18+

«Экран вместо няни»

честная и практичная книга о гаджетах в семье, без стыда, паники и морализаторства

Александр Дечко



Александр Дечко

Экран вместо няни

https://litres.ru/74986934
ISBN 9785007179911

Аннотация

«Экран вместо няни» — честная и практичная книга о гаджетах в семье, без стыда, паники и морализаторства. Вы устали, ребёнок просит мультик, а вам нужно пять минут тишины. Это нормально. Экран не делает вас плохим родителем. Проблема начинается тогда, когда он постепенно заменяет сон, игру, движение, общение и умение ребёнка справляться со скукой. Эта книга не обещает идеального дома без гаджетов. Она помогает построить семью, в которой экран — инструмент, а не хозяин.

Содержание

Почему «дай планшет» работает 6
Вина — плохой советчик 7
Что экран может вытеснять 10
С чего начнём 11
Мгновенное облегчение 13
Экран меняет ожидания 16
Родитель тоже в экране 17
Фоновый экран тоже считается 19
Маленький шаг на сегодня 20
Глава 3. Скука — не авария, а тренировка 21
Зачем ребёнку скука 22
Коробка скуки 24
Когда скука становится сигналом 26
Маленький шаг на сегодня 27
Правила должны быть простыми 29
Конец ознакомительного фрагмента. 30

Экран вместо няни

Александр Валерьевич Дечко

© Александр Валерьевич Дечко, 2026

ISBN 978-5-0071-7991-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1. Цифровой родительский парадокс

Вы не плохой родитель

Представьте обычный вечер. Вы вернулись с работы, ребёнок устал, просит внимания, а вам ещё нужно приготовить ужин, ответить на сообщения, разобрать вещи и хотя бы на десять минут выдохнуть. Ребёнок подходит с планшетом: «Можно посмотреть мультик?»

И в этот момент внутри включается сразу два голоса.

Первый говорит: «Дай ему планшет. Ты устала. Ты заслужила пять минут тишины».

Второй добавляет: «Ты же знаешь, что экраны вредны. Ты плохая мать. Ты воспитываешь зависимость. Ты просто откупаешься гаджетом».

Этот внутренний конфликт знаком почти каждому совре-

менному родителю. Мы одновременно **боимся экранов** и **пользуемся ими**, потому что они реально помогают пережить день. Это и есть цифровой родительский парадокс: мы не хотим, чтобы экран заменял нам общение с ребёнком, но иногда он становится единственным способом удержать быт от распада.

И здесь важно сказать сразу: **то, что вы иногда включаете ребёнку мультфильм, не делает вас плохим родителем.**

Родительство — это не соревнование за идеальный распорядок и не жизнь без усталости. Это способность в реальных условиях — с работой, недосыпом, болезнью, домашними делами и собственными эмоциями — оставаться рядом с ребёнком достаточно часто, чтобы он чувствовал: он важен, он в безопасности, его любят.

Экран сам по себе не отменяет эту любовь.

Почему «дай планшет» работает

Если бы экраны не работали, никто бы не спорил о них так горячо. Но они работают — и очень быстро.

Ребёнку скучно, тревожно, хочется внимания или он просто устал. Экран даёт яркую картинку, знакомых героев, понятное действие и предсказуемую реакцию: нажал — что-то произошло. Взрослому экран даёт паузу: ребёнок занят, можно доделать дела, поесть, поговорить по телефону или просто посидеть молча.

Поэтому фраза «экран вместо няни» так точно описывает ситуацию. Планшет не воспитывает ребёнка, не обнимает его и не учит справляться с чувствами. Но он **временно регулирует** его состояние: снижает скуку, отвлекает от усталости, помогает пережить ожидание.

Проблема начинается не в единичном мультике, а в ситуации, когда экран становится **основным способом** справляться со скукой, усталостью, тревогой или конфликтом. Тогда ребёнок постепенно усваивает: «Когда мне плохо или нечего делать — мне нужен экран».

