



ГАЙД

ДОРОЖНАЯ КАРТА МИНИМИЗАЦИИ ГАДЖЕТОВ В 13-17 ЛЕТ, ЕСЛИ КОНТАКТ ЕСТЬ

МЕСЯЦ 1: ОСОЗНАНИЕ И ПОДГОТОВКА

Цель:

Понять реальную ситуацию, начать восстанавливать диалог.

Что делать:

1. Наблюдение без критики:

→ Следи за тем, сколько времени ребёнок реально проводит в гаджетах, без жёстких запретов.

→ Заведи себе тетрадь наблюдений: сколько часов, какие приложения, как меняется настроение.

2. Первые разговоры без морали:

→ Спокойно спрашивай:

– "Что тебе больше всего нравится в интернете?"

– "Есть ли что-то, что тебе не очень нравится?"

3. Подготовить "платформу доверия":

→ Открыто скажи: "Я хочу меньше контролировать и больше доверять. Но давай сделаем это вместе."

На что обратить внимание:

- Не оценивай сразу ("плохо", "много")
- Собирай факты и эмоции
- Постепенно восстанавливай контакт



МЕСЯЦ 2: ПОСТРОЕНИЕ СОВМЕСТНЫХ ПРАВИЛ

Цель:

Вместе выработать первые разумные рамки.

Что делать:

1. Составить совместные правила использования гаджетов:

- "Договор о цифровой безопасности" или "Семейный интернет-план".
- Пусть ребёнок сам предложит 1–2 правила.

Примеры правил:

- Без гаджетов за ужином.
- Отключаем телефоны за 1 час до сна.
- Разрешено 2 часа в день на соцсети в будни, 3 часа — в выходные.

2. Ввести мягкие ограничения:

- Ставим таймер на телефоне (ScreenTime/FamilyLink).
- Но ребёнок сам видит статистику и учится отслеживать.

3. Первые недели — контроль вместе:

- Подводить итоги: сколько получилось. Без упреков. Просто фиксировать.

На что обратить внимание:

- Ребёнок должен видеть: это ****договор****, а не очередная ловушка
- Права + обязанности должны быть взаимными



МЕСЯЦ 3: ПЕРЕДАЧА ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Цель:

Дать ребёнку реальное пространство для саморегуляции.

Что делать:

1. Переход на самостоятельный контроль времени:

- Убираем внешний таймер.
- Ребёнок сам пишет себе план: "столько времени – на игры, столько – на уроки".

2. Вместе анализируем результаты:

→ Раз в неделю садимся на 10 минут:

- "Что получилось?"
- "Что хотелось бы улучшить?"

3. Поддерживать позитивную обратную связь:

→ Даже если результат ещё не идеальный, отмечай успехи:

- "Ты сам выключил телефон вечером – круто!"
- "Твой план получился очень разумным."

4. Добавить бонусы за саморегуляцию:

→ Если неделя без нарушений – небольшой бонус (пойти вместе в кино, выбрать настолку)



ЧТО В ИТОГЕ ЧЕРЕЗ 3 МЕСЯЦА:

Раньше	Теперь
Родитель контролировал всё	Ребёнок сам регулирует часть времени
Постоянные скандалы	Беседы и договорённости
Блокировки и запреты	Планы и личная ответственность
Потеря доверия	Восстановленный контакт

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО:

Не забрать контроль резко. А шаг за шагом передавать ответственность — под присмотром и с поддержкой.



ЧТО ВАЖНО ПОМНИТЬ РОДИТЕЛЯМ?

Подростковый период – это важный этап роста и отделения личности. Ваше спокойствие и уважение — ключ к доверию. Правильная поддержка развивает:

- Устойчивость к стрессу,
- Навыки саморегуляции,
- Уверенность в себе,
- Способность строить здоровые отношения в будущем.



Это не просто "финансы", это — мягкая тренировка мозга: той самой префронтальной коры, которая сейчас так активно развивается. Финомика — ваш помощник в развитии эмоциональной и финансовой устойчивости ребенка.

