

ЦЕНТР ОТДЫХА И РАЗВИТИЯ

Горизонт



Лето 2025

Играй. Изучай. Исследуй.

МАСТЕР-КЛАСС ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«КАК МОТИВИРОВАТЬ РЕБЕНКА ПРОВОДИТЬ ВРЕМЯ БЕЗ ГАДЖЕТОВ?»

7 полезных идей + 🎁 Бонус для родителей: Создайте «Список 100 дел без телефона» вместе с ребенком и попробуйте выполнить их за год

Введение

Современные дети растут в цифровом мире, и гаджеты стали неотъемлемой частью их жизни. Однако чрезмерное увлечение телефонами и планшетами снижает живое общение, влияет на развитие креативности и концентрации. Как помочь ребенку заинтересоваться реальной жизнью и научить его проводить время без гаджетов с удовольствием?

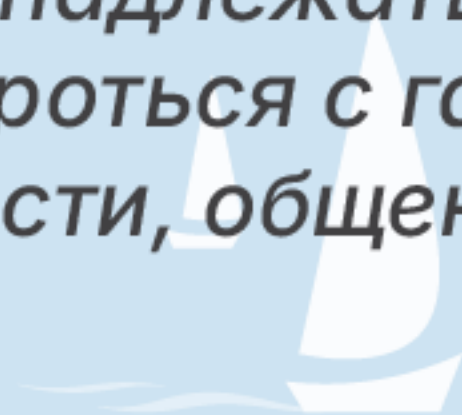
В этом мастер-классе мы разберем подходы, основанные на детской психологии, и предложим эффективные стратегии.

Понимаем причину привязанности к гаджетам

Прежде чем пытаться отучить ребенка от телефона, важно понять, что именно его привлекает в гаджетах:

- ✔ Допаминовые всплески – яркие игры и соцсети вызывают выброс гормона удовольствия, формируя зависимость.
- ✔ Отсутствие альтернатив – если нет увлекательных занятий в реальном мире, ребенок выбирает гаджет.
- ✔ Пример взрослых – дети копируют поведение родителей. Если мама и папа постоянно в телефоне, ребенок делает то же самое.
- ✔ Желание принадлежать к группе – гаджеты дают доступ к общению с друзьями.

Решение: Не бороться с гаджетами напрямую, а предложить ребенку альтернативные источники радости, общения и удовлетворения потребностей.



Игровая методика «Обмен реальностью»

- ✔ Шаг 1: Вместе с ребенком составьте список его любимых занятий в телефоне. Например:
 - Игры
 - Видео
 - Чаты с друзьями
- ✔ Шаг 2: Предложите реальные аналоги:
 - Вместо компьютерной игры – настольные стратегические игры или активные квесты.
 - Вместо YouTube – совместный просмотр фильмов с обсуждением.
 - Вместо мессенджеров – реальные встречи с друзьями или переписка на бумаге.
- ✔ Шаг 3: Важно, чтобы родители участвовали в новом формате, а не просто запрещали гаджеты.

Тайм-менеджмент удовольствий

Используйте принцип «Добавь, а не отнимай»

 Вместо того чтобы резко запрещать гаджеты, создайте режим «временных островков»:

✓ «Час без экрана»

– в это время вся семья занимается чем-то увлекательным (игры, готовка, прогулка).

✓ «Творческий вечер»

– рисование, лепка, конструирование вместо залипания в телефоне

✓ «Выходной от интернета»

– устраивайте день без гаджетов с заранее продуманными активностями.

Совет: Важно, чтобы гаджет свободное время приносило ребенку радость, а не ощущение наказания.

«Эффект исследователя» – пробуждаем любопытство к миру

Методика: Вместо того чтобы говорить «отложи телефон», используйте технику «погружения в процесс»

- ✔ Если ребенок любит Minecraft → предложите построить настоящий домик из подручных материалов.
 - ✔ Любит TikTok → снимайте вместе свои творческие ролики.
 - ✔ Фанат YouTube → научите его снимать и монтировать собственные видео о реальной жизни.
- ⚡ Главное – сделать реальный мир интереснее, чем виртуальный.

Родительский пример – ключевой фактор

Если родители все свободное время в телефоне, ребенок не увидит смысла менять привычки.

 Важно показывать, что взрослые тоже умеют отдыхать без гаджетов.

Установите семейные правила:

- ✓ «За ужином телефоны убираем»
- ✓ «Перед сном читаем книги, а не сидим в соцсетях»
- ✓ «Выходные – для активностей на природе»

Важно: Не превращайте это в запреты, а сделайте правила частью семейной культуры.



«Эмоциональный банк» – создаем ресурс для ребенка

✦ Дети часто зависают в телефоне, потому что там удобно переживать эмоции – радость, грусть, скуку.

🎯 Задача родителей – создать для ребенка пространство живых эмоций, где он будет получать те же ощущения, что в гаджетах:

- ✔ Волнение и азарт → устраивайте квесты, соревнования.
- ✔ Спокойствие и расслабление → ритуалы уютных вечеров, семейное чтение.
- ✔ Общение и принятие → играйте в психологические игры («Что бы ты сделал, если...?»)

💡 Чем больше «живых эмоций», тем меньше потребность в виртуальных.

Трехуащам оураишчениа в вызов

Вместо фраз «Не сиди в телефоне» – используйте игровой подход.

Предложите челлендж:

- ✓ «Неделя без телефона после 20:00 – кто справится?»
- ✓ «День без соцсетей – у кого больше впечатлений?»
- ✓ «Напиши письмо другу вместо чата!»
- ✦ Дети любят вызовы – используйте это!

Заключение

Избавление от гаджет-зависимости – не запрет, а развитие увлеченности реальным миром.

