

УДК 159.922.7
ББК 88.8
У47

Yalda Uhls
Media Moms and Digital Dads,
a Fact Not Fear Approach to Parenting in the Digital Age

Copyright © 2015 by Yalda T. Uhls. First published by Bibliomotion, Inc., Brookline, Massachusetts, USA. This translation is published by arrangement with Bibliomotion, Inc.

Перевод на русский язык А. Нурматова

У47 **Улс, Ялда Т.** Добавьте в друзья своих детей. Путеводитель по воспитанию в цифровую эпоху / Ялда Т. Улс ; [пер. с англ. А. Нурматова]. — Москва : Эксмо, 2019. — 240 с. — (Психология. Воспитание с любовью и пониманием).
ISBN 978-5-699-86570-3
Социальные сети разрушают жизнь наших детей? Почему подростки помещаны на селфи? Сколько времени ребенку можно проводить перед экраном? Ялда Т. Улс, детский психолог и мама подростка, предлагает родителям обнадеживающее и основанное на научных фактах руководство, как научить ребёнка использовать возможности современных технологий, не впадая в зависимость от них.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

ISBN 978-5-699-86570-3

© Нурматов А., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

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

Джиму, Хлое и Уолкеру

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	9
ВВЕДЕНИЕ	12

ЧАСТЬ 1 ОСНОВЫ

Глава 1	
БЫТЬ РОДИТЕЛЯМИ В ЭПОХУ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	23
Глава 2	
ДОШКОЛЬНИКИ ПЕРЕД ЭКРАНОМ	42
Глава 3	
МОБИЛЬНАЯ ЭРА	60
Глава 4	
ЦИФРОВОЙ МОЗГ	79

ЧАСТЬ 2 СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

Глава 5	
СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ И СОЦИАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ	99
Глава 6	
СЕЛФИПОПУЛЯРНОСТЬ И СТРАХ ПРОПУСТИТЬ ЧТО-ТО ВАЖНОЕ	124

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

ЧАСТЬ 3 ОБУЧЕНИЕ

Глава 7	
ОБУЧЕНИЕ В ЭПОХУ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	145
Глава 8	
ШКОЛА: НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ	166
Глава 9	
ВИДЕОИГРЫ И ОБУЧЕНИЕ	184
ЭПИЛОГ	201
БЛАГОДАРНОСТИ	206
ПРИМЕЧАНИЯ	218
ЛИТЕРАТУРА	224
ОБ АВТОРЕ	237

ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда я основал организацию *Common Sense Media** чуть более десяти лет назад, мир медиатехнологий сильно отличался от сегодняшнего. Тогда даже не существовало Facebook, YouTube, а iPhone еще не поступил в продажу. Основное внимание мы уделяли составлению надежных и независимых возрастных рейтингов на фильмы, телевизионные шоу и видеоигры. Мы и предположить не могли, что слово «приложение» вскоре станет отдельной категорией, на которую нужно будет составлять многочисленные обзоры. В 2015 году мы рассматривали уже шесть категорий медиаконтента (фильмы, ТВ-шоу, видеоигры, книги, приложения и сайты), и это примерно 25 тысяч рейтингов. За десять лет произошли колоссальные изменения!

Медиатехнологии постоянно развиваются. Сегодняшние дети смотрят на экраны планшетов, ноутбуков практически 24 часа в сутки, как дома, так и в школе. Родители ошеломлены и нуждаются в руководстве к действию. Преподаватели стараются идти в ногу с запросами учеников по использованию компьютеров

* Независимая некоммерческая организация, в задачи которой входит разработка и присваивание возрастных рейтингов, а также информирование родителей о наиболее безопасных для детей медиа.

и Интернета в обучении. Проще говоря, мы живем в совершенно новых условиях, которые влияют на социальное, физическое, эмоциональное и когнитивное развитие наших детей определенным образом.

Некоторые люди убеждены, что современные технологии, разрушают детство, в то время как другие стремятся купить ребенку планшет чуть ли не с рождения. К сожалению, многие предположения родителей насчет того, какой эффект оказывает на их детей использование гаджетов просто неверны. Здесь слишком много ложной информации, подпитываемой страхом. Именно поэтому необходимо рассматривать факты для определения последствий повального увлечения миром онлайн. И, безусловно, нужно руководствоваться здравым смыслом, чтобы найти наиболее подходящее решение.

