

ДЖУЛІАННА МАЙНЕР

ДІТИ ЕКРАНІВ

ЯК УЗЯТИ НАЙКОРИСНІШЕ
І МІНІМІЗУВАТИ ШКОДУ
В ЦИФРОВУ ЕПОХУ

*Переклала з англійської
Орина Ємельянова*

«НАШ ФОРМАТ» · КИЇВ · 2021

УДК 159.922.7./8:077

М14

Майнер Джуліанна

М14 Діти екранів. Як узяти найкорисніше і мінімізувати шкоду в цифрову епоху / пер. з англ. Орина Ємельянова — К. : Наш Формат, 2021. — 272 с.

ISBN 978-617-7973-17-0 (паперове видання)

ISBN 978-617-7973-18-7 (електронне видання)

Ви бачите, як син чи донька годинами залипають у смартфоні, але нічого не можете вдіяти. Слова «А в нашому дитинстві такого не було», накази у стилі «Поклади телефон!» чи радикальні спроби покарати днями без смартфона тільки псують стосунки. Знайомо?

То як же вберегти сучасну дитину від «заекрання»? Як застергти підлітка від кібербулінгу чи цифрової залежності та реагувати на секстинг або відеоігри? Як убезпечити сина чи доньку від порівняння з іншими, шкідливих сайтів і навіть депресії?

Авторка цієї книжки допомагає батькам глибше розуміти цифрові виклики і скеровувати дітей у конструктивному напрямку. Адже в технологій є і світлий бік: спілкування з однолітками, групи підтримки й корисні навички, які можна здобути завдяки онлайн-іграм.

УДК 159.922.7./8:077

Перекладено за виданням: Julianna Miner. *Raising a Screen-Smart Kid: Embrace the Good and Avoid the Bad in the Digital Age* (New York, TarcherPerigee, 2019, ISBN 9780143132073).

ISBN 978-617-7973-17-0 (паперове видання)
ISBN 978-617-7973-18-7 (електронне видання)

Усі права застережено. All rights reserved
© Julianna Miner, 2019
© ТОВ «НФ», виключна ліцензія на видання,
оригінал-макет, 2021

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 ПОВАЧЕННЯ 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>

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 вітчим 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, наскільки 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 першій 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, якось 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 іншого.

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 жакливо. 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 піку, 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 за багато дивилася телевизор, 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 нікчемною. 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 снечаті. 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 їхнє поточне розташування і завжди в курсі, де вони перебувають. Ми організуємо їхнє соціальне життя та спонукаємо їх самих до соціалізації. Усе це так різке 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.



Щодня і щохвилини я намагалася пам'ятати про право моїх дітей на особистий простір і приватність. Я описувала їх, коли вони були немовлятами, малюками та дошкільнятами, відчуваючи, що вселенські радощі й печалі раннього дитинства — це саме ті речі, якими можна ділитися безпечно, не ризикуючи завдати дитині болю в майбутньому. Діти дорослішали — і зростало моє бажання припинити писати про них. Це віддзеркалювало їхню дедалі більшу незалежність від мене. Хоча мені було щемко дивитися, як вони перетворювалися на великих дітей, десятирічок і підлітків, я знала, що це — природний порядок речей: я повинна поволі відпускати цих юних людей, які колись буквально були частиною мене. Я почала зосереджуватися на своєму досвіді перебування в сучасній культурі батьківства. Іноді відгуки були схвальними, а часом я боялася заглядати в коментарі.

Десь тоді я почала викладати випускникам університету загальний курс з охорони здоров'я. Ця робота кардинально змінила моє життя, змушуючи по-іншому мислити, всотувати нові концепції та ідеї. Я мала зробити складну інформацію легкотравною, підштовхувати

студентів, коли вони не хотіли нікуди рухатися, і підтримувати їх, якщо щось ішло не так.

Словом, це було дуже схоже на батьківство. У ролі мами я повинна бути кращою людиною, ніж я природно схильна бути. У ролі викладачки я маю краще мислити, намагатися зрозуміти, побути у шкурі молодих людей, з якими працюю. Тому я невимовно вдячна за даний мені розум, психічну стійкість і врівноваженість та робочу етику, таку необхідну, щоб досягати успіху в сучасному сміливому новому світі.

Експертна думка, повчальна історія чи те й інше?

Зважаючи на це все, щоб допомогти своїм дітям впоратись із соц-мережами та світом онлайн, я повинна мати цілковито унікальну кваліфікацію. Але насправді мене жахала перспектива виховувати дітей в епоху тотальної інтернетизації. Тим паче більша частина мого професійного та соціального життя проходить у телефоні й ноутбучі. Коли мої діти досягли того віку, що їм закортіло самим стати мешканцями інтернету, я роздумувала, як це зробити й не лицемірити.

