Вступ

Чому нам потрібно вимикати комп'ютер?

У житті наших дітей закладено бомбу сповільненої дії, і відлік часу до вибуху вже розпочався. Вона всюди — у наших школах, дитячих садочках, домівках, у наших спальнях, вітальнях і під нашим дахом, вона з нами 24 години на добу. Через неї у сім'ях спалахують суперечки, вона впливає на мозок дітей, на їхню поведінку, їхню вагу та розвиток. Вона позначається на тому, як наші діти граються, як вони соціалізуються і як проводять свій час. Ця бомба — екран комп'ютера, і найстрашніше те, що більшість батьків відчувають себе безсилими усунути цю загрозу або щось змінити.

Як клінічний дитячий психолог я допомогла сотням сімей, де є діти, і я бачила, що саме час, проведений перед екраном, непокоїть батьків більше, ніж будь-що інше. Ця тривога єднає всіх батьків, з якими я зустрічалася, і саме цю тему сучасні батьки найчастіше обговорюють.

Більшість батьків серйозно стурбовані тим, скільки часу діти проводять перед екранами ґаджетів, однак не мають чіткого уявлення про те, з якими саме ризиками це пов'язано і що їм потрібно робити, аби упоратися з цією проблемою. За даними річ-

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ного звіту Офісу комунікацій Великої Британії, який здійснює нагляд за діяльністю засобів масової комунікації, у 2016 році перебування в інтернеті вперше стало більш популярним способом проведення часу серед британських дітей, ніж перегляд телевізора[1]. Згідно з останніми за часом дослідженнями, майже половина британських батьків побоюється, що у їхніх дітей сформувалася залежність від екрана, а приголомшливі 47 % із них занепокоєні тим, що діти забагато часу проводять «підключеними» до мережі[2]. Якщо взяти до уваги, що офіційних урядових вказівок стосовно обмеження часу, який діти можуть проводити біля екрана, не існує, не дивно, що батьки нерідко почуваються спантеличеними і навіть розгубленими.

Непокоїть те, що вплив тривалого перебування перед екраном на дітей і досі не повністю з'ясовано, але я наведу свідчення, які ми нині маємо і які дуже тривожать. Я на власні очі бачила деякі наслідки цього впливу на дітей, з якими мені довелося працювати. Досить часто я зустрічала підлітків, які стільки часу проводили в мережі, що не могли спати або вчитися (наприклад, я знала чотирнадцятилітнього хлопчика, який сидів за комп'ютером по 19 годин на день, відмовився відвідувати школу і не виходив зі своєї кімнати). Цей випадок викликає такі тривожні відчуття і здається таким надзвичайним, що можна подумати, ніби таке трапляється рідко і є винятком, але, на жаль, це не так. Дедалі частіше я зустрічаю маленьких дітей, настільки заглиблених в інтернет, що вони не встигають вчасно сходити до туалету і ладні обмочитись, аби тільки не відходити від екрана. Один хлопчик, якого я лікувала, так захопився своїм ґаджетом, що почав випорожнятися в одноразовий посуд, у якому доставляють їжу на замовлення, аби не відволікатися від інтернет-ігор. Коли двадцять років тому я починала працювати психологом, то ніколи з подібним не зустрічалася — це було нечувано. Але двадцять років тому інтернет не був таким поширеним, як нині: його не було в усіх домівках і на

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

всіх робочих місцях. Я не могла навіть уявити, наскільки він вторгнеться у мою роботу і яку роль почне відігравати в ній і в житті дітей, з якими я працюю.

Чому це становить проблему?

> Надто довге перебування дітей перед екраном «може спричинити порушення в роботі мозку»[3].
>
> Надто довге перебування в інтернеті «викликає психічні захворювання у дітей»[4].

Кожного дня батьки читають подібні заголовки. Вони голосно і недвозначно повідомляють: занадто довге перебування перед екраном шкодить нашим дітям. Ми не знаємо, як реагувати, при цьому найлегше — це вважати, що ваших дітей або вас таке лихо не торкнеться. Значною мірою ця проблема викликана тим, що ми вчилися бути батьками на власному дитячому досвіді, коли росли під наглядом батьків. Ми маємо зразок, або код, того, як слід виховувати дітей, що постає із особистого досвіду зростання і виховання: у психології це називається «внутрішньою робочою моделлю». Ми маємо набір правил або способів, керуючись якими робимо ті чи інші речі, «моральну мапу», що передається в сім'ї з покоління в покоління і допомагає нам орієнтуватися в житті. Наприклад, що і коли діти мають їсти, де і скільки вони мають спати. Тож коли йдеться про виховання дітей, ваші рішення з таких питань значною мірою визначаються тим, що ви самі робили в дитинстві. Ви збиралися за столом усією сім'єю чи спочатку їли діти, а потім батьки? О котрій годині ви лягали спати? Чи спали ви в дитинстві в одній кімнаті з кимось іще й чи так взагалі заведено у вашій сім'ї? Однак наші діти стали першим поколінням «онлайн-тубільців», для якого інтернет є природною складовою життя, тобто поколінням, народженим і вихованим у світі, де їхній досвід,

