



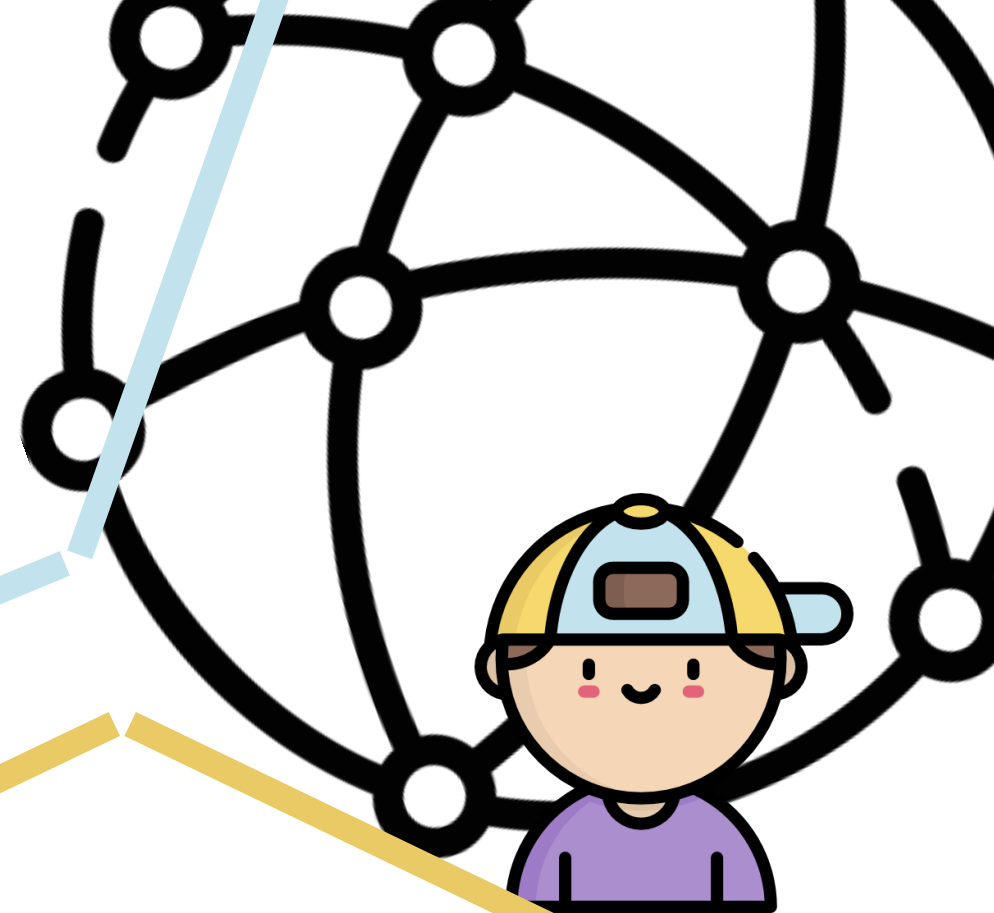
Лекторий-практикум для родителей

# Мой ребёнок в интернете: как не потерять его

29 апреля 2026



**Интернет —  
не проблема**



**Отношения с  
интернетом**

*— ответ ребёнка на  
что-то в его жизни*

**«Это всё равно что посыпать весь интерфейс поведенческим кокаином.**

***Я сожалею о том, что создал»***



**Аза Раскин**  
изобретатель бесконечного скrolла



**Чамат Палихапития**  
вице-президент Facebook по росту пользователей

**Запретил своим детям  
пользоваться соц.сетями**

**выраженный  
паттерн  
зависимости** **8,2%**

**39,9%** норма

# Диагностика CIAS

243 учащиеся,  
1-11 классы

Март 2026

**51,9%**

**СКЛОННОСТЬ К  
ЗАВИСИМОСТИ**

39,9%  
51,9%  
8,2%



# Что говорят сами дети



# Три причины, которые снимают ярлык «слабохарактерный»

1

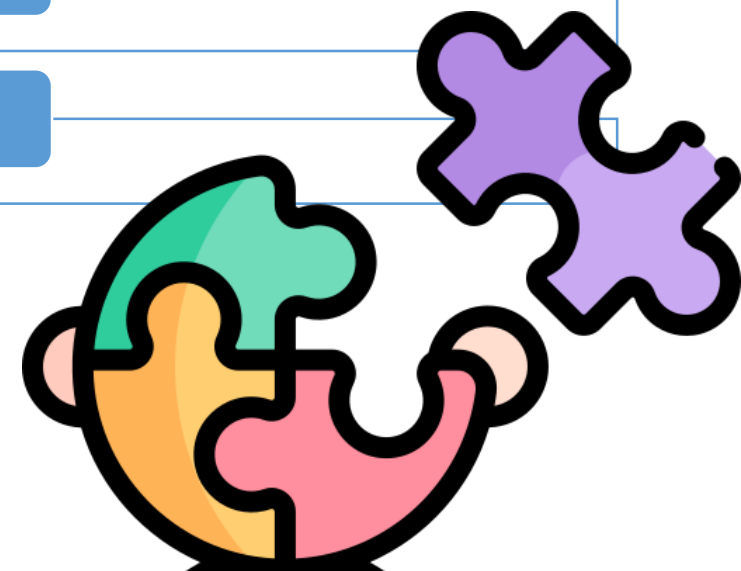
Мозг подростка биологически уязвим

2

Платформы и игры спроектированы против самоконтроля

3

За экраном всегда стоит реальная потребность



# Почему подросток *не может* просто «взять себя в руки»

## СИСТЕМА ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ



### Сформирована

Реагирует **остро и мгновенно** — дофаминовая система на пике активности. Вознаграждение ощущается ярче, чем у взрослых.

АКТИВНОСТЬ

**100%**



**ГАЗ НАЖАТ**

## ПРЕФРОНТАЛЬНАЯ КОРА



### Самоконтроль

Формируется **до 25 лет**. Отвечает за оценку рисков, планирование и сдерживание импульсов. Ещё в стройке.

ЗРЕЛОСТЬ