Насправді мої страхи не мали нічого спільного з дійсністю. Половина з них виростала зі ще яскравих спогадів про мої підліткові роки, коли ми мали обмаль варіантів, купу дурних викрутасів і (хвала богові!) не було жодних мобільних телефонів. Друга половина страхів виростала з найжахливіших сценаріїв у моїй голові про те, що могло трапитися з дітьми на просторах інтернету. Трагічні історії, які виповзали звідусіль, живили мої страхи й від них у мене судомило шлунок.

Тож що відбувається, коли діти мами-блогерки нарешті отримують свої айфони разом з акаунтами в інстаграмі та починають жити власним життям в інтернеті? Це мені й належало з'ясувати.

Я глибоко вдихнула та вирішила почати з найлогічнішого місця — з початку. Як професійна користувачка всесвітньої мережі

та викладачка курсу охорони здоров'я, я мала інструменти, щоб зрозуміти, як соціальні мережі впливають на наші поведінкові рішення. Мені потрібно було з'ясувати, які фактори ризику призвели до тих лячних результатів, що пронизують нашу батьківську свідомість. Але найголовніше — мені потрібно було знайти ті захисні чинники, які допомогли б молодим людям визначити своє місце у віртуальному світі та стати відповідальними цифровими мешканцями. Також я хотіла краще зрозуміти, як думають підлітки, щоб розібратися, чому вони поводяться так, а не інакше.

ФАКТОРИ РИЗИКУ ТА ЗАХИСТУ

Факторами ризику є вчинки або обставини, які наражають нас на небезпеку, шкоду для життя та здоров'я (приміром, куріння — це фактор ризику, який сприяє розвитку раку легень). Захисні чинники здатні зменшити потенційний шкідливий вплив фактора ризику¹ та сприяють позитивному результату (наприклад, фізична активність може одночасно зменшити ризик розвитку серцевих захворювань і допомогти підтримувати здорову вагу). Вони часто перетинаються і взаємодіють в особистому, родинному житті, а також серед однолітків, між соціальними групами.

Розбираємося по ходу справи

Сьогодні батьки опинились у невідраданому становищі: нам доводиться плекати покоління справжніх цифрових тубільців і винаходити нові стандарти виховання, якими користуватимуться родини після нас. Тому жодного тиску чи чогось такого. Нам годі орієнтуватися на власну молодість, питати порад у батьків чи прабатьків про те, як давати раду ігровій залежності чи онлайн-цькуванню. Ми не можемо спиратися на прецеденти, бо їх просто не було.

Ми є останнім поколінням батьків доінтернетної доби. Ми не здатні повністю зрозуміти, що означає вирости в середовищі

з таким зв'язком, який наші діти сприймають як належне. Вони не можуть усвідомити, якими були часи і як ми жили до того, як бездротові технології перетворили безперервний зв'язок на норму. Наступне покоління батьків, купуючи айфони дітям, уже матиме власний досвід зростання в онлайн-середовищі.

Раптом я усвідомила, що люди, яких я виховую, виростають і стають частиною цілком нового цифрового суспільства, і саме я маю навчити їх існувати в ньому. Світ, у якому жила дитиною і підлітком я, уже зник. Курс з охорони здоров'я навчив мене зокрема того, що розв'язувати проблеми потрібно в такому світі й у такому середовищі, яке є, а не в такому, яким ми хотіли б його бачити. А значить, необхідно визнавати та приймати сумбурність і складність свого середовища, де повно невідомих чинників, які ще й бозна-як працюють. Але цей світ — єдиний, який у нас є, що б ми не думали про нього і як би в ньому не почувалися. На вибір, який ми робимо (і який робитимуть наші діти) в цьому середовищі, впливають технології, культура, соціальні фактори, біологія, політика та усталена свобода волі, до виявлення якої ми, людські істоти, так прагнемо, і ще мільйон інших явищ і речей, які ми не можемо навіть передбачити. Нам може не подобатися те, як нові технології пронизали наше життя та життя наших дітей. Але це ні на що вже не впливає, тому нам потрібно знайти шлях, аби ладнати з обставинами якнайкраще.

Чому нині все геть інакше

Багато хто озирається назад і розуміє, яким інакшим було наше дитинство (як для нас самих, так і для батьків), і порівнює його з дитинством сьогодні. У 70-ті та 80-ті роки підлітки підтримували зв'язок, щодня висячи на телефоні (у мене був такий телефон для принцеси з довгезелим шнуром) і проводячи час на прогулянках з друзями. Зазвичай без дорослих, які (майже) напевно знали, де зараз їхні чада і що вони роблять (принаймні в цьому сучасні батьки обізнані приблизно так само). Це ключовий момент для розуміння,

як культура виховання перетинається з дітьми та технологіями. Я можу стверджувати, що сьогодні переважна кількість дітей і підлітків Америки мають набагато менше свободи й приватності, ніж їхні батьки в тому самому віці. Цьому є мільйон причин, і саме технології очолюють список. Сьогодні набагато простіше залишатися на зв'язку. Якщо донька запізнюється, я не маю вимірювати кроками підлогу, переживаючи, що вона валяється десь у канаві (хоча насправді я все одно це роблю, бо маю вавку в голові). Я можу написати їй повідомлення. Я можу перевірити розташування її телефона. Я можу подивитися, чи не постила вона дописи чи сторіз у соцмережах. Ми залишаємося на зв'язку, і як мама я відчуваю набагато спокійнішою.

