

Светлана Ефремова

Как отучить ребенка от гаджетов

Светлана Ефремова

Как отучить ребенка от гаджетов

«Автор»

2026

Ефремова С. В.

Как отучить ребенка от гаджетов / С. В. Ефремова — «Автор», 2026

Ребёнок часами сидит в телефоне или планшете? На просьбу выключить экран отвечает: «Ещё пять минут!», а попытка забрать гаджет заканчивается слезами, криком или ссорой? Вы устали постоянно запрещать, уговаривать и чувствовать себя плохим родителем? Этот практический воркбук поможет разобраться, почему ребёнку так трудно расставаться с гаджетом и что на самом деле стоит за его «хочу ещё». Вы научитесь замечать свои триггеры, спокойно обсуждать правила, предлагать альтернативы экрану и постепенно создавать новые семейные привычки без бесконечной борьбы. Внутри — простые объяснения, реальные ситуации, готовые фразы, упражнения, чек-листы, шаблон семейной договорённости и практика для родителей. Вам не нужно отбирать гаджет навсегда или превращать дом в поле сражения. Можно менять ситуацию постепенно — сохраняя границы, спокойствие и самое важное: контакт с ребёнком.

© Ефремова С. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Как работать с воркбуком	6
1. Почему ребёнок зависает в гаджетах	7
Что может стоять за поведением	8
Когда стоит насторожиться	9
2. Диагностика для родителя	10
Вопросы-якоря	11
Проверьте свою часть	12
Мини-диагностика	13
3. Этап 1. Подготовка к разговору	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Светлана Ефремова

Как отучить ребенка от гаджетов

Введение

Этот воркбук для родителей, которые устали повторять «отложи телефон», забирать планшет, спорить из-за мультиков или заканчивать вечер криком.

Он не предлагает идеальную схему, в которой ребёнок мгновенно перестаёт просить экран. Задача практичнее: помочь вам понять, зачем ребёнок снова и снова тянется к гаджету, увидеть свою роль в цикле конфликта и постепенно построить другой семейный ритм.

Важно: любовь ребёнка к играм, видео или мультфильмам сама по себе ещё не означает зависимость. В этом воркбуке мы говорим о чрезмерной и трудноуправляемой привычке, которая начинает мешать сну, учёбе, общению, движению или семейной жизни.

Как работать с воркбуком

Читайте по одному блоку за раз и сразу пробуйте его в жизни.

Не вводите пять новых правил одновременно — выберите одно.

Наблюдайте не только за ребёнком, но и за своей реакцией.

Оценивайте не «идеально / провал», а стало ли чуть меньше борьбы и чуть больше контакта.

1. Почему ребёнок зависает в гаджетах

Гаджет даёт ребёнку то, что в обычной жизни не всегда легко получить сразу: быстрое развлечение, понятную награду, ощущение контроля, переключение после усталости и возможность не думать о сложном.

Поэтому фраза «хочу ещё» часто означает не только «мне нравится телефон». За ней может стоять: «я отдыхаю», «мне скучно без него», «я не хочу заканчивать приятное», «я не знаю, чем заняться дальше» или «здесь у меня получается лучше, чем в других делах».

Что может стоять за поведением

Поведение

Возможная причина

«Ещё пять минут!»

Трудно завершить приятное занятие и перейти к другому.

Берёт телефон сразу после школы

Нужен быстрый способ переключиться и отдохнуть.

Злится после выключения

Есть усталость, фрустрация или ощущение потери контроля.

Скучает без экрана

Пока не сформировались привычки самостоятельной игры и отдыха.

Скрывает время в игре

Ожидает запрета, спора или наказания и старается сохранить доступ.

Смотрите на цикл

Ситуация → ребёнок тянется к экрану → получает быстрое облегчение/удовольствие → взрослый пытается остановить → возникает протест → взрослый усиливает давление → ребёнок ещё сильнее цепляется за экран.

Менять проще не только последний шаг «убрать телефон», а весь цикл целиком.

Когда стоит насторожиться

Экран регулярно вытесняет сон, движение, еду, учёбу, общение или обычные интересы.

Ребёнку почти невозможно переключиться даже при заранее понятных правилах.

Из-за гаджетов заметно растёт количество конфликтов и скрытности.

Ребёнок всё меньше хочет делать что-либо ещё, кроме экранных занятий.

2. Диагностика для родителя

Перед тем как вводить новое правило, полезно понять, что именно вас не устраивает. Не «он слишком много сидит», а конкретно что происходит.

Вопросы-якоря

Вопрос

Мой ответ

Что именно ребёнок делает на экране?

В какие моменты он просит гаджет чаще всего?

Что происходит прямо перед этим?

Что происходит после окончания времени?

Что в этой ситуации больше всего выводит меня из себя?

Что я обычно делаю в ответ?

Проверьте свою часть

Правила меняются в зависимости от моего настроения.

Я разрешаю экран, когда занят или устал, а потом резко пытаюсь его отнять.

Я начинаю разговор с претензии, а не с понятного правила.

Я предлагаю ребёнку убрать гаджет, но не предлагаю, что делать вместо него.

Я сам постоянно отвлекаюсь на телефон рядом с ребёнком.

Важный вопрос

Не «Почему он такой?» — а «Какой цикл мы вместе повторяем?» Это меняет позицию с обвинения на поиск решения.

Мини-диагностика

Отметьте 1–2 пункта, которые сейчас сильнее всего мешают семье:

Сложно остановить экран.

Много споров и криков.

Экран нужен ребёнку от скуки или усталости.

После школы ребёнок сразу уходит в гаджет.

Других интересов стало меньше.

Правила непоследовательны.

Моя главная проблема сейчас: _____

3. Этап 1. Подготовка к разговору

Не начинайте новый разговор в тот момент, когда ребёнок уже в игре, вы торопитесь, а раздражение на максимуме. Сначала подготовьте себя и ситуацию.

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.