**Подросток все время сидит в телефоне: что делать родителям**

Если вы регулярно ругаетесь с подростком из-за гаджетов, предлагаем вместо противостояния перейти к сотрудничеству.

Подросток в наушниках, уткнувшийся в телефон и не реагирующий на внешние раздражители, — картина, ставшая привычной для современных родителей. И, как правило, очень их раздражающая.

Такая ситуация часто становится причиной ссор и скандалов в семье.

Хотя на самом деле нет ничего удивительного в том, что, получив возможность непрерывно оставаться на связи с друзьями (да и вообще со всем миром), подростки ею пользуются.

Родители совершенно справедливо беспокоятся о том, что **сидение в телефоне может плохо сказаться на здоровье и школьной успеваемости ребенка.**К тому же общение в чатах и мессенджерах не способствует развитию реальных социальных навыков, а **в соцсетях подросток может столкнуться с [буллингом, домогательством](https://deti.mail.ru/article/budte-bditelny-zapasnyh-detej-u-vas-net-kak-uberec/%22%20%5Ct%20%22_blank) и т.д.**

Специалисты по воспитанию рекомендуют родителям подростков перейти от противостояния к сотрудничеству.

Такой подход поможет гораздо лучше, чем родительский диктат, навязывание жестких правил, крики, конфликты и наказания. Но для этого **родителям в первую очередь нужно поработать над собой.**

**1. Смените психологические установки**

Стоит признать, что чем старше становится ваш ребенок, тем меньше у вас возможностей контролировать его жизнь — как реальную, так и цифровую. Поэтому так **важно передать этот контроль в руки самого ребенка** — чтобы он сам [принимал ответственные решения](https://deti.mail.ru/article/chto-v-golove-u-podrostkov-i-pochemu-oni-tak/?from=compilation) и регулировал свою онлайн-активность.

Чтобы проделать этот путь — от контроля к доверию, — **вам нужно начать отслеживать свои реакции при виде уткнувшегося в телефон ребенка**. В следующий раз, как только почувствуете, что собираетесь на него накричать, сделайте паузу и прислушайтесь к себе. Осознайте, до какой степени вам хочется контролировать все, что делает подросток. И спросите себя: а правильно ли это?

**2. Будьте любопытными и наладьте контакт**

**У вас ничего не получится, если между вами не будет нормального контакта.** Поэтому стоит проявить любопытство и спросить подростка, к примеру, какая соцсеть ему больше нравится и почему, какие, по его мнению, у соцсетей достоинства и недостатки, что будет, если он целый день проведет без телефона.

Напоминайте себе о том, что это не дискуссия: вы здесь не для того, чтобы преподать урок, а для того, чтобы лучше понять своего ребенка.

Ни в коем случае нельзя, чтобы подросток заподозрил, что вы, может быть, не воспринимаете его мнение всерьез, считаете его неправильным или осуждаете его.

**3. Разработайте совместный план**

Чтобы, с одной стороны, подросток мог самостоятельно регулировать свое цифровое поведение, а с другой — все связанные с этим риски были минимизированы, **разработайте согласованный разумный план**. Во время обсуждения каждого из его пунктов предоставьте подростку возможность первым делиться своими мыслями, а только потом высказывайте свое мнение.

**Обязательно уделите внимание следующим темам:**

* где, когда и как долго можно сидеть в телефоне, чтобы это было уместно, обоснованно и адекватно;
* как оставаться в [безопасности в сети](https://deti.mail.ru/article/kak-ne-popastsya-v-seti-testigra-o/);
* что нужно знать об этикете общения в соцсетях;
* что можно постить, а что нельзя;
* как узнать, можно ли верить конкретной информации из интернета.

Благодаря такой совместной работе подросток почувствует, что вы ему доверяете и воспринимаете его как ответственного и сознательного человека. Это в целом очень полезно для ребенка: даже если он на самом деле еще пока не дотягивает до такой высокой оценки, ваше доверие поможет ему к ней приблизиться.