



Ребенок в телефоне

КАК ВЫТАЩИТЬ ЕГО ОБРАТНО
В РЕАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ

Илона Хартли

Илона Хартли

**Ребенок в телефоне. Как
вытащить его обратно
в реальную жизнь**

«Автор»

2026

Хартли И.

Ребенок в телефоне. Как вытащить его обратно в реальную жизнь /
И. Хартли — «Автор», 2026

Ваш ребёнок всё время в телефоне? Вы чувствуете вину и не знаете, как вернуть его в реальность? Эта книга не про запреты и наказания. Она про то, как восстановить доверие, понять, что происходит с мозгом ребёнка, и шаг за шагом выстроить новые семейные привычки. Вы узнаете, почему старые методы не работают, и получите готовые инструменты для разных возрастов. Вы не виноваты, и проблема решаема. Начните путь к живым отношениям уже сегодня.

© Хартли И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление	5
Часть I. Понять проблему	8
Глава 1. Мы – первое поколение, столкнувшееся с этим	8
Глава 2. Как работает цифровая зависимость	11
Глава 3. Признаки того, что проблема есть	15
Глава 4. Что НЕ работает (и почему вы не виноваты)	19
Часть II. Что происходит с ребёнком	23
Глава 5. Влияние на здоровье	23
Глава 6. Влияние на психику	26
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Илона Хартли

Ребенок в телефоне. Как вытащить его обратно в реальную жизнь

Вступление

Возможно, вы открыли эту книгу в тот момент, когда уже не знаете, что делать. Ваш ребёнок часами не выпускает телефон из рук, а все попытки договориться заканчиваются скандалом. Или вы просто чувствуете тревогу, наблюдая, как с каждым днём экран занимает всё больше места в жизни вашей семьи. Может быть, вы уже перепробовали десятки способов, но ничего не сработало, и теперь сомневаетесь в себе как в родителе.

Я знаю это чувство. Знаю, как больно видеть, что ребёнок предпочитает виртуальный мир живому общению с вами. Как страшно осознавать, что вы теряете контакт с самым дорогим человеком. Как стыдно признаться себе, что не справляетесь с проблемой, которая ещё десять лет назад просто не существовала.

Эта книга родилась из сотен разговоров с родителями, которые столкнулись с той же ситуацией. Из историй семей, которые смогли найти выход. Из исследований, показывающих, что происходит с детским мозгом в цифровом мире. Из понимания того, что мы действительно первое поколение, которому приходится решать эту задачу без готовых инструкций.

Прежде всего, я хочу, чтобы вы знали: вы не виноваты. Вы столкнулись с проблемой, которую создали не вы. Технологические компании вкладывают миллиарды в разработку алгоритмов, способных удерживать внимание взрослых людей. Что уж говорить о детях, чей мозг ещё не научился сопротивляться таким профессионально выстроенным механизмам привлечения внимания. Вы не плохой родитель. Вы родитель, который оказался в ситуации, к которой никто не был готов.

И ваш ребёнок не плохой. Он не ленивый, не испорченный, не безвольный. Его мозг просто реагирует на стимулы так, как он устроен природой. Дофаминовая система, отвечающая за получение удовольствия, работает у детей и подростков иначе, чем у взрослых. Она более чувствительна к наградам и менее восприимчива к долгосрочным последствиям. Именно поэтому дети так легко попадают в цифровую ловушку.

Эта книга не будет вас пугать. Да, ситуация серьёзная, но она решаема. Здесь не будет обвинений в вашу сторону и в сторону ребёнка. Не будет нереалистичных обещаний о быстром результате. Зато будет честный разговор о том, что происходит, почему это происходит и что с этим можно сделать.

Что вы найдёте в этой книге? Прежде всего – понимание. Вы узнаете, как работает цифровая зависимость, почему она развивается так быстро и почему обычные родительские методы здесь не срабатывают. Это понимание уже само по себе снимет огромную тяжесть вины и даст ясность.

Дальше вы получите конкретные инструменты. Не абстрактные советы вроде «проводите больше времени вместе», а пошаговый план действий. Как подготовиться к разговору с ребёнком. Какие слова использовать, чтобы он услышал вас, а не закрылся. Как установить границы так, чтобы они работали. Чем заменить экранное время, чтобы это было интересно и ребёнку, и вам. Как восстановить семейные ритуалы, которые создают настоящую близость.

Вы научитесь различать обычное увлечение гаджетами и реальную зависимость. Поймёте, когда можно справиться своими силами, а когда нужна помощь специалиста. Узнаете,

как разговаривать с учителями и другими родителями, чтобы создать поддерживающую среду вокруг ребёнка.

Отдельные главы посвящены разным возрастам, ведь подход к трёхлетке и к семнадцатилетнему подростку должен быть совершенно разным. Вы получите стратегии, адаптированные именно под возраст вашего ребёнка, под особенности его развития и потребностей.

В книге много историй реальных семей. Имена изменены, но ситуации настоящие. Вы увидите себя в этих историях. Увидите, что вы не одиноки в своей борьбе. И главное – увидите, что выход есть. Эти семьи смогли, и вы сможете.

Важно понимать, что эта книга не про то, как полностью изолировать ребёнка от цифрового мира. Это невозможно и не нужно. Технологии – часть современной жизни, и наша задача не вырвать ребёнка из этой реальности, а научить его жить в ней здоровым образом. Научить баланс. Научить выбирать между экраном и живой жизнью осознанно, а не по привычке или зависимости.

Эта книга про восстановление связи. С ребёнком, с семьёй, с реальностью. Про то, как вернуть в дом то тёплое присутствие, когда все находятся не просто в одном пространстве, а действительно вместе. Про то, как создать альтернативу, которая будет настолько привлекательной, что ребёнок сам захочет оторваться от экрана.

Как работать с этой книгой? Необязательно читать её строго по порядку, хотя логика построения идёт от понимания проблемы к практическим решениям. Если вам нужно срочное решение, можете сразу перейти к части, посвящённой возрасту вашего ребёнка, или к главе про установление границ. Но я всё же рекомендую начать с первых глав, потому что понимание механизмов зависимости меняет весь подход к решению проблемы.

В процессе чтения держите под рукой блокнот. Записывайте мысли, которые приходят вам в голову. Отмечайте конкретные приёмы, которые хотите попробовать. Фиксируйте наблюдения за ребёнком и собой. Эти записи помогут вам увидеть прогресс, который поначалу может быть неочевиден.

Не пытайтесь применить всё сразу. Выберите один-два шага, которые кажутся вам наиболее актуальными именно сейчас, и начните с них. Изменения происходят постепенно, и это нормально. Более того, это правильно. Резкие революции в воспитании обычно приводят к откатам назад. Медленные, последовательные шаги дают устойчивый результат.

Готовьтесь к тому, что будут откаты. Будут дни, когда всё, что вы построили, будет казаться разрушенным. Ребёнок снова уйдёт в телефон, вы снова поссоритесь, и вам захочется всё бросить. Это часть процесса. Не ошибка, не провал – просто часть пути. В такие моменты возвращайтесь к книге, перечитывайте нужные главы, напоминайте себе, зачем вы это делаете и почему это важно.

Обращайте внимание на мелкие победы. Ребёнок сам отложил телефон, чтобы помочь вам на кухне. Вы провели вечер за настольной игрой, и все смеялись. Сын рассказал вам что-то важное, вместо того чтобы писать об этом в чатах. Дочь выбрала прогулку вместо видеоролика. Эти моменты легко не заметить, когда вы сосредоточены на проблеме. Но именно они показывают, что изменения происходят.

Помните о себе. Невозможно помочь ребёнку найти баланс с технологиями, если вы сами этого баланса не имеете. Проверяйте свои отношения с телефоном. Замечайте, как часто вы отвлекаетесь на экран во время разговора с ребёнком. Анализируйте, сколько времени проводите в соцсетях, вместо того чтобы общаться с семьёй. Дети учатся не по нашим словам, а по нашим действиям. И это одновременно самое сложное и самое важное в решении этой проблемы.

Не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми, а свою семью – с другими семьями. У каждого свой путь, свои обстоятельства, свои особенности. То, что сработало у соседки, может

не подойти вам. И это абсолютно нормально. Берите из этой книги то, что резонирует именно с вашей ситуацией, адаптируйте под свою семью, попробуйте и корректируйте.

Будьте готовы ошибаться. Вы сорвётесь и накричите. Введёте правило, которое окажется слишком жёстким или, наоборот, слишком мягким. Забудете о собственных обещаниях. Поведётесь непоследовательно. Всё это произойдёт, и это нормально. Важно не избегать ошибок, а уметь их признавать и корректировать курс. Способность признать перед ребёнком, что вы были неправы, учит его большему, чем любые идеальные правила.

Если у вас несколько детей разного возраста, задача усложняется. Правила для семилетки не подходят подростку. Но это не значит, что невозможно найти общий подход. В главах, посвящённых разным возрастам, вы найдёте способы адаптировать стратегии под каждого ребёнка, сохраняя при этом общую семейную культуру отношений с технологиями.

Особая глава посвящена ситуациям, когда стандартные подходы не работают. Когда зависимость зашла слишком далеко. Когда есть сопутствующие проблемы – тревожность, депрессия, сложности в школе. Когда семья переживает развод или другие серьёзные изменения. В таких случаях может понадобиться помощь специалистов, и это не слабость, а мудрость.

Эта книга – не волшебная таблетка. Она не решит проблему за одну ночь. Но она даст вам карту территории, по которой вы идёте. Она покажет, где вы находитесь, куда можно двигаться и какими дорогами. Она будет поддерживать вас в моменты, когда кажется, что ничего не получается. Она напомнит, что вы делаете важную работу, даже если результаты пока не видны.

Главное, что я хочу, чтобы вы вынесли из этой книги: ситуация в ваших руках. Да, она сложная. Да, она требует времени, сил, терпения. Но она решаема. Тысячи семей уже прошли этот путь и вернули своих детей из виртуального мира обратно в реальность. Не полностью, не навсегда, не в идеальном виде, но достаточно для того, чтобы снова увидеть живые глаза ребёнка, услышать его смех, почувствовать настоящую близость.

Вы справитесь. Вы уже сделали первый шаг, открыв эту книгу. Теперь просто идите дальше, шаг за шагом, день за днём. Не идеально, но последовательно. Не быстро, но верно. И однажды вы оглянетесь назад и удивитесь, какой путь прошли.