Моя мама теж хвилювалася, якщо я поверталася додому після того, як на вулицях запалювалися ліхтарі. Так само як до неї робила моя бабуся — її мама. Однак суттєвою відмінністю є те, що моя мама почала дозволяти мені гуляти без її зорового і слухового контролю в досить ранньому віці. І це було цілковито нормальним. Більшість батьків сьогодні вважає, що відпускати десятирічку з друзями гуляти в парк це не просто недбало, але й небезпечно (а в деяких місцях навіть незаконно). Звісно, є повно прикладів, коли люди викликали поліцію, побачивши дітей самих. Тоді як дозволити десятирічці мати айфон і акаунт в інстаграмі вважається відносно прийнятним.

Наші діти зростають у дуже дивні часи. Чи було нам, вільним, «диким» дітям, легше навчитися розв'язувати проблеми та бути незалежними? Чи нам усім просто неймовірно пощастило вижити й дожити до дорослого віку? Чи, може, ситуація в наших дітей краща і легша? І чи не криється справжня небезпека в їхніх смартфонах? Чесно, у мене немає відповідей. Ми були вільнішими та винахідливішими. І ми постійно робили купу помилок. Сьогоднішні підлітки мають менше вільного часу та незалежності, проте вони вживають менше алкоголю, наркотиків і рідше вагітніють. Утім їм доводиться набагато частіше мати справу з тривожністю та депресією.

Відсоток десятикласників, які вживають алкоголь і наркотики

	1996	2015
Випивка	23,0 %	11,0 %
Наркотики*	18,4 %	9,8 %

Джерело: Johnston, L. D., Miech, R. A., O'Malley, P. M., Bachman, J. G., Schulenberg, J. E., & Patrick, M. E. (2018). Monitoring the Future national survey results on drug use, 1975–2017: Overview, key findings on adolescent drug use**.

Рівень вагітності, абортів і народжуваності (на 1000 осіб)

	1996	2011
Підліткова вагітність	96,1	43,4
Кількість абортів серед підлітків	29,0	10,6
Кількість народжених підлітками дітей	53,5	26,4

Джерело: Kost, K., Maddow-Zimet, I., & Arpaia, A. (2017). Pregnancies, births and abortions among adolescents and young women in the United States, 2013: national and state trends by age, race and ethnicity***.

Короткий історичний екскурс у те, як ми дійшли до такого життя

Більшість розмов про потужні зміни в батьківстві та дитинстві нині зосереджуються на технологіях, проте реальні зміни почалися з потужних соціальних та економічних зрушень, які передували появі мобільних телефонів і бездротовій революції (переважно — початок 1980-х). Розгляньмо передусім, як жила родина сорок років тому.

* Заборонені наркотики, крім марихуани. — Прим. авт.

** В Україні спостерігаємо подібну тенденцію до зниження вживання алкоголю та наркотиків, проте цифри дещо вищі. Переглянути дані досліджень можна тут: espad.org/report/trends-1995-2015/trends-across-25-countries.

*** Кількість абортів у дівчат 14–17 років в Україні: у 2014 році — 1162, у 2019 — 727. Дані звідси: medstat.gov.ua/ukr/sitemap.html.

На початку 1980-х років американське суспільство переживало серйозний економічний спад, який спричинив зміни в розподілі робочої сили та в ринкових процесах, а отже, вплинув на життя родин*. Закривалися заводи, фабрики, виробництва. Тоді як американська економіка вперше з часів Другої світової війни стала спадати, інші країни (передусім Японія) почали захоплювати дедалі більшу частку світового ринку.

З 1950-х до 1990-х частка жіночої робочої сили на ринку зросла на 58%². Більше матерів почали працювати повний робочий день, і вплив цього явища на норми батьківства не можна недооцінювати**. Якщо в родині працювали і мати, і батько, значить, дітей доглядала інша особа. Це привело до розширення родини, появи нянь, спеціалістів з догляду за дітьми.

Також зазначу, що в період між 1960-ми та 1980-ми роками рівень розлучень в Америці зріс більш як удвічі: з 9,2 розлучених на 1000 одружених жінок до 22,6 розлучених на 1000 одружених жінок³. Це призвело до безпрецедентної кількості неповних сімей. Причини такого різкого зростання кількості розлучень були дуже різними: економічні зміни, описані раніше, повсюдне ухвалення законів про розлучення за взаємною згодою, що почали з'являтися з 1969 року, культурні зміни, як-от соціальна революція кінця 1960-х — початку 1970-х років***.

