



# *КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ*

## Тема: Все время в телефоне

### ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

«Современная школа» национального проекта «Образование» по оказанию услуг психолого-педагогической, методической, и консультационной помощи родителям (законным представителям) детей, а также гражданам, желающим принять на воспитание в свои семьи детей, оставшихся без попечения родителей»



Минпросвещения  
России

## Почему наши дети так любят цифровую реальность и что с этим делать

*«Что такого мой ребенок нашел в телефоне, чего не смог найти  
в реальности?»*

***...не ругать, а понять и изменить ситуацию***



# Список симптомов проблемы

(метод - самоисследование вместе с подростком)

- сознательно использую телефон в потенциально опасных ситуациях: на ходу, пересекая улицу; когда спускаюсь по лестнице; за рулем велосипеда или самоката;
- отказываюсь от семейных мероприятий в пользу использования смартфона: беру телефон с собой даже на ужин;
- наблюдается снижение очных контактов: в сети общаюсь много, в реальности — мало;
- отрицательное влияние на эмоциональное состояние: любой негативный комментарий вызывает взрыв эмоций;
- импульсивная, часто бесцельная проверка телефона: чувствую потребность пролистать ленту раз в пять минут;
- бессонница или нарушение сна;
- необходимость срочно зайти в сеть при плохом интернете вызывает панику, гнев, слезы и другие яркие эмоции;
- необходимость немедленно реагировать на все сообщения;
- повышенное беспокойство и раздражительность, если телефона рядом нет.

**А сколько пунктов вы насчитали у себя, дорогие родители?**

## «Убери телефон, это вредно» - несправедливое высказывание

***Всегда задавайте себе вопрос:  
«Влияет ли использование смартфона на самочувствие,  
дружбу и семейные отношения моего ребенка?»***



## Чего нет здесь, что есть там?

Когда в реальности нас окружают **приключения, насыщенная среда, интересные диалоги, внимание и забота**, погружаться в социальные сети нет нужды.

Подумайте о том, что именно подросток смог найти в интернете.  
Еще лучше — спросите.

Откровенный разговор на тему **«Что тебе больше всего нравится делать в телефоне?»** может открыть глаза на многое.





# Чего нет здесь, что есть там?

- 1. ДОФАМИН** – гормон, который отвечает за чувство удовольствия  
дофамин мотивирует на выполнение желаемой аналогичной деятельности
- компьютерная игра;
  - бродилка;
  - собиралка
- вознаграждает за выполнение усилия*

**Что можно сделать в реальности, чтобы получить тот же эффект?**

- еда;
- сон;
- спорт;
- прослушивание музыки;
- соревнования;
- похвала;
- успешно выполненная задача



*Вот и первый ответ, что может помочь отвлечь ребенка от телефона*

# Чего нет здесь, что есть там?

## 2. ОБЩЕНИЕ И ТВОРЧЕСТВО

84% случаев – общение в социальных сетях

*Подростки «запрограммированы» на общение, им необходимо делиться информацией, спорить, прощупывать границы, проявлять себя.*

- в социальных сетях это делать проще, чем в реальности, потому что отсутствует географический фактор, в современной городской среде крайне важный;
- в социальных сетях общаться проще, что связано с эмоциональной стороной коммуникации (легче не показывать свои эмоции или выражать их гипертрофированно и упрощенно без опасения получить осуждение, проще ругаться, получить поддержку, выразить мнение).

*Вот и второй ответ, если научить подростка дискутировать и открыто общаться в реальности, показать ему, что его мнение важно, то его внимание, пусть и частично, переключится*

**Покажите ребенку, что вы доверяете ему и понимаете, как важно общение и творчество. И на этом фундаменте доверия выстраивайте правила по безопасности и правила по использованию.**

## Как помочь подростку преодолеть зависимость?

**Главное правило для подростков - совместное обсуждение целей использования телефона, назначение правил использования и последствий за их нарушение**

### 1. Обучайте

*Открыто говорите и о преимуществах, и о ловушках экранного времени.*

### 2. Составьте договор

Поговорите об установлении здоровых ограничений и границ в семье.

В договоре можно прописать правила и последствия, которые ожидают за нарушение правил.

Последствия - это не наказание, это лишение «преференций», которые есть у ребенка. (**Еда, общение с вами и отдых** - это не преференции, а базовый набор потребностей; **их никогда нельзя лишать.**)

Например, «ВКонтакте» только после сделанных уроков. TikTok на выходных только после уборки.

Если успеваемость падает, время на игры в телефоне сокращается.



## Как помочь подростку преодолеть зависимость?

### 3. Установите на телефон программу мониторинга экранного времени

Встроенные и доступные бесплатные приложения для отслеживания времени, проведенного с гаджетом.

В конце недели на семейном совете сравнивайте свои показатели.

Можно устроить соревнование с небольшим семейным призом в виде похода в кино или пиццы на ужин.



# Как помочь подростку преодолеть зависимость?

## 4. Политика использования телефона

***договоритесь о том, где и как использовать телефон можно, а где нельзя***

- за час до сна никаких смартфонов;
- утром до завтрака никаких смартфонов;
- уважение к чужим паролям и переписке (и вместе с тем ради безопасности Вы можете попросить ребенка сообщать обо всех негативных ситуациях);
- никогда не посылать другим негативные и злые сообщения;
- никогда не отправлять другим свои интимные фотографии или фотографии, которые могут причинить кому-то боль или дискомфорт;
- вовремя заряжать телефон и быть на связи с родителями;
- никаких телефонов за семейным столом - во время еды их не будет на кухне;
- соблюдать правила, установленные школой в отношении мобильных телефонов;
- на семейные прогулки телефон брать можно, но только чтобы делать классные фотографии.



## ВСЕ ВРЕМЯ В ТЕЛЕФОНЕ

**Стоит признать, что совсем без телефона в наши дни обойтись  
НЕ получится**

*Нашим детям предстоит жить в мире, где  
информационные технологии обеспечивают и саморазвитие, и  
обучение, и поддержку.*

**Запреты и наказания, как известно, здесь не помогут**





## Контактная информация для записи на получение услуги:

г. Биробиджан, ул. Советская, д. 49

Центр образования «Ступени»

тел.: 8(42622) 47015, +79242073345

E-mail: [centr.stupeni@post.eao.ru](mailto:centr.stupeni@post.eao.ru)