Я познакомился с Ялдой Т. Улс, когда она присоединилась к команде *Common Sense Media* в 2011 году. Ее появление стало настоящим вкладом в успех нашей организации. Она ранее была автором, продюсером, а затем выбрала научную стезю. Работая на благо нашего представительства в Лос-Анджелесе, параллельно она вела исследования для своей докторской диссертации, за которую впоследствии получила награды и признание прессы.

Ялда стала настоящим экспертом по переводу научных теорий в практические знания для родителей, воспитателям и преподавателям. Ее богатый опыт и экспертный подход позволяют реалистично оценить мир, в который погружены наши дети. Когда она рассказала мне, что пишет книгу, я ни минуты не сомневался, что ее ждет успех.

Желание Ялды помочь родителям ориентироваться в цифровом мире безусловно, происходит из ее личного опыта воспитания двоих детей. Как бывший работник киноиндустрии, она убеждена, что медиа способны вдохновлять детей. При этом она

считает, что на создателях контента для детей лежит большая ответственность. И в этом я полностью с ней согласен.

Сейчас подходящее время ответить на вопрос, волнующий многих: меняется ли детство в худшую сторону или все-таки доступность технологий делает его более захватывающим и разнообразным? В любом случае ясно одно: родители обязаны адаптироваться в новом мире сами, чтобы их дети процветали в цифровую эпоху. Как мама с многолетним стажем и автор увлекательных повестей, Ялда пытается разобраться в этой проблеме.

Для родителей и воспитателей эта книга станет настольным пособием, основанным на фактах и исследованиях. Ялда подробно анализирует влияние медиапространства на мозг ребенка. Также она рассказывает, какой эффект оказывают бесконечные лайки и селфи на формирование личности ребенка. У нее получилось показать, как именно функционируют интерактивные технологии, включая онлайн-обучение, в наш удивительный век инноваций.

В этой книге вы найдете все факты, которые вы и, что еще важнее, ваши дети, давно искали научитесь многому, если найдете время прочесть ее.

Джеймс П. Стейер, основатель и руководитель некоммерческой организации Common Sense Media

ВВЕДЕНИЕ

Ближе к концу XIX века наш завоевал ранее неизвестный широкой публике способ передачи информации. Первыми новомодным трендом увлеклись дети, что не могло не ужаснуть родителей. Подростки повсеместно проводили долгие часы за своим увлечением, игнорируя призывы и предупреждения взрослых. Понятно, что родители еще больше забеспокоились о «грязном влиянии» нового средства коммуникации на юное поколение.

Когда я прошу родителей отгадать, о чем идет речь, они чаще всего называют радио или телефон. Их удивлению нет предела, когда я говорю им: речь идет о популярных романах!¹

В последнее десятилетие XIX века родители опасались, что их драгоценных неиспорченных чад ожидают все муки ада по вине Джейн Остин, Сьюзен Богет Уорнер или еще какой-нибудь бойкой писательницы, чьи книги штамповались огромными тиражами*. То, что дети взахлеб читают сентиментальные романы, уже настораживало, но еще больше настораживало то, что за счет новых технологий стоимость печатной продукции значительно снижалась, и практически каждый мог позволить себе это чтivo. Юные

* Забавный факт: 16-летняя Джо в «Маленьких женщинах» Луизы Мэй Олкотт одержима чтением романа Сьюзен Уорнер «Широкий, широкий мир» (1850).

девы, с восторгом вздыхая, обменивались впечатлениями, а старшее поколение не скрывало своего недовольства — они были просто не в состоянии проконтролировать распространение этого явления!

Романы характеризовались «рискованными», «опасными», даже «аморальными». Ну а подростки любят выступать против запретов. Раз «нельзя», значит, нужно прочитать как можно больше. Взрослые сокрушались, что молодежь впustую тратит свое время, хотя, признаться, многие матушки и тетушки тайком от дочерей и племянниц читали то же самое.

Роман... Вы только вдумайтесь! Сегодня большинство из нас переживают, что наши дети не читают достаточно книг, а длинные романы тем более не воспринимаются как «захватывающее чтение». Произведения Джейн Остин, которую так ругали когда-то, теперь признаны мировой классикой, а уж отношения в ее эпоху и вовсе были пуританскими. Как могло время настолько все поменять? То, что раньше называлось «нездоровым интересом», теперь считается чуть ли не спасением от моральной деградации.