* В Україні початок 1980-х років це ще часи Радянського союзу: кінець епохи брежневського застою (до 1982 року) і початок Перебудови (1982–1991), коли зародилися ринкові відносини. Отже, на українські родини теж вплинули зміни в перерозподілі робочої сили й у ринкових процесах.

** Вести статистику перерозподілу робочої сили в Україні почали з 2010 року. Кількість жінок (як і чоловіків), які працювали повний робочий день, зменшилася (з 9442 у 2010-му до 7923 у 2019-му; ukrstat.gov.ua/operativ/operativ2019/rp/zn/arh_zn_pgs_10-19_u.htm). Цей процес мав кілька причин: зменшення загальної кількості населення країни, перехід багатьох людей до віддаленої роботи та збільшення можливостей для жінок не працювати взагалі. Усе це, звісно, неабияк вплинуло на норми батьківства. Щонайменше, жінки, які могли присвятити себе вихованню дітей, отримали можливість повного контролю над дітьми.

*** В Україні до 1980-х років рівень розлучень був дуже низьким через гендерну нерівність, матеріальну залежність жінок і моральний тиск суспільства. З часів Перебудови цей рівень почав стрімко зростати й у 1991 році досяг цифри 200810 розлучень на рік. На 2017 рік кількість розлучень становила 128734 (за винятком Криму).

Ці зрушення призвели не лише до появи батьківської провини через незмогу проводити достатньо часу з дітьми й забезпечувати традиційне виховання, але також до критичних змін у культурі дитинства як такого через логістику виховання дитини в умовах нової економічної та соціальної реальності. Часи рожевого дитинства, коли кожне чадо могло гратися надворі з друзями дотемна, минули. Натомість прийшли структуровані ігри та забави.

Джулі Літкотт-Гаймс описала ці зміни у видатному бестселері «Як виховати дорослого»* (How to Raise an Adult). Вона пише, що у 1984 році «запланований час для гри став практичним зняряддям, надто коли рекордна кількість матерів почали повертатися на робочі місця... Коли батьки взялися планувати час для розваг, вони почали спостерігати за дитячими іграми і брати в них участь»⁴.

Сприйняття американської системи освіти як найкращої у світі також почало змінюватися. У цей час вийшло кілька важливих книжок та аналітичних оглядів, серед яких «Нація під загрозою» (A Nation at Risk, 1983), про те, що результати американської освіти й рівень знань учнів і студентів відставали порівняно з іншими країнами, особливо в галузі математики та науки. Тому батьки відчували гостру потребу встигнути зробити більше, аби допомогти своїм дітям досягти успіху.

Тоді ж у США набирав обертів рух за самооцінку. Він пропагував користь від того, що діти добре думатимуть про себе — а значить, почуватимуться добре. Самооцінку пов'язували з такими позитивними результатами, як міцне здоров'я, академічні досягнення та щастя. З поширенням цієї тези батьки стали захищати та плекати позитивну самооцінку дитини; тому вони дедалі більше долучалися до виконання домашніх завдань, спортивних занять, а також цікавилися соціальними зв'язками дитини й колом друзів.

Інший важливий чинник — різка зміна усвідомлення ризику небезпеки, зокрема викрадення дітей. Цю зміну спричинили кілька гучних трагічних випадків, серед яких зникнення Етана Паца у 1979 році та смерть Адама Волша у 1981 році. Фільм про випадок Волша вийшов

* Книжка вийшла друком у видавництві «Наш Формат». — Прим. ред.

на екрани в 1983 році й отримав високі рейтинги та чотири нагороди Еммі. Якийсь час його трансляцію повторювали щорічно. Пізніше, у 1984 році, було створено Національний центр з питань зниклих та експлуатованих дітей (NCMEC).

Усі ці процеси та явища одночасно впливали на свідомість батьків і суспільства загалом. У 1990-х дослідники навіть винайшли новий термін — «батьки-гелікоптери»*.

Ось така ситуація в культурі батьківства чекала нас на початку цього десятиліття. Ми працювали більше, ніж будь-коли, ми могли розлучитися та виховувати дітей у неповній сім'ї, ми отримали менше часу, щоб з цими дітьми проводити. Тоді як у дітей ставало дедалі менше часу для ігор, більше планових заходів, здебільшого під наглядом дорослого. Ми почали перейматися через безпеку дітей так, як ніколи раніше не переймалися, і турбуватися про їхню здатність конкурувати в освіті на глобальній арені. Чи зможуть вони заробити собі на життя, маючи лише шкільний атестат, якщо не буде вільних робочих місць? А що як наші страхи впливають на них і псують їхню самооцінку? Батьки докладали дедалі більше зусиль, аби зміцнити й забезпечити дітей.

