

## Зміст

1	Як останнім аналоговим динозаврам вдалося виховати перше по-справжньому цифрове покоління . . . . .	7
2	Соціальні мережі та уявна аудиторія . . . . .	33
3	Добробут, самооцінка та соціальне порівняння в покоління селфі . . . . .	56
4	Дружба між підлітками в добу інтернету . . . . .	79
5	Цифрові побачення та підліткові стосунки онлайн . . . . .	105
6	Соціальна культура відеоігор . . . . .	131
7	Цифрова залежність і ризиковані моделі онлайн-поведінки . . . . .	154
8	Зростання в інтернеті і тривожність, депресія, СДУГ та аутизм . . . . .	178
9	Безпека, хижацтво, переслідування та кібербулінг . . . . .	202
10	Сподіватися на краще й уникати гіршого . . . . .	229
	<i>Додаток 1. Угода про використання смартфона . . . . .</i>	<i>255</i>
	<i>Додаток 2. Навчальні онлайн-ресурси для підлітків про сексуальність і секс . . . . .</i>	<i>260</i>
	<i>Подяки . . . . .</i>	<i>262</i>
	<i>Примітки . . . . .</i>	<i>264</i>

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

# 1

## ЯК ОСТАННІМ АНАЛОГОВИМ ДИНОЗАВРАМ ВДАЛОСЯ ВИХОВАТИ ПЕРШЕ ПО-СПРАВЖНЬОМУ ЦИФРОВЕ ПОКОЛІННЯ

### ІСТОРІЯ МЕНЕ ТРИНАДЦЯТИРІЧНОЇ (1986 РІК)

Я дуже добре пам'ятаю, як у тринадцять років перейшла до восьмого класу в іншу школу. Це було 1986 року в Принстоні, Нью-Джерсі. Я була єдиною дитиною, і мені довелося повернутися до державної школи після кількох років навчання в казковій приватній школі. Роком раніше мама вдруге вийшла заміж, і через додатковий дохід, який вітччм приніс до сімейного бюджету, ми мали б пожертвувати моєю стипендією заради тих, хто потребував фінансової допомоги, і повністю оплачувати моє навчання. Багато часу я проводила на самоті. Я завжди почувалася чужою серед заможніших однолітків у школі, а з дітьми зі свого району не мала нічого спільного. Більшості з них я навіть не знала.

З цього починалося моє нове життя у звичайній школі біля будинку, де мешкав батько з новою дружиною. Хай майбутнє і лякало, я була готова до такого повороту подій. Зміна школи відкривала мені нові можливості та давала змогу створити себе заново. Я була незграбною і носила не той одяг. Отримувала фінансову допомогу на навчання, і всі про це знали. І — наче цього було недостатньо — я постійно верзла казна-що.

Можливо, у мене був СДУГ\*, але тоді вчителі просто казали мамі, що я мрійниця, не здатна розкрити потенціал. Я легко губила думку та могла блукати коридорами мрій під час занять або за обіднім столом, впадаючи у транс, як той Волтер Мітті. У такому стані я не усвідомлювала, де перебуваю. І саме тоді могла бовкнути те, що було реальним у моїй голові.

Гадаю, ви погодитесь, що така дитина навряд може стати популярною в середній школі.

Однак я не дозволила відлюдькуватості зупинити себе. Я точно знала, якою хочу стати в новій школі. Кимось популярним. Кимось, насмілюся сказати, крутим. Цей уявний образ здебільшого сформувався під впливом ситкомів 70-х років, які я постійно переглядала вдома після школи. Я ж могла бути крутою, правда? Можливо.

Або ні. Діти, які вже були популярними, дали мені це зрозуміти в перший же тиждень. Єдиним позитивним моментом було те, що я подружилася з дівчиною, яка допомогла мені пом'якшити цей удар. Вона також була новенькою, і достатньо милою, щоб не помічати моєї недолугості. Я почувалася однаково незручно вдома (де в одному будинку жила мама з новим чоловіком, а в другому — батько з уже вагітною новою дружиною) і в школі, оскільки не уявляла, як мені вилізти з власної голови і просто бути такою, як усі. Зрештою мені вдалося завести кількох друзів, якимось пережити той рік і перейти до старшої школи.

Якщо поглянути очима сучасних батьків на учнів середньої школи (5-й клас) зразка 1986-го року, ми б здалися просто дикими. Ми гасали велосипедами по всьому місту, купували шматки піци на решту, заощаджену з домашніх закупівель. Тинялися по міській площі, годинами блукали торговельними центрами. Ніхто з дорослих гадки не мав, де ми і чим займаємося. Відбувалося чимало такого, про що батьки нічого не знали.

\* СДУГ — синдром дефіциту уваги з гіперактивністю. — Тут і далі примітки перекладачки, якщо не вказано інакше.

У середині року спалахувала пошесть закоханості. Спочатку хтось один обирав другого і давав йому зрозуміти про свою симпатію. Друга людина взаємність почуттів часто показувала привселюдно, і відтоді всі вважали їх парою. За кілька днів починалися французькі поцілунки та розмови про кохання. Усе це здавалося цілком нормальним, принаймні мені.