Часть I. Понять проблему

Глава 1. Мы – первое поколение, столкнувшееся с этим

Элина сидела на кухне и смотрела на часы. Ее сыну Микаэлю двенадцать, и он должен был вернуться из школы полчаса назад. Она уже проверила все возможные варианты: не отвечает в мессенджере, не берет трубку. Сердце колотилось где-то в горле, когда она набрала номер учительницы. Та спокойно сказала: «Ребята уже полчаса как ушли, может, задержался с другом». Элина выдохнула, но напряжение не ушло. Она открыла приложение, которое показывало местоположение телефона сына, и увидела маленькую точку на карте: он был в парке, в двух шагах от дома. Просто сидел на скамейке. Она надела куртку и пошла к нему. Микаэль сидел, склонившись над экраном, и даже не заметил, как она подошла. Она окликнула его, он вздрогнул, поднял глаза, и в них было то самое выражение, которое она уже научилась распознавать: он будто возвращался издалека. «Я просто хотел посмотреть одно видео, мам», – сказал он, и голос его звучал так, словно он сам не до конца понимал, как здесь оказался. Элина не ругалась. Она взяла его за руку, и они пошли домой. По дороге она думала о том, что никогда в жизни ее собственная мама не могла бы оказаться в такой ситуации. Никогда. Потому что тогда не было телефонов, которые уводили бы детей в другую реальность прямо посреди белого дня.

Мы с вами действительно первое поколение родителей, которое столкнулось с этим. И это не преувеличение, не громкая фраза, а простая констатация факта. Никто до нас не жил в мире, где ребенок носит в кармане устройство, способное захватить его внимание сильнее, чем любое живое общение, любая игра на улице, любой разговор за ужином. Наши родители беспокоились о том, сколько времени мы смотрим телевизор или слушаем магнитофон. Но это было совсем другое время. И чтобы понять, почему сегодняшняя ситуация требует от нас совершенно иных подходов, нам нужно сначала признать: наш собственный детский опыт здесь практически бесполезен.

Многие из нас ловят себя на мысли: «Ну, я же в детстве часами смотрел телевизор, и ничего, вырос нормальным человеком». Или: «У меня был компьютер, я играл в игры, но меня это не сломало». Эти сравнения кажутся такими естественными, такими успокаивающими. Но они обманчивы. Телевизор, стоявший в гостиной, и телефон, лежащий в кармане, – это принципиально разные вещи. Телевизор был общим. Он включался в определенное время, на нем смотрели передачи, которые шли по расписанию, и вся семья часто собиралась перед экраном вместе. Ребенок, который смотрел телевизор, оставался в общей зоне доступа: родитель мог в любой момент зайти в комнату, спросить, что он смотрит, попросить помочь на кухне. Телевизор не умел разговаривать с ребенком лично, не подстраивался под его вкусы, не отправлял уведомлений, не знал, когда он остался один. Телевизор просто показывал то, что транслировали, и, когда интересная передача заканчивалась, экран становился черным.

Телефон же – это личное пространство. Он всегда с ребенком. Он знает его привычки, его страхи, его тайные желания. Он учится предугадывать, что именно в этот момент привлечет внимание, и выдает бесконечную ленту, где одно сообщение, одно видео, одна игра цепляют за следующее. Это не просто устройство для просмотра контента. Это устройство, которое использует все самые современные разработки в области психологии внимания. Когда-то давно, на заре интернета, люди сами искали информацию. Сегодня информация находит нас, и делает это так искусно, что мы даже не замечаем момента, когда начинаем листать ленту без всякой цели.

Кристина, мама восьмилетней Лизы, рассказывала мне: «Я думала, что справлюсь, потому что в детстве у меня был строгий лимит на компьютер. Мы с мужем решили сделать так

же: час в день, и все. Но через неделю я поняла, что этот час превращается в постоянную войну. Лиза начинает ныть за час до разрешенного времени, потом не может оторваться, я забираю телефон – она кричит, как будто я отнимаю у нее что-то жизненно важное. Я не помню, чтобы я так реагировала, когда мама выключала телевизор». Кристина попала в самую суть. Телевизор выключали – и мир продолжался. Телефон отнимали – и рушилось что-то внутри. Потому что телефон стал не просто развлечением, а местом, где ребенок живет. Там его друзья, его статус, его признание, его понимание себя.

За последние десять лет мир изменился больше, чем за предыдущие пятьдесят. Десять лет назад смартфоны только начинали входить в повседневную жизнь. Сегодня они повсюду. Десять лет назад соцсети были местом, куда заходили с компьютера, чтобы посмотреть фотографии знакомых. Сегодня они превратились в среду обитания, где алгоритмы определяют, что мы увидим, с кем будем общаться, как будем чувствовать себя в течение дня. Десять лет назад игры на телефонах были простыми и короткими. Сегодня это целые миры, построенные на принципах, которые вызывают привыкание сильнее, чем многие психоактивные вещества. Десять лет назад у родителей не было такого количества приложений, отслеживающих местоположение, ограничивающих экранное время, блокирующих контент. Потому что и потребность в них была не так остра.

Что же именно изменилось? Изменилась сама структура свободного времени. Если раньше у ребенка были периоды ожидания: дорога в школу, очередь в поликлинике, время перед сном, – сегодня эти промежутки заполняются экраном. Если раньше ребенок скучал и учился придумывать себе занятия, то сейчас скука воспринимается как дискомфорт, который надо немедленно заглушить телефоном. Если раньше общение с друзьями было живым и требовало выйти на улицу, договориться о встрече, то сейчас друзья всегда на связи, но эта связь часто сводится к коротким сообщениям или просмотру чужих историй. Изменилась скорость: ребенок привыкает получать информацию и обратную связь мгновенно. Видео, которое длится дольше минуты, кажется ему скучным. Ответ на сообщение, который задерживается на пять минут, вызывает тревогу.

Изменилась и сама природа контента. Раньше детские передачи делали с определенной педагогической целью, их создавали профессионалы, которые понимали возрастные особенности. Сегодня любой человек может выложить ролик на видеоплатформу, и алгоритм подхватит его и покажет миллионам детей, даже если содержание этого ролика совершенно не соответствует возрасту или даже опасно. Ребенок может начать смотреть обучающее видео о динозаврах, а через двадцать минут оказаться в дебрях конспирологических теорий или сцен насилия, потому что алгоритм подбирает контент не по пользе, а по способности удержать внимание.

Изменилось и то, как дети воспринимают себя. Раньше самооценка складывалась из реальных достижений, из мнения учителей и родителей, из отношений с друзьями во дворе. Сегодня огромную роль играет цифровой след: сколько лайков собрала фотография, сколько подписчиков в профиле, какой статус в игровом сообществе. Дети сравнивают себя не с теми, кого видят в реальной жизни, а с идеальными картинками, которые создают блогеры и знаменитости. Это сравнение редко бывает в пользу ребенка. Тревожность, неуверенность в себе, страх пропустить что-то важное – все это стало частью повседневной жизни многих детей.

И вот тут мы, родители, оказываемся в нелепом положении. Наш собственный опыт не работает. Нас не учили справляться с этим. Наши родители могли сказать «выключи телевизор», и это было эффективно, потому что телевизор не был центром детской вселенной. Мы пробуем те же методы – отбираем телефон, ставим пароли, ограничиваем время, – и сталкиваемся с сопротивлением, скандалами, чувством вины. Мы пытаемся быть последовательными, но сами зависим от телефонов не меньше детей. Мы проверяем сообщения во время ужина, берем телефон в туалет, засыпаем с ним в руках. Как можно требовать от ребенка того, чего не делаешь сам?

И это еще один слой, который делает нашу ситуацию уникальной. Мы не только первые родители, воспитывающие цифровых детей, мы еще и первые, кто вынужден учиться здоровым отношениям с экранами одновременно со своими детьми. Никто из нас не проходил курсов по цифровой гигиене в школе. Никто из нас не получал инструкцию к воспитанию в эпоху смартфонов. Мы учимся на ходу, спотыкаемся, совершаем ошибки, чувствуем себя некомпетентными. И это нормально. Потому что это действительно новая реальность, к которой никто не был готов.

Цифровое детство – это не просто «ребенок много времени проводит с телефоном». Это целый комплекс изменений в том, как ребенок растет, познает мир, строит отношения, формирует свою личность. Цифровое детство означает, что первая любовь может случиться не в реальном общении, а в переписке. Первые конфликты с друзьями могут разворачиваться не на перемене, а в групповых чатах. Первые представления о красоте и успехе ребенок может получить не из книг или разговоров с родителями, а из отфильтрованных фотографий в соцсетях. Цифровое детство означает, что ребенок живет в двух мирах одновременно, и границы между ними размыты. Он может сидеть за ужином, но мысленно находиться в игровой вселенной. Он может играть с друзьями во дворе, но каждые пять минут проверять телефон, не пришло ли новое сообщение.

Кристина как-то сказала мне: «Я поняла, что проблема не в телефоне как предмете. Проблема в том, что он вытесняет все остальное. Лиза раньше обожала рисовать. Теперь она берет за карандаши только если телефон полностью разряжен и забыт в другой комнате. Раньше она с нетерпением ждала, когда мы пойдем в парк кормить уток. Теперь она спрашивает, можно ли взять телефон с собой, и если я говорю нет, то прогулка превращается в мучение для нас обоих». Это и есть суть цифрового детства: не то, что ребенок пользуется технологиями, а то, что технологии начинают определять его жизнь, его радости, его способность быть здесь и сейчас.

Когда мы говорим, что мы – первое поколение родителей, столкнувшееся с этим, важно понимать, что это не просто констатация, но и освобождение от чувства вины. Мы не могли подготовиться к тому, чего не существовало. Мы не можем опираться на опыт, которого нет. Мы не должны сравнивать себя с родителями прошлого, потому что они решали другие задачи. Наша задача новая, и она требует от нас не отрицания реальности, а ее принятия и постепенного освоения новых навыков.

Элина, с которой мы начали эту главу, через несколько недель после того случая в парке пришла ко мне и сказала: «Я перестала себя ругать. Я поняла, что не знаю, как правильно, и это нормально. Я просто начала наблюдать. За Микаэлем, за собой, за тем, как работает его связь с телефоном. Я перестала дергаться и запрещать, а начала разговаривать. Не о том, сколько он сидит, а о том, что ему там интересно. И знаете, он сам однажды сказал: «Мам, а ты заметила, что когда я долго смотрю ролики, у меня потом голова тяжелая?» Вот с этого момента у нас и начался настоящий разговор».