**~55%**



**ТОРМОЗА СЛАБЫЕ**



«Газ нажат.  
Тормоза слабые».

ЭТО БИОЛОГИЯ, НЕ ВОСПИТАНИЕ

Подросток не «ленится» и не «не хочет». Его мозг физически не готов — и это нормальная часть развития.

# Платформы и игры *спроектированы* против самоконтроля



## СОЦСЕТИ И ВИДЕО

- Бесконечная лента — нет финала
- Непредсказуемые лайки
- Автовоспроизведение — следующее уже играет
- Уведомления — разрывают любое занятие



## ИГРЫ

- Ежедневные бонусы — заходи каждый день
- «Не зайдёшь — потеряешь» **страх потери**
- Команда ждёт — нельзя подвести
- Уровни без конца — финиша не существует



## ГЛАВНЫЙ МЕХАНИЗМ

### Непредсказуемое вознаграждение

Иногда лайк есть, иногда нет. Иногда выпадает редкий предмет. Как игровой автомат — мозг не может оторваться.

СОЗДАЁТ ЗАВИСИМОСТЬ  
БЫСТРЕЕ ВСЕГО



Всё это создавалось командами нейробиологов. Это не случайность — это **дизайн удержания**: продукт спроектирован так, чтобы выход казался потерей.

Когда ребёнок не может оторваться — это **не слабость**. Это точно работающая ловушка.

# За экраном *всегда* стоит реальная потребность



ТУПИТ В ТЕЛЕФОНЕ

~~из вредности~~

ЧТО ВИДЯТ  
РОДИТЕЛИ

*это не так*

## ЧТО ЗА ЭТИМ СТОИТ



### ОБЩЕНИЕ

Быть  
услышанным,  
найти свои



### ПРИЗНАНИЕ

«Меня видят,  
я важен»



### ПОБЕДА

Успех, которого  
нет офлайн



### ПОКОЙ

Уйти от  
напряжения и  
тревоги



### ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ

Быть частью  
группы, «своим»



