



# Содержание

4

**К читателям**

5

**Вступление**

Все началось с веревочных качелей

## Часть 1

---

17

**Глава 1**

**Алгоритм**

Что говорят цифры и почему это имеет значение?

61

**Глава 3**

**Стратегия**

Разрабатываем надежный план

37

**Глава 2**

**Разрыв шаблона**

Формируем видение лучшего будущего

## Часть 2

---

79

**Глава 4**

**Исследование N-of-1**

Узнаем, что нравится нашим детям

95

**Глава 5**

**iPerson**

Передовой опыт образования с минимальным использованием технологий

119

**Глава 6****Siri, ты там?**

Возрождаем восторженную любознательность у эмоционально истощенного поколения

135

**Глава 7****Игра продолжается**

Как бросать вызов нашим детям и поощрять готовность к разумному риску

165

**Глава 8****Автовоспроизведение**

Встраиваем элементы креативного импульса и потока в семейную культуру

191

**Глава 9****Alexa, знакомься с младенцем**

Переосмысливаем цифровой путь, который мы прокладываем

213

**Глава 10****Сетевой эффект**

Формируем круг общения своего ребенка

235

**Глава 11****Цифровая грамотность**

Изучаем новый способ движения вперед

255

**Глава 12****+Присоединяйтесь**

Зарабатываем влияние и авторитет в своем доме

279

**Глава 13****Кодирование системы**

Формируем жизненный уклад и ценности в своем доме

307

**Глава 14****Доверие и безопасность**

Готовим детей к будущему самостоятельному плаванью по водам этого мира

331

**Заключительное приглашение**

«Поверни голову»

340

**Приложение**

Клятва-обязательство

341

**Благодарности**

346

**Литература**

362

**Отзывы о книге**

# Вступление

Все началось с веревочных качелей

Я была беременна третьим ребенком и, растянувшись на лужайке перед домом, распутывала веревочную лестницу для лазания по деревьям, которую дети использовали как качели. Мой четырехлетний сын бегал кругами вокруг нашего высокого дуба, то и дело спрашивая, *когда мы уже закончим*, в то время как моя восьмилетняя дочь и мой муж сидели скрестив ноги и пыхтели над особенно тугими узлами веревки. Стоял жаркий июльский полдень, и от горы замороженной черники остались лишь фиолетовые разводы на дне миски. Моя энергия иссякала. Я в который раз задавалась вопросом, не стоит ли нам бросить это дело, отложить его до лучших времен, чтобы обойтись меньшими потерями сил, пота и замороженных фруктов. И в который раз отметала его.

В конце концов, у меня было видение.

Наш дом — маленький, но вполне себе уютный — находится в тихом районе, неподалеку от начальной школы. Изо дня в день мы наблюдаем за вереницей спешащих мимо детей и их родителей с тяжелыми рюкзаками и не менее увесистыми мечтами. Что если уходящая в небо лестница-качели скрасит кому-нибудь

утреннюю рутину? Кто бы это мог быть? Что он или она могли бы для себя открыть? Что могло бы произойти дальше?

Друзья и соседи ненадолго оставляют все дела, чтобы забраться на самый верх нашего любимого дерева и взглянуть на мир с нового ракурса. Свежий воздух, смеющиеся листья. Дух приключений, радужные надежды, широко раскрытые от удивления глаза. Посиделки на каждой ветке. Спутанные волосы и, конечно же, содранные коленки. Грязь под ногтями. Незабываемые детские воспоминания. Настоящая жизнь, пусть даже на считанные мгновения.

Наш общественный аппарат для лазания по деревьям ответственно раскачивается на ветру вот уже три года. Там водружали младенцев в подгузниках, кружили беззаботных карапузов и устраивали третьеклассникам соревнования на скорость. Наш импровизированный скалодром слышал крики и возгласы, выражающие всю гамму эмоций — от ликования и восторга до разочарования, когда мама объявляла, что пора идти домой обедать. Видение сбылось.