Это важный момент. Признать, что мы не всезнающие эксперты, а такие же исследователи этой новой территории, как и наши дети, – это первый шаг к восстановлению контакта. Когда мы перестаем выступать в роли надзирателей, которые должны отнять вредный предмет, и становимся спутниками, которые пытаются вместе с ребенком разобраться в сложном мире, тогда появляется возможность диалога. А диалог – это единственное, что может помочь нам пройти этот путь.

Мы будем возвращаться к этой мысли на протяжении всей книги. Сейчас важно зафиксировать главное: вы не одиноки в своих трудностях. Вы не хуже других родителей. Ваш ребенок не хуже других детей. Мы все оказались в ситуации, к которой нас не готовили. И то, что вы сейчас держите в руках эту книгу, ищите ответы, пытаетесь понять, как помочь своему ребенку, – уже говорит о том, что вы делаете все возможное. А значит, у вас есть все шансы справиться.

Глава 2. Как работает цифровая зависимость

Представьте, что вы сидите с ребенком за ужином. Вы только что налили суп, сели друг напротив друга, и вдруг его взгляд уходит в сторону. Вы проследживаете за ним и видите, что он смотрит на телефон, который лежит рядом с тарелкой экраном вниз. Вы еще ничего не сказали, а он уже тянется к нему, чтобы проверить, не пришло ли уведомление. Вы просите убрать телефон, он неохотно кладет его обратно, но каждые несколько минут поглядывает в ту сторону. Суп остывает, разговор не клеится, а вы чувствуете, как внутри нарастает раздражение. Знакомая сцена, правда? А теперь представьте, что вы сами ловите себя на том, что во время разговора с ребенком или партнером берете телефон, чтобы ответить на сообщение или просто посмотреть, нет ли чего нового. Мы живем в мире, где экраны стали частью нас, и понять, как работает эта связь, – первый шаг к тому, чтобы вернуть себе контроль.

Когда ребенок смотрит в экран, в его мозге происходит настоящая химическая буря. И это не преувеличение. Мозг – это сложнейшая система, которая реагирует на любые стимулы, и экранные стимулы сегодня одни из самых мощных, с которыми сталкивается человек. В центре этого процесса находится вещество, которое называют молекулой удовольствия. Оно вырабатывается в мозге каждый раз, когда мы ожидаем получить что-то приятное или неожиданное. Это естественный механизм, который помогал нашим предкам искать пищу, стремиться к безопасности, учиться новому. Проблема в том, что экраны научились вызывать выброс этого вещества чаще и быстрее, чем это происходит в реальной жизни.

Ребенок открывает приложение, и там уже ждет новая порция контента. Каждое движение пальцем по экрану может принести что-то интересное: смешное видео, сообщение от друга, новую картинку. Мозг не знает, что это просто алгоритм; он воспринимает это как серию маленьких наград. И каждая награда подкрепляет желание сделать еще одно движение, открыть еще одно видео, проверить еще одно уведомление. Это напоминает работу игрового автомата: вы не знаете, когда выпадет приз, но надежда на него заставляет вас дергать рычаг снова и снова. Только в случае с телефоном рычаг – это движение пальца, а приз – это каждый новый пост или ролик, который покажется интересным.

Дофаминовая ловушка – это не просто красивое название. Это реальный механизм, который объясняет, почему фраза «еще пять минут» так часто превращается в час, а то и в два. Когда ребенок говорит себе: «Я посмотрю еще одно видео и выключу», он искренне верит, что сможет остановиться. Но мозг уже настроился на волну ожидания. Каждое следующее видео обещает быть еще интереснее, каждое новое сообщение может оказаться тем самым, которое решит что-то важное. И ребенок оказывается в положении человека, который пытается выйти из комнаты, где постоянно зажигаются яркие лампочки, каждая из которых манит сильнее предыдущей.

При этом важно понимать, что ребенок не слабовольный и не плохой. Его мозг просто реагирует так, как заложено природой, а разработчики приложений и платформ научились использовать эту природную особенность в своих целях. Алгоритмы, которые лежат в основе соцсетей, видеоплатформ и игр, созданы не для того, чтобы развлекать или обучать. Их главная задача – удерживать внимание как можно дольше. Чем дольше ребенок смотрит, тем больше рекламы он увидит, тем больше данных о нем соберут, тем больше времени он проведет внутри экосистемы. И для этого используются все доступные психологические уловки.

Одна из самых сильных уловок – это бесконечная лента. Когда-то, в начале интернета, сайты имели страницы. Вы доходили до конца страницы и останавливались. Это был естественный перерыв. Сегодня лента не заканчивается. Вы листаете вниз, а подгружаются все новые и новые материалы. Никто не говорит: «Стоп, дальше ничего нет». Лента продолжается, пока вы сами не решите остановиться. Но остановиться сложно, потому что где-то там, внизу,

может быть что-то очень важное или интересное. Мозг попадает в состояние, которое психологи называют «страх упустить что-то важное». Это древний механизм выживания: если наше племя ушло без нас, мы могли остаться без пищи или защиты. Сегодня этот механизм работает на удержание в ленте.

К этому добавляется эффект следующего видео. На видеоплатформах после окончания одного ролика автоматически запускается следующий. Ребенок даже не успевает подумать, хочет ли он его смотреть, – ролик уже начался. А раз начался, почему бы не досмотреть? А после него запустится еще один. Это непрерывный поток, из которого сложно вынырнуть. Особенно если учесть, что алгоритмы подбирают контент так, чтобы он был максимально вовлекающим. Они анализируют, на каких видео ребенок задерживался дольше, что пересматривал, чем делился, и на основе этого предлагают следующее. Получается замкнутый круг: чем больше ребенок смотрит, тем точнее алгоритм угадывает его вкусы, и тем сложнее оторваться.

Есть еще один важный момент, который часто упускают из виду. Телефон дает ребенку иллюзию контроля. В реальной жизни многое не подчиняется ему: родители решают, когда ложиться спать, учителя ставят оценки, друзья могут обидеть или не позвать играть. А в телефоне ребенок сам выбирает, что смотреть, с кем общаться, в какую игру играть. Он чувствует себя хозяином положения. И это чувство очень приятно, особенно для тех, кто в реальной жизни часто испытывает неуверенность или давление. Поэтому, когда родитель пытается ограничить экранное время, ребенок воспринимает это не просто как запрет на развлечение, а как посягательство на его свободу, на его территорию, где он был главным.

Почему же дети не могут просто «взять и выключить телефон»? Взрослые часто задаются этим вопросом, искренне не понимая, что мешает. Мы думаем: «Ну это же просто – нажать на кнопку». Но для ребенка, особенно если он уже провел за экраном какое-то время, это совсем не просто. Представьте, что вы бежите по склону вниз. Скорость нарастает, ноги сами несут вас, остановиться сложно, потому что инерция слишком велика. С телефоном происходит похожее. Мозг разогнался, он настроился на быструю смену стимулов, на постоянное ожидание новизны. Резко остановиться – значит испытать дискомфорт, который по ощущениям напоминает легкое похмелье или чувство голода. И ребенку хочется избежать этого дискомфорта, поэтому он просит «еще пять минут», надеясь, что сможет остановиться более плавно.

Кроме того, у ребенка может не быть сформированного навыка саморегуляции. Это навык, который развивается постепенно, на протяжении всего детства и даже во взрослом возрасте. Умение вовремя остановиться, сказать себе «хватит», переключиться на другое занятие – это не врожденное качество, а то, чему мы учимся. И если родители сами не демонстрируют этот навык, если в семье не принято откладывать телефоны и заниматься чем-то другим, то ребенку просто неоткуда его взять. Он видит, что взрослые тоже не могут оторваться от экранов, и делает вывод: так и надо.

Однажды ко мне пришла мама по имени Ванесса. Ее сыну Марку было тринадцать, и она жаловалась, что он часами сидит в телефоне, не слышит, когда к нему обращаются, и агрессивно реагирует на любые попытки ограничить экранное время. Я спросила Ванессу: «А сколько времени вы сами проводите в телефоне?» Она замаялась, а потом сказала: «Ну, я работаю, мне нужно отвечать на сообщения, проверять почту... Но это же работа!» Я предложила ей в течение дня фиксировать, сколько раз она берет телефон без необходимости, просто потому что захотелось проверить уведомления. Через три дня она пришла снова и сказала: «Я в ужасе. Я беру телефон по сто раз на день. Я проверяю его даже тогда, когда иду на кухню налить воды». Она поняла, что ее собственное поведение задает Марку модель, которую он бессознательно копирует. И как только она начала менять свои привычки, Марк стал менее агрессивно реагировать на просьбы убрать телефон.

Это важный момент. Цифровая зависимость – это не что-то, что существует только у детей. Это общая проблема, в которой мы все находимся. Но у взрослых есть одно преимуще-

ство: у нас более развита префронтальная кора – часть мозга, отвечающая за планирование, контроль импульсов и принятие решений. У детей и подростков эта область еще только формируется. Поэтому им сложнее остановиться, сложнее сказать «нет» себе, сложнее предвидеть последствия. Это не оправдание, но это объяснение. И понимание этого объяснения помогает нам относиться к ребенку с большим сочувствием, а не с раздражением.

Когда мы говорим о цифровой зависимости, важно различать два момента. Первый – это использование экранов как инструмента. Ребенок может смотреть обучающие ролики, общаться с друзьями, делать уроки с помощью приложений. Второй – это использование экранов как способа убежать от реальности, заглушить тревогу, скуку или другие неприятные чувства. Во втором случае телефон становится не столько развлечением, сколько лекарством, которое снимает дискомфорт. И здесь механизм зависимости работает еще сильнее. Потому что ребенок учится: если мне плохо, я беру телефон, и мне становится легче. И чем чаще он это делает, тем больше мозг закрепляет эту связь. В итоге любое неудобство, любая сложность запускают рефлексорное желание взять в руки телефон.