На додаток до цих змін, а може, як їхній результат, ми стали інакше уявляти, що таке — бути підлітком. Підлітковий вік подовжився. Д-р Лоренс Стейнберг, автор книжки «Вік можливостей» (Age of Opportunity) та професор психології в Університеті Темпл, в інтерв'ю журналу Psychology Today стверджував: «Часто говорять, що юність починається з біології, а закінчується культурою — вона починається пубертатом, а закінчується тоді, коли люди створюють свою домівку та стають фінансово незалежними. Якщо подивитися на статистику обох цих маркерів, ви побачите, як юність виросла останнім часом. Початок пубертату продовжує молодшати, а щоб подорослішати, людям необхідно дедалі більше часу»⁵.

* Батьки, які надмірно трусяться над добробутом свого чада, «зависають» над дитиною: цілодобово контролюють її сучасними засобами зв'язку (через мобільний телефон, електронну пошту тощо).

Тепер до рівняння додамо інтернет

На початку 1990-х з'явився інтернет і вибухнув між 1995-м і 2000-м роками. Він повністю змінив наше життя та шляхи доступу до інформації. Протягом наступного десятиліття завдяки новітнім технологіям ми змогли запхнути всю всесвітню павутину в задні кишені своїх штанів. Швидко засвоєння технологій прокотилося хвилею по Сполучених Штатах і у всьому світі, повністю змінюючи наше життя, роботу, спілкування. Передбачити ці зміни в історичній перспективі дуже важко, їхній вплив намагаються осягнути соціологи та науковці.

Саме тому бути мамою, татом, як і бути дитиною, у наш час стало нескінченно важче. Але ось ми тут, аналогові динозаври, яким потрібно виховати цифрових аборигенів у такому культурному середовищі, де більшість правил, за якими виховували нас самих, застаріли й не діють.

Засвоєння новітніх технологій

Автор книжки «Я, MySpace і знову я: виховання покоління мережі» (Me, MySpace, and I: Parenting the Net Generation) д-р Ларрі Розен, заслужений професор психології Університету Каліфорнії, пояснює, що сучасне покоління молодих людей бачило більше технологічних змін і швидкої адаптації до них, ніж будь-яке інше покоління за всю історію. Він використовує показник споживчих досліджень, який називається швидкістю проникнення, щоб показати, скільки років потрібно, аби нову технологію взяли на озброєння 50 мільйонів людей. Ось декілька прикладів:

Радіо — 38 років

Телефон — 20 років

Телебачення — 13 років

Кабельне телебачення — 7 років

Мобільні телефони — 12 років

Інтернет — 4 роки

iPods — 4 роки

Блоги — 3 роки

MySpace — 125 мільйонів користувачів за 2,5 року

Facebook — 2 роки

YouTube — 1 рік

Angry Birds — 35 днів

Pokemon Go — 19 днів⁶

Він також зазначає, що історично нові технології спочатку сприймало доросле населення (яке працює і заробляє гроші), проте останні технологічні досягнення насамперед сприймає та ре-транслює молодь.

Перший iPhone було продано у 2007 році, і за рік у світі купили 1,4 мільйона одиниць. У 2016 році було продано 211 мільйонів iPhone⁷. У 2008 році в США випускають перший смартфон на платформі Android. А у 2016 вже 107 мільйонів американців користувалися такими смартфонами⁸. Американський ринок смартфонів досяг насиченості наприкінці 2011 — на початку 2012 року⁹. Це означає, що шлях від нуля до майже тотального використання мобільних телефонів американці подолали всього за 5 років.

Не дивно, що визначити справжні перспективи використання цієї технології дуже важко: ми все ще десь на півдорозі. Ми маємо лише загальне уявлення, як далеко сягнуть її наслідки, але не маємо жодних точних даних щодо цього.

Що зі мною сталося, коли дочка отримала айфон

Коли старшій дочці було 12 років і вона щойно перейшла в середню школу, їй подарували перший мобільний телефон. Ми дуже швидко зрозуміли, що і адміністрація школи, і вчителі вважають, що всі

семикласники вже мають телефони. Усі в родині були постійно зайняті, тому моя дванадцятирічна дочка стрімко перетворювалася на самостійну людину та використовувала телефон для впорядкування своїх справ і маршрутів.

Хоча насправді їй було байдуже і до справ, і до маршрутів. Вона була в захваті, що може постійно надсилати друзям повідомлення, а потім зрештою вскочила у вир соціальних мереж. Спробуйте уявити її шал від моїх слів про те, що в тринадцять вона зможе мати акаунт в інстаграмі. Я відчувала параноїдальний жах, уявляючи, що може статися, оскільки перше ж нагуглене дослідження про підлітків і соціальні медіа видало розповіді із серії моїх найгірших кошмарів. Багато часу я намагалася зрозуміти, як правильно забезпечити дитину телефоном. Може, це має бути телефон-розкладачка? Чи повинен він мати обмеження даних?

Я намагалася віднайти спосіб приймати ці батьківські рішення раціонально, не впадаючи в режим «мама-квочка», до чого мене спонукав мозок після прочитаного: учні середньої школи обмінюються голими фото, цькують одне одного, накладають на себе руки або стають жертвами людей, з якими познайомились онлайн.

