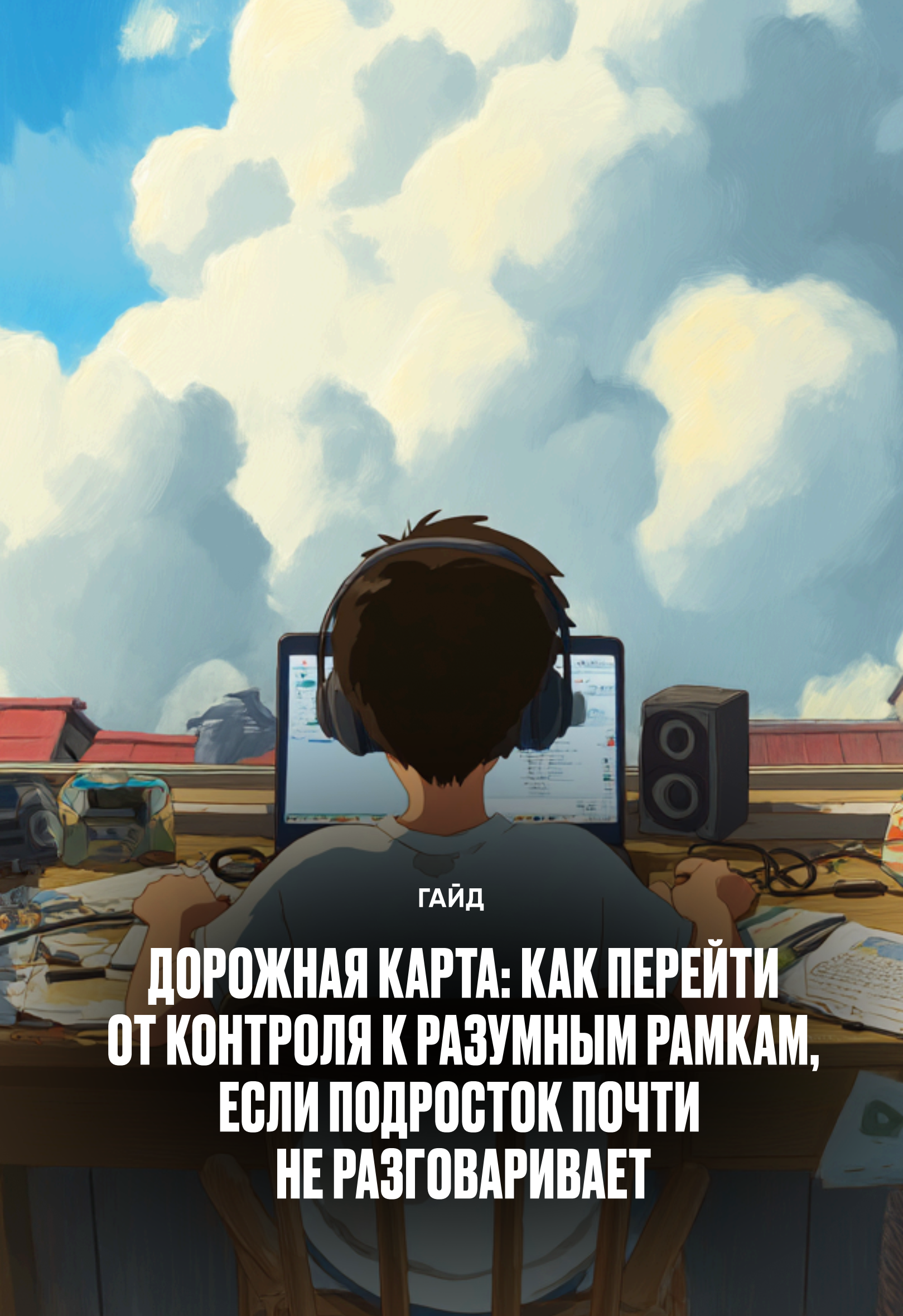




ГАЙД

**ДОРОЖНАЯ КАРТА: КАК ПЕРЕЙТИ  
ОТ КОНТРОЛЯ К РАЗУМНЫМ РАМКАМ,  
ЕСЛИ ПОДРОСТОК ПОЧТИ  
НЕ РАЗГОВАРИВАЕТ**

# МЕСЯЦ 1: "ТЁПЛЫЙ ФОН" ВМЕСТО ТРЕБОВАНИЙ

**Цель:** снизить уровень враждебности и начать восстанавливать безопасность общения

**Что делать:**

## 01. ПЕРЕСТАТЬ СРАЗУ ТРЕБОВАТЬ

- "Поговори со мной!"
- "Сколько можно сидеть в телефоне?!"