Что же происходит в мозге ребенка в долгосрочной перспективе, если он проводит много времени за экраном? Исследования показывают, что меняются нейронные связи. Мозг, как мышца, укрепляет те пути, которые чаще используются. Если ребенок много времени проводит за быстрой сменой контента, его мозг привыкает к высокому уровню стимуляции. И тогда обычная жизнь – разговор с родителями, чтение книги, игра во дворе – начинает казаться скучной, потому что она не дает такого же яркого и быстрого отклика. Ребенку становится трудно сосредоточиться на чем-то одном, если это не сопровождается яркими вспышками и мгновенной обратной связью. Это одна из причин, почему дети, которые много времени проводят в телефонах, часто испытывают трудности с вниманием в школе. Учитель говорит медленно, нужно слушать долго, нет мгновенного поощрения – и мозг начинает искать, чем бы себя занять.

Но есть и хорошая новость. Мозг пластичен. То, что изменилось, может измениться обратно. Если постепенно снижать экранное время, предлагать ребенку другие, более спокойные виды деятельности, восстанавливать способность к концентрации, то нейронные связи начнут перестраиваться. Это не происходит быстро, и путь может быть непростым, но он возможен. И ключевую роль здесь играет не борьба с телефоном, а создание среды, в которой у ребенка появляются альтернативы, которые могут конкурировать с экраном по своей привлекательности.

Однажды я разговаривала с отцом по имени Патрик. Его дочери Софии было десять, и она, по его словам, «жила в планшете». Патрик пробовал все: забирал планшет, ставил пароли, ругался. Ничего не помогало. Тогда он решил пойти другим путем. Он купил настольную игру, в которую они могли играть всей семьей, и сказал Софии: «Давай каждый вечер после ужина мы будем играть полчаса. Если тебе не понравится, мы перестанем». В первый вечер София отнеслась скептически, но игра ей понравилась. Через неделю она сама напоминала отцу, что пора играть. А через месяц Патрик заметил, что она стала реже хвататься за планшет, потому что у нее появилось что-то, что приносило радость и было связано с реальным общением. Патрик не победил зависимость одним ударом, но он сделал важное дело: он показал дочери, что реальный мир может быть таким же интересным, как виртуальный.

Понимание того, как работает цифровая зависимость, дает нам ключ к тому, как с ней работать. Мы не можем просто отобрать телефон и ждать, что все наладится. Потому что зависимость – это не про телефон как предмет, а про те процессы, которые происходят в мозге. И если мы просто убираем устройство, но не даем замены, не помогаем мозгу перестроиться, не работаем над причинами, которые заставляют ребенка уходить в экран, то проблема останется. Ребенок найдет другой способ получить нужные ему стимулы: будет тайком пользо-

ваться чужим телефоном, смотреть видео на компьютере друга, или найдёт, чем еще заполнить ту внутреннюю пустоту, которую он привык заполнять экраном.

Поэтому первый шаг – это признание того, что проблема не в слабости воли ребенка. Проблема в том, что его мозг попал в ловушку, которую создали очень умные люди, чтобы удерживать его внимание. И наша задача не ругать его за то, что он не может выйти, а протянуть руку и помочь выбраться. Это сложно, это требует времени, терпения и изменения наших собственных привычек. Но это возможно. И начинается это с простого вопроса, который мы можем задать себе: а что в реальной жизни может быть для моего ребенка таким же привлекательным, как экран? И как я могу помочь ему это найти?

Когда мы перестаем видеть в ребенке противника, который специально сидит в телефоне назло нам, и начинаем видеть в нем человека, чей мозг попал в ловушку, наше отношение меняется. Мы становимся не надзирателями, а проводниками. Мы перестаем кричать «выключи сейчас же!» и начинаем говорить: «я вижу, что тебе сложно остановиться, давай я помогу тебе». И этот сдвиг в тоне, в подходе, в отношении – он меняет всё. Потому что ребенок, который чувствует, что мы на его стороне, гораздо больше готов идти нам навстречу, чем тот, кто чувствует, что мы против него. А именно это нам и нужно, если мы хотим вернуть его в реальную жизнь.

Глава 3. Признаки того, что проблема есть

Виктор, отец четырнадцатилетнего Мартина, долгое время считал, что у них в семье все в порядке. Сын хорошо учился, помогал по дому, а телефон, ну, все дети сейчас с телефонами. Виктор сам покупал Мартину новый смартфон на день рождения и гордился тем, что сын разбирается в технологиях. Первый звонок прозвенел, когда учительница сказала, что Мартин стал отвлекаться на уроках, а домашние задания делает кое-как, лишь бы отчитаться.

Виктор поговорил с сыном, тот пообещал исправиться, и на пару недель действительно подтянул успеваемость. Но потом все вернулось на круги своя. А через несколько месяцев Виктор заметил, что Мартин перестал выходить на прогулку с собакой, которую сам просил завести. «Я погуляю позже, пап, сейчас у меня важный матч в игре», – говорил сын, но позже не наступало. Собака сидела у двери и смотрела на Виктора с таким укором, что он сам начал выводить ее на прогулку.

Когда Виктор попытался ограничить время в телефоне, Мартин устроил скандал, какого отец не видел за все четырнадцать лет. Он кричал, что отец не понимает, что это единственное, что у него есть, что без телефона его жизнь кончится. Виктор растерялся. Он не понимал, как спокойный, уравновешенный мальчик превратился в человека, который смотрит на него с ненавистью только потому, что отец попросил выключить игру.

История Виктора не уникальна. Многие родители проходят этот путь: сначала они не видят проблемы, потом замечают отдельные тревожные черты, но списывают их на возраст или переходный период, а потом наступает момент, когда отрицать уже невозможно. И в этот момент возникает главный вопрос: как понять, где заканчивается нормальное увлечение технологиями и начинается зависимость?

Ведь в современном мире практически все дети много времени проводят с экранами. Уроки, общение с друзьями, поиск информации, развлечения – все это переместилось в цифровую среду. И если ребенок каждый день смотрит видео или играет в игры, это еще не значит, что он болен. Но есть определенные признаки, которые говорят о том, что экран перестал быть инструментом и превратился в хозяина.

Прежде чем говорить о признаках, важно понять, что такое нормальное экранное время в принципе. В детском возрасте норма – это понятие очень размытое. Для одного ребенка час в день может быть много, потому что он и так гиперактивен и трудно переключается, а для другого два часа могут быть в порядке, если он легко отрывается от экрана, у него есть другие увлечения и он не теряет контакт с реальностью. Поэтому суть не в конкретных цифрах, а в том, как экранное время влияет на жизнь ребенка.

Если ребенок пользуется телефоном, но при этом спит достаточно, учится без серьезных проблем, общается с друзьями и живую, имеет хобби, не связанное с экраном, и способен остановиться без истерики, скорее всего, ситуация под контролем. Если же экран начинает вытеснять все остальное, если ребенок теряет интерес к тому, что раньше любил, если меняется его характер и настроение, если он не может остановиться и реагирует агрессивно на любые попытки ограничить время – это уже тревожные сигналы.

Психологи, работающие с цифровой зависимостью, выделяют ряд признаков, на которые стоит обратить внимание. Я опишу их подробно, чтобы вы могли присмотреться к своему ребенку без паники, но с честностью.

Первый признак – это потеря контроля. Ребенок говорит, что поиграет пять минут, а через час его невозможно оторвать. Он искренне верит, что может остановиться в любой момент, но каждый раз не может этого сделать.

Второй признак – это нарастание времени. Ребенку нужно все больше и больше экранного времени, чтобы получить то же удовольствие. То, что раньше радовало полчаса, теперь требует часа, двух, трех. Он не может насытиться, ему всегда мало.

Третий признак – это синдром отмены. Когда вы забираете телефон или ограничиваете доступ, ребенок становится раздражительным, злым, тревожным, может плакать, кричать, даже проявлять агрессию. Он не просто огорчен, он испытывает физический и эмоциональный дискомфорт, напоминающий ломку.

Четвертый признак – это потеря интереса к другим занятиям. Ребенок, который раньше любил рисовать, собирать конструктор, играть в футбол, кататься на велосипеде, теперь все реже делает это. На предложения заняться чем-то другим он отвечает отказом, потому что все кажется ему скучным по сравнению с экраном.

Пятый признак – это ухудшение успеваемости. Ребенок перестает успевать делать уроки, делает их спустя рукава, начинает получать плохие оценки. Причем дело не в том, что он стал глупее, а в том, что все его внимание и время поглощены телефоном.

Шестой признак – это нарушение сна. Ребенок засиживается за телефоном допоздна, с трудом просыпается утром, выглядит уставшим. Он может тайком пользоваться телефоном ночью, когда родители думают, что он спит. Сон становится беспокойным, ребенок жалуется на головные боли или просто на то, что не высыпается.

Седьмой признак – это пренебрежение гигиеной и внешним видом. Ребенок перестает следить за собой, забывает чистить зубы, мыться, менять одежду. Ему проще провести лишние полчаса в телефоне, чем сделать элементарные вещи.

Восьмой признак – это ложь и скрытность. Ребенок начинает скрывать, сколько времени он провел в телефоне, говорит, что делал уроки, а на самом деле смотрел видео, прячет телефон под подушку, удаляет историю посещений. Он знает, что вы не одобрите, но не может остановиться, поэтому вынужден врать.

Девятый признак – это изменение круга общения. Ребенок начинает общаться преимущественно онлайн, а живые друзья уходят на второй план. Он может вообще перестать выходить гулять, потому что все интересное происходит в чатах и играх. При этом он может чувствовать себя одиноким, потому что виртуальные отношения не заменяют живых, но он уже не умеет иначе.

Десятый признак – это физические симптомы. Ребенок жалуется на боль в глазах, головные боли, боли в спине и шее. У него может ухудшиться зрение, появиться сутулость. Он часто трет глаза, щурится, моргает чаще обычного.

Одиннадцатый признак – это использование экрана для регуляции настроения. Ребенок берет за телефон не потому, что хочет поиграть или пообщаться, а потому, что ему скучно, грустно, тревожно, страшно. Телефон становится универсальным лекарством от любых неприятных чувств. И если в такой момент телефон отобрать, ребенок остается один на один с этими чувствами и не знает, что с ними делать.

Двенадцатый признак – это отрицание проблемы. На любые попытки поговорить о том, что он слишком много времени проводит в телефоне, ребенок отвечает агрессией, обвинениями, или, наоборот, обещает исправиться, но ничего не меняет. Он искренне не видит проблемы или не может ее признать, потому что это потребовало бы от него действий, к которым он не готов.