Важно не просто запрещать, а показывать ценность настоящей жизни.

Советы напоследок:

- ✓ *Внедряйте изменения постепенно, без давления.*
- ✓ *Создавайте семейные традиции, где гаджеты просто не нужны.*
- ✓ *Участвуйте в жизни ребенка – это главное!*

Список 100 дел без телефона с детьми

На свежем воздухе

1. Построить шалаш из веток
2. Покормить уток в парке
3. Устроить пикник на траве
4. Играть в классики мелками на асфальте
5. Запускать воздушного змея
6. Собрать букет из полевых цветов
7. Кататься на велосипеде
8. Придумать и провести квест для друзей
9. Прыгать по лужам после дождя
10. Искать фигуры в облаках

Дома

11. Построить домик из подушек
12. Играть в настольные игры
13. Печь домашнее печенье или пирог
14. Сочинить и рассказать страшную историю при свечах
15. Сделать бумажные самолетики и устроить соревнование
16. Слепить поделки из соленого теста
17. Провести домашний театр теней
18. Придумать свой секретный шифр и написать письмо другу
19. Собрать пазлы или мозаику
20. Придумать новое настольное развлечение

Творчество и рукоделие

21. Нарисовать комикс
22. Сделать ловец снов
23. Создать семейный герб
24. Смастерить кукольный театр
25. Нарисовать картину пальцами
26. Сшить мягкую игрушку
27. Сделать оригами
28. Придумать и нарисовать карту воображаемой страны
29. Разрисовать камни и спрятать их в парке
30. Сделать фотоколлаж из старых журналов

Игры и развлечения

31. Сыграть в прятки
32. Устроить битву подушками
33. Играть в "Что изменилось?"
34. Придумать новый танец и выучить его
35. Сыграть в "Крокодила"
36. Провести турнир по "камень, ножницы, бумага"
37. Придумать смешные стихи и прочитать их на "сцене"
38. Сыграть в "Испорченный телефон"
39. Поиграть в жмурки
40. Устроить соревнование по скоростному сбору конструктора

Исследования и открытия

41. Наблюдать за звездами с телескопом или просто так
42. Вырастить растение из косточки (например, авокадо)
43. Сделать гербарий из листьев
44. Собрать коллекцию красивых камней
45. Изучить следы животных в лесу
46. Провести эксперимент с вулканом из соды и уксуса
47. Найти четырехлистный клевер
48. Сделать компас и научиться им пользоваться
49. Понаблюдать за насекомыми через лупу
50. Собрать дикие ягоды и травы (только под присмотром взрослых)

Обучение в игровой форме

51. Разучить скороговорки и устроить соревнование
52. Разгадывать головоломки и ребусы
53. Выучить стихотворение и разыграть его как сценку
54. Сделать настенную карту мечты
55. Написать письмо самому себе в будущее
56. Провести "экспедицию" по своему городу с картой
57. Изучить несколько слов на новом языке
58. Придумать сказку и записать ее в тетрадь
59. Играть в "20 вопросов"
60. Попробовать считать на счетах

Уход за животными и природа

61. Сделать кормушку для птиц и наблюдать за ними
62. Погладить и покормить домашних животных
63. Выучить, какие животные водятся в вашем регионе
64. Посетить ферму или контактный зоопарк
65. Придумать и нарисовать "фантастическое животное"
66. Сделать домик для жуков из веточек и мха
67. Найти самые большие деревья в парке
68. Устроить мини-пикник с плюшевыми игрушками
69. Собрать и выучить разные виды цветов
70. Подружиться с уличной кошкой (безопасно!)

Приключения и активность

71. Организовать домашний "поход" с палатками
72. Переплыть озеро на лодке
73. Покорить холм или небольшую гору
74. Устроить "охоту за сокровищами"
75. Кататься на коньках или роликах
76. Прыгать на батуте
77. Сплавиться на байдарке
78. Пройтись по веревочному парку
79. Играть в футбол, баскетбол или бадминтон
80. Прокатиться верхом на лошади

 **Развитие воображения и мышления**

81. Придумать супергероя и нарисовать его
82. Изобрести новый вид спорта
83. Написать рассказ и разыграть его с игрушками
84. Играть в "Если бы я был..."
85. Придумать собственный язык
86. Придумать новый способ приветствия
87. Нарисовать карту пиратского острова
88. Составить список из 10 самых необычных желаний
89. Поставить домашний спектакль
90. Попробовать "молчаливый день" – общаться только жестами

 **Добрые дела и полезные привычки**

91. Сделать сюрприз другу
92. Помочь родителям приготовить ужин
93. Собрать старые игрушки и отдать тем, кто в них нуждается
94. Выучить новое правило хорошего тона
95. Посадить дерево или цветок
96. Устроить день добрых дел
97. Сделать подарок своими руками
98. Помочь соседям
99. Написать благодарственное письмо близкому человеку
100. Обнять всех, кого любишь

Главное правило: Делайте эти занятия вместе, с удовольствием и интересом. Тогда детям будет намного легче забыть про гаджеты и насладиться реальной жизнью!

*ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ВОПРОСЫ ИЛИ ВАМ НУЖНЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ,
СПЕЦИАЛИСТЫ ЦЕНТРА "ГОРИЗОНТ" ВСЕГДА ГОТОВЫ ПОМОЧЬ!*

♥ ПУСТЬ ВАШ РЕБЕНОК ОТКРОЕТ ДЛЯ СЕБЯ МИР ВНЕ ЭКРАНА!

 +7 964 726-8050

 @horizon_camp

 @gorizont_deti

 main@horizon-camp.ru

 horizon-camp.ru