А родитель усваивает другую мысль: «Когда мне тяжело — я могу включить ребёнку мультик». Оба получают быстрое облегчение. И именно поэтому от этой привычки так трудно отказаться.

Вина — плохой советчик

Многие родители попадают в ловушку: дают ребёнку экран, чувствуют вину, затем пытаются «искупить» её жёсткими запретами, а после очередного конфликта снова сдаются и включают мультик.

Получается замкнутый круг:

— Усталость и бытовая перегрузка.

— Экран как быстрое решение.

— Чувство вины.

— Резкие запреты и конфликты.

— Новая усталость.

— Снова экран.

Вина в этом круге не помогает. Она лишь добавляет родителю стыда и делает решения менее продуманными. Ребёнку же нужны не идеальные родители, а достаточно предсказуемые взрослые, которые умеют восстанавливаться и не превращают каждую трудность в катастрофу.

Полезнее спросить себя не: «Я плохой родитель, потому что дал ребёнку телефон?»

А: «Что именно мне сейчас нужно, чтобы пережить этот момент без экрана — или использовать экран осознанно?»

Иногда честный ответ будет: «Мне нужно десять минут тишины». И это нормально. Задача книги — не отнять у вас эти десять минут, а помочь сделать их частью понятного се-

мейного плана, а не источником ежедневной войны.

Экран — не враг и не няня

В этой книге мы не будем делить мир на «хороших родителей без гаджетов» и «плохих родителей с планшетом». Такой подход только усиливает тревогу и не помогает детям.

Экран — это инструмент. Как нож на кухне: им можно приготовить ужин, а можно порезаться. Всё зависит от того, **как, когда, сколько и зачем** он используется.

Современные рекомендации не сводятся к одной цифре «сколько минут можно». Они предлагают смотреть шире: на баланс между экраном, сном, движением, общением, игрой и учёбой; на содержание; на участие взрослого; на семейные правила и разговоры о том, что ребёнок видит. Американская академия педиатрии подчёркивает, что правила, построенные вокруг баланса, качества контента, совместного просмотра и общения, связаны с лучшими результатами, чем правила, сосредоточенные исключительно на подсчёте минут.

Для детей младшего возраста ВОЗ рекомендует учитывать экранное время вместе со сном и физической активностью в течение суток. Для годовалых детей экранное время не рекомендуется; в возрасте двух лет и старше — до пяти лет — рекреационное экранное время не должно превышать одного часа в день, а чем меньше, тем лучше.

Но эти цифры — ориентир, а не повод для паники. Если ребёнок посмотрел на 15 минут больше в болезненный

день, в дороге или когда родитель болен, это не означает, что случилось непоправимое. Гораздо важнее, что происходит в остальное время: есть ли сон, еда, движение, игра, разговоры и контакт с близкими.

Что экран может вытеснять

Главный вопрос не всегда «сколько ребёнок смотрит?», а «чего экран вытесняет?»

Экран становится проблемой, когда он регулярно занимает место:

— сна и спокойного засыпания;

— еды и семейных разговоров;

— движения, прогулок и активной игры;

— свободной игры, воображения и творчества;

— общения с родителями и сверстниками;

— умения ждать, скучать, справляться с фрустрацией;

— времени, когда ребёнок просто находится рядом со взрослым.

Семейный медиа-план как раз помогает не только установить лимиты, но и договориться о приоритетах: сне, учёбе, физической активности, общении с семьёй и друзьями, а также о времени и местах без устройств.

Например, если ребёнок смотрит мультфильм 30 минут после прогулки, а затем спокойно ужинает, играет и ложится спать вовремя — это одна ситуация. И совсем другая — если экран занимает всё свободное время, ребёнок отказывается от игры, раздражается при выключении и экран стал способом избежать любого дискомфорта.

С чего начнём

В следующих главах мы разберём:

— почему современные приложения так легко захватывают внимание ребёнка;

— как отличить обычное увлечение от проблемного использования;

— почему собственный телефон родителя тоже влияет на ребёнка;

— какие ориентиры подходят для разных возрастов;

— как вводить правила без криков, угроз и бесконечных торгов;

— что делать во время истерики после выключения мультика;

— как составить семейный медиа-план, который реально работает;

— когда экран может быть полезным, а когда нужна помощь специалиста.