Марта, мама десятилетней Вероники, долго не хотела замечать эти признаки. Ей казалось, что дочка просто увлечена, что это возрастное, что все дети сейчас такие. Вероника действительно была отличницей, ходила на танцы, у нее было много подруг. Но постепенно Марта начала замечать, что Вероника стала капризной, часто плакала без видимой причины, плохо спала. Учителя сказали, что девочка стала рассеянной, отвечает невпопад. Марта сначала думала, что это переходный возраст, но потом случайно увидела переписку Вероники в

мессенджере. Девочка писала подруге: «Я не могу остановиться, мама ругается, но я все равно беру телефон, когда она не видит. Я сама себя ненавижу, но не могу иначе». Марта прочитала это и почувствовала, как земля уходит из-под ног. Она поняла, что ее ребенок страдает, что это не просто увлечение, а настоящая проблема, которая требует вмешательства.

В чем же разница между увлеченностью и зависимостью? Увлеченность – это когда ребенок много времени проводит с телефоном, но это не мешает ему жить полноценной жизнью. Он может остановиться без скандала, у него есть другие интересы, он общается с живыми друзьями, хорошо учится, высыпается, следит за собой. Увлеченность не разрушает другие сферы жизни. Зависимость же – это когда экран начинает вытеснять все остальное. Ребенок теряет способность контролировать свое время, его настроение и самочувствие напрямую зависят от возможности пользоваться телефоном, он пренебрегает учебой, здоровьем, отношениями с семьей и живыми друзьями. При зависимости телефон становится не частью жизни, а самой жизнью, и без него ребенок чувствует себя пустым, потерянным, неспособным справиться с реальностью.

Можно провести параллель с едой. Ребенок может любить сладкое, есть пирожные на праздниках, даже просить купить шоколадку в магазине. Это нормально. Но если ребенок тайком ест сладости, прячет фантики, отказывается от нормальной еды, если у него портятся зубы и появляется лишний вес, если он не может пройти мимо витрины, чтобы не купить что-то, – это уже не просто любовь к сладкому, это пищевое расстройство. С телефоном точно так же: граница между увлеченностью и зависимостью проходит там, где заканчивается контроль и начинается подчинение.

Чтобы понять, насколько серьезна ситуация в вашей семье, попробуйте честно ответить себе на несколько вопросов. Не нужно делать это в присутствии ребенка или превращать в формальный тест. Просто понаблюдайте и подумайте. Как часто ваш ребенок просит «еще пять минут» и эти пять минут растягиваются на часы? Способен ли он самостоятельно отложить телефон, когда пришло время обеда, уроков, сна, или вам каждый раз приходится напоминать, уговаривать, забирать силой? Меняется ли его настроение, когда вы ограничиваете экранное время? Становится ли он раздражительным, грустным, агрессивным? Есть ли у него другие занятия, которые приносят ему радость, помимо телефона? Выходит ли он на улицу, играет ли с друзьями, читает ли книги, занимается ли спортом или творчеством без того, чтобы вы его заставляли?

Подумайте об успеваемости. Стала ли она хуже? Жалуются ли учителя на невнимательность, неделанные уроки? Как обстоят дела со сном? Засыпает ли ребенок вовремя или тайком сидит в телефоне под одеялом? Выглядит ли он отдохнувшим утром? Как изменилось его общение с семьей? Участвует ли он в разговорах за ужином, делится ли новостями, или все его внимание поглощено экраном? Бывает ли такое, что вы ловите себя на мысли, что ребенок физически здесь, но его душа где-то далеко, в телефоне? Бывает ли, что он не слышит, когда к нему обращаются, или отвечает невпопад, потому что не может оторваться от экрана?

Понаблюдайте за тем, как ребенок реагирует на разлуку с телефоном. Если вы забыли его дома или он сел, это становится катастрофой или просто неудобством? Может ли ребенок спокойно провести день без телефона или чувствует тревогу, пустоту, не знает, чем себя занять? Как часто вы ловите его на том, что он пользуется телефоном в ситуациях, где это не принято: за столом, в ванной, на прогулке, в гостях? Насколько честен ребенок с вами о времени, проведенном в телефоне? Бывает ли так, что он говорит, что делал уроки, а вы потом видите, что он играл или смотрел видео?

Если на большинство этих вопросов вы ответили утвердительно, если вы видите, что телефон стал управлять жизнью ребенка, а не наоборот, значит, проблема действительно есть. И это не значит, что вы плохой родитель или что ребенок испорчен. Это значит, что вы столкнулись с реальностью, в которой живут сегодня миллионы семей. И первый шаг к решению –

это признание проблемы. Не отрицание, не откладывание, не надежда на то, что «само пройдет». Само не пройдет. Без вашего участия, без изменения семейных привычек, без работы над восстановлением контакта с ребенком ситуация будет только усугубляться.

Виктор после долгих размышлений решил действовать. Он не стал ругать Мартина и не отобрал телефон в наказание. Он сел рядом с сыном и сказал: «Я вижу, что тебе трудно. Я не знаю, как правильно помочь, но я хочу попробовать вместе с тобой разобраться». Мартин сначала молчал, потом заплакал. Он сказал, что сам не рад, что не понимает, как так получилось, что он пытался остановиться, но не может. В тот вечер они впервые за долгое время говорили не о школе и не о телефоне, а о том, что чувствуют оба. Виктор понял, что проблема была не в Мартине как в плохом сыне, а в том, что они вместе упустили момент, когда увлечение переросло в зависимость. И теперь им предстоит вместе из этого выбираться.

Признать проблему – это не значит поставить на ребенке клеймо. Это значит перестать делать вид, что все нормально, и начать искать пути решения. Чем раньше вы это сделаете, тем легче будет вернуть ребенка в реальную жизнь. Потому что чем дольше длится зависимость, тем глубже она укореняется, тем сложнее перестраивать мозг и возвращать способность радоваться обычным вещам. Но даже если вы видите, что ситуация зашла далеко, не отчаивайтесь. В следующих главах мы будем говорить о том, как правильно подойти к разговору, как установить границы, как вернуть ребенку интерес к реальной жизни. А пока сделайте первый шаг: посмотрите на своего ребенка честно, без осуждения, и признайте, что проблема есть, если она есть. Это не делает вас слабыми. Наоборот, это делает вас сильными и готовыми действовать.

Глава 4. Что НЕ работает (и почему вы не виноваты)

Беатрис, мама тринадцатилетней дочери Камиллы, считала себя последовательным родителем. Когда она заметила, что дочь стала слишком много времени проводить в телефоне, она установила четкие правила: никакого телефона во время уроков, только час в день на игры и соцсети, телефон сдается на ночь в ящик в прихожей. Она объяснила Камилле, что это ради ее же блага. Камилла сначала сопротивлялась, но потом вроде бы смирилась. Беатрис чувствовала себя победительницей. Но через три недели учительница позвонила и сказала, что Камилла списывает домашние задания у одноклассницы, а на уроках выглядит подавленной и ни с кем не разговаривает. Беатрис заглянула в дневник дочери и увидела, что оценки упали. Вечером она попыталась поговорить, но Камилла взорвалась: «Ты ничего не понимаешь! Ты забрала у меня всех друзей! Я теперь изгой в классе, потому что не могу ни с кем общаться, а ты говоришь, что это ради моего блага!» Беатрис растерялась. Она делала все, как учили в статьях и книгах: установила правила, ограничила время, проявила твердость. Почему это не работает?

Оливер, отец девятилетнего Лео, пошел другим путем. Он решил, что запреты вызывают только протест, поэтому нужно использовать систему поощрений. Лео получал экранное время за хорошие оценки, за убранную комнату, за то, что вовремя лег спать. Сначала это работало: Лео старался, чтобы заработать лишние полчаса. Но постепенно Оливер заметил, что сын делает все только ради телефона. Если не было награды, он ничего не делал. Комната не убиралась, уроки делались кое-как, лишь бы формально получить свое. А потом Лео начал выкручиваться: обманывал, что сделал уроки, скрывал плохие оценки, делал вид, что убрал в комнате, а на самом деле просто сгрэбал вещи в шкаф. Оливер чувствовал, что система дает сбой, но не понимал, в чем ошибка. Ведь он же не запрещал, а поощрял. Почему ребенок стал хитрить и терять интерес ко всему, кроме экрана?

Истории Беатрис и Оливера знакомы многим. Мы пробуем разные подходы, ищем тот самый ключ, который поможет вернуть ребенка из телефона в реальность. Мы запрещаем, наказываем, поощряем, контролируем, говорим по душам. И когда ничего не помогает, мы начинаем винить себя. «Я плохая мать, раз не могу справиться с ребенком». «Я слишком мягкий, надо быть жестче». «Я слишком жесткий, надо больше доверять». Мы мечемся между крайностями, теряем уверенность и чувствуем себя побежденными. Но правда в том, что многие методы, которые кажутся нам логичными и правильными, в случае с цифровой зависимостью не работают. И не потому, что мы плохие родители, а потому, что эти методы не учитывают, как именно устроена эта зависимость. И когда мы понимаем, почему они не работают, мы можем перестать винить себя и начать искать то, что действительно поможет.

Начнем с запретов. Когда мы видим, что ребенок часами сидит в телефоне, первое желание – просто отобрать. Установить жесткие рамки, ограничить доступ, поставить пароль, убрать устройство. Кажется, что это самое прямое и эффективное решение. Но здесь срабатывает механизм, который психологи называют реактивным сопротивлением. Когда человеку что-то запрещают, у него возникает обратное желание – получить запретное. Это свойство психики, которое особенно сильно проявляется в подростковом возрасте, но работает и с младшими детьми. Запрет делает телефон еще более привлекательным. То, что раньше было просто развлечением, превращается в запретный плод, а значит, в нечто особо ценное.

Кроме того, запреты без объяснений и без замены оставляют ребенка в пустоте. Вы отобрали телефон, но что вы дали взамен? Если ребенок использовал телефон, чтобы справляться со скукой, тревогой, одиночеством, то, оставшись без телефона, он остается один на один с этими чувствами и не знает, что с ними делать. Он начинает искать другие способы получить нужную стимуляцию, и часто эти способы оказываются еще более проблемными. Или же он

просто ждет момента, когда вы ослабите контроль, и тогда с удвоенной силой ныряет обратно в экран.