Этот пример с романами не единственный в своем роде. И я, конечно, не первая, кто говорит о такой особенности. То же самое произошло с появлением в нашей жизни радио, затем телевидения, компьютера, ну а теперь Интернета.

В принципе, это совершенно нормально. Дети, и в особенностях подростки, с большим энтузиазмом воспринимают все новые формы медиа; по мере того как они развиваются как личности и все больше обосабливаются от взрослых, они присматриваются к современным источникам информации о мире, который им пока что не очень знаком. В свою очередь, мы, родители, паникуем не только потому, что нам незнакомы все эти инновационные технологии, но и потому, что мы все чаще обнаруживаем себя

вне мира ребенка и боимся, что теряем контроль над его выбором в режиме онлайн.

Несмотря на то что такая реакция далеко не редкость, нынешнее поколение родителей считает, что на этот раз все по-другому. Ну что ж, может быть, они и правы!

Уникальное время в истории

Опросы населения по поводу количества времени, проведенного детьми перед монитором (компьютер, планшет, телефон), показывают, насколько медиапространство изменилось за последние 5 лет. Организация *Kaiser Family Foundation* проводила социологические опросы детей от восьми до восемнадцати лет на тему использования медиаресурсов сначала в 1999 году, затем в 2004-м и, наконец, в 2010 году. Оказалось, что за эти годы картина кардинально поменялась. Если в 1999 году среднестатистический ребенок пользовался гаджетами два часа в день, то теперь он погружен в виртуальный мир не менее восьми, и так все семь дней в неделю². Это больше, чем дети проводят с родителями или в школе.

Социализация — процесс, с помощью которого люди учатся быть более ценными членами общества, — происходит разными способами: через родителей, друзей в школе, учителей, религию, общественные организации и так далее. Роль этих посредников по-прежнему важна для гармоничного развития детей, но в мире, где медиа приобретает все большую роль, значимость онлайн-общения стала доминировать.

Основной формой знакомства ребенка с общественными и культурными нормами стал Интернет³. Этой трансформации поспособствовали три фактора.

Первый: распространение мобильных телефонов, лидирующих в рейтинге потребительских товаров. С 2003 по 2015 год приобретение мобильных телефонов обгоняет прирост населения, и здесь следует иметь в виду, что телефоны давно уже превратились в мини-компьютеры с выходом в Интернет⁴. Это уже устаревшие данные, но пять лет назад американцы, как самые активные потребители, имели до шести подключенных к Интернету телефонов на семью⁵. То есть телефонов у нас больше, чем людей.

Вторым фактором является быстрое развитие социальных сетей. В 2004 году, когда был создан Facebook, сфера коммуникации в онлайн-пространстве изменилась навсегда. Произошла настоящая революция! До этого общение в Интернете ограничивалось перепиской в чатах по электронной почте, но с появлением Facebook мы получили возможность делиться мыслями, фото и видео, а также общаться с «друзьями» независимо от нашей занятости и местонахождения. Facebook мог бы стать второй самой большой страной мира по количеству людей*. Добавить к этому огромную популярность таких социальных платформ, как Twitter, Instagram, Snapchat... Я почти уверена, что в ближайшее время появятся и другие подобные платформы.

Третий фактор — простота использования технологии сенсорного экрана. Даже малыши могут пользоваться гаджетами, им нужна минимальная поддержка взрослых, чтобы разобраться, что к чему. Если вы еще не посмотрели видео, на котором ребенок думает, что журнал — это айпад, попробуйте разыскать его на YouTube**. Практически у всех родителей, которых я знаю, есть

* На начало 2019 года на Facebook зарегистрировано более двух миллиардов пользователей, то есть больше четверти населения Земли.

** «Baby Thinks Magazine Is iPad» — YouTube video, posted by LifeMoments 247, June 25, 2012. https://www.youtube.com/watch?v=2vXyx_qG6mQ.

похожие истории. Когда мои дети учились ползать, они тянулись за плюшевой игрушкой. Теперь же малыши протягивают ручки к маминому или папиному iPhone. Официальные данные подтверждают, что для маленького ребенка гаджет — лучшая альтернатива игрушке. Сейчас трудно найти ребенка дошкольного возраста, не владеющего мобильными девайсами. Еще в 2013 году почти 78% маленьких детей использовали мобильные телефоны и планшеты⁶.

Этот вихрь перемен ошеломляет. Порой взрослым кажется, что им не успеть за новинками, а дети... что ж, дети превосходят нас по способностям.

