

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] ([/roditelyam/skolko-vremeni-rebenku-za-ekranom](#)).
- ☐ Распечатайте календарь или перепишите таблицу на один лист.
- ☐ Выберите только одну неделю эксперимента, а не правило «навсегда».
- ☐ Отметьте сначала сон, еду, школу, прогулки и семейные дела; экранные окна впишите после них.
- ☐ Договоритесь об одном предупреждении: таймер, песочные часы, фраза или последняя серия.
- ☐ 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.

☐ | День | Когда экран уместен | Что сначала | Знак «соро конец» |
Последняя точка | Что делаем после |

☐ |---|---|---|---|---|

☐ | Понедельник | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |

☐ | Вторник | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |

☐ | Среда | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |

РОДИТЕЛЮ

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