Але я не могла передбачити найважчого наслідку приєднання дочки до інтернету. Звісно, це не були якісь там хижакі або підлі семикласники, які полюють в інстаграмі. Насправді найскладнішим виявилось те, що всі тодішні дванадцятирічки отримали телефони майже одночасно. Життя докорінно змінилося за одну ніч. Батьки підлітків, які отримали свої перші водійські посвідчення, ошелешені приблизно так само. Щоб зрозуміти, як працюють соціальні мережі та як пристосувати до них свою дитину, мені знадобиться десь рік чи більше, — так я собі це уявляла. І я була геть не готова до таких радикальних і раптових змін, через які проходила вона з однолітками.

То що відбувається, коли всі діти отримують телефони?

Такий досвід досить поширений. Більшість дітей у США отримують свій перший смартфон приблизно у 10–12* років¹⁰. Але вже зараз існує тенденція до зменшення цього віку. Подобається нам це чи ні, готові діти чи ні, але це вже нова норма для дітей США. Для мене стало очевидним, що не існує правил, які допомогли би батькам із цим впоратися. Трансформація була б набагато легшою, якби ми всі були на одній хвилі, але насправді це не так.

Особливо бентежить, коли усвідомлюєш, що більшість підлітків отримують телефони одночасно з тим, як їхні мізки й тіла перевантажуються через прискорений розвиток. Подвійний удар статевого дозрівання й розвитку мозку викликає значні зміни за короткий проміжок часу та надто сильно впливає на юні організми. Фізичні й емоційні зрушення штовхають дітей до імпульсивних і ризикованих кроків. Мабуть, набагато імпульсивніших і ризикованіших, ніж у будь-який інший період життя. І саме в цей нещасливий момент вони отримують смартфони.

Важливо пам'ятати, що навіть найрозумніша та найвідповідальніша дитина робитиме помилки. А також — що незалежно від технологій, чи це записочки в 1988-му, чи снєпчат у 2018-му, діти все одно робитимуть дурниці, про які потім шкодуватимуть. І це, на жаль, ніколи не зміниться. Більшість із того, що можна робити та спостерігати онлайн, завжди було частиною дорослішання. Змінилися технології, але не діти. Помилковий вибір і що робити з наслідками цього вибору — це ті ключові уроки, яких дітей потрібно вчити.

Можливо, нам слід скорегувати свої очікування щодо того, як поводитимуться діти, отримавши телефон або планшет, а значить — і доступ до світу людей, ідей та образів, до яких вони можуть бути не готовими. Не треба сподіватися на ідеальний результат, варто готуватися до помилок. Ми всі їх робимо.

* Зараз цей вік як в Америці, так і в Європі, Україні становить 8–9 років.

Однак помилки в інтернеті можуть призвести до тривалих і широкомасштабних наслідків, які дуже мало хто з нас може передбачити. І дорослим, і дітям часто нагадують, що помилки в інтернеті не зникають ніколи. Сьогодні нам уже відомо, що потенційним свідком наших хиб у соцмережах є весь світ. Ми дуже прагнемо захистити дітей від промахів, і якщо чесно, небезпідставно.

Більшість американських дітей уже стали на цей шлях, залишаючи свої цифрові відбитки. Згідно з дослідженням, проведеним у 2018 році Дослідницьким центром П'ю, 95% американських підлітків віком 13–17 років користуються мобільними телефонами, а 45% повідомляють, що вони онлайн «майже постійно»¹¹.

Популярність онлайн-платформ серед підлітків США

Відсоток підлітків, які...



Примітка: цифри у правій колонці становлять понад 100%, оскільки можна було вказувати більш як одну відповідь. На запитання про найчастіше використовуваний сайт відповідали лише респонденти, які користуються кількома сервісами; результати були перераховані для включення тих, хто використовує лише один сервіс. Респондентів, які не дали відповіді, не вказано.

Джерело: дослідження проводили 7 березня – 10 квітня 2018 року. "Teens, Social Media & Technology 2018." Pew Research Center.

Батьки теж користуються соцмережами

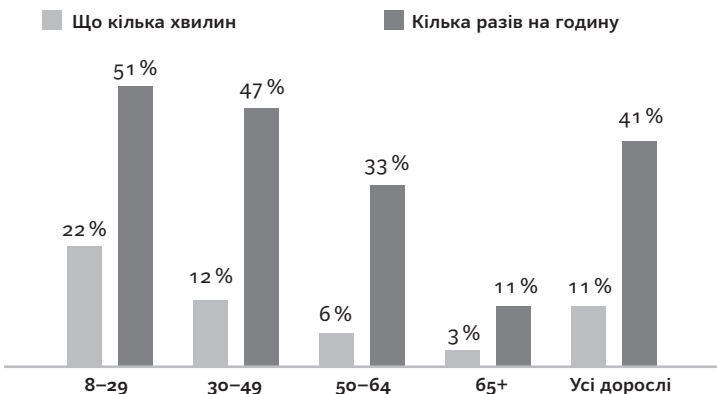
І хоча більшість батьків також користується соціальними мережами, дуже мало хто підтримує постійний зв'язок з дітьми на тих самих платформах. Батьки розповідають дітям про безпечну поведінку в інтернеті, але дуже рідко пропонують підтримку та нагляд, необхідні для правильного вибору. На кожну родину, яка разом з телефоном дає дитині правила, інструкції та розповідає про розумні межі, існує інша, яка вручає дитині телефон і одразу забуває про це.

