

# ДЕТИ И ГАДЖЕТЫ

Как договориться  
о цифровых правилах  
без семейных войн



или  
Мира Старк

Мира Старк

**Дети и гаджеты: Как  
договориться о цифровых  
правилах без семейных войн**

«Автор»

2026

## **Старк М.**

Дети и гаджеты: Как договориться о цифровых правилах без семейных войн / М. Старк — «Автор», 2026

«Ещё пять минут» — и вечер снова заканчивается спором. Но дело не только в телефоне: за ссорой часто стоят доверие, границы и право ребёнка на самостоятельность. Эта книга поможет заменить запреты и тайные проверки понятными семейными договорённостями. Вы научитесь смотреть не только на время у экрана, но и на контент, обстоятельства и то, что гаджет вытесняет; подбирать правила по возрасту, обсуждать игры, короткие видео, переписки и ИИ, защищать ребёнка без тотального контроля. А ещё — спокойно обозначать границы, выдерживать протесты и восстанавливать контакт после ссоры. Для родителей дошкольников, школьников и подростков, которые хотят не победить в очередном споре, а помочь ребёнку шаг за шагом управлять цифровой жизнью. Чтобы выключение телефона стало не поводом для войны, а навыком, который семья осваивает вместе. Книга создана с помощью ИИ.  
Обложка: GPT Image - Лицензия

© Старк М., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Почему гаджеты становятся полем боя: что на самом деле стоит за семейными ссорами   | 6  |
| Цифровая карта семьи: как понять, кто, сколько и зачем пользуется экранами          | 11 |
| Без паники и мифов: как экраны влияют на сон, внимание, обучение и общение          | 16 |
| Правила по возрасту: что можно доверить дошкольнику, младшему школьнику и подростку | 21 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                                   | 24 |

**Мира Старк**

**Дети и гаджеты: Как договориться о  
цифровых правилах без семейных войн**

Дети и гаджеты: Как договориться о цифровых правилах без семейных войн  
*Мира Старк*

## **Почему гаджеты становятся полем боя: что на самом деле стоит за семейными ссорами**

В 21:17 на кухне остывает чай. На столе — тарелка с недоеденной гречкой, рядом мигает телефон. Мама заглядывает в комнату:

- Давай выключай. Мы договаривались до девяти.
- Я только закончу, — отвечает сын, не поднимая глаз.
- Ты так каждый вечер говоришь.
- Нет, не каждый.
- Ещё пять минут — и спать.
- Мам, я уже почти!

Мама протягивает руку к телефону. Сын прижимает его к груди. Теперь спорят уже не о пяти минутах. «Ты меня вообще не слышишь!» — говорит мама. «Ты мне не доверяешь!» — бросает сын. Где-то за стеной папа прибавляет звук телевизора, а чай на кухне окончательно остывает.

Если спросить каждого утром, из-за чего всё началось, ответы будут похожими: «Из-за телефона». Но это только название предмета, оказавшегося между двумя людьми. Как мебель, о которую споткнулись, хотя усталость началась задолго до этого.

Чтобы разобраться в семейной ссоре, полезно сначала не назначать виноватого. Не потому, что границы не нужны или все одинаково правы. А потому, что крик обычно сообщает о столкновении важных потребностей, но почти никогда не объясняет их ясно. «Выключи телефон» может означать «я волнуюсь, что ты не выспишься». «Отстань» может означать «я устал быть под контролем». Чем быстрее семья замечает разницу между словами и тем, что за ними стоит, тем меньше шансов, что вечерний спор станет семейной традицией.

### **Один вечер — две истории**

Посмотрим на ту же сцену глазами мамы. Она весь день отвечала на рабочие сообщения, забирала ребёнка, готовила, проверяла домашнее задание и несколько раз напоминала о времени. В её представлении просьба выключить экран — часть обычного вечернего порядка. Завтра рано вставать. Сыну нужно поспать. Договорённость была ясной: телефон до девяти.

Но в 21:17 он всё ещё в телефоне. Мама замечает это и думает: «Он опять игнорирует мои слова». Или: «Если я сейчас не вмешаюсь, он сам никогда не остановится». Возможно, она чувствует тревогу, бессилие и раздражение. Тогда рука тянется к телефону не только чтобы убрать устройство. Она пытается вернуть контроль над ситуацией, которая кажется ей опасно расплывчатой.

Теперь та же сцена — глазами сына. Он закончил уроки, после которых мама ещё спросила, почему он так долго сидел за столом. Теперь он переписывается с друзьями, договаривается об игре или досматривает видео. Он знает, что завтра в школу, но именно сейчас его разговор не завершён. На требование выключить экран он слышит не только «пора спать», но и «твое время не принадлежит тебе». А когда мама тянется к телефону, это может ощущаться как вторжение и унижение.

Сын думает: «Меня считают маленьким». Он чувствует злость и тревогу: если сейчас уйти, друзья начнут обсуждать что-то без него; если отдать устройство, мама решит, что можно распоряжаться им в любой момент. Он спорит за пять минут, но защищает, возможно, не минуты, а право участвовать в решении.

Это не означает, что родительская тревога надумана или что ребёнку всегда следует предоставлять полный контроль. Одинаковое действие действительно может означать для членов семьи разное. Один видит заботу, другой — надзор. Один пытается завершить день без-

опасно, другой — сохранить связь и самостоятельность. Пока люди спорят только о форме — «отдай», «не отдам», — содержание остаётся невысказанным.

### **Что прячется за экраном**

Телефон удобен для семейного конфликта: его можно увидеть, посчитать, забрать и положить на полку. Гораздо труднее увидеть усталость, тревогу, нехватку внимания или чувство несправедливости. Поэтому разговор о гаджете часто становится разговором сразу о нескольких вещах.

**О контроле.** Родителю важно понимать, что происходит и где заканчивается день. Ребёнку, особенно по мере взросления, важно пробовать принимать решения самостоятельно. Если каждый выбор заранее сделан за него, он может начать бороться не за конкретное правило, а за само право голоса.

**О доверии.** Взрослый может думать: «Я слежу, потому что отвечаю за тебя». Ребёнок слышит: «Тебе нельзя доверить даже время». При этом доверие — не безусловное разрешение делать что угодно. Это возможность постепенно передавать ответственность, обсуждать последствия и пересматривать договорённости, если они не работают.

