Семейные правила цифрового детокса

Мини-гайд для родителей. Как договориться с подростком без войны и запретов

---

1. Начните с себя

Подростки копируют поведение взрослых. Если вы сами постоянно в телефоне за ужином — любые правила будут восприниматься как двойные стандарты. Покажите пример: убирайте гаджет во время семейных разговоров и еды.

2. Обсудите, а не диктуйте

Сядьте вместе и честно поговорите: что именно беспокоит вас, что важно подростку в соцсетях. Составьте правила вместе. Чем больше он участвует — тем выше шанс, что будет их соблюдать.

3. Базовые правила, которые работают

- Смартфон ночует не в спальне подростка (зарядка в общей зоне).
- Экранное время после 21:00 — только по согласованию (кроме срочной связи).
- Во время еды и семейных разговоров телефоны убираются всеми членами семьи.
- Учёба и домашние дела — в приоритете. Соцсети — после.
- Один «цифровой выходной» в неделю (или половина дня) без бесцельного скролла.

4. Создайте альтернативу в реальном мире

Зависимость часто заполняет пустоту. Помогите подростку найти «зону успеха»: спорт, творчество, волонтёрство, кружки, совместные проекты с вами. Когда в реальности есть интерес и признание — сеть перестаёт быть единственным источником дофамина.

5. Технические помощники (не вместо разговора)

Семейные настройки экранного времени (Screen Time / Digital Wellbeing), приложения с лимитами, режим «не беспокоить» после определённого часа. Важно: техника — поддержка договорённостей, а не способ контроля втайне.

6. Если правила нарушаются

Не устраивайте скандал. Спокойно напомните о договорённости и последствиях, которые вы обсуждали заранее. Лучше короткие и последовательные меры, чем долгие нотации.

7. Когда нужна помощь специалиста

Если подросток становится агрессивным или апатичным без доступа к сети, сильно падает успеваемость, появляются признаки тревоги или депрессии — обратитесь к подростковому психологу. Это не «провал воспитания», а забота.

Главный принцип: контакт важнее контроля. Правила работают только там, где есть доверие и живое общение.

Материал подготовлен на основе рекомендаций экспертов Президентской академии (РАНХиГС) и актуальных исследований 2025–2026 гг. Носит информационный характер.