Є чимало дорослих, зокрема і батьків, які забагато зависають у соцмережах і майже не відриваються від телефонів¹². Так само як куріння батьків визначає, чи куритиме їхня дитина, ставлення батьків до соцмереж і гаджетів може слугувати для підлітка прикладом нормального й прийняттого в родині.

Залежність від гаджетів та інтернету є значно більшою проблемою, ніж нам хочеться визнати. Дослідження компанії Nokia 2013 року показало, що ми перевіряємо телефон у середньому 150 разів на день,

Зростання залежності від смартфонів у США

Відсоток американських власників смартфонів, які перевіряють телефони щонайменше кілька разів на день



За даними опитування серед 15747 власників смартфонів, проведеного 17 квітня – 18 травня 2015 року.
Джерело: Gallup.

а дослідження Apple 2018 року — що користувачі iPhone розблоковують свої пристрої щонайменше 80 разів на день¹³. Соцмережі й інші додатки у ваших телефонах (так, я на тебе дивлюся, Кенді Краш!*) розроблено так, щоб створити цикл, який підтримує подальше їхнє використання, і наші рефлексії жорстко прив'язані до нього. Ми чуємо звук сповіщення, бачимо оновлення, прикольну картинку або повідомлення, і наші рефлексії, як у собак Павлова, реагують на сигнал, який вимагає продовжувати клікати та гортати стрічку, очікуючи на чергову дозу допаміну.

Книжки пишуть, що цей цикл може запускати залежність, міжособистісні конфлікти, проблеми з концентрацією уваги під час критично важливого періоду когнітивного розвитку. Він навіть може впливати на те, як розвиватиметься мозок підлітка. Існує купа причин непокоїтися через наслідки впливу цієї технології на населення, але в цей час дослідження просто не мають остаточної доказів, щоб сказати, якими саме є ці наслідки. Сьогодні Національний інститут охорони здоров'я проводить знакове дослідження розвитку когнітивних функцій мозку підлітків, і за кілька років ми, можливо, отримаємо відповіді на деякі з цих питань¹⁴.

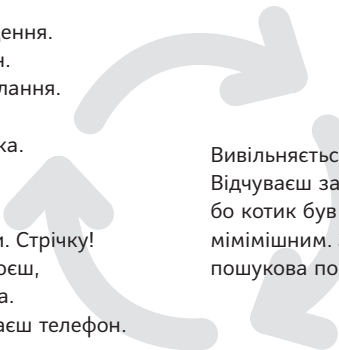
Більшість дітей уже не відділяє цифрове життя від реального. У покоління, народженого після 1995 року, технології настільки просочилися в життя, навчання, роботу та спілкування, що відокремити їх від життя офлайн просто неможливо. Але найперше це, мабуть, стосується соціального життя, значна частина якого проходить у смартфонах, ноутбуках або ігрових системах. Дослідники стверджують, що соцмережі, по суті, перетворилися на «супероднолітка»¹⁵, який неабияк впливає на те, як саме підлітки сприймають соціальні та поведінкові норми. Саме такими «супероднолітками» стали інстаграм і снечат, де встановлюються стандарти того, що нормально і що круто — від одягу до випивки, побачень і всього, що між ними.

* Candy Crush — відеогра, у якій потрібно зібрати три цукерки однакового кольору в ряд, щоб вони зникли. Вважається однією з найбільш завантажуваних.

Що відбувається в мозку, коли телефон починає тельнякати

Отримуєш сповіщення.
Витягаєш телефон.
Клацаєш на посилання.
Розглядаєш фото
мімімішного котика.

Мушиш. Погортати. Стрічку!
Раптом усвідомлюєш,
що минула година.
Тихо лаєшся. Ховаєш телефон.



Вивільняється допамін.
Відчуваєш задоволення,
бо котик був таки страшенно
мімімішним. Запускається
пошукова поведінка.

Зміна у сфері впливу (домінантний вплив здійснює не родина/батьки, а однолітки/друзі) є нормальною частиною підліткового розвитку та відповідає нашому підлітковому досвіду. Проте мене турбує саме існування «супероднолітка». Як мама я впевнена, що мені забракне важелів, щоб контролювати розмови про соціальні норми (і, безперечно, я не повинна цього робити), але принаймні мені хотілося б залишатися однією зі сторін таких розмов.