**Об отдыхе.** Для взрослого отдых может означать тишину, душ и сон. Для подростка — переписку, игру, видео или возможность посмеяться с друзьями. Экранный отдых не всегда оказывается полноценным отдыхом, а вечером может мешать переходу ко сну, особенно если общение затягивается и уведомления продолжают отвлекать. Но если просто объявить детское занятие «ерундой», ребёнок услышит не заботу о сне, а обесценивание того, что ему важно.

**О внимании.** Иногда родителя раздражает не экран сам по себе, а то, что разговор с ребёнком снова и снова обрывается на уведомлении. Ребёнка, в свою очередь, может задевать, что взрослый требует убрать телефон, продолжая сам отвечать на рабочие сообщения. В обоих случаях речь может идти о вопросе: «Есть ли у нас время, когда мы действительно друг друга видим?»

**О справедливости.** «Почему мне нельзя, а папа всё время в телефоне?» — не всегда уловка. Если правило действует только на одного члена семьи, спор закономерен. Это не значит, что взрослые и дети должны иметь одинаковые обязанности. Но полезно объяснить разницу и подумать, какие общие принципы могут выполнять все: например, не класть телефоны на стол во время ужина или не перебивать разговор ради каждого уведомления.

Ни одна из этих потребностей не отменяет границ. Ребёнку может быть трудно остановиться — и время выключения всё равно может быть обязательным. Родителю может быть тревожно — и ребёнку всё равно нужно постепенно давать пространство для самостоятельности. Понимание не равно уступке. Оно помогает выбрать правило, которое решает реальную задачу, а не просто прекращает спор на ближайшие десять минут.

### **Отделить то, что произошло, от того, что мы решили**

В разгар ссоры мысли быстро принимают вид фактов. «Он меня не уважает». «Она хочет всё контролировать». «Ему плевать на семью». «Она специально портит мне вечер». Эти выводы могут казаться несомненными, но это уже толкования поступков, а не сами поступки.

Полезно развести три уровня:

- **Факт:** в 21:17 ребёнок смотрел в телефон после напоминания выключить его в девять.
- **Предположение:** он нарочно проверяет, насколько далеко можно зайти.
- **Оценка:** он безответственный и меня не уважает.

Факт можно проверить. Предположение можно уточнить. Оценка почти всегда заставляет защищаться. Если сказать «Ты опять меня не уважаешь», разговор быстро превратится в спор о характере. Если сказать «Мы договорились выключить экран в девять, а в 21:17 он ещё был включён», появляется шанс обсудить само правило: понятно ли оно, выполнимо ли и что делать, если ребёнку нужно закончить разговор.

Это особенно важно потому, что экранные занятия не всегда легко оборвать посередине. Сообщение можно дописать, но игровая сессия может зависеть от команды, а видео запускается следующее. Сам факт, что ребёнок задержался, ещё не рассказывает, почему он задержался. И не доказывает, что ему «всё равно».

Взрослым тоже стоит быть внимательными к своим автоматическим выводам. Если после тяжёлого дня ребёнок не отвечает с первого раза, родителю легче услышать вызов. Если ребёнок уже ждёт очередного замечания, даже нейтральная просьба может прозвучать для него как обвинение. Смысл слов складывается не только из их формулировки, но и из того, что происходило до них.

### **Упражнение «Ледокол конфликта»**

Попробуйте записать последнюю ссору в трёх колонках. Лучше сделать это не в разгар спора и не в присутствии человека, которому вы хотите доказать свою правоту. Цель упражнения — не выиграть дело, а увидеть его целиком.

**Что видно**

**Что я думаю и чувствую**

**Что мне важно**

Наблюдаемые действия и слова, которые мог бы заметить сторонний человек  
Мысли, догадки и эмоции участников; отмечайте, где вы предполагаете, а не знаете  
Потребности и опасения, которые могут стоять за словами и действиями

Заполняйте не только свою сторону. Про чувства другого человека можно писать осторожно: «возможно, он почувствовал...», а не «он чувствовал...». Мы не читаем мысли; мы строим гипотезу, которую затем можно проверить вопросом.

Например:

**Что видно:** мама напомнила о времени; сын ответил «сейчас»; через десять минут экран всё ещё был включён; мама потянулась к телефону; сын повысил голос.

**Что я думаю и чувствую:** мама подумала: «Если не вмешаюсь, он не остановится», почувствовала тревогу и раздражение. Сын, возможно, подумал: «За меня всё решают», почувствовал злость и обиду.

**Что мне важно:** маме важны сон, предсказуемость и выполнение договорённостей. Сыну важны самостоятельность, возможность закончить разговор и ощущение доверия.

Эти записи не доказывают, что кто-то прав. Они обнаруживают точки, о которых можно разговаривать. Например, маме может быть важно не столько забрать телефон, сколько знать, что ребёнок успеет лечь спать. Сыну может быть важно не столько бесконечно сидеть в сети, сколько не прерывать разговор посреди фразы. Тогда можно обсуждать более точную договорённость: предупредить за десять минут, завершить текущий разговор, а в установленное время оставить устройство заряжаться вне спальни — если это подходит семье и соответствует возрасту ребёнка.

Если хочется, добавьте к таблице четвёртую заметку: «Что я не знаю и могу спросить?» Например: «Ты правда не услышал первое напоминание или хотел закончить переписку?» Вопрос без готового обвинения даёт шанс услышать ответ. А ответ иногда удивляет: ребёнок не заметил времени; боялся, что друг обидится; считал, что «до девяти» значит начать выключать в девять, а не закончить к этому времени.

### **Обсуждать не всё сразу**

После «Ледокола» легко обнаружить целую семейную историю: вечерний режим, школьные задания, родительские телефоны, общие ужины, переписки, игры, покупки в приложениях и доверие. Не нужно решать всё за один разговор. Попытка разом переписать цифровую жизнь

семьи часто заканчивается новым спором — особенно если разговор начинается с перечня претензий.

Выберите один конфликт, который повторяется чаще всего и который действительно можно обсудить. Не «нам надо наладить всё с гаджетами», а, например: «Что происходит с телефоном за полчаса до сна?» Или: «Как мы поступаем, если время выключать экран наступило во время игры?» Один конкретный вопрос легче рассмотреть, проверить и при необходимости пересмотреть.

Лучше говорить не в тот момент, когда рука уже тянется к телефону. Подойдёт спокойное время, когда никто не опаздывает и не собирается спать. Разговор можно построить так:

**1. Назвать наблюдение без ярлыка.** «В последние несколько вечеров мы спорим, когда пора заканчивать с телефоном».

**2. Сказать о своём переживании от первого лица.** «Я тревожусь, когда время сна сдвигается, и злюсь, когда не понимаю, договорились ли мы».