Когда Беатрис установила жесткие правила, она не учла, что для Камиллы телефон был не просто игрушкой, а главным каналом общения с подругами. Ограничив экранное время, Беатрис невольно отрезала дочь от социальной жизни, которая для тринадцатилетнего подростка значит очень много. Камилла оказалась в изоляции, а это только усилило ее тревогу и желание вернуть телефон любой ценой. Она начала списывать не потому, что ленилась, а потому, что была подавлена и не могла сосредоточиться на учебе. Запрет не решил проблему, а создал новые, потому что был введен без понимания того, какую именно функцию выполнял телефон в жизни Камиллы.

Теперь о том, что происходит, когда мы отбираем телефон в наказание. Многие родители используют это как естественное последствие: плохое поведение – телефон забираем. Здесь тоже есть скрытая ловушка. Телефон для ребенка – это не просто вещь, это продолжение его личности. Отбирая телефон, вы не просто лишаете его развлечения, вы лишаете его части себя. Для ребенка это воспринимается как отвержение, как наказание, которое бьет по его идентичности. В ответ он либо замыкается, либо начинает защищаться и ненавидеть того, кто его так сильно ранил. Доверие рушится. Ребенок перестает видеть в вас союзника, который хочет ему помочь, и начинает видеть врага, который хочет его контролировать. А в ситуации, когда доверие утрачено, разговаривать о чем-то по-настоящему важном становится почти невозможно.

Оливер выбрал другую стратегию – поощрения. Он решил, что если сделать экранное время наградой, то ребенок будет стараться заработать его, и одновременно научиться ответственности. Звучит разумно, но и здесь есть подводные камни. Когда мы превращаем экранное время в награду, мы невольно сообщаем ребенку: телефон – это самое ценное, что у нас есть. Это главная валюта, ради которой стоит стараться. Ребенок начинает делать уроки, убирать комнату, вести себя хорошо не потому, что это важно само по себе, а только ради телефона. Внутренняя мотивация подменяется внешней. И как только награда исчезает или становится недостаточно привлекательной, вся конструкция рушится. Ребенок перестает стараться, потому что смысл исчез.

Кроме того, система поощрений часто ведет к торгу и манипуляциям. Ребенок начинает выяснять, что еще он может получить, если сделает то или это. Он учится не самостоятельности, а умению договариваться о награде. И когда родитель в какой-то момент говорит «нет», это воспринимается как несправедливость. Оливер заметил, что Лео стал хитрить, чтобы получить больше времени, и это его расстраивало. Но Лео просто следовал логике, которую задал отец: экранное время – это награда, а значит, ее можно заработать, а можно и заработать больше, если придумать способ. Ребенок не обманывал отца, он просто играл по правилам, которые отец установил.

Отдельного разговора заслуживает родительский контроль. Сегодня существует множество приложений, которые позволяют ограничивать время, блокировать сайты, отслеживать местоположение, читать переписку. Многие родители устанавливают их с чувством облегчения: наконец-то есть инструмент, который поможет держать ситуацию под контролем. Но здесь важно понимать, что родительский контроль – это лишь вспомогательный инструмент, а не решение. И если полагаться только на него, возникает иллюзия безопасности. Вы видите, что телефон блокируется в десять вечера, и думаете, что ребенок спит. А ребенок в это время находит старый планшет, который вы забыли в шкафу, или смотрит видео на компьютере друга, или просто лежит и не может уснуть, потому что его мозг все еще перерабатывает тот контент, который он успел увидеть до блокировки.

Родительский контроль может быть полезен на этапе, когда вы и ребенок вместе договариваетесь о границах, и технологии помогают эти границы соблюдать. Но если вы устанавливаете контроль тайно, без обсуждения, или используете его как замену доверительным отноше-

ниям, это приводит к обратному эффекту. Ребенок начинает чувствовать себя под колпаком, он ищет способы обойти контроль, и это становится игрой в кошки-мышки, где проигрывают все. Вы тратите силы на то, чтобы ужесточать настройки, ребенок – на то, чтобы их обойти. А главный вопрос – почему у ребенка возникла потребность так много времени проводить в телефоне, – остается без ответа.

Еще один популярный подход – разговоры по душам. Родители садятся рядом с ребенком, берут его за руку, заглядывают в глаза и говорят: «Я волнуюсь за тебя. Ты слишком много сидишь в телефоне. Это вредно для твоего здоровья, для учебы. Давай ты будешь меньше сидеть, хорошо?» Ребенок кивает, обещает исправиться, даже может заплакать от умиления. Родитель уходит с чувством выполненного долга. А через день все возвращается на круги своя. Почему? Потому что разговор по душам, каким бы искренним он ни был, не решает проблему на физиологическом и поведенческом уровне. Зависимость – это не отсутствие понимания. Ребенок часто понимает, что перебирает, что телефон мешает ему жить, что надо бы остановиться. Но понимание не дает ему способности остановиться. Это все равно что сказать человеку с лишним весом: «Ты же понимаешь, что много ешь – это вредно». Понимание есть, а механизм переедания остается.

Кроме того, разговоры по душам часто превращаются в монологи, где родитель говорит, а ребенок слушает. Даже если ребенок соглашается, это не значит, что он готов к изменениям. Изменения требуют не только желания, но и конкретных шагов, поддержки, замещения привычек. Ребенку нужна не просто беседа, а системная помощь: новые ритуалы, альтернативные занятия, постепенное снижение экранного времени с сохранением чувства безопасности. Без этого разговор остается просто разговором.

Почему же мы так часто хватаемся за эти методы? Потому что они кажутся нам понятными и логичными. Они работали в других ситуациях. Если ребенок не ест суп, мы можем сказать: «Не выйдешь из-за стола, пока не съешь», и это часто срабатывает. Если ребенок не делает уроки, мы можем лишить его мультиков, и он начинает делать. Мы привыкли, что запреты и поощрения – это основные рычаги влияния. Но в случае с цифровой зависимостью мы имеем дело не с единичным поступком, который можно скорректировать наказанием, а с глубоким изменением в том, как работает мозг ребенка. Это не поведенческая проблема в привычном смысле. Это проблема саморегуляции, физиологической зависимости, социальной среды. И решать ее только через запреты или поощрения – все равно что лечить перелом пластырем.

И вот здесь мы подходим к самому важному: вы не виноваты в том, что эти методы не работают. Вы не виноваты в том, что пробовали то, что советуют многие, и не получили результата. Вы не виноваты в том, что чувствуете растерянность и бессилие. Потому что вы действовали исходя из того, что знали, и из желания помочь своему ребенку. И то, что вы сейчас читаете эту книгу, ищете другие способы, – это и есть ваша родительская сила.

Беатрис после разговора с Камиллой долго плакала. Ей казалось, что она все испортила, что ее жесткость оттолкнула дочь, что она плохая мать. Но потом она решила подойти иначе. Она сказала Камилле: «Я ошиблась. Я хотела как лучше, но не спросила тебя, что для тебя важно. Давай попробуем вместе придумать правила, которые устроят нас обеих». Камилла удивилась, но согласилась. Они сели и вместе написали правила: время для уроков без телефона, но после уроков час на общение с подругами, телефон не забирается на ночь, но ставится на зарядку в гостиной, и Беатрис обещала не проверять переписку без спроса. Это было не идеальное решение, но оно вернуло доверие. И на этом фундаменте они смогли строить дальше.

Оливер тоже пересмотрел свой подход. Он понял, что система поощрений сделала телефон главной ценностью. Он перестал использовать экранное время как награду и начал просто выделять стабильное время для игр и видео, не привязывая его к поведению. А для того, чтобы Лео делал уроки и убирал комнату, они вместе придумали расписание, где эти дела были просто частью дня, а не способом заработать телефон. Оливер объяснил: «Ты делаешь

уроки, потому что это твоя ответственность, а не чтобы получить награду. Телефон у тебя будет в любом случае в определенное время». Лео сначала возмутился, но постепенно привык, и напряжение ушло.

Эти истории показывают, что отказ от неработающих методов – это не признание поражения, а шаг к настоящему решению. Когда мы перестаем запрещать без объяснений, использовать телефон как наказание или награду, полагаться только на контроль и надеяться на разговоры без действий, мы освобождаем место для того, что действительно работает: восстановление доверия, совместное установление границ, создание альтернатив, обучение саморегуляции. И главное – мы перестаем тратить энергию на борьбу с ребенком и начинаем тратить ее на то, чтобы понять его и помочь ему.

Вы не виноваты в том, что цифровая зависимость стала частью жизни вашей семьи. Вы не создавали эти алгоритмы, не проектировали эти приложения, не придумывали, как сделать экран максимально захватывающим. Вы оказались в ситуации, к которой вас никто не готовил. И то, что вы ищете выход, пробуете разные подходы, ошибаетесь и снова ищете, – это и есть родительство в XXI веке. Нет идеальных родителей, которые с первого раза нашли бы правильный путь. Есть родители, которые не сдаются, которые готовы признавать ошибки и идти дальше. И это именно то, что нужно вашему ребенку. Не идеальный родитель, а настоящий, который рядом, который ошибается, но не оставляет, который ищет способы вернуть его в реальную жизнь, даже если на этом пути много проб и ошибок.

Часть II. Что происходит с ребёнком

Глава 5. Влияние на здоровье

Клара заметила это не сразу. Её сыну Лео было одиннадцать, он всегда был подвижным, любил футбол и велосипед. А потом она вдруг поняла, что он перестал выбегать во двор, а если и выходил, то быстро возвращался и снова утыкался в экран. Через несколько месяцев у Лео начало ухудшаться зрение. На родительском собрании учительница сказала, что мальчик стал хуже видеть с доски. Клара записалась к педиатру Монике, которая вела их с рождения. На приёме Моника не стала просто выписывать направление к окулисту. Она внимательно посмотрела на Клару и спросила: «Сколько времени Лео проводит с экраном?». Клара растерялась. Она понимала, что много, но не ожидала, что это может быть связано не только со зрением, но и с осанкой, со сном и даже с настроением. Так начался их разговор о том, как цифровой мир незаметно перестраивает детское тело.