**Чем больше давления — тем больше отдаление**

## 02. ПОКАЗАТЬ ИНТЕРЕС К НЕМУ КАК К ЧЕЛОВЕКУ, НЕ К ЕГО ОШИБКАМ

Спрашивать не про гаджеты, а про жизнь:

- "Как ты?",
- "Что тебя сейчас радует?",
- "Что нового интересного увидел в интернете?"

## 03. НЕ ОЖИДАТЬ БЫСТРЫХ ОТВЕТОВ

Даже кивок или улыбка — уже общение

## 04. МОЛЧАЛИВОЕ СОВМЕСТНОЕ ВРЕМЯ

- Сидеть рядом
- Смотреть вместе фильм
- Помолчать
- Просто быть

**ОШИБКА:** НАЧАТЬ С ЛЕКЦИЙ И МОРАЛИ "ТЫ ЗРЯ СИДИШЬ В ТЕЛЕФОНЕ"



# МЕСЯЦ 2: НЕБОЛЬШИЕ ПРОЗРАЧНЫЕ РАМКИ ЧЕРЕЗ ФАКТЫ, НЕ ЧЕРЕЗ УПРЁКИ

**Цель:** ввести понятные рамки **без скандалов**

**Что делать:**

## 01. ВЕСТИ НАБЛЮДЕНИЕ БЕЗ ОБВИНЕНИЙ

- "Я вижу, что тебе тяжело вставать утром после долгого сидения в телефоне."
- "Я заметил(а), что ты выглядишь уставшим вечером после экрана."

**Чем больше давления — тем больше отдаление**

## 02. МАЛЕНЬКИЕ КОНКРЕТНЫЕ РАМКИ:

Например:

- Выключаем телефон на ночь в определённое время
- Время на YouTube — до 2 часов в день

Без "потому что я сказал", а потому что **"тебе нужен сон/энергия"**

## 03. ДАВАТЬ ПРАВО НА ВЫБОР В МАЛОМ:

"Ты сам выберешь: отключить интернет в 22:00 или в 22:30?"

## 04. ПОКАЗЫВАТЬ ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР

- Самим откладывать телефон за ужином
- Показывать, что не только его контролируют

# МЕСЯЦ 3: ПЕРЕДАЧА КУСОЧКОВ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

**Цель:** дать подростку почувствовать себя хозяином хотя бы части своей жизни

**Что делать:**

## 01. МИНИ-ДОГОВОРЫ БЕЗ НАЖИМА

Например:

- "Давай попробуем неделю — ты сам следишь за временем. Я не напоминаю. Через неделю посмотрим, что получится."

## 02. ОБСУЖДЕНИЕ ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ ФАКТЫ, БЕЗ ЭМОЦИЙ

- "Ты был в сети 4 часа вчера. Как ты себя чувствовал сегодня утром?"
- "Успел ли ты сделать то, что планировал?"

## 03. ХВАЛИТЬ ЗА ЛЮБОЙ ШАГ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Даже маленький **успех** "сам выключил планшет на ночь" — отметить

## 04. ПОКАЗЫВАТЬ ЛИЧНЫЙ ПРИМЕР

- Самим откладывать телефон за ужином
- Показывать, что не только его контролируют



# КАК БУДЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ ИТОГ:

| Что сейчас                | Что будет через 3 месяца             |
|---------------------------|--------------------------------------|
| Отчуждение, игнорирование | Спокойное нейтральное общение        |
| Постоянные запреты        | Мягкие правила с правом выбора       |
| Замкнутость               | Медленно восстанавливающееся доверие |
| Тотальный контроль        | Саморегуляция под присмотром         |

## САМЫЕ ВАЖНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДЕСЬ:

- Делать меньше акцента на словах – больше на действиях
- Создавать ощущение безопасности, а не угрозы
- Принимать молчание – оно тоже форма общения
- Двигаться маленькими шажками, без ожиданий быстрых изменений



# 7 МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ, КАК ВОССТАНОВИТЬ КОНТАКТ С ПОДРОСТКОМ БЕЗ СКАНДАЛОВ

## 01. ПЕРЕСТАТЬ НАЧИНАТЬ РАЗГОВОРЫ С УПРЁКОВ

### НЕПРАВИЛЬНО:

- "Сколько можно сидеть в телефоне?"
- "Почему ты опять молчишь?"
- "Ты стал совсем чужим!"

