, когда родитель перестанет сливаться в одно целое со своим ребенком, испытывающим сильные одинаковые эмоции, когда конструктивного общения нет. Есть разные поколения, у которых разные взгляды по вопросам экранного времени. И каждый ежедневно находится в состоянии вибрации, точнее стресса, чтобы доказать, кто тут прав.

Чем больше степень опасности, тем острее мы реагируем. Сюда добавляется эмоциональный бэкграунд прошлого. Когда уже столько всего накопилось, что спокойно и конструктивно разговаривать очень тяжело. Цифровая жизнь, которую ведут дети, может вызывать просто физическую боль у взрослых, которые этого вообще не принимают. Враждующие стороны превращаются в зеркала, отражающие ежедневную злость, тревогу и ненависть друг к другу: «Ах ты так! Да я тебе такое устрою! Ты у меня по-другому запоешь, как миленький!» Маме обидно за то, что ее не уважают, демонстративно проявляют презрение или откровенно посылают матом. И вся жизнь вертится вокруг тяжелых эмоциональных состояний: «Мне очень больно, но я сделаю еще больнее, ты вообще больше ни телефона, ни компьютера, ни приставки не увидишь!»

Взрослый слетает с катушек, так запускается сверхреактивность. Чем выше эмоциональная вовлеченность, тем больше срывов. И вот родители спускаются на уровень детей, которые бешутся, истерят и не способны к продуманным последовательным действиям.

Понимание личных границ помогает выйти из слияния со своим подростком. Это поможет справиться с проблемой, когда родитель входит в контакт из-за разногласий по успеваемости, по экранному времени, по чему-либо другому, но не может выйти из него. Так и носит с собой, становясь одержимым тем, о ком заботится.

Слитые друг с другом люди ежедневно воспроизводят примерно один и тот же сценарий. Тинейджер сидит за компьютером – стимул. А мама считает, что экранное время закончилось, ему пора уроки делать. Запускается эмоциональная реакция, тот самый чайник, который начинает кипеть.

Проанализируйте свой ежедневный шаблон. Какой он? В попытках оторвать детей от гаджетов во взрослом запускаются эмоции сильной интенсивности, которые толкают воспитывать. Мы как бы ежедневно застреваем во временной петле: каждый день одно и то же, ежедневно возвращаемся в одно и то же место, запускаем один и тот же разговор. Решением является отделение своих эмоций от разумных сознательных действий. Для импульсивных, реактивных людей это достаточно сложно. Мгновенно вернуться в текущую реальность поможет следующее осознание: чем меньше у взрослого способность рефлексировать свои чувства, чем чаще он проявляет агрессию, гнев, манипуляции, тем быстрее получает закономерную реакцию от своего подростка – с вами стараются избегать контакта или сильно его сокращать. Если это уже происходит, то нельзя реагировать страхом и истерикой, тем самым еще больше отдаляя собственного ребенка от себя.

То, что школьник играет в приставку после школы, не является проблемой. Но дети, как гаджеты, синхронизируют наши эмоции. На этот процесс тратится колоссальное количество энергии, психике нужна разгрузка.

Даже если вы поймете, что орать бесполезно, то запускаются новые механизмы «выбить нужное вам поведение». Например, наказание молчанием. Вы обиделись, поэтому сын или дочь должны доказать свою любовь и преданность. Переключиться на свои дела не получается, потому что вы сидите и ждете, что тот изменится. А у него желание еще поиграть – это механизм восстановления эмоционального баланса, чтобы стало хоть чуток полегче.

Или вводят понятие виноватого. Чтобы ребенок испытывал угрызения совести, что не такой, как вам надо, что опять подводит.

Проблемы есть, чем активнее взросление, тем их может быть больше. Но даже отчуждение не должно приводить к сильным переживаниям, к собственной уязвимости.

Целью является постепенный переход от собственной реактивности, сиюминутным реакциям под властью эмоций, к продуманным последовательным действиям.

Ваше поведение – это продукт вашего собственного сознательного выбора, где взрослый принимает потребность отделиться и стать самостоятельным, в том числе в вопросах цифровой жизни. Одновременно очень внимательно относится к деталям, способен заметить малейшие

изменения. Но все это начинается с уровня, когда взрослый способен очертить границы, и из состояния боевых действий вокруг цифровых увлечений семья как бы разворачивает внимание на множество возможностей, которые есть в этом мире. И тогда дети начинают на свое развитие смотреть по-другому, им становится интересно и за пределами цифрового мира, где можно показывать свою уникальность, где принимают тебя, в том числе со своими увлечениями, не пытаясь сломать или переформатировать.