Когда мы говорим о влиянии экранов на здоровье, первое, что приходит на ум, – зрение. И это не случайно. Детские глаза формируются, мышцы, которые отвечают за фокусировку, тренируются в реальной жизни, когда взгляд перемещается с близкого предмета на дальний. Экран же держит взгляд в одной плоскости и на одном расстоянии. С каждым годом близорукость у детей начинается всё раньше. Офтальмологи бьют тревогу: то, что раньше встречалось у старшеклассников, теперь диагностируют у первоклассников. Причём дело не только в самом экране, но и в том, как ребёнок за ним сидит. Он приближает телефон к лицу, наклоняет голову, шурится. Глазные мышцы привыкают работать только вблизи, и способность видеть вдаль ослабевает. Это обратимо на ранних стадиях, но только если вовремя изменить привычки. И тут важно понимать: очки или линзы не решают проблему, они её корректируют, а мы продолжаем удивляться, почему рецепт становится сильнее каждый год.

Но зрение – лишь вершина айсберга. Сон – это база, на которой держится всё: иммунитет, эмоциональная устойчивость, способность учиться. Дети сегодня спят меньше и хуже, чем их сверстники двадцать лет назад. И дело не только в том, что они засиживаются с телефоном допоздна. Свет экрана, особенно синий спектр, подавляет выработку мелатонина – гормона, который помогает нам заснуть. Мозг ребёнка получает сигнал: ещё день, ещё светло. Даже если ребёнок ложится в десять, но до этого час смотрел видео в кровати, его сон будет поверхностным, с частыми пробуждениями. Он может проспать восемь часов, но встать разбитым. У родителей это часто вызывает недоумение: он же столько спал! Но качество сна напрямую зависит от того, что было перед ним. Ещё одна ловушка – утренний подъём. Многие дети начинают день с экрана: пока завтракают, смотрят что-то, или даже просыпаются под звук уведомлений. Мозг не успевает плавно войти в активное состояние, он с первых минут оказывается в режиме потребления информации, и это задаёт тон всему дню – тревожный, суетливый, не дающий сосредоточиться.

Осанка – ещё одна зона, которую цифровая среда бьёт безжалостно. Когда ребёнок сидит с телефоном или планшетом, он почти всегда принимает позу, которую специалисты называют «текстовая шея». Голова наклонена вперёд и вниз, плечи округлены, грудная клетка сжата. В такой позе позвоночник испытывает нагрузку, сравнимую с поднятием тяжестей. А если это продолжается часами, день за днём, мышцы спины привыкают держать тело неправильно. Потом ребёнок садится за парту, и та же поза перекачывает туда. Формируется сутулость, которая в подростковом возрасте может стать устойчивой, потому что скелет ещё растёт. И это не только про внешность. При сжатой грудной клетке легкие не могут раскрыться полностью, дыхание становится поверхностным, мозг получает меньше кислорода, отсюда утомляемость и

трудности с концентрацией. Педиатры всё чаще видят у школьников сколиотическую осанку, и в большинстве случаев корень проблемы – не тяжёлый рюкзак, а часы, проведённые в согнутом положении перед экраном.

Есть и менее очевидные последствия, о которых многие родители даже не подозревают. Например, синдром запястного канала. Раньше его называли профессиональной болезнью тех, кто много работал руками в однообразной позе, например, сборщиков или секретарей. Теперь он встречается у подростков, которые часами играют в игры на смартфоне или активно общаются в мессенджерах. Запястье оказывается в неестественном положении, кисть переразгибается, и ткани начинают сдавливать срединный нерв. Первые признаки – онемение пальцев, покалывание, боль в кисти, слабость. Дети часто не придают этому значения, списывают на усталость. А между тем, если вовремя не остановиться, изменения могут стать необратимыми. Врачи-ортопеды сейчас всё чаще видят пациентов четырнадцати-пятнадцати лет с жалобами, которые раньше приносили люди за сорок.

Гиподинамия – слово, которое звучит как что-то далёкое и медицинское, а на самом деле означает просто: недостаток движения. Сегодняшние дети двигаются в разы меньше, чем требовалось бы для нормального развития. И дело не только в том, что они не бегают во дворе, как раньше. Дело в том, что само качество их жизни стало статичным. Уроки – сидя, дорога в школу – в машине или автобусе, домашние задания – снова сидя, свободное время – лёжа или сидя с телефоном. Мышечный корсет не формируется, суставы не получают нужной нагрузки, сердечно-сосудистая система не тренируется. И если в младшем возрасте это может выглядеть как обычная детская лень, то к подростковому периоду выливается в реальные проблемы: лишний вес, сниженный иммунитет, быстрая утомляемость, отсутствие выносливости. Дети с трудом проходят несколько остановок пешком, задыхаются на физкультуре, не могут сосредоточиться на занятиях, потому что тело просто не готово к нагрузке. И здесь важен момент: часто родители воспринимают гиподинамию как следствие экранного времени, но работает и обратная связь. Чем меньше ребёнок двигается, тем больше он склонен искать лёгкое удовольствие в телефоне. Это замкнутый круг, и разорвать его можно только через возвращение к движению.

Вернёмся к Кларе и доктору Монике. Моника не стала пугать её сложными диагнозами, но предложила посмотреть на ситуацию иначе. Она сказала: «Ваш сын не виноват, что его организм так реагирует. Его тело пытается адаптироваться к тому, что вы ему предлагаете. Но у него нет ресурса адаптироваться бесконечно. Зрение, спина, сон – это всё взаимосвязано. Если вы начнёте менять хотя бы режим сна и добавите движение, остальное подтянется». Клара решила действовать без надрыва. Они вместе с Лео договорились, что телефон не заходит в спальню. Это было трудно первые три дня, но потом мальчик удивился, как быстро он стал засыпать.

Через месяц они добавили вечерние прогулки – не наказание, а просто время вдвоём. Лео сначала ворчал, но потом признал, что после прогулки голова работает яснее. А через полгода окулист сказал, что зрение удалось стабилизировать и даже немного улучшить. Конечно, это не случилось само собой. Клара пересмотрела и свою привычку – она тоже перестала брать телефон в спальню, и это оказалось полезно для неё самой.

Когда мы говорим о здоровье, важно помнить: организм ребёнка обладает удивительной способностью к восстановлению, но для этого ему нужно дать шанс. Мозг, глаза, мышцы, позвоночник – всё это живые ткани, которые откликаются на изменения. И изменения не обязательно должны быть героическими. Порой достаточно одного шага: убрать телефон за час до сна. Или заменить тридцать минут игры в телефоне на игру в мяч во дворе. Или просто напомнить себе, что ребёнок смотрит на наши привычки. Если мы сами лежим с телефоном, вытянув шею, мы не можем требовать от него ровной спины. Но если мы вместе с ним начинаем делать небольшие перерывы, встаём, разминаемся, смотрим в окно, переводим взгляд на дальние предметы – это уже работает как профилактика.

Специалисты давно заметили, что близорукость у детей растёт быстрее всего именно в период, когда они начинают пользоваться смартфоном самостоятельно. Родители часто дают телефон, чтобы занять ребёнка, и это работает как временное решение, но платой становится здоровье. И здесь нет вины родителей – никто не предупреждал, что безопасного времени у экрана для детских глаз просто не существует. Орган зрения продолжает формироваться до восемнадцати лет, и любая длительная нагрузка вблизи в этот период может запустить механизм миопии. Но есть и хорошая новость: остановить прогрессирование можно, если регулярно делать паузы, обеспечивать достаточное освещение и, главное, давать глазам возможность смотреть вдаль. Правило двадцати минут – каждые двадцать минут экранного времени переводить взгляд на предметы за окном или просто вдаль – работает, если его соблюдать. И это то, чему можно научить ребёнка вместе с ним, без нотаций, просто показывая на своём примере.

Сон – это вообще отдельная история, потому что недосып у детей часто не распознаётся. Ребёнок может быть раздражительным, агрессивным, капризным, и родители ищут причины в характере, в школе, в переходном возрасте, а на самом деле его мозг просто не отдыхает. Гормональная перестройка у подростков и так сдвигает время засыпания на более позднее, а экран усугубляет это до критического уровня. В итоге получается парадокс: подросток ложится в час ночи, спит до одиннадцати, но чувствует себя так, словно вообще не спал. Причина в том, что его циркадные ритмы сбиты, и качество сна снижено из-за воздействия света. Выход один: экран должен покидать спальню за час-полтора до сна. Это сложно, особенно если ребёнок привык засыпать с телефоном. Но это возможно, если заменить ритуал: чтение вслух, разговор, спокойная музыка, просто тёплый свет и тишина. И здесь важно, чтобы у ребёнка был выбор – не запрет, а альтернатива. Мы не отнимаем, мы предлагаем другое.

Осанка, синдром запястного канала, гиподинамия – всё это звучит пугающе, но давайте смотреть правде в глаза: тело ребёнка пластично, оно откликается на изменения быстрее, чем мы думаем. Если начать регулярно делать простые упражнения для спины, если следить, чтобы ребёнок не сидел согнувшись часами, если ввести в расписание хотя бы короткие активные перерывы, через несколько месяцев можно увидеть разительную разницу. И здесь не нужны тренажёрные залы или сложные спортивные секции. Достаточно того, чтобы движение стало частью жизни: пешие прогулки, велосипед, просто подвижные игры. Дети, которые много двигаются, легче выходят из цифровой зависимости, потому что у них есть другой источник удовольствия – мышечная радость, чувство собственного тела.

Клара потом рассказывала знакомым, что самым сложным было не установить правила, а поверить в то, что изменения возможны. Когда она начала, казалось, что Лео не выдержит и дня без телефона в спальне. Но прошло три недели, и он сам сказал: «Мама, я не понимал, что так плохо спал». Теперь у них в семье появилось правило: экраны не заходят в спальню, и это касается всех. А ещё они придумали игру – кто заметит больше дальних предметов во время прогулки. Для Лео это стало вызовом, и он с увлечением начал разглядывать вывески на соседних улицах, деревья, облака. Так глаза получили то, что им было нужно: смену фокуса.

Этот путь не быстрый. И в нём не бывает идеально. Будут дни, когда ребёнок сорвётся, когда вы сами устанете и разрешите лишний час. Но важно помнить: каждое маленькое изменение – это вклад в долгосрочное здоровье. Мы не можем защитить детей от всех рисков цифрового мира, но мы можем помочь их телу оставаться сильным и гибким. Зрение, сон, спина, руки, выносливость – это не отдельные проблемы, это единая система, которая либо работает, либо даёт сбой. И когда мы начинаем смотреть на здоровье ребёнка целостно, мы перестаём бороться с телефоном и начинаем заботиться о человеке. А это всегда даёт результат, даже если не сразу и не так, как мы планировали.