И главное — мы будем исходить из простой идеи:

Наша цель — не воспитать ребёнка, который никогда не смотрит экран. Наша цель — воспитать ребёнка, который умеет жить и без экрана.

А для этого родителю не нужно быть идеальным. Достаточно быть внимательным, последовательным и готовым иногда признать: «Сегодня было тяжело. Давай попробуем

иначе завтра».

Вопрос для размышления:

В какие моменты вы чаще всего даёте ребёнку экран — и какую потребность в этот момент он действительно помогает закрыть: его скуку, вашу усталость или необходимость что-то срочно сделать?

Глава 2. Экран не воспитывает — он регулирует

Мгновенное облегчение

Экраны кажутся почти волшебным решением потому, что действуют быстро. Ребёнок ноет, требует внимания, не хочет ждать, устал или расстроен — и через минуту после включения мультфильма в доме становится тише.

Но важно понять: экран не решает исходную проблему. Он не учит ребёнка ждать, не помогает ему прожить злость и не восполняет потребность в общении с родителем. Он **регулирует состояние** — временно снижает скуку, тревогу, перевозбуждение или усталость.

Это похоже на обезболивающее при сильной головной боли. Иногда оно необходимо и разумно. Но если принимать его каждый раз, как только появляется любой дискомфорт, не выясняя причину, оно может стать единственным способом справляться с жизнью.

С экраном работает та же логика. Мультик может быть паузой в трудный день. Но если он каждый вечер становится способом «выключить» ребёнка, чтобы взрослый мог выдохнуть, стоит не осуждать себя, а посмотреть на ситуацию шире: чего не хватает семье — отдыха, поддержки, предсказуемого режима, помощи или более реалистичных ожиданий?

Почему ребёнку трудно остановиться

Многие родители удивляются: «Он же сам просил мультик. Почему потом так тяжело его выключить?»

Потому что современные цифровые продукты часто устроены так, чтобы удерживать внимание как можно дольше. Автозапуск следующей серии, бесконечная лента коротких видео, яркие звуки, быстрая смена кадров, награды, уровни и уведомления создают ощущение: «Ещё немного — и будет что-то интересное».

Мозг ребёнка особенно чувствителен к новизне и вознаграждению. Ему сложнее, чем взрослому, оценить: «Хватит. Мне пора остановиться». Поэтому спор «ещё пять минут» — это не всегда манипуляция. Часто это реальная трудность саморегуляции.

Особенно осторожно стоит относиться к бесконечным форматам: автопрокрутке видео, рекомендациям «смотри дальше», ленте, которая никогда не заканчивается. Они не дают ребёнку естественной точки остановки. Один законченный мультфильм — это завершённая история. Бесконечная лента — это дверь, за которой всегда есть «ещё одно видео».

Как отличить увлечение от проблемы

Любить мультики, игры или YouTube — нормально. Проблема возникает не тогда, когда ребёнок интересуется экраном, а когда экран начинает вытеснять важные части жизни.

Обратите внимание, если ребёнок:

— постоянно просит экран и сильно расстраивается при отказе;

— не может остановиться даже после многократных на-

поминаний;

— теряет интерес к игре, прогулке, общению или любимым занятиям;

— становится раздражительным, тревожным или агрессивным после экрана;

— отказывается от сна, еды или обычных дел ради гаджета;

— скрывает использование устройства, обманывает или тайно включает его;

— использует экран, чтобы избегать скуки, тревоги, одиночества или конфликтов.

Один такой признак ещё не означает зависимость. Но если несколько признаков повторяются неделями и заметно ухудшают сон, настроение, отношения или повседневную жизнь семьи, разумно не усиливать контроль и наказания, а обратиться за поддержкой к педиатру, детскому психологу или семейному психологу.