**3. Спросить о взгляде ребёнка.** «Что для тебя в этих вечерах самое неприятное?»

**4. Уточнить потребности обеих сторон.** «Тебе важно самому решать и не обрывать разговор. Мне важно, чтобы мы не ложились всё позже».

**5. Обсудить один пробный шаг.** Например, заранее предупреждать об окончании и договориться, где устройство остаётся на ночь. Через неделю проверить, стало ли спокойнее.

Пробный шаг — не волшебная формула и не вечный закон. Это способ посмотреть, помогает ли конкретная договорённость обеим сторонам. Если не помогла, обсуждать нужно не только исполнение, но и саму конструкцию правила: было ли оно ясным, учитывало ли расписание, оставляло ли ребёнку посильную самостоятельность.

В момент, когда напряжение уже высокое, задача другая: не провести идеальный семейный совет, а снизить накал и сохранить связь. Можно сказать: «Мы сейчас оба сердимся. Я не хочу решать это криком. Давай остановимся, а завтра спокойно договоримся, как заканчивать вечер». Пауза не означает, что правило исчезло или что спор выиграл тот, кто громче. Она помогает вернуться к теме, когда обе стороны снова способны слышать.

И если ссора уже случилась, её можно не только «забыть», но и завершить иначе. Родитель может сказать: «Я не должна была хватать телефон. Я всё ещё считаю, что нам нужно соблюдать время сна, но хочу обсудить это без рывков». Ребёнок может признать: «Я злился и наговорил лишнего. Мне важно, чтобы меня предупреждали заранее». Извинение за способ разговора не обнуляет границы. Оно показывает, что в семье можно исправлять не только расписание, но и отношения.

### **С чего начать сегодня**

Вспомните последнюю ссору из-за экрана и коротко заполните три колонки «Ледокола конфликта». Не пишите, кто плохой и кто должен измениться. Запишите только то, что видно, затем — что каждый, возможно, думал и чувствовал, и наконец — что могло быть для каждого важным.

После этого закончите для себя две фразы:

- «Похоже, мы спорили о...»
- «На самом деле для меня важно...»

Возможно, ответом окажется сон. Или доверие. Или желание, чтобы ребёнок хоть немного побыл с семьёй без экрана. Может быть, важнее всего окажется право ребёнка самому распорядиться частью своего времени. Не обязательно сразу соглашаться с трактовкой другого. Достаточно признать: за его реакцией может стоять не то, что вы сначала предположили.

Ссоры из-за гаджетов часто прикрывают более важные вопросы — о контроле, близости, отдыхе, внимании и справедливости. Когда семья учится замечать эти вопросы, телефон перестаёт быть единственным виновником и единственным решением. Границы остаются нужны;

меняется способ их устанавливать: не как линию фронта, а как договорённость, которую можно объяснить, проверить и улучшить.

Начать разговор можно с простой фразы: **«Кажется, мы спорим из-за телефона, но я хочу понять, что для каждого из нас в этом самое важное»**. И дальше важно не торопиться с готовым решением. Сначала дайте каждому сказать, что именно его задевает и чего ему не хватает: ребёнку может быть важна самостоятельность или общение с друзьями, родителю — сон, безопасность или внимание друг к другу. Не обязательно сразу соглашаться — достаточно выслушать и попробовать увидеть за требованием или отказом то, что для человека действительно важно.

Ссора из-за экрана не означает, что кто-то в семье неправ или что телефон нужно просто отнять. Она показывает: пора разобраться, как гаджеты встроены в жизнь семьи и какие потребности с ними связаны. Прежде чем устанавливать новые правила, полезно увидеть реальную картину — кто, сколько и для чего пользуется экранами. С этого и начнётся следующий шаг.

## **Цифровая карта семьи: как понять, кто, сколько и зачем пользуется экранами**

В воскресенье вечером Маша сказала сыну: «Ты опять весь день просидел в телефоне». Тринадцатилетний Лёша вскинулся: «Не весь день! И вообще, половина — школа». Папа отложил ноутбук, на котором весь вечер отвечал коллегам, и предложил посчитать. Мама достала телефон. В статистике за день значились три часа сорок семь минут.

Лёша победно поднял брови. Но, открыв список приложений, семья увидела: почти полтора часа заняли электронный учебник и поиск материалов к проекту, ещё сорок минут — переписка с одноклассниками о домашнем задании. Остальное распределилось между игрой, короткими видео и музыкой, которая играла во время уборки комнаты. А в отчёте папиного телефона рабочего времени почти не было: большая часть переписки шла с ноутбука.

Цифра не разрешила спор. Зато обнаружила, что спорили они не об одном и том же. Мама вспоминала, как Лёша не ответил на просьбу вынести мусор. Лёша — как готовил проект. Папа просто не считал экраном устройство, которое стояло перед ним весь вечер.

В этом и состоит смысл семейного расследования: не выяснить, кто виноват, а увидеть, как экраны на самом деле вплетены в жизнь каждого. Пока у нас есть только впечатления, любой разговор легко превращается в соревнование воспоминаний. Один помнит бесконечные ролики, другой — срочное сообщение от учителя. Цифровая карта нужна, чтобы вместо взаимных обвинений появились более точные вопросы: кто пользуется устройствами, когда, для чего, с кем и с каким результатом?

### **Память замечает яркое, а не типичное**

Вечер, когда ребёнок не услышал с первого раза, запоминается лучше, чем три дня, когда телефон лежал в стороне. Десять минут смешных видео могут казаться родителю бесконечностью, если они случились в напряжённый момент. А для ребёнка час онлайн-урока может субъективно «не считаться», потому что он не воспринимает его как развлечение.

Это не означает, что кто-то врёт. Память не секундомер: она сохраняет смысл, эмоции и необычные эпизоды, а не нейтральный протокол. Поэтому фразы «ты всё время в телефоне» и «я почти не сидел» могут быть искренними одновременно.

Кроме того, одинаковая продолжительность не означает одинакового занятия. Час видеосвязи с бабушкой, час игры с друзьями, час самостоятельного рисования на планшете и час фонового сериала — это разные ситуации. Они различаются по цели, вовлечённости, общению и тому, что происходит вокруг. По одной только длительности нельзя понять, помогал ли экран человеку, мешал ли или почти не влиял на день.

И цифры сами по себе не дают готового ответа. Встроенная статистика может не учитывать телевизор, школьный компьютер или устройство, которым пользуются несколько человек. Время музыки и видео в фоне иногда попадает в отчёт иначе, чем время активного просмотра. Категория приложения тоже не рассказывает, что именно в нём делали: в одном и том же сервисе можно смотреть развлекательные ролики и учиться.