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

навчання і життя удома зазнають величезного впливу з боку електронних засобів комунікації, чого не знало наше покоління. Від самого дня народження дитини електронні пристрої є частиною її світу. Ще кілька років тому про народження дитини повідомляли оголошенням у газеті або поштовою карткою на адресу друзів і родичів, а тепер таку новину передають електронною поштою, текстовим повідомленням або постом у Фейсбуку або Інстаґрамі. Незабаром, мабуть, смартфон або планшет братимуть до пологової палати, щоб мати змогу відразу зафіксувати перші миті життя дитини. В одному дослідженні розповідається про те, що ґаджети стали настільки звичною складовою життя дітей, що більш ніж одна третина з них навчилися користуватися смартфоном навіть раніше, ніж ходити або говорити[5].

Ми, батьки, просто не маємо достатнього досвіду, щоб чітко уявити, як ставитися до чогось хоча б віддалено схожого на спосіб життя наших дітей. Ми не мали досвіду тривалого сидіння перед екраном ґаджета, який могли б взяти до уваги, і саме тому це так лякає. Батьки не знають, що робити з ґаджетами в житті дитини, тому що самі не пережили цього, коли росли. Ми не маємо власного досвіду, на який могли би спертися або зорієнтуватися — мовляв, так робили наші рідні. Перед нами вперше постала пов'язана з вихованням дітей проблема, для вирішення якої в попередніх поколіннях не вироблено жодних настанов. Водночас ми маємо купу суперечливої інформації щодо того, як регулювати час дітей, проведений перед екраном, — від псевдонаукових даних до страшних історій у пресі. Нас непокоїть вплив світу цифрових технологій на наших дітей. Чи не призведе сидіння перед екраном до надто швидкого дорослішання дітей? Чи не втрачають наші діти цноту в ранньому віці через те, у що їх занурює світ цифрових технологій? Як час, проведений перед екраном, впливає на увагу та здатність концентруватися, чи не призводить він до гіперак-

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

тивності й агресивної поведінки? Чи не виробляється у наших дітей залежність від ґаджета? А можливо, ми шкодимо їм, не розуміючи і не визнаючи світ цифрових технологій, адже це ставить їх у невигідне становище з погляду освіти та стосунків з однолітками та іншими людьми?

Пропоную порівняти світ цифрових технологій із цукром — іще одним чинником, що впливає на здоров'я наших дітей, через який у світі виникла криза. Більшості ніколи б і на думку не спало щодня давати дітям коробку печива і дозволяти їсти його в будь-якій кількості й коли завгодно. Але багато батьків без вагань дозволяють дітям будь-коли користуватися ґаджетами, наприклад планшетом або смартфоном. Чи можна вважати, що час, проведений перед екраном, менш шкідливий для наших дітей, ніж надмірне споживання цукру?

Я вирішила написати цю книгу, тому що вплив світу цифрових технологій на наших дітей турбує мене дедалі більше. Я вже деякий час спостерігаю тривожні зміни у наших дітях: замість ігор, які передбачають фізичний контакт з іграшками та творчу уяву, вони тепер годинами сидять наодинці з екраном. Батьки можуть самі бачити, як їхніх дітей спокушає і повністю поглинає віртуальний світ. Тепер діти нерідко не слухаються батьків, вони відмовляються виконувати домашні завдання, спроби змусити їх відійти від екрана перетворюються на нескінченну битву, і часто перше, що вони запитують, ледве прокинувшись: «Можна увімкнути планшет?»

