

The background is a traditional Chinese ink wash painting. It depicts a misty mountain landscape with several peaks. In the foreground, a large, gnarled tree with dark green branches and clusters of small red berries or flowers extends from the right side towards the center. The overall style is soft and atmospheric, with a focus on natural elements.

**Ребёнок и гаджет.
Как вернуть
контакт без криков
и войн**

Наталья Истомина

**Ребёнок и гаджет. Как вернуть
контакт без криков и войн**

«Автор»

2026

Истомина Н.

Ребёнок и гаджет. Как вернуть контакт без криков и войн /
Н. Истомина — «Автор», 2026

Каждый вечер гаджеты становятся поводом для семейных войн. Эта книга детского писателя и мамы двух подростков поможет прекратить скандалы без слезки и жестких запретов. Вы поймете нейробиологию детского мозга, освоите 30 готовых сценариев диалогов и внедрите пошаговый 30-дневный план цифрового баланса. Главный принцип книги: сначала контакт и доверие — затем правила. Верните ребенка в реальность с любовью!

© Истомина Н., 2026

© Автор, 2026

Наталья Истомина

Ребёнок и гаджет. Как вернуть контакт без криков и войн

Глава 1

Разговор по душам перед тем, как мы начнём

Если вы держите в руках эту книгу, скорее всего, вы устали

Устали от постоянных пререканий из-за выключенного планшета. Устали видеть только затылок своего ребёнка, уткнувшегося в экран смартфона. Устали от чувства бессилия, когда вечерний семейный ужин превращается в очередной скандал из-за фразы: *«Положи телефон, мы же за столом!»*

Возможно, прямо сейчас вас терзает чувство вины. Вы смотрите на своего ребёнка и думаете: *«Где я упустил момент? Почему раньше мы могли часами гулять, обниматься, читать книжки, а теперь между нами — непробиваемая стеклянная стена светящегося экрана?»*

Я хочу сказать вам кое-что очень важное с первых же страниц. Пожалуйста, услышьте меня: **Вы — хорошие родители.**

За 45 лет родительства я видела тысячи семей. И среди них не было «плохих» или «равнодушных». К этой проблеме приходят абсолютно разные люди: заботливые мамы, вовлечённые папы, бабушки и дедушки, отдающие детям всё лучшее.

Вы не одиноки в этой борьбе. И то, что происходит в вашей семье прямо сейчас — не ваша вина, а наш общий вызов эпохи.

1. Почему родители чувствуют себя бессильными

Давайте честно опишем картину, которую я вижу вокруг почти каждый день.

Ребёнок возвращается из школы, бросает портфель в углу и моментально «ныряет» в телефон или за компьютер. На попытки спросить: *«Как дела?»* — следует суховатое *«Норм»* или резкое *«Не мешай, у меня катка!»*.

Когда время использования гаджета подходит к концу, попытка напомнить об договорённости встречает волну бурной агрессии, слёз или демонстративного игнорирования. Вы пробуете забрать телефон — в ответ слышите слова, которые ранят до глубины души: *«Я вас ненавижу! Вы мне всю жизнь портите!»*

В этот момент внутри у родителя поднимается целая буря эмоций:



Гнев:

«Как он смеет так со мной разговаривать после всего, что я для него делаю?!»



Бессилие:

«Я больше не контролирую ситуацию. Я потерял авторитет».



Страх за будущее:

«Кем он вырастет? Он же скатится в школе, станет игроманом, сломает себе жизнь!»

Из этого страха и бессилия мы часто совершаем действия, о которых потом жалеем: кричим, срываемся, выдвигаем жесткие ультиматумы или выдёргиваем провода из розетки. А вечером ложимся спать с тяжелейшим чувством вины и опустошения.

Гаджеты создали ощущение, будто ребёнок находится рядом с нами в одной комнате, но физически его здесь нет. Он на другом континенте, в другой реальности, куда нам нет доступа. И это ощущение потери контакта — самое пугающее для любого любящего родителя.

2. Почему хорошие семьи тоже сталкиваются с этой проблемой

Очень долго в обществе существовал стереотип: «Если ребёнок сидит в телефоне сутками — значит, им просто никто не занимается». Это вредный и неправдоподобный миф!

Сегодня с игровой и экранной зависимостью сталкиваются абсолютно благополучные, любящие семьи, где с детьми занимаются с самого рождения. Почему так происходит?