## Как разделить границы

Каждая семья, в зависимости от традиций и религий, ставит перед собой различные воспитательные цели. В мире много этносов, и очень разное понимание того, какого человека я хочу воспитать. Но есть черта личности, которая поможет добиваться успеха абсолютно в любой области, в какой бы стране и социальной среде не формировался. Это контроль над собственной жизнью, способность ставить цели и действовать, чтобы достигнуть желаемое, радоваться собственным успехами и переключаться на новые достижения. Тогда можно сказать, что личность независима и самостоятельна.

Рассмотрим, как теорию применить в цифровой реальности, когда по факту ребенок, попадая в интернет, просто «отлетает» от реальной жизни.

Получается проблема, когда в той или иной степени технологии управляют человеком, затягивают с каждым годом все больше в паутину, из которой со временем человек просто не может выбраться.

Как обычно происходит? В детстве, в силу занимаемого ребенком в семье положения, все нити управления находятся в руках у родителей. У ребенка особых вариантов нет – только делать так, как требуют. Но в этом главная проблема, потому что с годами приходит понимание, что сам я ни на что не способен, изменить ситуацию не могу, только смириться.

Безропотно выполнять программу, составленную взрослыми, дети готовы до 10-11 лет. Причем сейчас подростковый возраст смещается, у кого-то перестройка начинается еще раньше. Причиной является то, что с раннего возраста доступен более взрослый контент. Это особенность всего поколения. Если у родителей был телевизор, где мультфильм показывали 2 раза в неделю, то сейчас дети живут в медиасреде.

Любое деструктивное поведение – это борьба за независимость, часто очень жестокая и выматывающая, особенно в вопросах экранного времени.

Подросток уже не готов мириться с тем, что за него думают и принимают решения другие, даже горячо любимые родственники. А родители часто не готовы отдавать нити управления из своих рук, потому что страшно. Есть опасение, что сын или дочь не справятся. Ключевое решение, чтобы погасить очаги сопротивления, заморозить линию фронта и выстраивать созидательные отношения – передавать контроль и право собственных решений. Если личность теряет эти нити управления собственной жизнью, ею сразу начинают манипулировать другие, причем в собственных целях.

Чем сильнее семья пытается управлять и контролировать, тем больше чувство собственной беспомощности. Так образуется привычка бездумно делать так, как сказали. В результате лобные доли, отвечающие за функцию планирования, не развиваются. Человек утрачивает контроль над своими эмоциями и поведением в повседневной жизни.

Важно понять, что очень быстро ваши дети просто перестанут жить под вашу диктовку. Поэтому задача – еще до подросткового возраста развивать умение самостоятельно обустраивать и направлять свою жизнь.

Выход из слияния – это разделение физических и психологических границ со взрослеющей личностью.

Уже после рождения физические границы становятся у каждого свои. А после трех лет происходит рождение собственного «Я», все помнят слова малыша «Я сам!». Вот это обозначение своих психологических границ. Я хочу начать учиться решать и контролировать свои действия, причем по-своему, а не так, как транслируют «сверху». В семь лет ребенок приобретает новый статус – школьник. Происходит социальное рождение. Вот тут уже нужно очень серьезно подойти к ответственности за собственные действия. Все это этапы сепарации, постепенное отделение от матери и приобретение психологической автономии, в простонародье – разрыв пуповины, который у многих не случается лет до 30-40. А социальное становление происходит с переменным успехом. Зачем брать ответственность за свою жизнь, когда ты всю жизнь привык опираться на другого? Так люди доживают до состояния, когда вполне серьезно рассчитывают на пенсию матери. И смешно, но и грустно одновременно.

Самая главная сложность для современного родителя заключается в следующем:

Как понять, где контроль необходим, и это родительская обязанность. А где уже нет, потому что это психологическое пространство другого?

Где линия ответственности, чтобы определить подростку четкие рамки? Как гоночная машина, которая развивает скорость по трассе, но обязательно ориентируется на линии разметки. А где родители берут полностью ответственность на себя, лишая возможности быть самостоятельным и отвечать за свои поступки? То есть вырывают руль под предлогом, что я-то точно знаю, куда тебе надо приехать в этой жизни.

