

Семейный план экранов

Печатный недельный план для семейных экранных окон, переходов, мест без гаджетов и спокойного пересмотра правил.

Этот календарь помогает вынести экранные договорённости из спора в видимый семейный план. Он не считает ребёнка «хорошим» за соблюдение минут и «плохим» за срыв. Задача – заранее ответить на четыре вопроса: когда экран подходит, где он остаётся, какой знак предупреждает о завершении и что помогает перейти к следующему делу. Перед заполнением прочитайте разбор норм по возрасту.

Как подготовить лист?

1. Распечатайте календарь или перепишите таблицу на один лист.
2. Выберите только одну неделю эксперимента, а не правило «навсегда».
3. Отметьте сначала сон, еду, школу, прогулки и семейные дела; экранные окна впишите после них.
4. Договоритесь об одном предупреждении: таймер, песочные часы, фраза или последняя серия.
5. В конце недели обсудите не послушание, а то, где переход получился и где план был нереалистичным.

Для дошкольника взрослый заполняет почти всё, ребёнок выбирает знак окончания и занятие после. Школьник может предложить окна сам. Подростку важны личное участие, объяснение причин и отдельный разговор о домашних заданиях, общении, творчестве и развлечениях: это не одно и то же экранное действие.

Как выглядит недельный макет?

День	Когда экран уместен	Что сначала	Знак «скоро конец»	Последняя точка	Что делаем после
------	---------------------	-------------	--------------------	-----------------	------------------

MOTIKIDS · СЕМЕЙНЫЙ МАТЕРИАЛ

Семейный план экранов

Понедельник	_____	_____	_____	_____	_____
Вторник	_____	_____	_____	_____	_____
Среда	_____	_____	_____	_____	_____
Четверг	_____	_____	_____	_____	_____
Пятница	_____	_____	_____	_____	_____
Суббота	_____	_____	_____	_____	_____
Воскресенье	_____	_____	_____	_____	_____

«Последняя точка» должна быть видимой: конец серии, сохранённый уровень, завершённый звонок, одна выбранная глава. Формулировка «ещё чуть-чуть» не даёт ни ребёнку, ни взрослому понятной границы.

Какие места и моменты оставить без экрана?

Отметьте не больше двух зон для первого эксперимента.

- ☐ За общим столом телефоны отдыхают в одном месте.
- ☐ За выбранное время до сна развлекательный экран заканчивается.
- ☐ Во время короткого семейного разговора уведомления выключены.
- ☐ В спальне есть постоянное место зарядки вне кровати.
- ☐ Взрослые соблюдают то же правило, если оно названо семейным.

Свободная строка семьи: У нас без экрана остаётся _____.

Как договориться о переходе?

Запишите одну живую фразу взрослого: «Через десять минут последняя остановка. Тебе удобнее таймер или моё напоминание?» Ниже ребёнок выбирает действие-переход.

Мне трудно выключить, потому что...	После экрана мне помогает...
Не закончен раунд / разговор	Рассказать взрослому, где остановился
Очень интересно, что дальше	Записать или нарисовать «продолжить завтра»
Следующее дело скучное	Выбрать короткий мостик: вода, потянуться, открыть окно
Я злюсь на резкий конец	Получить предупреждение и самому нажать «сохранить»

Можно прочесть сказку о Моте и Скроле: она даёт ребёнку образ станции, а не лекцию о силе воли.

Как подвести итог недели?

- ☐ Мы заметили хотя бы один спокойный переход.
- ☐ Взрослые тоже выполнили общую договорённость.
- ☐ Экран не вытеснил нужный сон, еду, движение или общение.
- ☐ Мы знаем один момент, где правило нужно упростить.

MOTIKIDS · СЕМЕЙНЫЙ МАТЕРИАЛ

Семейный план экранов

- [] Ребёнок может сказать, зачем семье этот план.

Назначьте короткий семейный разговор на конкретный день. Если никто не помнит о пересмотре, временный эксперимент незаметно превращается в вечный запрет или исчезает после первого сложного вечера.

Внизу листа допишите: На следующей неделе оставляем _____. Меняем _____. Если экранные конфликты повторяются, мешают сну, учёбе или отношениям, календарь не заменяет разговор с педиатром или детским психологом. Больше материалов собрано в теме «Экраны».

РОДИТЕЛЮ

План не должен превращаться в таблицу контроля. Заполняйте только реальные окна и пересматривайте после короткого семейного эксперимента.