

12+

Психология для родителей



Когда уговоры не работают

МОЙ РЕБЁНОК В ТЕЛЕФОНЕ

Практическое руководство для родителей
школьников 7-11 лет

Максим Мионов

Максим Миронов

Мой ребёнок в телефоне

<https://litres.ru/74301888>

ISBN 9785007084130

Аннотация

Вы уже пробовали всё — и ничего не работает. Потому что проблема не в телефоне. Эта книга о том, как вернуть ребёнку интерес к жизни без криков, запретов и чувства вины.

Содержание

МОЙ РЕБЁНОК В ТЕЛЕФОНЕ	5
СОДЕРЖАНИЕ	6
Вступление. Тот самый вечер	6
ЧАСТЬ I. ПОНЯТЬ	7
Заключение. Не телефон — а связь	8
Вступление. Тот самый вечер	9
♦	12
ПОНЯТЬ	12
Тот самый вечер у Елены	14
Дети 7—9 и 10—11: в чём разница	15
Задание	19
Главное из главы	20
Три уровня использования	22
Сцена: Андрей пытается разобраться	23
Задание	28
Главное из главы	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Мой ребёнок в телефоне

Максим Миронов

© Максим Миронов, 2026

ISBN 978-5-0070-8413-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

МОЙ РЕБЁНОК В ТЕЛЕФОНЕ

Что делать, когда уговоры не работают

Практическое руководство для родителей школьников 7

—11 лет

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление. Тот самый вечер

ЧАСТЬ I. ПОНЯТЬ

Глава 1. Почему ваш ребёнок не может просто «положить телефон»

Глава 2. Это зависимость или просто привычка?

Глава 3. Что ребёнок ищет в телефоне на самом деле

ЧАСТЬ II. ОСТАНОВИТЬСЯ

Глава 4. Пять ошибок, которые делают почти все

Глава 5. Разговор, который меняет всё

Глава 6. Зеркало для родителя

ЧАСТЬ III. ДЕЙСТВОВАТЬ

Глава 7. Правила, которые ребёнок соблюдает сам

Глава 8. Конкуренты телефона

Глава 9. Трудные моменты: истерики, манипуляции, отказы

Глава 10. Программа первых 30 дней

ЧАСТЬ IV. ОСОБЫЕ СИТУАЦИИ

Глава 11. Если вашему ребёнку 7—9 лет

Глава 12. Если вашему ребёнку 10—11 лет

Глава 13. Когда нужна помощь специалиста

Заключение. Не телефон — а связь

Вступление. Тот самый вечер

«Я не понимаю, что происходит с моим ребёнком. Год назад он просил почитать ему перед сном. Сейчас я захожу в комнату — и его как будто нет.»

— из письма мамы девятилетнего Артёма

Елена приходит домой в половину восьмого. В прихожей — брошенный рюкзак, на плите стынет суп. Из комнаты сына не слышно ни звука. Она стучит. Ничего. Открывает дверь — Миша лежит на кровати, наушники в ушах, лицо освещает экран. Пальцы двигаются сами собой. Она произносит его имя — он не реагирует. Она повторяет громче — он поднимает взгляд на секунду, с выражением человека, которого только что разбудили, и снова возвращается к телефону.

Это не первый раз. И не пятый. Елена уже пробовала забирать телефон — была истерика. Пробовала договариваться — договорённости держались три дня. Пробовала объяснять про вред экранов — Миша смотрел в потолок с видом, что всё это очень скучно. Она чувствует усталость и что-то похожее на страх: а вдруг всегда так будет?

Если вы держите эту книгу в руках, скорее всего, вы знаете этот вечер. Может быть, у вас он выглядит чуть иначе — дочь, а не сын, игры, а не видео, семь лет или одиннадцать. Но ощущение то же самое: стена из стекла и металла между

вами и ребёнком, и полная растерянность — что с этим делать.

Эта книга написана именно для этого момента. Не для того, чтобы напугать вас статистикой или объяснить, что вы всё делали неправильно. А для того, чтобы дать вам то, чего сейчас не хватает: понимание — почему так происходит, и конкретный план — что с этим делать.