Но ненадолго. Этим летом я заметила, что наш некогда любимый веревочный скалодром пустует, простаивает нетронутым, остается практически незамеченным. Всего за три коротких лета ландшафт нашего района (и, честно говоря, нашего мира) изменился. Сегодня мы наблюдаем, как мимо нашего дома проносятся на скейтбордах подростки, уткнувшись в свои телефоны, и лишь время от времени поднимают взгляд, чтобы не упасть. Как родители с малышами гуляют в беспроводных наушниках и, жонглируя латте, одной рукой толкают коляску, а другой пролистывают сообщения и подкасты. Как ученики начальных классов лихачат на велосипедах и самокатах, снимая ролики для YouTube, прежде чем куда-нибудь умчаться.

Несколько недель назад я выглянула в окно и с восторгом увидела, как соседская девочка, подойдя к дубу-скалодрому, разглядывала веревочную лестницу. Я ожидала, что сейчас она

# Алгоритм

Что говорят цифры и почему это имеет значение?

«Разве Он не видит мои пути, не считает  
каждый мой шаг?»

*Книга Иова, 31:4*

«Скажите мне, как вы меня оцениваете,  
и я скажу вам, как я буду себя вести».

*Элияху Голдратт*



## **ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ПОЗИЦИЯ:**



Люди — это цифры.



## **НАША ПОЗИЦИЯ:**



Люди — это люди.

«Можешь остаться здесь на сто секунд?» — спрашивает меня мой семилетний сын, когда я собираюсь ускользнуть из кухни в нашу студию, расположенную в отдельной пристройке, чтобы написать эту главу. Он сидит на стуле, болтая ногами, перед тарелкой нарезанных яблок. Рядом его одиннадцатилетняя сестра усердно работает над акварельным наброском. Из коридора доносится голос мужа, читающего книжку-считалку нашему младшему ребенку, которому еще нет и трех.

В моем доме, как и в вашем, математика считается основой основ, без которой в жизни никак нельзя.

Наши дни неумолимо отсчитывают счет тиканьем будильников на прикроватных тумбочках и растущим количеством свечей, тающих на праздничных, по случаю дня рождения, тортах. Мы фиксируем в памяти прошедшие годы и предстоящие события: годовщины, заседания совета директоров, визиты к стоматологу. Мы отслеживаем пройденные за день шаги и употребленные калории. Мы считаем, сколько потратили денег и сколько прочли книг. Короче говоря, мы измеряем все, что поддается измерению.

Это отличительное свойство человеческой природы подметил еще древний ученый Мухаммад ибн Муса аль-Хорезми (780–850), которого часто называют «отцом алгебры» (Britannica, 2023). «Размышляя о том, что люди обычно хотят получить при вычислениях, я [нахожу], что это всегда цифры» (O'Connor & Robertson, 1999). Даже вопросы, связанные с развитием технологий, доказывают исконно человеческое желание измерять, вычислять, знать. Сколько времени можно проводить перед экраном маленькому ребенку? В каком возрасте можно купить своему чаду смартфон? Когда прекращать контролировать подростков? Когда начинать? Когда уже слишком поздно? Что подразумевается под чрезмерным использованием гаджетов? Какова формула воспитания детей в современную цифровую эпоху?

Время идет, а мы по-прежнему ищем магические числа, как некогда, много веков назад, мудро предположил аль-Хорезми. Наверняка он знал, что так и будет. Не зря же слово *алгоритм* произошло от его имени.

## Количественное и качественное измерение времени

Специалисты в области детского здравоохранения и развития из года в год определяют (и пересматривают) нормы экранного времени, использования социальных сетей и онлайн-активности для детей разных возрастов. Возьмем, к примеру, недавние рекомендации ААСАР (Американская академия детской и подростковой психиатрии):

- возраст 18–24 месяцев: экранное время следует ограничить просмотром образовательного контента под присмотром взрослых;
- возраст 2–5 лет: до 1 ч в будние дни и до 3 ч в выходные дни (без учета времени, проводимого перед экраном в учебных целях);
- 6 лет и старше: по возможности ограничивайте использование гаджетов и развивайте здоровые привычки (ААСАР, 2020).