Поэтому экранная статистика — не приговор и даже не полный портрет. Это один источник сведений, который нужно сопоставить с наблюдениями самих членов семьи.

### **Неделя без догадок**

Для первого исследования достаточно пяти–семи дней. Хорошо, если в него попадут обычные будни и хотя бы один выходной: в субботу экранная жизнь часто устроена иначе, чем во вторник. Не требуется засекать каждое касание экрана. Цель — увидеть повторяющиеся ситуации, а не составить протокол для суда.

Прежде чем начинать, соберите семью и объясните замысел:

«Мы часто спорим о телефонах, но сами не очень хорошо понимаем, как именно ими пользуемся. Давайте неделю понаблюдаем за всеми, включая взрослых. Мы не будем проверять переписки или искать, кто хуже себя ведёт. Нам нужно понять, что экран помогает делать и где он начинает мешать».

Это обещание важно выполнить. Не читайте сообщения, не собирайте историю поисков, не фотографируйте экран исподтишка и не используйте данные как неожиданное доказательство против ребёнка. Для карты достаточно знать, что человек общался, учился или смотрел видео, — содержание личной переписки не нужно. Ребёнок может вести записи сам, диктовать их взрослому или отказаться указывать настроение. Чем старше он, тем важнее договариваться с ним на равных о том, какие сведения он готов отмечать.

Установите и границы наблюдения: какие устройства включены в карту, кто видит записи, когда вы подведёте итог и как долго будете хранить заметки. Можно записывать приблизительное время — например, «около получаса», а не сверяться с секундомером. Если кто-то не хочет фиксировать личный эпизод, не превращайте это в новый конфликт.

### **Разделите занятия, а не людей на «хороших» и «плохих»**

На первую неделю подойдут шесть простых категорий:

#### **Категория**

##### **Что сюда относится**

Учёба и работа

Уроки, задания, документы, рабочие встречи

Связь

Переписка, звонки, видеосвязь

Творчество

Рисование, музыка, монтаж, программирование

Игры

Игры в одиночку и вместе с другими

Видео и другое развлечение

Ролики, фильмы, сериалы, развлекательные ленты

Фоновый экран

Музыка, видео или эфир, которые включены, пока человек занят чем-то ещё

Это не строгая классификация на все случаи. Если занятие смешанное, запишите главную цель и добавьте короткое пояснение: «делал презентацию, слушал музыку», «играл и общался с друзьями». Фоновое воспроизведение отмечайте отдельно: включённый на кухне мультфильм и сосредоточенный просмотр — не одно и то же.

Не забудьте взрослые устройства. В карту стоит включать не только детский телефон, но и ноутбук, планшет, телевизор и игровую приставку, если они заметно занимают время. Иначе получится не исследование семейной жизни, а проверка одного человека.

### **Записывайте контекст, а не только минуты**

Для каждого заметного эпизода — или для нескольких характерных эпизодов в день — отметьте:

- кто пользовался устройством и каким;

- когда и где это происходило;
- для чего включили экран;
- был ли человек один или с кем-то;
- какое у него было настроение до и после, если он готов этим поделиться;
- что экран помог сделать;
- что он, возможно, вытеснил.

Настроение можно описывать словами: «устал», «спокойно», «раздражён», «оживился». Можно вовсе обойтись без него. Эти отметки не предназначены для психологической диагностики. Они помогают заметить, например, что короткая игра снимает напряжение после школы или что просмотр видео нередко продолжается после того, как человек уже хотел заняться другим.

Вот простая форма записи:

**Кто и когда**

**Что делал, где и с кем**

**До и после**

**Экран помог или что-то вытеснил?**

Лёша, около 16:00

Искал материалы для проекта дома, один

До — устал, после — увлёкся

Помог найти источники; прогулку перенёс на полчаса

Мама, около 19:00

Отвечала на рабочие сообщения на кухне

До и после — напряжена

Помогла завершить задачу; ужин несколько раз прерывался

Если записывать каждый эпизод неудобно, можно вечером восстановить день по крупным блокам. При этом полезно различать время, когда человек активно смотрел на экран, и время, когда устройство просто было включено рядом. Несколько параллельных действий тоже не нужно складывать как отдельные часы: если ребёнок слушал музыку, пока рисовал на планшете, это не обязательно два разных часа экранного времени.

**Что обнаружила семья**

Через неделю семья Лёши собрала записи. Оказалось, что в будние дни он обычно пользовался телефоном для учёбы и связи, играл после уроков, а видео смотрел ближе к вечеру. Иногда ролики включались во время ужина и продолжались после того, как остальные уже начали разговор. Мама чаще всего брала телефон между домашними делами — ответить по работе, проверить школьный чат, найти рецепт. Папа почти не пользовался телефоном, но каждый вечер надолго открывал ноутбук.

Семья не получила идеальную цифру: часть времени на школьном компьютере записали приблизительно, а о нескольких коротких эпизодах забыли. Но обнаружилась закономерность. Проблема была не в том, что Лёша пользовался экраном «весь день». Больше всего напряжения возникало, когда за ужином у нескольких членов семьи одновременно появлялись уведомления. При этом Лёша не считал, что короткие ролики мешают разговору, а мама замечала, что приходится повторять вопросы.

Данные не доказывали, что именно телефон портил семейные вечера. Возможно, все были уставшими; возможно, разговор начинался неудачно. Карта показала только повторяющуюся ситуацию, которую можно проверить.

Так семья перешла от вопроса «Кто слишком много сидит?» к вопросам точнее: «В какое время экран чаще всего вклинивается в общие дела?», «Кому он в этот момент нужен?», «Что мы хотим сохранить — спокойный ужин, время на отдых, возможность связаться с друзьями?»

### **Обсудите находки, не выставяя оценки**

Для разговора выберите спокойное время, а не момент, когда кто-то только что не ото- рвался от игры. Положите записи на стол и договоритесь о простом порядке:

1. Каждый называет одно неожиданное открытие о собственном использовании экранов.
2. Семья замечает не только трудности, но и пользу: что благодаря устройству удалось сделать, с кем получилось связаться, чему научиться или в чём отдохнуть.

3. Каждый отмечает одну ситуацию, которая его беспокоила.

4. Вместе выберите одну ситуацию для небольшого изменения.