Однак я також можу упевнено стверджувати, що нинішнє становище далеко не таке погане. Ні, це зовсім не так. Я бачу багато хорошого і корисного у світі цифрових технологій. Наприклад, він змінив мої підходи до терапії — від показу дітям роликів із YouTube і рекомендацій батькам читати веб-сайти з інформацією до зацікавлення сучасними віртуальними іграми як способу спілкування з дітьми. Я також відчула на собі

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

вплив світу цифрових технологій як особистість і як фахівець. Мені як матері трьох дітей добре відомі труднощі виховання у добу інтернету. Я бачу, як швидко все змінилося між часом дитинства моєї старшої дитини (у якої телефон з'явився в одинадцять, а планшет — у чотирнадцять років) і молодшого сина (який почав користуватися планшетом у чотири роки і вмів знаходити цікаві для себе речі на YouTube раніше, ніж навчився писати). Я пережила сумніви і хвилювання щодо того, як поєднати моє сімейне життя із сучасними технологіями і захиститися від них, і тепер я можу передати набуті знання іншим батькам. Я хочу, щоб батьки знали, які небезпеки приховує в собі віртуальний світ, і більш упевнено обирали підходи та рішення для своїх дітей, коли йдеться про час їх перебування перед екраном.

Чи є виходом заборона проводити час перед комп'ютером?

Я не вважаю, що заборона проводити час перед комп'ютером вирішить цю проблему. Працюючи психологом (зокрема, дитячим), я навчилася розуміти, як важливо бути реалістом і прагматиком. Неможливо заборонити електронні пристрої в сучасному суспільстві, де ними користуються всі, насамперед тому, що значна частина шкільних завдань та інших занять тепер виконується в електронній формі, а в деяких школах дітям навіть роздають планшети для роботи у школі та вдома. Світ ґаджетів нікуди не зникне. Перед батьками не стоїть вибір, погоджуватися з використанням досягнень технології чи ні; натомість ми маємо працювати з ними.

Гадаю, що частково проблема виникає й тому, що будь-які офіційні поради «експертів» мають мало спільного з тим, що на-

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

справді роблять діти й батьки. Це трохи схоже на дієту: на папері все має чудовий вигляд, але практичне виконання цих порад — зовсім інша справа. Більшість робочого часу я витрачаю на відвідування людей вдома. Коли я заходжу в помешкання, то напевно знаю, що хтось із дорослих гукне: «Вимкни планшет (телефон, комп'ютер, ігрову приставку)!»

Отже, якщо заборона — не вихід, то що робити? На мою думку, найліпше, що можуть вдіяти батьки, — це сформувати хороші звички користування ґаджетами у себе і своїх дітей. Слід говорити з дітьми про віртуальний світ і прищеплювати їм уміння встановлювати «здорові» стосунки з екраном. Я хочу, щоб батьки почали усвідомлювати, що нерегламентований доступ до інтернету може призвести до різноманітних складнощів. Для ваших дітей мають існувати правила користування ґаджетами — так само, як існують правила щодо решти речей, таких як сон, виконання домашніх завдань і поведінка. Потрібно відразу починати формувати у дітей здорові звички поводження з ґаджетами, не чекаючи, поки з цим виникнуть проблеми. Багато батьків, із якими я зустрічаюся, починають розуміти, що у їхніх сім'ях існує проблема з проведенням часу за комп'ютерами та ґаджетами, лише тоді, коли їхні діти вже досягли отроцтва. Погано те, що починати спроби регламентувати час, який проводиться перед екраном, у підлітковому віці може бути вже запізно. Відновити контроль значно складніше, коли ваша дитина майже весь час сидить за електронним пристроєм, і в неї вже сформувалися певні шаблони поведінки. Це особливо небезпечно у період статевого дозрівання та підліткового гормонального сплеску.

Найдоречніше формувати у дітей здорові звички користування інтернетом, щоб перебування перед екраном не перетворилося на манію, у «латентному віці», тобто в початковій школі.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Що таке латентність і чому вона важлива?

Латентність (яка починається в чотири роки і триває приблизно до одинадцяти) є періодом розвитку дитини, якому приділяється, мабуть, найменше уваги, але який, проте, є надзвичайно важливим. (Коли я так говорю, то маю на увазі, що про цю стадію розвитку дитини написано мало книг, а батьки мають недостатньо інформації про неї та допомоги. Значно більше книг присвячено немовлятам, дітям ясельного віку та підліткам.)

З погляду психології, цей період є вирішальним для розвитку дитини, однак викликає величезне занепокоєння те, що саме в цей час, як нам відомо, багато батьків починають приділяти дітям менше уваги.