Важно: частое использование экранов может быть и следствием, и частью более сложной ситуации — например, тревоги, трудностей с общением, проблем со сном или семейного стресса. Поэтому задача взрослого — не только «отобрать телефон», но и понять, **что ребёнок пытается компенсировать экраном**.

Экран меняет ожидания

После динамичного мультика или игры обычная жизнь может показаться ребёнку «слишком медленной». Разговор с мамой не меняет картинку каждую секунду. Сборка конструктора требует терпения. Прогулка не даёт мгновенной награды.

Это не значит, что ребёнок «испорчен» или что обычные занятия стали для него неинтересны навсегда. Это значит, что его мозг временно привык к очень высокой стимуляции.

Хорошая новость: привычка меняется. Если экран перестаёт быть постоянным фоном, а в жизни ребёнка снова появляются игра, движение, книги, общение и возможность самому придумывать занятие, интерес к ним постепенно возвращается.

Но переходный период может быть непростым. Ребёнок может скучать, капризничать, говорить: «Мне нечего делать». Это не признак того, что вы всё сделали неправильно. Это признак того, что он учится заново переносить скуку — навык, который в цифровом мире становится всё более ценным.

Родитель тоже в экране

Нельзя говорить о детских экранах, не говоря о взрослых телефонах.

Ребёнок видит не только свой планшет. Он видит, как родитель во время ужина проверяет сообщения, как во время игры отвечает на рабочие чаты, как смотрит в телефон, пока ребёнок рассказывает историю. Для ребёнка это может звучать так: «Я рядом, но я не совсем с тобой».

Дети действительно учатся не только из наших слов, но и из нашего примера. AAP (Американская ассоциация педиатров) прямо рекомендует родителям моделировать здоровые цифровые привычки: убирать телефон во время еды и перед сном, делать перерывы, показывать ребёнку, что офлайн-время тоже ценно.

Это не означает, что родитель должен полностью отказаться от телефона. Работа, сообщения, документы, навигация, связь с близкими — часть реальной жизни. Но можно создать ясные границы:

— телефон не лежит на столе во время еды;

— в первые 10—15 минут после возвращения домой — время для ребёнка, а не для уведомлений;

— перед сном телефон убирается из спальни;

— во время игры с ребёнком уведомления отключаются или телефон находится в другой комнате;

— родитель честно говорит: «Мне нужно ответить на сообщение, а потом я буду с тобой».

Такая честность лучше, чем попытка делать вид, что экрана нет. Ребёнок видит не «идеального родителя без телефона», а взрослого, который умеет возвращаться к живому общению.

Фоновый экран тоже считается

Иногда родители говорят: «Мы не даём ребёнку смотреть, просто телевизор работает на фоне». Но фоновый экран — это тоже экран. Он отвлекает, создаёт шум, мешает сосредоточиться на игре и разговоре.

Педиатры рекомендуют по возможности выключать телевизоры и другие экраны во время кормления, игры, чтения и разговоров с малышом — в те моменты, которые особенно важны для развития речи, внимания и привязанности.

Попробуйте простой эксперимент на один день: во время завтрака, игры и вечернего ритуала не включайте телевизор «для фона». Вместо него — музыка, аудиокнига или обычная тишина. Многие семьи замечают, что ребёнок начинает дольше играть самостоятельно и легче вовлекается в общение.

Маленький шаг на сегодня

Не нужно с завтрашнего дня запрещать всё и устраивать «цифровой детокс». Такие резкие меры часто заканчиваются срывом и новыми конфликтами.

Начните с одного наблюдения. В течение дня отмечайте:

— когда ребёнок просит экран;

— что происходило за минуту до этого;

— что вы чувствовали сами;

— чем экран помог;

— что он заменил.

Через несколько дней вы, вероятно, увидите закономерность. Например: экран чаще всего нужен перед ужином, когда все устали; или в момент, когда вам нужно срочно закончить работу; или когда ребёнок не умеет ждать.

Это не «улики против вас». Это карта, с которой можно начать менять ситуацию без вины, криков и чувства, что вы боретесь с ребёнком.