Тому я почала розмірковувати про те, як саме я можу брати участь у соціальному житті своїх дітей онлайн так, як я це робила б у реальному житті. Я розуміла, що на цьому етапі розвитку їм властиво прагнути більшої дистанції та незалежності. А ще — що я хочу дати їм більше свободи й можливості продемонструвати їхню відповідальність. Я хотіла, щоб вони, починаючи робити свої перші кроки, знали, що я поруч, уважна й любляча. І знали, що в реальному житті ще будуть правила, необхідність повертатися додому до встановленої години та наслідки. Я думала про те, як забезпечити такі самі обмеження онлайн і одночасно створити для них можливості досягти успіху у відповідальності та зрештою отримати заслужені винагороди за перемогу.

По суті, я змінила вектор з «контролю за дітьми онлайн» на те, що я радше назвала б «вихованням дітей». Девора Гейтнер, експертка із соціальних медіа й авторка книжки «Screenwise: як допомогти дітям вижити та досягти успіху в цифровому світі» (Screenwise: Helping Kids Thrive (and Survive) in Their Digital World), називає цей підхід «наставництво замість контролю». Останній здавався таким собі наглядом, завданням із запобігання усім тим халепам, які, я боялася, з ними можуть статися. А перше було логічним продовженням того, чим я вже займалась у всіх інших аспектах їхнього життя. Я трохи розслабилася.

Через переляк я зосередилася на запобіганні поганим наслідкам, а не на чомусь набагато кориснішому. Дітей потрібно було навчити, чого можна очікувати від мережі та як поводитися, — дати їм життєві навички, як уникнути непотрібних помилок. Я мала знайти спосіб навчити своїх дітей буденних правил, як жити звичайним життям в інтернеті та бути людьми, які поважають і яких поважають, — такими, я сподіваюся, вони виростуть. А потім поволі давати їм свободу, дозволяючи це робити своїми силами.

Страх примушує нас зосереджуватися на уникненні поганого, замість того щоб просувати хороше, — це суперечило моєму досвіду в галузі охорони здоров'я, де заходи з просування та посилення здоров'я завжди йшли в парі із запобіганням захворюванням. Нам необхідно робити і те, й інше. Фактори ризику демонструють те, що нам потрібно шукати. Захисні чинники показують, як прокласти маршрут, який поведе нас уперед.

Вам ніколи не вдасться успішно розв'язати проблему громадського здоров'я, якщо ви не використовуєте інформації — кількісних і якісних даних, які допоможуть зрозуміти, що відбувається насправді. Потім потрібно вислухати історії людей і дізнатися, що саме означають ці цифри, коли їх застосовують до життя реальних осіб. Перегляд даних і досліджень через призму реального досвіду людей (іноді необ'єктивну) є важливим і забезпечує ті моменти натхнення, коли фрагменти пазла починають складатися в загальну картину.

Що в цій книжці є і чого немає

Ця книжка визначає шлях, який заслуговує уваги батьків. У ній поєднано особистий досвід, який мав і хороші, і погані результати, з дослідницькими даними, експертними порадами з різних галузей для діяльного руху вперед. Кожен розділ починається з особистої розповіді якоїсь людини на тему, що буде розглянута. Пишучи книжку, я спілкувалася з багатьма молодими людьми, намагалася залучити якомога більше дітей з різними поглядами та умовами виховання. Деякими з цих історій я поділюся з вами на цих сторінках. Після кожної розповіді ми обговоримо всі питання, які вона порушує, переглянемо дотичні дослідження та дані, отримаємо поради експертів, консультантів, учителів, правоохоронців, психологів, дослідників, батьків і самих молодих людей. Наприкінці кожного розділу ви знайдете опис практичних кроків, як працювати разом з дітьми, а не проти них, за природною траєкторією їхнього розвитку.

У цій книжці ви не знайдете простих відповідей на такі запитання, як «Коли я маю видати телефон своєму синові?» або «Чи займатиметься моя дочка віртуальним сексом, якщо я дозволю їй заходити у снечат?». Якщо авторці не відомі ні ваша родина, ні особливості вашої ситуації, то як узагальнена відповідь може бути правильною? Більшість батьків у вихованні дітей страшенно дратує одне: вони всі різні та постійно змінюються. Те, що прекрасно працюватиме з однією дитиною, може не діяти на іншу, навіть у межах однієї родини. Те, що добре підходило в січні, може спричинити катастрофу в липні.

Я пропоную вам інформацію та міркування, як застосовувати ці дані до ситуації у вашій сім'ї. Ми будемо дотримуватися підходів із системи охорони здоров'я, визначимо обсяг і природу проблеми, ставлячи певні запитання. Насамперед з'ясуємо, чого нам потрібно уникати і яких результатів ми хочемо досягти. Якою є дитина, яка успішно користується інтернетом і соціальними мережами? Цей образ збігається з образом вашої дитини? Саме це нам належить зрозуміти.