Телефон — самый быстрый способ это получить. Быстрее, чем в реальной жизни. Вопрос не «как отнять» — а **почему реальная жизнь пока проигрывает экрану?**



## Возьмите листок самодиагностики



**5 минут**  
ТОЛЬКО для вас

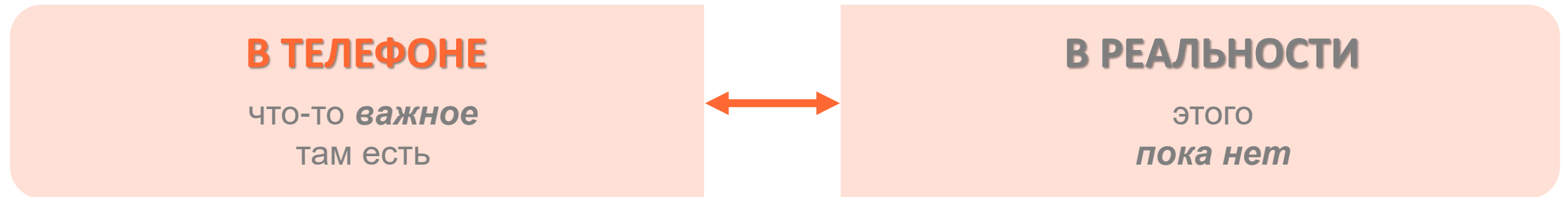


*Никто не будет это читать*




ТЕЛЕФОН – ЭТО ОТВЕТ ПОДРОСТКА НА ВОПРОС:

# «Где мне *хорошо* прямо сейчас?»



Семья — это система. Телефон — симптом, не причина.



# Семья — система. *Телефон — симптом*



**ТЕПЛО И ПРИНЯТИЕ**

Где ребёнок получает тепло и принятие?



ДОМА **В ТЕЛЕФОНЕ**



**УСПЕХ И ПРИЗНАНИЕ**

Где он чувствует себя успешным?


В РЕАЛЬНОСТИ **В ТЕЛЕФОНЕ**



**ПОДДЕРЖКА В ТРУДНЫЙ МОМЕНТ**

Куда он идёт, когда ему плохо?

К РОДИТЕЛЯМ **В ТЕЛЕФОН**



«Если ответ на все три — "в телефон" — система даёт сигнал»

**СИГНАЛ СИСТЕМЫ**

Не вина — точка входа для изменений

# Не список ошибок — КОНТЕКСТ, В КОТОРОМ МЫ ВСЕ ЖИВЁМ



## Дома напряжённо

Конфликты, тревога, непредсказуемость — ребёнок ищет выход из напряжения



## Финансовый стресс

Поглощает родительское внимание — его просто физически становится меньше



## Родители сами в телефоне

Это способ справиться с усталостью — у взрослых та же потребность в разгрузке



## Мало живого контакта

Разговоров, совместного времени, объятий — эмоциональной близости в реальном



## Нет совместных ритуалов

Семейные ужины, традиции, регулярные моменты вместе — это *якоря в реальности*. Без них телефон заполняет пустоту ритуала

**КЛЮЧ К  
ИЗМЕНЕНИЯМ**

→ **с этого начинаем**

Всё это — *не приговор*. Это точка отсчёта. Понимание контекста — первый шаг к изменениям.

# Вернитесь к вопросу **№7** из листка

## Что ваш ребёнок ищет в телефоне или игре?



### В СОЦСЕТЯХ И ВИДЕО

- **Общение**  
одиночество, нет близкого человека
- **Признание**  
«меня не замечают» дома
- **Уход от тревоги**  
напряжение без выхода
- **Интерес**  
нет пространства для увлечений офлайн



### В ИГРАХ

- **«Здесь я крутой»** →  
не хватает успеха в реальности
- **«Меня ждут»** →  
нет офлайн-группы, где он свой
- **Предсказуемый мир** →  
дома или в школе много хаоса
- **Не может выйти** →  
спроектированные крючки удержания

**У ВСЕХ**  
общий паттерн

Привычка-автопилот → нужна новая структура и **альтернатива**

# Конфликт из-за телефона — это не про телефон



«отдай»