Разговор может звучать так:

— Я думала, что ты играешь почти каждый вечер часами. По записям выходит меньше. Зато я увидела, что мы все проверяем уведомления за ужином. — Я не замечал, что это раз- дражает. Но мне не хочется, чтобы телефон забирали на весь вечер. — И не будем. Может, попробуем оставить ужин без уведомлений — всем, не только тебе — и посмотреть, стало ли нам легче разговаривать? — Давайте. А после ужина я отвечу друзьям.

Здесь нет признания вины и обещания навсегда отказаться от телефона. Есть ограничен- ный эксперимент, понятная причина и участие всех, кого он касается.

Выберите один приоритет, а не стройте сразу всеобщий цифровой распорядок. Это может быть конкретный переход: начинать домашнее задание до запуска игры; не брать рабочие сооб- щения за семейный ужин; заранее договариваться о моменте завершения видео. Если причина для изменения касается одного ребёнка, правила всё равно стоит проверять на справедливость: взрослые не обязаны жить по абсолютно тем же правилам, что дети, но полезно честно объяс- нить, почему различия необходимы.

Запишите, что именно попробуете, кто участвует и когда пересмотрите договорённость. Например: «Следующие две недели во время ужина все кладут устройства экраном вниз, кроме случаев, когда кто-то ждёт важного звонка. Потом обсудим, удобно ли это и что изменилось». Проверка не должна быть экзаменом на послушание. Если правило не сработало, это повод понять почему и скорректировать его.

### **Карта — не контрольная**

Полезно помнить о трёх ограничениях семейного аудита.

Во-первых, несколько дней наблюдений показывают привычный рисунок, но не описы- вают всю жизнь. Неделя с контрольными, болезнью или приездом родственников может ока- заться нетипичной. Если вывод важен, его можно проверить ещё раз в другую неделю.

Во-вторых, совпадение не равно причине. Если после вечерних роликов ребёнок позже ложится, это наблюдение, а не окончательный ответ на вопрос, что именно мешает уснуть. Воз- можно, важны время, содержание, возбуждение после игры или другие обстоятельства. Сле- дующий шаг — задать более точные вопросы, а не делать вывод по одной строке в таблице.

В-третьих, «экранное время» — не самостоятельная мера того, как устроена жизнь ребёнка. Важны занятия, которые экран поддерживает или вытесняет, отношения вокруг него, возможность отдыхать, двигаться, учиться и общаться. У разных детей и взрослых обстоятель- ства тоже неодинаковые: кому-то устройство необходимо для связи, доступности информации, учёбы или работы. Универсальная цифра не заменит понимания конкретной семьи.

Цифровая карта — это снимок, сделанный для разговора. Она не обязана быть исчерпы- вающей и не должна превращаться в тайный надзор. Её задача — сделать невидимые привычки чуть заметнее и помочь семье выбрать одно изменение, которое имеет смысл именно для неё.

Начните не с обвинения и не с запрета, а с любопытства. Несколько дней честных наблю- дений способны показать, что экран не просто «забирает время»: иногда он помогает спра-

виться с задачей, иногда поддерживает связь, иногда служит отдыхом, а иногда незаметно вклинивается туда, где семье важно быть вместе. Хорошее правило начинается тогда, когда все понимают, какую именно ситуацию хотят изменить и ради чего.

## **Без паники и мифов: как экраны влияют на сон, внимание, обучение и общение**

В половине десятого вечера одиннадцатилетняя Маша смотрела короткие видео. Мама попросила убрать телефон — и через пять минут они уже спорили о том, «что гаджеты делают с мозгом». Маша уверяла, что просто отдыхает. Мама замечала: после таких вечеров дочь долго не засыпает и утром тяжело встаёт.

Но в тот же день Маша делала на планшете школьный проект о планетах: искала иллюстрации, обсуждала с одноклассницей подписи, а потом позвонила бабушке и показала готовые слайды. Был ли планшет в этот день вредным или полезным? Вопрос звучит так, будто устройству нужно вынести единый приговор. Но экран — не один и тот же опыт. Это и бесконечная лента, и видеозвонок, и учебная задача, и игра с друзьями, и яркое видео перед сном.

Отсюда и путаница в советах. Одни предупреждают: «Экраны портят внимание и сон». Другие отвечают: «Ничего страшного, все дети так растут». Обе фразы слишком широки, чтобы помочь конкретной семье. Полезнее спрашивать не «вредны ли гаджеты вообще?», а: что именно ребёнок делает на экране, когда, как долго, что происходит после и какое занятие экран в этот момент заменяет?

Это не попытка оправдать любое использование. Это способ отличить реальную проблему от общего страха — и найти правило, которое действительно улучшит жизнь семьи.

### **Не путать «связано» и «вызвано»**

В исследованиях часто обнаруживают связь между привычками и самочувствием: например, дети, которые проводят больше времени с экранами, в среднем могут чаще сталкиваться с теми или иными трудностями. Но связь сама по себе не объясняет, что именно стало причиной.

Представим ребёнка, который плохо спит и поэтому вечером дольше смотрит видео: экран помогает ему отвлечься. А теперь представим, что видео затягиваются, отодвигают отход ко сну и мешают выработать спокойный вечерний ритуал. Возможны оба направления — и они могут усиливать друг друга. Если мы заметили, что два явления идут рядом, этого ещё недостаточно, чтобы объявить одно причиной другого.

На самочувствие влияют возраст, темперамент, школьная нагрузка, тревога, здоровье, отношения в семье и многое другое. Имеет значение не только устройство, но и содержание, время использования, способ взаимодействия и то, что не случилось вместо экрана: прогулка, сон, разговор, скука, чтение или выполнение задания.

Поэтому разумный вопрос звучит не «сколько экранного времени разрушает ребёнка?», а «какая именно привычка мешает именно этому ребёнку — и как это проверить без семейной войны?».

### **Сон: что происходит вечером**

Сон может страдать по нескольким причинам. Видео или игра отодвигают время, когда ребёнок ложится; яркий экран и активное содержание поддерживают бодрость; уведомления снова и снова прерывают вечер. С телефоном в кровати легко потерять ощущение времени: «ещё одно» незаметно превращается в полчаса.

Но дело не сводится к синему свету, который будто бы нажимает в мозге кнопку «не спать». Важны и возбуждающее содержание, и привычка отвечать на сообщения, и отсутствие спокойного перехода ко сну. Один ребёнок посмотрит знакомый ролик и спокойно отложит телефон, другой после соревновательной игры или напряжённого видео ещё долго будет прокручивать события в голове. Значение имеет и то, что происходит в остальной жизни: поздние тренировки, домашние задания, тревога, шум в спальне.