Мы пойдём по порядку. Сначала разберёмся, что именно происходит в голове вашего ребёнка, когда он смотрит в экран. Потом честно посмотрим на то, что обычно делают родители — и почему это часто не работает или делает хуже. И наконец — шаг за шагом построим систему, которая работает не через запреты и скандалы, а через понимание, договорённости и живой контакт.

Книга написана для родителей детей 7—11 лет. Это особый возраст: ребёнок уже не малыш, которому можно просто убрать планшет, но ещё не подросток, который закрылся навсегда. У вас ещё есть настоящий рычаг влияния — и именно сейчас важно им воспользоваться правильно.

Через каждую главу будет идти одна семья — Елена, её муж Андрей и девятилетний Миша. Вы будете видеть их ошибки, их разговоры, их маленькие победы и откаты. Это не идеальная семья с готовыми ответами. Это обычная семья, которая разбирается — так же, как вы.

Начнём с самого главного вопроса, который задаёт каждый родитель: почему ребёнок не может просто положить те-

лефон?

ЧАСТЬ I

ПОНЯТЬ

Почему телефон побеждает — и что за этим стоит



Глава 1. Почему ваш ребёнок не может просто «положить телефон»

«Каждый раз, когда я говорю ему убрать телефон, начинается скандал. Я уже боюсь этого разговора.»

— из письма мамы восьмилетнего Димы

Если бы телефон можно было просто убрать — вы бы уже это сделали. Но каждый раз что-то идёт не так: ребёнок взрывается, умоляет, плачет или уходит в глухую обиду. И вы снова задаётесь вопросом: это нормально? Это я что-то делаю не так? Или с ребёнком что-то не так?

Ни то, ни другое. Происходит кое-что другое — и это важно понять прежде, чем делать что-то.

Дофамин: почему «ещё пять минут» никогда не работает

В центре всего — нейромедиатор дофамин. Его часто называют «гормоном удовольствия», но это не совсем точно.

Дофамин — это гормон предвкушения. Он выделяется не тогда, когда нам хорошо, а тогда, когда мозг ожидает, что сейчас будет хорошо. Именно он заставляет нас тянуться за следующим уведомлением, листать ещё одно видео, делать ещё один ход.

Разработчики игр и приложений знают об этом механизме очень хорошо — и проектируют свои продукты так, чтобы дофаминовая петля не прерывалась. Новый уровень. Новая награда. Новый ролик. Сообщение от друга. Каждый раз мозг получает маленький укол предвкушения — и хочет ещё. Петля замкнута, и выйти из неё без усилия практически невозможно.

У детей 7—11 лет эта система работает острее, чем у взрослых. Мозг в этом возрасте активно развивается: нейронные связи формируются с огромной скоростью, система вознаграждения очень чувствительна. Проще говоря — то, что для вас просто приятно, для вашего восьмилетнего ребёнка ярко и интенсивно. Отпустить это трудно физически, не только психологически.

Тот самый вечер у Елены

Когда Елена в тот вечер забрала телефон у Миши, она прервала дофаминовую петлю в самый острый момент — ребёнок ждал следующей порции вознаграждения, и она не пришла. Истерика, которая последовала, — это не капризы и не манипуляция. Это физиологический стресс-ответ: примерно то, что чувствует человек, когда его резко будят из глубокого сна.

Понимание этого механизма не означает, что теперь нужно молчать и терпеть. Оно означает другое: чтобы изменить ситуацию, нужно работать не против телефона, а с потребностями, которые телефон закрывает. Об этом — в следующих главах. Пока — первый практический инструмент.

Дети 7—9 и 10—11: в чём разница

Важно понимать, что реакция ребёнка на ограничение меняется с возрастом — и родители детей разного возраста сталкиваются с разными картинками.

Ребёнок 7—9 лет реагирует ярче и телеснее: слёзы, крик, иногда физическое сопротивление. Это не потому что он хуже воспитан — просто механизмы саморегуляции в этом возрасте ещё только формируются. Когда дофаминовая петля обрывается, ребёнок восьми лет просто не умеет с этим справляться. Он не притворяется. Ему действительно плохо в эту минуту.

Ребёнок 10—11 лет реагирует тише, но часто сильнее для отношений: молчание, обида, «ты меня не понимаешь». В этом возрасте к физиологии добавляется социальное измерение. Телефон — это уже не просто игра, это связь с классом, принадлежность к группе. Когда родитель ограничивает телефон, десятилетний ребёнок нередко воспринимает это как угрозу своей социальной жизни. Не преувеличение — именно так это ощущается изнутри.