Коли надійшла моя черга взяти участь у цьому ритуалі, я була дещо збентежена, бо почувалася жахливо. Не пригадую, щоб той хлопчина мені хоч трошки подобався; я просто була вдячна, що хтось захотів піти зі мною на побачення. Правда, за кілька тижнів уже не могла цього витримувати. Я написала подрузі, що він мені більше не подобається і я хотіла б покінчити з цим. А ще — як би мені хотілося зустрічатися зі старшим, крутим і популярним хлопцем, але, на жаль, у нього вже є набагато крутіша за мене дівчина. Здається, я навіть наговорила про неї якоїсь гидоти, хоча добре пам'ятаю, що вона була чудовою людиною.

Подруга прочитала записку в класі, згорнула її та випадково впустила на підлогу. Інша дівчина (з якою ми подружилися кілька років по тому) підняла цидулку та, побачивши в ній свій шанс влаштувати видовище, узяла собі. Вона наробила багато копій цієї писанини, але попередньо зажадала від мене десять доларів за те, що не розповсюджуватиме їх у школі. Я підозрювала, що всі вже давно знають про мою записку (небезпідставно), і я точно знала, що не зможу розжитися десятьма доларами, навіть якщо продам нирку на чорному ринку.

Кілька наступних тижнів я жила під лавиною принижень, з майже постійним болем у шлунку, безперестанку отримувала жорстокі записки від однокласників (деякі підписані, але здебільшого анонімні) — що я паскудна людина і краще ніколи не потрапила б до їхньої школи. Пам'ятаю, у деяких записках автори говорили прямо, що я шльондра. Дехто скеровував мене назад до старої школи, а потім — насміхався з моєї родини, бо вона надто бідна, щоб відправити мене туди. Усі глузували

з мого одягу, обличчя, тіла. Хтось створив дуже креативний мультик, який зображав мою смерть.

Подруга, яка недогледіла записку, почувалася жахливо. Вона, з одного боку, щосили намагалася підтримувати мене, а з другого — відсторонитися від цього абсурду. Хлопця, з яким я хотіла порвати, ситуація шалено збентежила, і він більше ніколи зі мною не розмовляв, чого я заслужила. Я жила в постійному страху, що його старша сестра натовче мені пику, але вона виявляла надзвичайну стриманість і просто кидала на мене нищівні погляди, коли наші шляхи перетиналися.

До школи я ходила понурою, мене нудило, коли я чекала, що вони мені скажуть, і уявляла, що вони про мене думають. Щовечора я йшла додому, відчуваючи, як усі мене ненавидять, але ніколи, жодного разу я не розповіла про це батькам. Я забагато дивилася телевізор, забагато спала, запихалася нездоровою їжею, читала дивні книжки, у яких було легко загубитися. Удома я намагалася хоч якось розважитись і підзарядитись, сподіваючись, що ніхто не кататиметься на велосипеді поблизу мого будинку та не діставатиме мене телефоном. Останнє могло наштовхнути батьків на думку, що зі мною щось відбувається.

Я була сама не своя і почувалася нікчемою. Я знала, що сама накликала на себе цю біду своїми ганебними судженнями та недобрими словами, і це знання збільшувало мій сором і ненависть до себе. Я тікала у свій уявний світ, де історія закінчувалася зовсім інакше: там я була популярною, мала безліч друзів, і зрештою все ставало добре.

За кілька нескінченних тижнів усе стихло. До червня, коли мав відбутися випускний бал, сталося ще багато драм, які зачмарили жалюгідний випадок з моєю запискою. У мене була сукня, пара, і я відчувала надзвичайне полегшення, що випала із центру уваги оточення. Хоча всі пам'ятали, що сталося, нікому вже не було до того діла. Мені ніколи не було так добре через те, що всім до мене байдуже.

Так я якось пережила восьмий клас.

## **А сьогодні та незграбна восьмикласниця вже сама мама**

Найбільшою іронією батьківства є те, що вам доводиться ще раз проживати всі злети та падіння дорослішання через своїх дітей. Я дуже добре пам'ятаю, як важко було в середній і старшій школі, а зараз мої діти в тому самому віці. Одне з моїх головних завдань як матері полягає в тому, щоб усвідомити власні проєкції своїх неправильних рішень, досвіду й життєвого багажу на дітей і зупинити їх. Мої діти це не я. Вони робитимуть свій вибір і власні помилки.

І, звісно, вони житимуть в абсолютно іншому світі. Діти більше не пишуть записок — вони набирають повідомлення та відправляють фото- й відеоповідомлення в снєпчаті. Ми, батьки, намагаємося стежити за стрічкою їхнього інстаграму, підглядаємо, хто ставить вподобайки під їхніми дописами і кого вподобують вони. Пильнуємо, що вони дивляться, слухають і їдять. Відстежуємо їхне поточне розташування і завжди в курсі, де вони перебувають. Ми організуємо їхнє соціальне життя та спонукаємо їх самих до соціалізації. Усе це так різко відрізняється від середовища мого дитинства, що я почала сумніватись у своїй батьківській поведінці й вирішила звернутися до книг та інтернету по поради. Простудіювавши силу-силенну інформації, я зрозуміла: хай яким би способом ви виховували дитину, хтось обов'язково знайде в ньому недоліки й неодмінно висловить свою надцінну думку про ваш шлях.

## **Мамське блогерство та виховання дітей**

Після вивчення всіх негласних правил і важкої правди про сучасне батьківство я вирішила написати про це. Я одна з найжахливіших мам-блогерок, яких ви лише зустрічали. Вам може здаватися, що у восьмому класі я нарешті навчилася не писати нічого такого, про що пізніше мені доведеться пошкодувати, але, вочевидь, це не так. Про виховання дітей я пишу з 2009 року.