Вместо вывода «из-за экрана он не спит» понаблюдайте за более конкретными признаками. Когда ребёнок ложится? Примерно сколько времени проходит до засыпания? Тяжело ли ему вставать? Бывает ли он сонным днём? Меняется ли картина после вечеров с долгими видео или играми — и повторяется ли она не один раз?

Если проблема заметна, начните не с обвинения, а с небольшого изменения: например, договоритесь, что телефон заряжается вне кровати, а перед сном остаётся время на душ, чтение или спокойный разговор. Важно не объявлять экран единственной причиной и одновременно не игнорировать простую возможность проверить, помогает ли новая вечерняя последовательность.

### **Внимание: не каждое переключение — «испорченный мозг»**

Уведомление во время задачи отвлекает не потому, что у ребёнка «слабая воля», а потому, что внимание приходится переключать. После сообщения нужно вернуться к прежнему месту в тексте или к мысли в задаче; это может занимать время и усилия. Если параллельно открыты чат, видео и домашняя работа, ребёнок чаще перескакивает между занятиями.

Но из этого не следует, что экран навсегда портит способность сосредоточиться. На внимание влияют сон, усталость, сложность задания, интерес, тревога и условия, в которых ребёнок работает. Более того, яркая, быстро меняющаяся игра сама по себе не доказывает, что ребёнок «теперь способен концентрироваться только на коротких роликах». Она показывает, что в этой игре есть стимулы, которые удерживают его внимание. Это не то же самое, что способность спокойно читать инструкцию или решать задачу без постоянной смены впечатлений.

Проверьте не абстрактную «внимательность», а конкретные ситуации. Может ли ребёнок заниматься, если телефон лежит экраном вниз и не подаёт сигналов? Сколько раз он отвлекается? Легче ли начать задание, если сначала определить его короткими шагами? Что меняется после полноценного сна или прогулки?

Иногда помогает не запрет всех устройств, а простая настройка среды: отключить уведомления на время уроков, убрать лишние вкладки, договориться о коротком отрезке работы, а затем сделать перерыв. Это не лечение всех трудностей, а проверка одной гипотезы: возможно, внимание утомляют частые переключения, а не сам факт, что в доме есть планшет.

### **Обучение: экран — инструмент, а не готовый учитель**

Планшет может дать доступ к объяснению темы, словарю, виртуальному музею, тренажёру или совместному проекту. Особенно полезно, когда ребёнок не просто смотрит, а делает что-то с материалом: задаёт вопросы, сравнивает сведения, решает задачу, объясняет увиденное своими словами.

Но наличие образовательной метки не гарантирует обучения. Видеоролик можно посмотреть, не запомнив главного. Упражнение можно пройти наугад. А если учебное приложение постоянно отвлекает рекламой, наградами и новыми заданиями, ребёнок может хорошо освоить приложение, но не обязательно саму тему.

Для обучения важны цель и активное участие. После видео предложите ребёнку пересказать одну главную мысль, привести пример или показать, как он применит знание. Это не экзамен и не проверка «а точно ли ты не зря сидел в планшете». Это способ понять, превратилось ли просмотр в усвоение. При необходимости можно выполнить то же задание на бумаге и сравнить, какой формат помогает сосредоточиться.

Здесь снова важен вопрос вытеснения. Если проект на планшете заменил бесцельное листание и помог ребёнку разобраться в теме, это один сценарий. Если видео о «подготовке к уроку» съело время, отведённое на сон или само задание, — другой. Не всякое экранное обучение автоматически лучше книги, разговора с учителем или практики. И не всякая бумажная работа автоматически эффективнее цифровой.

### **Общение: экран соединяет и отнимает время**

Экранное общение бывает настоящим общением. Ребёнок может поддерживать дружбу с одноклассником, который переехал, отправить бабушке голосовое сообщение, вместе с другом пройти игру или обсудить школьный проект. Видеозвонок — не то же самое, что бесконечная лента; совместная игра — не то же самое, что одиночное пролистывание роликов.

В то же время цифровое общение может приносить свои сложности: обидные сообщения, исключение из группового чата, давление немедленно отвечать, сравнение себя с другими. А иногда экран не столько добавляет общение, сколько вытесняет его. Ребёнок сидит за общим столом, но каждый из семьи смотрит в свой телефон; встреча с друзьями откладывается, потому что проще переписываться.

Наблюдайте не только за минутами, проведёнными онлайн, но и за качеством контактов. Есть ли у ребёнка друзья, с которыми ему хорошо? Не выглядит ли он расстроенным после переписки? Может ли отложить телефон во время разговора? Есть ли в семье время, когда люди действительно присутствуют рядом, а не только находятся в одной комнате?

Не всякую сдержанность или нежелание рассказывать нужно считать последствием гаджета. Если ребёнок избегает общения, выглядит подавленным или боится открывать сообщения, важно спокойно выяснить, что происходит, а не начинать с конфискации телефона. Устойчивые и серьёзные трудности требуют оценки всей ситуации: отношений, школьной среды, настроения, здоровья и безопасности. Запрет устройства сам по себе не всегда решает причину.

#### **Четыре вопроса вместо универсального приговора**

Таблица ниже не предназначена для постановки диагноза. Это подсказка, что наблюдать и как не торопиться с выводами.

#### **Область**

#### **Вопрос**

#### **Что наблюдать**

#### **Какой вывод делать осторожно**

##### **Сон**

Меняется ли сон после вечернего использования?

Время отхода ко сну и пробуждения, примерное время засыпания, трудность подъёма, сонливость днём; повторяется ли это после разных типов экранного занятия

Если позднее использование регулярно сдвигает сон, стоит изменить вечерний порядок. Но на сон могут влиять и другие обстоятельства

##### **Внимание**

Что мешает ребёнку закончить конкретную задачу?

Частота переключений, уведомления, открытые вкладки, усталость, время начала и окончания задания

Если без уведомлений работать легче, вероятно, стоит уменьшить прерывания. Это не доказывает, что все трудности внимания вызваны гаджетами

##### **Учёба**

Что ребёнок уносит из цифрового задания?

Может ли пересказать главное, применить идею, объяснить, что было трудно; не вытеснило ли занятие сон или выполнение работы

Цифровой формат может помогать, когда ребёнок активно работает с материалом. Сам просмотр не гарантирует усвоения

##### **Общение**

Что экран добавляет или заменяет в отношениях?