Глава 6. Влияние на психику

Каролина пришла к психологу Лоретте с тяжелым сердцем. Её дочери Анне было пятнадцать, и за последний год девочка изменилась до неузнаваемости. Раньше она смеялась, собиралась с подругами, увлекалась рисованием. Теперь Анна почти не выходила из комнаты, ходила с опущенной головой, раздражалась на любое слово и могла часами молча листать ленту. Каролина пыталась поговорить, но натыкалась на глухую стену. «Ты меня не понимаешь», – это было главным аргументом дочери. Сама Каролина чувствовала себя беспомощной: она не понимала, что происходит, почему её живая, яркая девочка стала такой потерянной.

Она даже думала, что дело в школе или в компании, но Анна сменила круг общения почти на виртуальный, и это настораживало. Лоретта выслушала её и спросила: «Вы знаете, что она смотрит? С кем общается? Как долго она бывает в сети?». Каролина только развела руками: она видела дочь с телефоном постоянно, но содержание от неё было скрыто. Лоретта мягко сказала: «Это не вы плохая мать. Это ситуация, в которой оказались многие. Но давайте разбираться, что происходит с её психикой, потому что телефон здесь не просто гаджет, а мощный инструмент воздействия».

Когда мы говорим о влиянии экранов на детскую психику, важно понимать одну вещь: цифровая среда устроена так, чтобы захватывать внимание и удерживать его как можно дольше. Но платой за это становится тревожность. Современные дети и подростки живут с постоянным фоновым напряжением. Уведомления, сообщения, необходимость отвечать, следить за тем, что происходит в соцсетях, – всё это держит нервную систему в тонусе, который никогда не спадает. И если раньше у ребёнка было время, когда он просто был наедине с собой, гулял, смотрел в окно, думал, то теперь такие паузы исчезли. Телефон всегда рядом. Исследования показывают, что уровень тревоги у детей, проводящих много времени в соцсетях, значительно выше, чем у тех, кто использует экраны ограниченно. Это не совпадение.

Мозг ребёнка постоянно находится в состоянии ожидания: что мне ответили? а что там нового? а что если я пропущу что-то важное? Это состояние похоже на лёгкий стресс, который не прекращается. Со временем он накапливается, и ребёнок начинает чувствовать беспокойство даже тогда, когда причина вроде бы исчезла. Он просто привыкает жить в тревоге.

С тревогой часто приходит и депрессия. Родители удивляются: откуда у ребёнка, у которого есть всё, такая тоска? Но дело не в материальных вещах. Соцсети и видеоплатформы создают иллюзию бурной жизни, в которой ребёнок участвует как зритель. Он видит, как другие веселятся, путешествуют, достигают успеха, а сам остаётся в своей комнате. У него нет ощущения собственной значимости, потому что его жизнь не наполнена реальными событиями, которые дают чувство удовлетворения.

Виртуальная активность не приносит глубокого удовлетворения, она даёт быстрые всплески дофамина, но быстро гаснет. Ребёнок оказывается в ситуации, когда ему всё время чего-то хочется, но ничто не насыщает. Это путь к эмоциональному истощению. И чем больше времени он проводит в сети, пытаясь заполнить эту пустоту, тем сильнее она становится.

Лоретта объяснила Каролине, что у Анны, скорее всего, развился синдром, который называют синдромом упущенной выгоды. Это состояние, когда ребёнок постоянно боится пропустить что-то важное. Ему кажется, что без него происходит что-то значимое: друзья собираются, обсуждают события, выкладывают интересные истории. И он вынужден быть онлайн постоянно, чтобы не выпасть из контекста. На самом деле этот страх питается самой средой: алгоритмы подбирают контент так, чтобы создавать ощущение, что вокруг всё время что-то происходит, и вы должны быть в курсе.

Но в реальности большинство информации оказывается пустой и быстро забывается. Однако ребёнок не может отключиться, потому что тревога «а вдруг я что-то пропущу» ста-

новится сильнее его воли. Он проверяет телефон каждые пять минут, даже когда не было уведомлений. Он просыпается ночью, чтобы посмотреть, что нового. И в итоге не живёт своей жизнью, а следит за чужой.

Сравнение себя с другими – это отдельная тема, которая разрушает самооценку едва ли не сильнее всего. В соцсетях люди показывают лучшие моменты своей жизни. Улыбающиеся лица, удачные фото, интересные события, успехи. Ребёнок, который листает ленту, видит идеальную картинку, но не видит того, что стоит за ней: усталости, ссор, неудач, обычных будничных дней. Он начинает сравнивать свою обычную жизнь с чужими праздниками. И всегда проигрывает.

Ему кажется, что у всех всё лучше: внешность, друзья, способности, семья. Это сравнение работает как токсичная среда, в которой ребёнок постоянно получает сигналы: «ты недостаточно хорош». У девочек-подростков это часто приводит к расстройствам пищевого поведения, к одержимости внешностью, к чувству собственной неполноценности. Мальчики тоже страдают, но по-другому: они могут замыкаться, агрессивировать, уходить в игры, где можно чувствовать себя сильным и успешным. В любом случае, реальное «я» проигрывает виртуальному образу, и это наносит глубокую рану.

Каролина вспомнила, как Анна перестала выкладывать свои рисунки. Она рисовала очень хорошо, но потом сказала: «у других лучше, незачем». Каролина не придала этому значения, подумала, что просто увлечение прошло. Но теперь она поняла: дочь перестала верить в себя, потому что сравнивала свои работы с чужими, отредактированными, выставленными на всеобщее обозрение. А ведь в реальной жизни никто не сравнивает рисунки детей с работами профессиональных иллюстраторов. В цифровой среде это происходит постоянно.

Ещё одна проблема, с которой сталкиваются родители, – дефицит внимания и концентрации. Многие дети сегодня не могут сосредоточиться на уроке, на чтении, даже на разговоре, если он длится дольше пары минут. И это не потому, что они ленивые или не способны. Их мозг привык к коротким, ярким, сменяющим друг друга стимулам. В соцсетях и видеоплатформах всё построено на переключении: через несколько секунд появляется что-то новое, более интересное, более громкое. Мозг адаптируется к этому ритму и теряет способность к длительной концентрации. Ребёнку трудно читать книгу, потому что буквы не двигаются, нет звукового сопровождения, нет смены кадров. Он испытывает почти физический дискомфорт, когда нужно удерживать внимание на одном предмете долгое время. Учителя всё чаще жалуются, что дети не могут дослушать инструкцию до конца, не могут выполнить задание, если оно требует больше десяти минут усидчивости. И это не дефект, это тренировка: мозг тренировали на быстрое переключение, и он стал мастером переключения, но разучился удерживать фокус.

Эмоциональная нестабильность – ещё одно последствие, которое родители замечают, но редко связывают с экранами. Ребёнок может быть спокойным, а через минуту взорваться. Или плакать без видимой причины. Или впадать в апатию. Это связано с тем, что в цифровом мире эмоции подаются концентрированно: юмор, гнев, страх, восторг – всё быстро, ярко, без пауз. Мозг ребёнка не успевает переработать эти эмоции, он просто реагирует.

В реальной жизни эмоции обычно более плавные, есть время на паузу, на осмысление. В сети же ребёнок может за час пережить десяток сильных чувств, но ни одно из них не будет до конца пережито и отпущено. Они накапливаются, наслаиваются, и в итоге нервная система оказывается перегружена. Отсюда и вспышки гнева, и слёзы, и неспособность справляться даже с мелкими трудностями. Ребёнок просто не научился проживать эмоции целиком, потому что его этому никто не учил, а среда, в которой он находится, требует постоянно реагировать, но не позволяет остановиться.

Лоретта предложила Каролине не начинать с запретов. Она сказала: «Сейчас ваша дочь воспринимает телефон как часть себя. Если вы попытаетесь его отнять, она воспримет это как покушение на свою личность. Начните с другого. Попробуйте увидеть, что именно в сети

её держит. Не что она смотрит, а что она там ищет. Чаще всего за экранной зависимостью стоит нелюбовь к себе, страх одиночества, невозможность выдержать свои чувства». Каролина решила попробовать.

Она перестала делать замечания о времени в телефоне и вместо этого начала просто иногда заходить в комнату дочери и садиться рядом. Сначала Анна раздражалась, просила выйти. Но потом привыкла. Однажды Каролина сказала: «Я вижу, что тебе плохо. Я не знаю, что случилось, но я рядом». Анна расплакалась. И рассказала, что в соцсетях над ней смеялись из-за её внешности, что она уже месяц не может оттуда выйти, потому что хочет доказать, что она не такая, но каждый раз натывается на новую злость. Каролина обняла её и впервые за долгое время почувствовала, что лед тронулся.

Синдром упущенной выгоды, который мучил Анну, был связан не только с общением, но и с тем, что в её возрасте принадлежность к группе становится важнейшей потребностью. Если ты не в курсе мемов, не смотришь то же, что и все, не отвечаешь в общем чате, ты выпадаешь. Для подростка это равносильно изгнанию. И телефон становится пропуском в мир, где ты свой. Но цена этого пропуска – постоянное напряжение. Нужно быть всегда на связи, нужно отвечать, нужно соответствовать. Ребёнок перестаёт принадлежать себе, он становится частью системы, которая требует от него всё новых вложений времени и сил. И выйти из этого круга одному почти невозможно, потому что выход будет воспринят как предательство.

Сравнение себя с другими в соцсетях работает по тому же принципу, что и в старых глянцевых журналах, только в сотни раз интенсивнее. Раньше девочка могла увидеть идеальную картинку раз в месяц и подумать: «это неправда». Теперь она видит десятки картинок каждый день, и они подаются как реальная жизнь друзей и знакомых. Критическое мышление у детей ещё не сформировано, и они верят, что если человек выложил фото, значит, у него так и есть.

Отсюда чувство собственной несостоятельности: «у всех всё хорошо, только у меня нет». На самом деле у всех есть и плохое, но это не выкладывают. Ребёнок же этого не понимает и остаётся наедине с ощущением, что он хуже всех. Самооценка падает, и чем больше времени он проводит в сравнениях, тем ниже она становится. Это прямой путь к депрессивным состояниям, которые родители часто списывают на переходный возраст.

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.