Вопрос для размышления:

Какой экран — детский или ваш собственный — чаще всего становится «фоном» в вашей семье? И что он вытесняет: разговор, игру, сон, отдых или просто возможность побыть рядом?

Глава 3. Скука — не авария, а тренировка «Мне скучно!»

Эти слова родители слышат десятки раз в неделю. Иногда — с драматичным вздохом, иногда — с требовательным: «Дай телефон!» И почти сразу у взрослого появляется соблазн решить проблему быстро: включить мультик, отдать планшет, открыть игру.

Понятно почему. Скука ребёнка часто вызывает у родителя тревогу: «Я должен его чем-то занять», «Он страдает», «Я недостаточно хороший родитель, если не придумываю развлечения».

Но скука — не авария. Это нормальное состояние, через которое ребёнок учится важным вещам: ждать, наблюдать, фантазировать, искать занятие, справляться с разочарованием и полагаться на себя.

Экранное время важно оценивать не только по количеству минут, но и по тому, что оно вытесняет — сон, физическую активность, игры, общение с семьёй и друзьями. Когда экран постоянно спасает ребёнка от скуки, он может вытеснять именно те переживания, в которых развивается самостоятельность.

Зачем ребёнку скука

Когда ребёнку скучно, вначале ему действительно может быть некомфортно. Ему хочется немедленного действия, ярких впечатлений, ответа на запрос «развлеки меня».

Но именно в этой паузе рождается нечто ценное. Ребёнок может:

— заметить интересную деталь вокруг себя;

— придумать игру;

— перебрать игрушки и создать собственный сюжет;

— попросить взрослого о помощи или позвать поиграть;

— попробовать новое занятие;

— пофантазировать;

— просто отдохнуть и побыть в тишине.

Умение переживать скуку связано с развитием планирования, гибкости, терпения, управления фрустрацией и творческого мышления. Официальные материалы по развитию детей прямо отмечают, что умеренная скука полезна: она даёт ребёнку возможность быть креативным, мечтать и учиться решать проблемы.

Иными словами, скука — это не пустота, которую нужно срочно заполнить. Это пространство, в котором ребёнок учится быть собой.

«Развлеки меня» — не обязанность родителя

Современным родителям часто кажется, что они долж-

ны постоянно занимать ребёнка. Каждая свободная минута должна быть заполнена «развивашками», кружками, прогулками, играми и активностями.

Но ребёнку не нужен постоянно развлекающий взрослый. Ему нужен взрослый, который:

— иногда играет вместе;

— иногда просто находится рядом;

— иногда говорит: «Сейчас я занят, а ты можешь придумать, чем заняться»;

— не воспринимает скуку как личную неудачу.

Когда ребёнок постоянно получает готовое развлечение, он может начать воспринимать скуку как проблему, которую обязан решить кто-то другой. Экран усиливает этот эффект: достаточно нажать кнопку — и скука исчезает.

Полезная фраза для родителя звучит не как наказание, а как доверие:

«Я вижу, тебе скучно. Это нормально. Что ты можешь придумать, пока я закончу?»

Не нужно требовать, чтобы ребёнок немедленно нашёл «полезное» занятие. Можно вместе составить список вариантов: построить гараж, порисовать, поиграть с водой, посмотреть в окно, собрать пазл, устроить спектакль для игрушек.

Коробка скуки

Чтобы фраза «найди себе занятие» не звучала пусто, подготовьте дома простую «коробку скуки». Это не дорогие развивающие наборы и не идеальная система занятий. Это набор из простых вещей, которые ребёнок может достать сам или выбрать вместе с вами.

Положите туда:

— бумагу, карандаши, фломастеры, наклейки;

— пластилин или тесто для лепки;

— конструктор, кубики, машинки, кукол;

— книги с картинками;

— старые журналы для вырезания;

— коробки, ткани, безопасные бытовые предметы для игры;

— карточки с идеями: «построй тоннель», «сделай зоопарк», «нарисуй карту сокровищ», «устроить пикник для игрушек».

Важно не превращать это в обязанность. Коробка скуки — не «занятие по расписанию», а подсказка: «У тебя есть выбор».