Все конфликты в детско-родительских отношениях детонируют из-за неспособности, в первую очередь взрослых, эту грань различать. Если родитель совсем потерял контроль над своей жизнью, не может справиться со своим напряжением, хладнокровно разобраться в ситуации из-за низкого эмоционального интеллекта, то шанс, что подросток сформируется с аддикциями кратно увеличивается.

Родитель должен вмешиваться и обозначать ситуацию как проблемную в случаях:

Если отсутствует динамика роста по социальным ролям. Нет мотивации, нет сил, желания, внутренних мотивов. Надо останавливаться и своему ребенку помогать разбираться с причинами. А не активно долбить за следствия, в том числе цифровое поведение.

Если наблюдается дезадаптация. Когда организм не смог приспособиться к обстоятельствам, проще сказать: не учится, не посещает кружки и секции, не работает, не строит планов на будущее. Такая ситуация может быстро усугубляться, особенно при не очень грамотных педагогических приемах. Обращайтесь за помощью или меняйте подход. Депрессивное состояние очень быстро развивается, если ребенок нашел суицидальный или подобный контент, общается с такими же на фоне общих проблем. Ситуация серьезная, часто требующая стационарного лечения. Много семей, которые через это прошли. Страх осуждения – ваш враг, не тяните время.

Если есть угроза жизни и здоровью. Тогда принцип границ отменяется, нужно вмешиваться, брать ситуацию под контроль, помогать своему ребенку справиться с проблемой. Он сам не смог, ничего страшного. Для этого есть вы – взрослый. Если в квартире огонь, то пожарные взламывают дверь, нарушая неприкосновенность частной собственности. Или в случае, когда жизнь под угрозой, врачи оказывают помощь, никого не спрашивая.

Поэтому договориться с подростком по экранному времени очень просто. Обозначьте границы – выполнение задач по школе, по кружкам и секциям, собственные цели, развитие способностей. Если начинаются проблемы, то родитель вмешивается, потому что ребенок сам пока что не справляется. Но дети хотят делать сами, если у них грамотно обозначена зона их ответственности.

Принцип разделения границ можно сравнить с разделением участков в загородном поселке, где у каждого свой кусок земли, он на ней хозяин. Поставил забор – показал физические границы. То, что человек планирует на этой территории создать – его внутренний план, мечта. Какой дом он хочет построить, где будет беседка, а где цветы.

Если кто-то другой, особенно малознакомый придет и начнет командовать, как, где и что делать, то хозяину это не понравится. Пусть у себя так делает. Это нарушение психологических границ. Хоть многие не употребляют этот термин, но все прекрасно понимают – в чужой монастырь со своим уставом не ходят, так же как глупо навязывать правила всем соседям – у них свое представление собственного счастья, которое может не совпадать с вашим. При этом у всего поселка есть какие-то общие законы, негласные и внутренние, которых все придерживаются.

Если взять слияние, то круг одной личности совпадает с кругом другой. Ты – это я, а я – это ты. Одни на всех чувства, мысли и понимание целей. Так же считает родитель в симбиозе, что его уже практически сформировавшийся сын по умолчанию хочет того, что и он. Альтернативных мнений просто нет.

Дети взрослеют, отдаляются, у них формируются собственные установки, своя система ценностей. Причем она может сильно различаться с вашей. В норме круги должны с годами расходиться, зона перемещения сокращаться, и в один момент личность отделяется полностью. То есть берет управление своей жизнью под собственный контроль.

Чтобы к этому результату подойти, нужно в рамках своего участка (вашей семейной системы) выделить сыну или дочери отдельную территорию – зону собственной ответственности. Семья как бы разделяет границы, где личность учится самостоятельно ориентироваться во времени и пространстве, где ежедневно практикуется что-то за себя сознательно решать. А уже это является ступенькой к переходу к более сложной деятельности.

Но самое главное – развивается саморегуляция, когда ребенок учится кропотливо создавать свои результаты, выстраивать систему поведения, мотивов и эмоций в каждой ситуации. И все отдельно, но все еще рядом – на соседнем участке.