### ЧТО ДЕЛАТЬ ВМЕСТО:

Начинать с нейтрального:

- "Как прошёл день?"
- "Что тебя сегодня удивило или обрадовало?"

### ПОЧЕМУ:

Подросток ждёт нападения. Когда его нет — защита постепенно снижается.

## 02. СПРАШИВАТЬ БЕЗ ОЖИДАНИЙ НЕМЕДЛЕННОГО ОТВЕТА

### НЕПРАВИЛЬНО:

- Не давить: "Отвечай быстрее!"
- Не обижаться: "Ну и ладно тогда!"

### ЧТО ДЕЛАТЬ ВМЕСТО:

Задать вопрос — и спокойно выдержать паузу. Иногда ответ приходит позже

### ПОЧЕМУ:

Подросток проверяет: можно ли с тобой общаться, не рискуя попасть под "разнос"

### 03. ПЕРЕСТАТЬ ЛЕЧИТЬ, УЧИТЬ И ПОУЧАТЬ В КАЖДОМ РАЗГОВОРЕ

#### НЕПРАВИЛЬНО:

- "А я в твои годы..."
- "Нужно делать так, а не так!"
- "Ты ничего не понимаешь!"

#### ЧТО ДЕЛАТЬ ВМЕСТО:

Просто слушать.

- Иногда пересказывать его слова: "Ты расстроился, потому что..."
- Иногда соглашаться: "Да, это действительно неприятно."

#### ПОЧЕМУ:

Ребёнку важно, чтобы его слышали, а не переделывали

### 04. ДЕЛАТЬ ЧТО-ТО ВМЕСТЕ — МОЛЧА

#### НЕПРАВИЛЬНО:

Не превращать каждую активность в лекцию или "воспитательную акцию"

#### ЧТО ДЕЛАТЬ ВМЕСТО:

- Сходить вместе в магазин.
- Посмотреть сериал.
- Приготовить еду.
- Поиграть в настолку.

#### ПОЧЕМУ:

Контакт строится через "быть рядом", а не через слова.  
Рядом → спокойно → появляется доверие.



## 05. ДЕЛИТЬСЯ ЧЕМ-ТО ЛИЧНЫМ ПЕРВЫМ

### НЕПРАВИЛЬНО:

Не требовать:  
"Расскажи мне, что у тебя!"

### ЧТО ДЕЛАТЬ ВМЕСТО:

Рассказывать о себе:  
"Сегодня на работе было тяжело.  
Знаешь почему?.."

### ПОЧЕМУ:

Когда родитель открыт, ребёнок со временем тоже начинает открываться

## 06. УВАЖАТЬ ГРАНИЦЫ

### НЕПРАВИЛЬНО:

- Не залезать в телефон тайком.
- Не устраивать "засады" с расспросами.

### ЧТО ДЕЛАТЬ ВМЕСТО:

Спрашивать разрешение:

- "Можно я посмотрю твои любимые игры?"

Спокойно принимать "нет", когда это касается личных мелочей

### ПОЧЕМУ:

Уважение границ = фундамент доверия



## 07. ПОСТЕПЕННО ВВОДИТЬ СОВМЕСТНЫЕ МАЛЕНЬКИЕ РИТУАЛЫ

### ЧТО ДЕЛАТЬ ВМЕСТО:

- Один вечер в неделю — ужин без телефонов.
- Раз в месяц — день кино/игр/гуляний вместе.
- Еженедельная "пятиминутка без претензий": просто слушаем друг друга.

### ПОЧЕМУ:

Ритуалы дают чувство стабильности и общей жизни, даже если мало слов.

### КРАТКИЙ ИТОГ:

Контакт с подростком — это не разовый разговор.

Это ежедневные маленькие капельки доверия, которые сначала почти незаметны, но потом вырастают в настоящее, живое, настоящее общение.



# 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.

Чтобы помочь ребенку пройти этот путь, купите для него "Финомику". Курс «Финомика» — не просто курс про деньги. Это курс, на котором через игру, эмоции и диалог, ребенок учится:

- замечать свои желания и отличать их от потребностей,
- спокойно относиться к ошибкам (даже если "потратил зря"),
- управлять собой: "сначала накопить, потом купить",
- планировать, выбирать, анализировать.

**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.