Как не превращать свободу в хаос

Иногда родители боятся: «Если не давать экран, ребёнок будет беситься». Да, в первые дни так может быть. Особенно если экран раньше занимал много времени.

Это не значит, что нужно немедленно вернуть планшет. Это значит, что ребёнку нужна поддержка, а не только запрет.

Попробуйте такую последовательность:

— Предупредите заранее: «Через десять минут мультик закончится, а потом мы будем играть/гулять/ужинать».

— Дайте выбор: «После экрана ты хочешь строить гараж или рисовать?»

— Оставайтесь рядом первое время: не обязательно играть вместо ребёнка, но можно быть в той же комнате.

— Не спасайте от каждой минуты тишины: дайте ему возможность начать самому.

— Хвалите не результат, а процесс: «Ты сам придумал игру — это здорово».

Если ребёнок злится, плачет или говорит: «Мне скучно, дай телефон», это не повод для лекции. Лучше коротко назвать чувство: «Ты расстроен, потому что хочется экрана. Я понимаю. Экран сейчас закончился. Давай выберем, что будем делать дальше».

Когда скука становится сигналом

Не всякая скука полезна. Иногда за словами «мне скучно» стоят другие потребности:

— ребёнку не хватает контакта с родителем;

— он устал, голоден или перевозбуждён;

— ему тревожно;

— он не умеет начинать игру самостоятельно;

— у него мало подходящих занятий по возрасту;

— в семье слишком много экранов и слишком мало альтернативного опыта.

Поэтому не стоит превращать «терпение к скуке» в жёсткое правило: «Сам разберёшься, я занят». Иногда ребёнку действительно нужно пять минут внимания, обнять, поиграть вместе или просто поговорить.

Здоровый баланс выглядит так: иногда взрослый играет с ребёнком, иногда ребёнок играет сам, иногда ему скучно — и это нормально.

Маленький шаг на сегодня

Выберите один короткий промежуток — 15—20 минут, — когда экран обычно включается автоматически. Например, перед ужином или пока вы готовите еду.

Заранее подготовьте два-три простых варианта: коробку с мелочами, книжку, конструктор, лист бумаги и фломастеры. Когда ребёнок попросит экран, скажите:

«Сегодня в это время у нас будет коробка скуки. Выбирай: машинки, рисование или постройка башни».

Не обещайте, что будет легко с первого раза. Но каждый такой эпизод — маленькая тренировка. Ребёнок учится: «Мне скучно — и я могу с этим справиться». А родитель учится: «Я не обязан развлекать ребёнка каждую минуту, чтобы быть хорошим родителем».

Вопрос для размышления:

Какой момент дня у вас чаще всего заканчивается экраном? И что можно подготовить заранее, чтобы в этот момент у ребёнка был выбор, а не только планшет?

Глава 4. Границы, которые ребёнок способен принять

Не «нельзя», а «когда и как»

Многие родители пытаются справиться с экранами с помощью одной универсальной фразы: «Нельзя». Но у малень-

кого ребёнка слово «нельзя» часто вызывает не понимание, а протест. Ему кажется, что взрослый просто отнимает что-то важное.

Более работающий подход — не запрещать экран вообще, а заранее объяснить **когда, где, сколько и при каких условиях** он доступен.

Например:

— «Мультик можно посмотреть после прогулки».

— «Планшет включаем в субботу после завтрака».

— «Телефон не берём за стол».

— «Игру можно включить на 30 минут, а потом мы вместе убираем вещи».

— «Экран выключается за час до сна».

Такие правила не лишают ребёнка экрана. Они делают его использование предсказуемым. А предсказуемость снижает тревогу: ребёнок перестаёт каждый раз проверять, можно ли сейчас, и не пытается «выторговать» разрешение.

Создавайте общий семейный план, делать правила реалистичными и регулярно обсуждать, как они работают.

Правила должны быть простыми

Сложные правила не работают. Если в семье десять условий, исключений, оговорок и наказаний, ребёнок быстро запутается, а родитель — устанет.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.