При этом родитель никого не бросает, взрослеющая личность всегда в зоне внимания, родитель контролирует каждое решение, каждый поступок, который совершает отпрыск. Просто в функциональной семейной системе каждый занимается своим делом, своими целями, у детей – свои, у взрослых – свои.

Как быть с проблемой экранного времени? Когда отделяешь границы, а он или она начинают вытворять всякую «дичь»? Причина в несформированности собственного «Я», в непонимании: «Кто я, и что хочу в своей жизни построить», в том, что в этой плоскости развитие не происходило. Строить собственную жизнь страшно, легче найти, к кому бы прилепиться.

Раньше десятилетний ребенок уже активно помогал по хозяйству, у него были определенные обязанности. У мальчиков в поле или со скотиной, у девочек на кухне. Сейчас же подросток вроде учится, но часто находится в социальном вакууме. Силы и желание показывать себя и доказывать свою состоятельность миру вроде есть, энергии много. А средств для этого почти нет. Сиди за партой, делай домашку, еще ребенок, поэтому подчиняйся правилам. Вот отсюда страсть к компьютерным играм – к соперничеству, к достижениям, к развитию навыков управлять своим героем, строить его так, как пожелаешь. Потому что в реальном мире все не так просто, что-то может не складываться, мотивации не хватает. Много чего может мешать активно действовать и покорять этот мир.

Так вот, четкие границы – это ежедневная практика развития себя в реальном мире, когда ты был слабый, не умел что-то, а потом пошел и справился. Стал сильнее, вырос в собственных глазах. Если есть проблема, то сразу появляется зона роста, чтобы научиться с ней справляться. Ребенку нужны рамки, которые помогают взрослеть и развивать личную силу. И чем больше

сложностей он или она преодолеют, тем больше будет наработано качеств, которые помогают чувствовать себя хозяином своей территории.

Главным бонусом разделения границ, помимо избавления от ежедневных склок, является отсутствие конфликта реальностей.

Когда себя настоящего человек не особо принимает, не особо уважает, не особо ценит, сильные стороны не развивает.

Получается ситуация, когда физический мир радости, удовольствия или счастья не приносит. Но есть замена – игра, где ты хозяин, где ты лучший, где тебя уважают, а не борются.

Ни один подросток не мечтает оказаться живущим на теплотрассе в картонной коробке. Спросите, о чем он мечтает? Какой план на собственную жизнь?

После того, как вы обозначили границы, вместо стандартных нравоучений оставьте лишь планирование. Что ты планируешь сегодня сделать? И подкрепляйте любые успехи.

О том, как говорить, о том, что не сделано, будем обсуждать дальше.

Ваша цель – не допускать, когда личность формируется с ощущением, что в реальном мире невыносимо. Что никто не доверяет, ничего не позволяют. Вот это чувство толкает детей в игру, и чтобы ситуацию менять, разбирайтесь, что его или ее бесит? Что мешает прокачивать себя реального, а не цифрового?

## **Как справиться с безответственностью**

Большая часть родительского сообщества живет в состоянии постоянного стресса. Причина одна на всех – тотальное увлечение детей гаджетами, отсутствие в жизни других интересов, постоянные конфликты на этой почве со своим ребенком.

Мы позволяем себе утонуть в негативных эмоциях, ввергать себя в депрессию, тратить тонны психической энергии на переживания. Этот процесс можно сравнить с открытым краном, из которого постоянно течет вода. Так же уходят жизненные силы у человека – на обиды, тревоги, страхи. Это реактивность, и чтобы быстро ее прекратить, достаточно закрыть кран. Привести себя в чувство и начать действовать. Это важно, потому что привычку к реактивности мы передаем своим детям. И уже подросток просто не может справиться с тягой поиграть со своими эмоциями.

Обсудим еще один шаг, который можно совершить семье.

Дети, как правило, живут в уютном мирке, выстроенном взрослыми. Это может быть комфортный многоэтажный дом или комната в коммуналке, где кормят, одевают, гаджеты покупают, учиться заставляют. Но в целом все хорошо, можно тусоваться оффлайн и онлайн и радоваться этому прекрасному периоду, а родители поорут и успокоятся, не в первый раз.

Кто изучал принцип работы двигателя внутреннего сгорания, помнит, что энергия сгорания топлива в рабочей камере преобразует ее в движение поршня. Ровно по тому же принципу личная сила преобразуется в энергию действия, когда человек ежедневно набирает скорость, способен справиться с любыми обстоятельствами, трудностями, добиться желаемого.