Скорость распространения новых технологий уникальна. Радио понадобилось 38 лет, чтобы обеспечить себе аудиторию в 50 миллионов в Америке, телевидению — 13 лет, зато Facebook сумел добиться таких результатов всего за два года!⁷

Почему я написала эту книгу

В течение последнего десятилетия я сама прошла через определенную трансформацию. Отработав 15 лет в киноиндустрии и продвигая фильмы вместе с продюсерами, сценаристами и режиссерами, я бросила карьеру, чтобы посвятить себя детям. Когда они пошли в начальную школу, я приняла еще одно радикальное решение, которое в корне изменило мою жизнь, — я снова пошла учиться, чтобы получить ученую степень по детскому развитию в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе. Я изучала влияние средств коммуникации на детей, объединив два своих основных интереса в жизни — моих детей и медиа. На самом деле это было идеальное время для исследований: мои дети как раз осваивались в мире Интернета, так что влияние медиа на подрастающее поколение я наблюдала прямо у себя дома.

Прочитав множество статей и научных работ на тему воздействия новых технологий на жизнь детей, я стала вести блог и проводить презентации для родителей, психологов и воспитателей. Как выяснилось, людям нужна информация и поддержка в установлении определенных границ пребывания ребенка в Сети. Глубокий анализ здорового развития ребенка может помочь нам, родителям, осознать, как этот новый вид социализации — социализации через Сеть — отражается на детской психике.

Мои дети, как и все, зависимы от Интернета, но мне удается находить с ними общий язык и воспитывать их. Эта книга — сбалансированный и практический ресурс, который рассматривает традиционные вопросы современных родителей. Она также подойдет работникам образовательной сферы, психологам и любым взрослым, заинтересованным в фактах.

Каждая глава наполнена вопросами, которые возникают у родителей во время моих презентаций, и в заключение приводятся практические советы и выводы, которые можно будет с легкостью применить в семейной жизни. Некоторые результаты исследований, скорее всего, вас удивят, но можете быть уверены, что ученые, проводившие их, стремились узнать правду для создания общественного блага. Моя цель — предоставить информацию, которая нужна, чтобы сделать лучший выбор, основанный на семейных ценностях. Речь идет прежде всего о том, как объединить мир медиа, который ваши дети обожают, и ваш личный метод воспитания.

Я не претендую на роль судьи: я мама, психолог и автор. Мне тоже бывает трудно, как и вам, совместить мое видение мира и мои знания с тем миром, в котором растут мои дети. Может быть, ответ не всегда очевиден, но я все же надеюсь, что информация будет полезна.

Медиапространство никуда не исчезнет, а технологии будут способствовать развитию электронных приборов в нашем мире, где все друг с другом связаны 24 часа 7 дней в неделю. Мы все хотим делиться и общаться — ничто не доказывает это лучше, чем популяризация Facebook. Однако если мы будем полагаться лишь на смартфоны, чтобы удовлетворить базовые человеческие потребности, мы станем разобщенными.

Придется признать, дети должны уметь ориентироваться в интернет-пространстве безопасно и эффективно, без рисков. К тому моменту, когда нынешнее поколение детей достигнет трудоспособного возраста, появятся новые профессии для удовлетворения спроса на резкие скачки в технологическом развитии. В современном мире работодатели давно уже ищут тех, кто является уверенным пользователем. Такие распространенные и высокооплачиваемые профессии, как аналитик социальных сетей или стратегический маркетолог социальных сетей, оставляют нас, родителей, без выбора⁸. В любом случае мы где-то будем не правы — строгие запреты, как и бесконтрольная вседозволенность в отношении Интернета, не приведут ни к чему хорошему, и баланс искать просто необходимо.

Пришло время адаптироваться к реалиям нашего времени, чтобы помочь нашим детям, используя все наши знания об этом мире. Когда я веду презентации, то обязательно задаю следующий вопрос: «Кто бы хотел забыться сном и проснуться в мире, где нет всей этой медиамишуры?» Даже сегодня, когда, казалось бы, все должны понять, что технологии останутся с нами навсегда, почти половина аудитории поднимает руки. Я надеюсь, что после прочтения этой книги вы будете готовы и рады почувствовать все положительные возможности медиапространства. И помните, дети могут знать все об онлайн-жизни, но мы знаем настоящую жизнь!