Инструмент — Карта притяжения

Понаблюдайте за ребёнком в течение двух-трёх дней — без оценок, просто наблюдайте. Ответьте на три вопроса:

1. Что именно он делает в телефоне — играет, смотрит

видео, общается, листает ленту?

2. В какие моменты берёт телефон — после школы, когда скучает, когда расстроен, когда нечем заняться?

3. Как выглядит, когда смотрит в экран — напряжён, расслаблен, возбуждён, смеётся?

Что делает ребёнок	Что это может означать
Игры с уровнями и наградами	Потребность в успехе и ощущении прогресса
Онлайн-игры с другими	Потребность в общении и принадлежности
Короткие видео	Потребность в новизне, отдых от нагрузки
Переписка в мессенджерах	Социальное общение, страх пропустить важное
Ролики перед сном	Трудности с расслаблением, уход от тревоги
Телефон сразу после школы	Перегрузка, потребность в паузе



Чего не стоит делать после этой главы

Первая реакция на информацию о дофамине — «значит, надо убрать телефон совсем». Это понятно, но не работает. Резкие запреты почти никогда не решают проблему — они создают новую. Об этом подробно — в четвёртой главе.

Вторая реакция — чувство вины: «это я виновата, что дала телефон слишком рано». Нет. Телефоны есть у всех детей вашего окружения, и отсутствие телефона — тоже проблема, социальная. Вопрос не в том, что телефон есть. Вопрос в том, как выстроить с ним отношения.

Задание

Сегодня вечером — не завтра, а именно сегодня — когда ребёнок будет в телефоне, подойдите и спросите без оценок:

«Что ты сейчас делаешь? Расскажи мне.»

Просто послушайте. Вы можете узнать кое-что важное о том, что он там ищет. Это первый шаг.

Главное из главы

— Телефон так трудно отпустить не из-за слабого характера — против ребёнка работают механизмы, специально спроектированные удерживать внимание.

— Дофаминовая петля — физиология. Резкий обрыв вызывает стрессовую реакцию, а не капризы.

— Дети 7—9 реагируют ярче, дети 10—11 — с социальным измерением. Подход нужен разный.

— Прежде чем менять ситуацию — понять, что именно ребёнок ищет в экране.

В следующей главе разберёмся: это просто увлечение — или уже проблема?

Глава 2. Это зависимость или просто привычка?

«У него точно зависимость? Или я преувеличиваю? Иногда мне кажется, что всё нормально, иногда — что катастрофа.»

— из разговора с мамой десятилетней Сони

Родители часто бросаются в крайности. Либо «ну и что, все дети сейчас так, это нормально» — и тогда ситуация незаметно усугубляется. Либо «у него уже зависимость, нужно срочно к врачу» — и тогда паника мешает действовать спокойно. В обоих случаях не хватает одного: чётких ориентиров.

Эта глава даёт их. Без паники и без преуменьшения — просто конкретные признаки, которые помогут вам понять, где именно находится ваша ситуация.

Три уровня использования

Полезно думать не в категориях «зависимость / не зависимость», а в виде шкалы с тремя уровнями.

Первый — обычное использование. Ребёнок проводит время в телефоне, но легко переключается по просьбе родителя. Раздражение при ограничении — кратковременное и умеренное. Телефон не вытесняет учёбу, сон, живое общение и физическую активность. Это норма современного детства.

Второй — тревожный сигнал. Телефон начинает занимать всё больше места. Ребёнок всё труднее переключается, всё острее реагирует на ограничения. Появляются первые признаки вытеснения — уроки откладываются, сон сдвигается, общение с родителями сокращается. Это не зависимость, но момент, когда важно начать действовать.

Третий — проблемное использование. Телефон стал центром жизни ребёнка. Без него — острый дискомфорт, агрессия или депрессивное настроение. Реальная жизнь обесценена. Это требует серьёзного внимания, а в части случаев — помощи специалиста.

Сцена: Андрей пытается разобраться

Андрей, папа Миши, — человек практичный. Когда Елена рассказала ему про телефонные конфликты, он решил сам всё проверить. Пришёл домой, сказал Мише: «Положи телефон, идём гулять». Миша, не поднимая глаз:

— Не хочу гулять.