Есть ли приятные контакты, совместные занятия и разговоры; как ребёнок чувствует себя после переписки; может ли отложить устройство ради общения

Онлайн-контакт может поддерживать дружбу, но его качество и влияние на другие отношения важнее самого факта использования

### **Небольшая проверка вместо большой войны**

Чтобы понять, есть ли проблема, не нужно вести за ребёнком тотальное наблюдение или каждый вечер устраивать разбор экранного времени. Достаточно выбрать один показатель, связанный с беспокойством семьи.

**1. Сформулируйте вопрос конкретно.** Не «гаджеты портят всё», а, например: «После поздних видео дочери труднее встать утром».

**2. Выберите наблюдаемый признак.** Это может быть время отхода ко сну, число отвлечений во время урока или настроение после переписки.

**3. Понаблюдайте несколько дней без обвинений и выводов на ходу.** Отмечайте только то, что помогает ответить на вопрос. Не нужно записывать каждую минуту.

**4. Измените один фактор.** Например, на время домашней работы отключите уведомления или договоритесь, что видео заканчиваются до начала вечернего ритуала.

**5. Сравните, что получилось, и обсудите результат с ребёнком.** Помогло ли изменение? Было ли оно выполнимым? Есть ли другие объяснения?

Одна неделя не превращает семейное наблюдение в научное исследование. Но аккуратная проверка часто полезнее уверенного прогноза по заголовку в интернете. Если ничего не изменилось, это не значит, что ребёнок «не старается» или что правило бесполезно: возможно, причина в другом. Если стало лучше, вы нашли не универсальный закон для всех детей, а подходящий этой семье шаг.

### **Как не попасться на громкие обещания**

Советы о детских экранах быстро устаревают, а краткий заголовок часто обещает больше, чем способны доказать исследования. Проверяйте, кто выпустил рекомендацию, для какого возраста она предназначена, когда опубликована и о каком именно использовании идёт речь. Рекомендации профессиональных организаций могут различаться: одни сильнее акцентируют возраст, другие — сон, движение, качество содержания или участие родителей. Важно читать не только число часов, если оно указано, но и пояснения к нему.

Особенно настороженно относитесь к утверждениям вроде «доказано, что любой экран вызывает...» или «если ребёнок играет в такую игру, значит...». Исследования обычно описывают группы и средние закономерности; они не выносят точный прогноз о конкретном мальчике или девочке. И рекомендации нужно сверять с актуальными источниками: знания, технологии и экспертные позиции меняются.

Это не повод махнуть рукой. Это повод не путать осторожность с равнодушием. Если ребёнок постоянно не высыпается, заметно страдает учёба, ухудшается настроение или возникают серьёзные проблемы в отношениях, стоит рассматривать картину целиком и при необходимости обращаться за профессиональной помощью. Автоматический запрет устройства может убрать часть симптомов, но не обязательно поможет понять, что за ними стоит.

В этой главе не нужно выбрать между двумя лагерями — «экраны опасны» и «экраны безвредны». Экран не действует одинаково на всех и во всех ситуациях. Важны содержание, время, особенности ребёнка, качество сна, общее самочувствие и то, какие занятия устройство вытесняет или, наоборот, делает возможными.

Выберите сейчас один показатель, который волнует именно вашу семью: например, лёгкость утреннего подъёма, отвлечения во время уроков или настроение после общения в чате. Понаблюдайте за ним спокойно, проверьте одну небольшую гипотезу и обсудите результат без

поиска виноватого. Иногда этого достаточно, чтобы заменить тревожный спор полезным правилом. А иногда становится ясно: дело не только в экране — и тогда семье важнее искать причину, чем запрещать устройство наугад.

## **Правила по возрасту: что можно доверить дошкольнику, младшему школьнику и подростку**

В воскресенье вечером родители троих детей решили навести порядок в цифровой жизни семьи. Правило придумали простое и, как им казалось, справедливое: «После ужина каждый убирает телефон. Всем одинаково».

Пятилетняя Маша посмотрела ещё один ролик, потом ещё один — и разрыдалась, когда папа выключил экран. Девятилетний Егор кивнул, но через десять минут обнаружил, что «только проверяет сообщение» в игре. А четырнадцатилетняя Вера сняла наушники и спросила: «Вы правда считаете, что мне нужно такое же правило, как Маше?»

Все трое спорили о телефонах, но на самом деле — о разном. Маше было трудно оставаться без взрослого. Егору — удержать договорённость в голове, когда рядом игра. Вере — принять контроль, который она понимала как знак недоверия. Одно правило оказалось одинаковым лишь на бумаге: каждому ребёнку требовалась своя опора.

Возрастные ориентиры помогают понять, чего можно ждать от ребёнка. Но они не работают как таблица умножения: в семь лет один уже сам вспоминает о зарядке телефона в общей комнате, а другому ещё нужно напоминание; один подросток уверенно закрывает неприятный чат, другой боится рассказать взрослым, что его там задел. Поэтому вопрос не только в том, сколько лет ребёнку. Важно, что он уже умеет делать, чему учится и в каких обстоятельствах ему нужна помощь.

### **Дошкольник: взрослый держит рамку, ребёнок учится замечать**

Для дошкольника экран часто устроен как аттракцион без видимой кнопки «хватит». Яркие ролики и игры быстро сменяют друг друга, а чувство времени и способность заранее остановиться ещё только развиваются. Просьба «посмотри ещё пять минут и сам выключи» может звучать разумно для взрослого, но оказаться слишком сложной задачей для маленького ребёнка.

Это не значит, что дошкольник «испорчен гаджетом» или «не умеет себя вести». Скорее, его способность тормозить увлекательное занятие ещё ненадёжна. Взрослый в этот период работает как внешний регулятор: помогает начать, предупреждает о завершении и спокойно доводит переход до конца.

Полезнее не требовать от ребёнка внезапной самодисциплины, а устроить понятный ритуал. Например: «Сейчас досматриваем эту серию, потом ставим планшет на зарядку и идём мыть руки». Хорошо, если конец связан с предсказуемым событием: закончилась серия, истёк таймер, прозвенел сигнал. Предупреждение «скоро заканчиваем» становится полезнее, если «скоро» можно увидеть или услышать: поставить таймер, показать последнюю серию, вместе назвать следующий шаг.

Задача взрослого — не только выключить экран, но и помочь ребёнку перейти к другому занятию. После видео можно предложить конкретную замену: «Пойдём выбирать книжку», «Давай построим гараж для машинок», «Поможешь мне нарезать банан?» Переход легче, когда впереди не пустота, а понятное продолжение дня.