Следуя этим расплывчатым инструкциям, мой маленький сынишка может запоем смотреть «Мизинец Малинки», пока его десятилетняя сестра пытается принять участие в «Бенадрил челлендже» в TikTok (где все принимают много препарата от аллергии «Бенадрилом», чтобы вызвать галлюцинации), а ее брат, научившись водить машину на YouTube, решает сгонять на минивэне в McDonald's, как это сделал восьмилетний мальчик из Огайо (Szathmary, 2017).

Хочу внести ясность: я не виню ААСАР в удручающе низких стандартах. Регламентировать доступ к такой обширной и нерегулируемой области, как интернет, — та еще задача. Но я действительно считаю рекомендации ААСАР, как и советы многих современных специалистов по цифровым технологиям, ошибочными. Они представляют собой ложное утешение, смягчая потенциальный вред электронных гаджетов с помощью упрощенных критериев. Как в принципе оценить час времени? Что более увлекательно и полезно: тридцать минут общения по FaceTime с бабушкой из Флориды или тридцатиминутная прогулка всей семьей в погожий солнечный день? Критерии зависят от тех, кто их устанавливает.

Когда эксперты пытаются придать коллективную ценность чьему-нибудь личному опыту, нам остается довольствоваться набором формальных правил, лишенных значимости, смысла и контекста. Но главная причина, по которой родительский контроль и ограничение экранного времени являются неэффективными способами регулирования использования цифровых технологий, заключается в следующем: время — это лишь малая часть того, что теряют наши будущие поколения. Убережет ли вашу дочь от извращения то, что она проводит в Instagram только двадцать минут вместо тридцати? Убережет ли вашего сына от кибербуллинга то, что в восемь вечера он уже офлайн? Защищена ли ваша девочка-подросток от контента, предположительно вызывающего расстройство пищевого поведения, потому что у нее всего один, закрытый аккаунт в социальных сетях и вы проверяете все до единого входящие сообщения?

Даже Американская академия педиатрии (AAP) признает тяжесть бремени, которое приходится нести нынешним родителям. В недавнем отчете по исследованию влияния цифровых медиа на здоровье детей и молодежи говорится, что «сейчас дети проводят больше времени с цифровыми медиа, чем с *любимым другим источником влияния*» (Shifrin et al., 2015, 6). Но вместо

лоббирования более жестких ограничений экранного времени организация применила неожиданный подход, и теперь ее рекомендации больше напоминают статьи из *Teen Vogue* с общими советами, такими как «Соблюдайте цифровой этикет», «Будьте положительным примером для подражания» и, возможно, самое мягкое «Дети есть дети!».

И это исходит от ведущей национальной организации по сохранению и укреплению здоровья детей? Если и эксперты в явном замешательстве, стоит ли удивляться, что мы все ломаем голову над более разумным использованием технологий.

Между тем онлайн-ландшафт меняется в буквальном смысле на глазах и мы продолжаем приобретать своим детям места в первом ряду на это шоу. Цена такого решения? Что на кону? *Всё*.

## Это всегда цифры

Дилемма ясна: мы пытаемся решать насущные проблемы устаревшими методами. В том, что касается взаимодействия в цифровом пространстве, время — не единственный фактор, который следует учитывать. Что насчет внимания? Что насчет потерянной невинности? Что насчет неврологических отклонений? Что насчет искажения подлинного положения вещей?

Даже умнейшие математики не могут рассчитать нормы жизни, которая полностью изменилась. Но наш друг аль-Хорезми прав: «Это всегда цифры». И следующие цифры должны заставить нас задуматься.

### Развитие мозга и организма

- У дошкольников, просиживающих в электронных гаджетах больше одного часа в день, отстают в развитии участки коры головного мозга, отвечающие за способности читать, писать и говорить (Hutton et al., 2019).