— Мы не гуляли уже неделю.

— Ну и что.

— Миша.

— Папа, ну подожди пять минут.

Прошло двадцать минут. Андрей подошёл снова.

— Всё, выключай.

— Я же сказал — пять минут!

— Прошло двадцать.

— Нет, только пять! Ты не понимаешь!

Андрей вышел из комнаты сбитый с толку. Потом сказал Елене: «Мне кажется, у него уже зависимость». Елена: «Или просто характер». Они оба были правы и оба ошибались. Им нужны были не мнения — им нужны были критерии.

12 признаков, на которые стоит обратить внимание

Ни один из признаков ниже сам по себе не является диагнозом. Но если вы отмечаете пять и более — это повод действовать, а не ждать.

1. Ребёнок не может остановиться самостоятельно — все-

гда нужно внешнее вмешательство.

2. Реагирует на ограничение непропорционально остро — слёзы, крик, агрессия.

3. Первое, что делает после школы или пробуждения — берёт телефон.

4. Телефон в руках во время еды, разговора, семейных дел.

5. Откладывает уроки ради телефона; домашние задания делаются кое-как или не делаются.

6. Сон сдвинулся — засыпает позже, встаёт с трудом, выглядит невыспавшимся.

7. Отказывается от привычных занятий, которые раньше нравились.

8. Без телефона скучает, не знает чем себя занять, раздражается.

9. Скрывает что именно смотрит или с кем общается; прячет экран.

10. Настроение заметно зависит от того, есть телефон или нет.

11. Обещает «последний раз» — и не выполняет.

12. Тема телефона стала главным источником конфликтов в семье.

Для детей 7—9 лет: на что смотреть особо

В этом возрасте особенно важны первые четыре пункта — неспособность остановиться и острая реакция на ограниче-

ние. Также тревожный сигнал: ребёнок перестаёт играть — физически, с игрушками, на улице. В 7—9 лет игровая активность должна быть высокой. Если она замещается экраном — это серьёзный повод обратить внимание.

Для детей 10—11 лет: на что смотреть особо

В этом возрасте добавляется социальное измерение. Обратите внимание: ребёнок перестаёт встречаться с друзьями офлайн, предпочитая онлайн-общение? Его настроение сильно зависит от того, что происходит в мессенджере? Он тревожится, если телефон недоступен даже на час? Эти признаки в 10—11 лет требуют особого внимания.



Чек-лист для родителя

Распечатайте или перепишите список двенадцати признаков выше. Отметьте те, которые вы замечаете у своего ребёнка прямо сейчас — не «иногда бывает», а «это происходит регулярно, хотя бы несколько раз в неделю».

Количество отмеченных признаков	Что это означает
0-2	Ситуация в норме. Продолжайте наблюдать.
3-4	Тревожный сигнал. Время начать действовать.
5-8	Серьёзная ситуация. Эта книга — ваш план действий.
9 и более	Рассмотрите консультацию с детским психологом.



Что делать прямо сейчас

Если вы отметили три и более признака — не ждите, что само пройдёт. Это не значит паниковать. Это значит начать. Читайте дальше: в следующих главах — конкретный план.

Если вы отметили меньше трёх — это хорошая новость. У вас есть время выстроить здоровые отношения с телефоном до того, как ситуация обострится. Инструменты этой книги работают как профилактика — и как помощь в кризисе.

Задание

Сделайте чек-лист вместе с кем-то — с партнёром, с бабушкой, с кем-то, кто тоже видит ребёнка регулярно. Сравните ваши оценки. Разные взгляды на одного ребёнка часто дают более объективную картину, чем мнение одного человека.

Главное из главы

— Не «зависимость или норма» — а шкала из трёх уровней: обычное использование, тревожный сигнал, проблемное использование.

— 12 конкретных признаков помогают оценить ситуацию без паники и без преуменьшения.

— Дети 7—9 и 10—11 лет показывают проблему по-разному — важно знать на что смотреть.

— 5 и более признаков — время действовать. Эта книга — ваш план.

Теперь, когда мы знаем как оценить ситуацию, — самое время понять почему она возникла. Что именно ваш ребёнок ищет за экраном?

Глава 3. Что ребёнок ищет в телефоне на самом деле

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.