Важно понять одну простую вещь: **вы соревнуетесь не с ребёнком и даже не с железной коробкой телефона.**

Вы соревнуетесь с крупнейшими корпорациями мира, в которых работают лучшие нейробиологи, психофизиологи, разработчики и маркетологи. Их единственная задача — удерживать внимание вашего ребёнка любой ценой.



Игры и соцсети спроектированы так, чтобы давать **моментальный выброс дофамина** (гормона предвкушения и удовольствия).



В игре ребёнок получает понятную систему наград за каждый шаг:
победил — получи уровень, ачивку, признание команды



Там нет сложных взрослых требований, там нет школьной рутины, там правила прозрачны и одинаковы для всех.

Когда ребёнок из реального мира, где нужно долго трудиться ради результата (учить уроки, убирать комнату, справляться с критикой), попадает в яркий виртуальный мир, где всё даётся за пару кликов — его неокрепший мозг просто не может сопротивляться на равных.

Поэтому перестаньте винить себя. Вы не проиграли воспитание. Вы просто столкнулись с сильнейшим механизмом воздействия на человеческую психику. И наша задача — научиться с этим правильно работать.

3. Почему запреты, отбор телефонов и жесткий контроль больше не работают

Первая естественная реакция любого родителя на проблему — это **запретить и отобрать**.

«Всё, с сегодняшнего дня никаких игр! Телефон только для звонков!»

Работает ли это? В краткосрочной перспективе — возможно, ребёнок затихнет. В долгосрочной — это почти всегда приводит к катастрофе. И вот почему:

Ребёнок начинает врать и прятаться. Он начинает играть в школе, под партой, в туалете, ночью под одеялом, заводить тайные аккаунты или брать гаджеты у друзей.

Разрушается доверие. Вы превращаетесь из заступника и друга во «врага-надзирателя». А если ребёнок сталкивается с реальной опасностью в сети (буллинг, мошенники, незнакомцы), он никогда не придёт к вам за помощью, потому что будет бояться, что у него просто отнимут телефон.

Эффект запретного плода. Чем сильнее давление, тем выше ценность того, что отобрали. Игра становится главной целью жизни, а реальный мир — досадной помехой.

Запрет — это попытка сбить температуру при тяжелой инфекции. Симптом на время уйдет, но сама причина останется нетронутой. Ребёнок уходит в виртуальный мир не просто так — он что-то там получает. И пока мы не поймём, *что именно* он там ищет, никакие замки на Wi-Fi роутере не помогут.

4. Эта книга не про борьбу с ребёнком. Она про восстановление отношений

Я хочу, чтобы вы выдохнули и настроились на абсолютно новый подход.

Мы не будем учиться «ломать» ребёнка, заставлять его подчиняться или превращать дом в казарму. Наша главная цель — **вернуть тёплый, доверительный контакт**.

Запомните ключевую формулу этой книги:

Сначала отношения — потом ограничения.

Когда между вами и ребёнком есть живая эмоциональная связь, когда он чувствует, что его слышат, принимают и не обесценивают его интересы, — необходимость в криках и скандалах отпадает сама собой. Ребёнок начинает слышать правила не из страха наказания, а из уважения и любви к вам.

Что вас ждёт в этой книге?

Книга построена как практический пошаговый путеводитель. Мы вместе пройдем весь путь от понимания причин до полного восстановления атмосферы в доме:



Часть 1.

Погрузимся в голову ребёнка и поймём, почему виртуальный мир стал для него таким привлекательным и где проходит грань между нормой и зависимостью.



Часть 2.

Разберёмся в природе детских истерик, агрессии при выключении гаджетов и поймём, как выходить из конфликтов без срывов.



Часть 3.

Освоим конкретные техники диалога: что именно говорить, когда ребёнок кричит, закрывается или отвечает «Отстань!».



Часть 4.

Построим понятную, справедливую и рабочую семейную систему правил экранного времени без диктатуры. Вы получите готовый 30-дневный пошаговый план изменений!



Часть 5.

Разберём сложные ситуации: ночные игры, двоечников, скрытые аккаунты, ситуации развода родителей и случаи, когда действительно нужна помощь специалистов.

В каждой главе вы найдёте реальные истории из моей жизни, разборы типичных ошибок, упражнения для родителей, пошаговые диалоги и удобные чек-листы.

Начнём прямо сейчас!

Возьмите глубокий вдох. Выпуск этого «гаджетного тупика» существует. Ряд моих знакомые смогли вернуть в свои дома смех, совместные настольные игры, доверительные разговоры по вечерам и спокойствие.

Сможете и вы!

Давайте сделаем первый шаг навстречу вашему ребёнку. Переходим к первой части.