«не отдам»

Это борьба за ресурс,  
который нужен обоим

# За что мы на самом деле боремся



## РОДИТЕЛЬ ЗАЩИЩАЕТ

- Будущее ребёнка (*как он его видит*)
- Свой авторитет
- Контроль над ситуацией
- Ощущение «я справляюсь как родитель»
- Снятие собственной тревоги

VS



## РЕБЁНОК ЗАЩИЩАЕТ

- Своё право на удовольствие
- Автономию — «я сам решаю»
- Контроль над своим временем
- Своё пространство
- Ощущение «я не маленький»

**Оба проигрывают** — потому что конфликт не решает ни одну из этих задач

□ **ВОПРОС ДЛЯ СЕБЯ**

**Что такого вы видите  
в своём ребёнке прямо сейчас,  
что заставляет вас бояться?**

*Не злиться. Не раздражаться. А именно бояться*

1 за его будущее

2 за него самого

3 за себя как родителя

# Узнаёте себя?

СТРАХ → КАТАСТРОФИЗАЦИЯ

*Внутренний голос родителя в момент конфликта*

— Он деградирует, перестанет думать

— Завалит школу, не найдёт работу

— Я потеряю с ним контакт навсегда

— Станет зависимым, не сможет жить без телефона

— Перестанет общаться вживую, станет одиноким

— Меня будут осуждать — *«плохой родитель»*

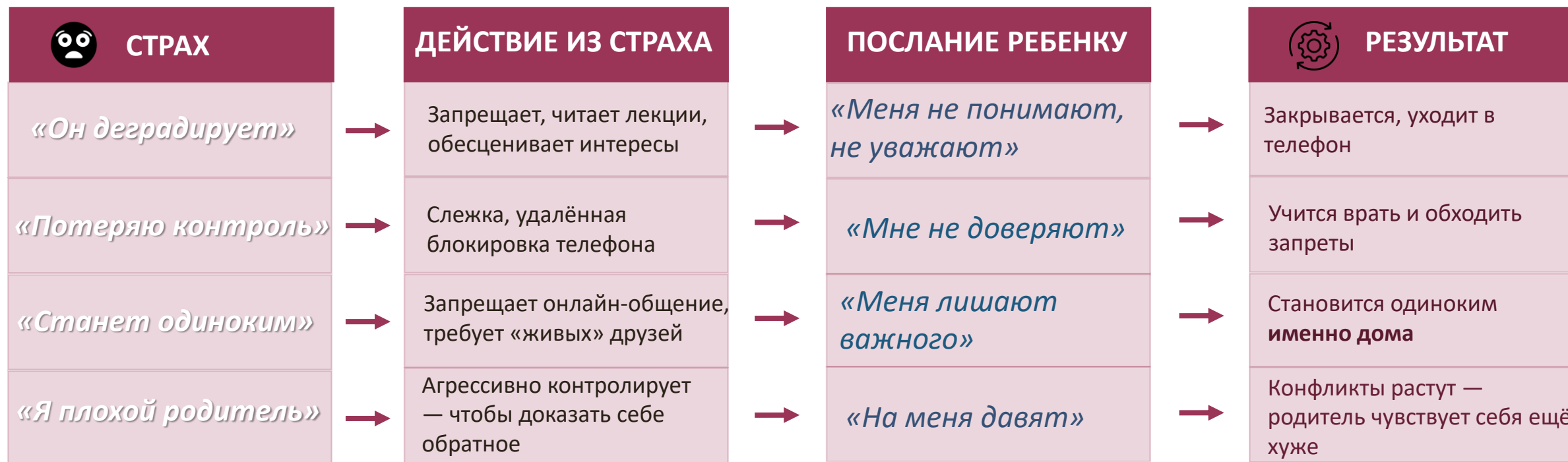


*Эти страхи **настоящие** — и они заслуживают внимания. Но именно они превращают обычный разговор в войну.*