У перші роки життя діти проходять багато важливих етапів розвитку. Вони вчаться перевертатися, сідати, повзати, ходити, белькотати і розмовляти. Протягом цих років, що потребують багато часу і сил, батьки можуть скористатися суттєвою допомогою і порадами фахівців (це, наприклад, відвідання патронажних сестер, а також безліч книг про все що завгодно — від сну та відлучення від грудей до дитячих істерик і привчання до горщика). Коли малюкові настає час іти до школи, життя батьків — принаймні так здається — дещо полегшується. У цьому віці діти вже подолали більшість найважливіших етапів розвитку, зокрема, тих, що пов'язані з моторикою і соціалізацією. Вони вміють ходити, розмовляти та одягатися. Вони стають більш незалежними. У будь-якому разі, це період відносного спокою після ґвалту і капризів раннього віку, коли жахи отроцтва ще попереду. В цей період дитинства набуття навичок ніби дещо уповільнюється. Усе стабілізується і стає більш усталеним.

Можна подумати, що якийсь час буде тихо і спокійно, та насправді це один із вирішальних етапів розвитку дитини. Та-

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

кий «спокій» схожий на сад у період зимового сну: на поверхні мало що видно, але всередині відбуваються надзвичайно важливі речі.

Саме в цей час мозок, що розвивається, є дуже пластичним, він відливається і формується під впливом набутого досвіду. Завдяки досягненням неврології ми сьогодні знаємо, що молодий мозок пластичний, у ньому постійно утворюються провідні шляхи як реакція на оточення та досвід дитини, і тому ми зі значно більшою, ніж думали досі, відповідальністю повинні ставитися до того, який досвід переживають діти. Це період, коли ґаджети та інтернет починають по-справжньому вабити дітей. Якщо у такий важливий час діти постійно «підключені» до електронного пристрою, як це позначається на розвитку їхнього мозку? Не менш важливо також пам'ятати, що коли вони весь свій час проводять в інтернеті, то втрачають нагоду для розвитку вкрай важливих навичок спілкування та емоційних переживань, які їм знадобляться в подальшому житті.

Значна частина емоційної роботи у період латентності полягає в накопиченні енергії для того, що лежить попереду: тих швидких змін, які відбуватимуться з дітьми в отроцтві. Ми знаємо, що діти раннього віку жваві й чутливі. Вони, ніби губки, вбирають інформацію, яка дасть їм змогу успішно орієнтуватися в навколишньому світі, готуючись до бурхливого підліткового віку. У період латентності також відбувається становлення особистості та розвиток інтересів дітей, формуються їхні власні соціальні зв'язки. Коли вони виходять у ширший соціальний світ школи, починають зустрічати нових людей і набувати досвіду поза межами своїх сімей, у них виникають власні судження та інтереси.

Цей період дуже важливий і для батьків. Це час, коли вони можуть з радістю спостерігати за становленням незалежності дитини і вибудовувати стабільні стійкі, міцні та близькі стосунки

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

з дитиною, які знадобляться їм для того, щоб допомогти їй пережити період статевого дозрівання.

Світ інтернету та ґаджетів швидко змінюється, і це порушує спокій та стабільність розвитку, необхідні в період латентності. За час біля екрана у сім'ях точаться бої. По всьому світу між батьками й дітьми відбуваються сутички з приводу того, скільки часу можна проводити в інтернеті. Конче необхідно, щоб батьки використовували цей відрізок часу для навчання дітей належному поводженню з ґаджетами, інтернет-безпеці та вмінню користуватися здоровим глуздом, перш ніж діти стануть підлітками і матимуть значно більшу незалежність.

Латентність — це передусім період соціалізації, коли у процесі підготовки до дорослішання у дітей виникають дружні стосунки з іншими дітьми та формується особиста автономія і незалежність. Та якщо ваші діти постійно перебувають перед екраном, ми ризикуємо виховати покоління соціально ізольованих людей з нерозвиненими навичками спілкування. На той час, коли діти стають підлітками, вже існує загроза, що надмірне використання електронних засобів (або одержимість ними) впливатиме на всі сторони їхнього життя — від уміння заводити друзів до успіхів у навчанні. Спеціалісти Кембріджського університету під час одного з досліджень спостерігали за тим, як проводять час 800 чотирнадцятилітніх підлітків, а потім проаналізували результати їхніх шкільних іспитів. У дітей, які перебували біля екранів ґаджетів лише на одну годину довше, оцінки в середньому були на два бали нижчими[6].

Ця книга:

- допоможе батькам зрозуміти, в чому полягає небезпека занадто довгого перебування перед екраном для дитини латентного віку;
- навчить розпізнавати загрози, притаманні кожній стадії розвитку дитини;

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

- озброїть засобами, за допомогою яких можна запобігти виникненню проблем із перебуванням перед екраном, щоб діти росли здоровими і врівноваженими;
- допоможе взяти під контроль поведінку дітей в інтернеті та створити в сім'ї середовище, в якому електронні засоби можна буде використовувати з користю.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>