Для дошкольника взрослый обычно решает, когда и где доступно устройство, что именно можно смотреть или запускать и какие приложения недоступны. Смотреть вместе или хотя бы интересоваться содержанием — важнее, чем просто поставить таймер: возраст не гарантирует, что видео подходит ребёнку или что он поймёт увиденное. Полезно спрашивать: «Что там произошло?», «Как ты думаешь, почему герой расстроился?» Так экран становится поводом для разговора, а не отдельным миром, в котором ребёнок остаётся один.

Первые навыки самостоятельности можно развивать небольшими шагами:

- заметить, что глаза устали или хочется подвигаться;
- отнести устройство на место после сигнала вместе со взрослым;
- попросить включить знакомую передачу, а не листать всё подряд;
- позвать взрослого, если увиденное напугало или показалось непонятным.

При этом не стоит превращать экран в универсальную кнопку для подавления любого чувства. Иногда мультфильм действительно помогает переждать дорогу или спокойно закончить важное дело. Но если устройство становится единственным способом справиться со скукой, злостью или ожиданием, ребёнку не на чем учиться другим способам успокоиться. Задача не в запрете на экран в трудный момент, а в том, чтобы у ребёнка постепенно появлялись и другие опоры: объятие, движение, игра, разговор, тихое место.

#### **Младший школьник: уже способен договариваться, но ещё нуждается в напоминаниях**

Младший школьник может понимать правила, участвовать в их составлении и помнить некоторые договорённости. Но способность спланировать действие, удержаться от отвлечения и вовремя переключиться всё ещё зависит от ситуации. После долгого школьного дня ребёнок может согласиться с правилом за ужином и забыть о нём через час, едва начав игру.

Здесь часто возникает ловушка: взрослый принимает забывчивость за обман. «Ты же обещал!» — говорит родитель. Ребёнок отвечает: «Я забыл», и никто не верит. Но память о договорённости и способность действовать по ней — разные навыки. Это не отменяет границ и последствий; это подсказывает, что одних слов может быть недостаточно.

Помогают внешние ориентиры: расписание на видном месте, будильник, конкретное правило завершения, место для зарядки. Вместо «не сиди долго» лучше сказать: «После выполнения уроков можно выбрать одну игру до сигнала таймера. Когда он прозвенит, сохраняешься и кладёшь планшет на полку». Чем меньше правило зависит от толкования фразы «ещё чуть-чуть», тем меньше поводов для ссоры.

Ребёнку этого возраста уже можно доверять часть решений, но не все сразу. Он может выбирать между двумя подходящими занятиями, замечать, когда глаза устали, соблюдать правило «сначала уроки, потом игра» при напоминании. Вместе со взрослым — подбирать новые приложения, обсуждать покупки и разбирать ситуацию, если в игре кто-то обидел или напугал. При этом взрослый пока отвечает за настройки приватности, возрастные ограничения, доступ к оплате и защиту от контактов с незнакомцами.

Полезный навык — обращаться за помощью без страха немедленного наказания. Ребёнку важно знать: если он случайно нажал на подозрительную ссылку, получил неприятное сообщение или увидел пугающий контент, можно сразу позвать взрослого. Если первым ответом будет «Вот поэтому тебе нельзя давать телефон», в следующий раз ребёнок может промолчать. Граница остаётся, но разговор стоит начать с безопасности: «Спасибо, что рассказал. Давай разберёмся, что произошло».

Простой вопрос для семейного разговора: «Что поможет тебе вспомнить договорённость, когда игра увлечёт?» Может быть, это таймер. Может быть, родительское напоминание за пять минут. Может быть, правило — не начинать новую партию за десять минут до сна. Важно не угадывать за ребёнка, а вместе искать опору, которая действительно работает.

#### **Подросток: автономия растёт, а безопасность не исчезает**

Подростку нужно всё больше пространства для собственных решений. Друзья, переписка, музыка, игры и сообщества — не просто способы провести время: через них подросток общается, пробует роли, ищет интересы и принадлежность. Поэтому тотальный контроль может восприниматься не как забота, а как отказ признать его взросление.

Но стремление к автономии не означает, что подросток уже автоматически умеет распознавать давление, вовремя останавливаться или справляться с любой цифровой ситуацией. Навык оценивать риск, планировать и учитывать отдалённые последствия продолжает фор-

мироваться. У разных подростков темп и уверенность в этих областях различаются. Поэтому разумная цель — не отказаться от правил, а менять способ участия взрослого: меньше тайного надзора, больше ясных договорённостей и доступной помощи.

Можно обсуждать вместе, как цифровая жизнь сочетается со сном, учёбой, встречами и отдыхом. Подросток способен предложить собственный режим: например, убирать телефон на ночь не потому, что «родители так сказали», а потому, что утром тяжело вставать. Но есть сферы, где взрослый продолжает отвечать за безопасность: покупки и финансовые данные, публичная публикация личной информации, правила общения с незнакомцами и действия при угрозах или шантаже.

Приватность важна, однако приватность — не то же самое, что полное отсутствие помощи. Лучше заранее договориться, в каких ситуациях взрослый вмешается: если есть непосредственная угроза, травля, просьбы прислать интимные изображения, попытки выманить деньги или встречу. И особенно важно обозначить: подросток может обратиться за помощью, даже если нарушил какое-то правило. Обсуждать последствия можно позже; сначала нужно защитить человека.

Вместо внезапной проверки переписок полезнее разговор, который начинается с доверия: «Я не собираюсь читать все твои сообщения. Но если кто-то требует от тебя секретности, угрожает или просит о том, что тебе неприятно, я помогу. Давай договоримся, как ты сможешь позвать меня». Если конкретная опасность всё же требует проверки устройства, взрослому стоит объяснить, почему это необходимо и что именно он собирается сделать, а не выдавать слежку за обычную форму заботы.

Подростку можно доверять больше самостоятельного планирования, если он способен обсуждать последствия, соблюдать договорённости и обращаться за помощью. Но и здесь важны обстоятельства: стресс, конфликт в классе, переезд, болезнь, сложности со сном или одиночество могут временно снизить способность справляться. Шаг назад в поддержке — не приговор и не наказание. Иногда это просто страховка на сложный период.

**Лестница ответственности: передавать не устройство, а конкретные решения**

Удобно представлять самостоятельность не как выключатель «контролировать / отпустить», а как лестницу из трёх ступеней. На одной и той же ступени ребёнок может находиться в разных областях: например, самостоятельно выбирать музыку, но вместе с родителем решать, какие приложения устанавливать.

## **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.