# Как страх родителя создаёт то, *чего он боится*



**Замкнутый круг:** результат подтверждает страх → страх усиливается → действия становятся жёстче → результат ухудшается

# Откуда *берётся* страх

МОЙ СТРАХ	🗨 ЧТО ЗА НИМ СТОИТ	ПОЧЕМУ И КОГДА ЭТО МОГЛО НАЧАТЬСЯ
«Он деградирует»	Я не понимаю, что ему важно и зачем ему это	<i>ваш ответ...</i>
«Он станет зависимым»	Я не принимаю его таким, какой он есть сейчас	<i>ваш ответ...</i>
«Я потеряю с ним контакт»	Контакт уже ослаб — и я это чувствую	<i>ваш ответ...</i>
«Он станет одиноким»	Я не знаю его мир — кто в нём есть, что в нём происходит	<i>ваш ответ...</i>

Третья колонка — **пространство для размышления**. Иногда страх уходит корнями в наш собственный детский опыт — не в реального ребёнка.



# Что не работает — *и почему*

8 неэффективных стратегий

⦿ <b>ДЕЙСТВИЕ РОДИТЕЛЯ</b>	🔍 <b>ПОЧЕМУ НЕ РАБОТАЕТ</b>
Резкий полный запрет	Уходит в скрытное использование, <i>разрушает доверие</i>
Забирать как наказание	Телефон / игра становятся символом конфликта и власти
«Хватит, иди делай что-нибудь»	Нет альтернативы — <i>вернётся через 10 минут</i>
Слежка и тотальный контроль	Подросток закрывается, <i>теряется контакт</i>
«Это мусор, это ненастоящее»	Обесценивает важное для ребёнка — <i>закрывает диалог</i>
Нотации о вреде гаджетов	Он всё знает. <i>Знание не меняет поведения</i>
Родительский контроль с удалённой блокировкой	Не учится управлять собой — управляется снаружи. При первой возможности срывается сильнее. Сигнал: <i>«я тебе не доверяю»</i>
Навязанный лимит с автоблокировкой	Вызывает злость и ощущение насилия — особенно в середине игры. <i>Не формирует внутреннего контроля</i>

Все эти стратегии решают **СИМПТОМ**, а не причину.  
Они работают на контроль, а не на **КОНТАКТ**.

# Три вещи, которые *работают*

1



Создайте условия, в которых *контролировать себя просто*

Среда важнее воли. Уберете соблазн — не нужна борьба. **Дизайн пространства** работает там, где запреты не работают.

2



Договорённость — не правила сверху, а *соглашение*

Правило, которое ребёнок создавал, он соблюдает. **Совместное создание** — это уважение и ответственность.

3



Контакт — *самый мощный защитный фактор*

Ребёнок, у которого есть живой разговор с родителем, реже уходит в экран как в единственное убежище. **Связь защищает.**



*Все три принципа работают на одно: **внутренний контроль и связь** — вместо внешнего контроля и конфликта*

# Не план на всю жизнь.

## *Один шаг на эту неделю*

1

### ВОПРОС 1 — УСЛОВИЯ

**Одно изменение в условиях** — конкретное действие под потребность вашего ребёнка

*Пригласить друга · найти секцию · убрать зарядку из спальни · ввести ужин без телефонов для всех. Одно действие.*

2

### ВОПРОС 2 — РАЗГОВОР

**Один разговор** — не про телефон, а про то, что за ним

*Посмотрите в памятку — там есть фразы под вашу ситуацию. Не объяснение, а интерес.*

3

### ВОПРОС 3 — РЕАКЦИЯ

Вспомните момент конфликта из-за телефона. Как вы обычно реагируете? **Что вы можете сделать или сказать вместо привычной реакции?**

*Зная свой страх и зная, что стоит за экраном у вашего ребёнка. Одно конкретное действие.*



Не три вещи сразу. **Одна.** Маленький шаг — это не мало. Это уже другое направление.

Ответ на вопрос «**как не потерять ребёнка**» всегда  
один:

**Сделать реальный мир  
*достаточно хорошим,*  
чтобы захотелось  
остаться**



**Vk**

Ирина Александровна Ян  
Детско-родительский, семейный коуч  
89122860658



**MAX**