Все эти потребности подростки реализуют в игре бесплатно, и мозг подкармливается иллюзией своего мнимого успеха. Семья, пытаясь как-то повлиять, действует угрозами: «Совсем распоясался! Я тебе покажу реальную жизнь!» Так вот, один из способов запустить двигатель в реальной жизни, а не игровой – обозначить границы ресурсов в семье. Не спасать, а наоборот, приводить в движение поршни, потихоньку, через взросление, через понимание своих границ.

Любимая привычка слабых – снять с себя ответственность за происходящее и переложить ее на кого-то еще. Так, подросток из большого дома считает, что родители виноваты, потому

что за границу не отправляют, поэтому все плохо. А из коммуналки – что вообще по жизни не повезло, родился не там. Поэтому не стоит и пытаться.

Не зря много веков говорят «распоясался».

Пояс – символ хороших границ, а «распоясаться» – значит выйти за эти границы. Мужчинам его надевали во время воинской инициации, он означал взросление и возмужание. На пояс вешали оружие.

Так же как сознательный родитель способен адекватно оценить происходящее, быстро изменив свою воспитательную систему там, где возможно, и начать получать малейшие изменения, тинейджеру нужно обозначить – ты в своих границах главный, ты несешь ответственность за свою жизнь. И результаты зависят только от собственных решений, а не от окружающих условий. Поэтому, сколько не ищи виноватых, станешь только слабее, потеряешь силу. Чем ее меньше, тем сложнее сопротивляться стимулам. Кто-то целыми днями шарит по чужим цифровым мирам и просто не может сосредоточиться на своем собственном.

У подростков, как правило, виноваты все – учительница, которая задает много, одно-классники, которые отвлекают, школа с дурацкой программой, которая не пригодится. Потому что у взрослых так же: государство, политическая ситуация в стране, маленькие зарплаты. Лишь бы спрятаться от себя и того, что можно предпринимать в сложившихся обстоятельствах, улучшать и делать комфортнее свою жизнь.

Очень много энергии уходит, чтобы следить за чужими, незнакомыми людьми, испытывая самосожаление, мол, если бы я там родился, то и жизнь пошла бы по-другому.

Все это процессы, которые копятся в психологическом пространстве, и родителям нужно их замечать и влиять. Потому что именно мысли и эмоции – топливо для механического движения поршня в двигателе, то есть последующего поведения.

Дальше мы проговорим способ действий, условием которого является отсутствие депрессивного состояния. Если оно присутствует, то оставьте этот метод на потом, когда в душе будет более ясно, а не дождливо.

Круг своих границ давно сформулирован в народных поговорках: «На чужой каравай рот не разевай, а пораньше вставай и свой затевай!». Вот этого подростки долгие годы вообще не могут понять, потому что в уютном мирке родительской опеки комфортно, сытно и тепло. Поэтому как можно раньше к тинейджеру должно прийти понимание, что финансы родителей – это не его. Он сам способен создавать свое, через ежедневные действия и усилия.

Вот они рамки, когда семья задает четкие ориентиры и поддерживает инициативу – осваивай социальные роли, бери свою жизнь под контроль, планируй, принимай решение и действуй.

Выталкивать из гнезда – это дать понять, что ресурсы родителей, это не твое, это чужое. И родитель вправе вмешаться в любой момент, в том числе потребовать изменить действия, пока личность находится на обеспечении.

Тинейджер очень быстро обозначает свою территорию: «Не лезь ко мне, я все знаю, уже взрослый». Но тут же «распоясывается», потому что в своих границах действовать не научился – не строит, а разрушает только.

Взросление, возмужание начинается с момента, когда человек способен оплачивать свои потребности сам. Вот это условие передачи полноты власти и контроля за свою жизнь. Инфантильная личность вечно на кого-то жалуется и только повышает ожидания от других. А другие возвращают эти качества, потакая желанием и бесконечным условиям.

Как помочь взрослеть? Поощрять собственные идеи и решения, обозначать проблему и дать время подумать, ставить цели для ее решения, использовать зону ближайшего развития, помогать осуществлять инициативу, собирать успехи, а результат заносить в личную копилку собственных достижений. Возвращать чувство собственного достоинства и автономии («Могу сам»).

## **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.