

Чем занять ребенка без компьютера.

Если у родителей возникла потребность от чего-то отвлекать ребенка, значит, привыкание уже сформировалось. Влияние компьютера на психику детей настолько велико, что вызывает зависимость не меньшую, чем наркотическая.

Если ребенок находится перед монитором или планшетом несколько часов, он постоянно сконцентрирован. Такая сосредоточенность не свойственна организму, она возможна только на протяжении 15 – 20 минут. Поэтому возникает нервное и эмоциональное перенапряжение, вызывающее рассеянность, беспокойство и подавленность нервной системы.

Дети разного возраста реагируют на запреты по-разному. Малыши-дошкольники устраивают истерику: любимую игрушку отбирают, время ограничивают, соответственно обижают, а от бессилия и обиды он плачет. Это сигнал для родителей о том, что пора принимать меры.

Дети школьного возраста, особенно подростки, замыкаются, перестают разговаривать, таят обиду и видят в запретах вселенское непонимание. Как же избежать конфликтов и попытаться отвлечь ребенка другими занятиями?

Любящие родители должны понимать, что для этого нужно приложить усилия и старания. В помощь им мы собрали несколько идей о том, как провести время без гаджетов.

Отвлечь от планшета: 15 интересных идей для семейных развлечений

Попробуйте найти сферы творчества или развлечений, которые действительно заинтересуют малыша или подростка, а заодно помогут вам найти общий язык с ребенком.

1. Вспомните о существовании пазлов. Для малыша будут интересны небольшие картинки из мультфильмов с крупными деталями. А ребенку постарше подойдет изображение с красивым пейзажем, машиной или натюрмортом из большого количества деталей, которую после сборки можно поместить в рамку и повесить на стену.
2. Найдите в Интернете рецепт соленого теста для лепки. Дети очень любят с ним возиться. Можно сделать картину или просто фигурку, запечь ее, а потом разрисовать, и украсить стены кухни, прихожей или подарить бабушке.
3. Сделайте с ребенком папье-маше. Найдите тарелочку или фигурку, которую можно оклеить кусочками бумаги, дайте высохнуть и разукрасьте вместе. Пусть вокруг будут остатки клея, но удовольствие от процесса вы получите точно.
4. Попробуйте ребенка в сфере науки. И малышам, и подросткам нравится что-нибудь смешивать. Выберите в магазине детский набор

для опытов или найдите пару несложных экспериментов в сети. Главное, соблюдать правила безопасности и обязательно рассказать об этом ребенку.

5. Расскажите о коллекционировании. Вспомните, как сами собирали в детстве фантики, календарики и открытки. Предложите придумать, что можно собирать: монеты разных стран, наклейки или этикетки. Придумайте для коллекции место и систематизацию, а в красивом блокноте можно вести учет.
6. Достаньте с антресолей давно купленную систему караоке. Поставьте диск с любимыми песнями, возьмите микрофон и пойте. Не бойтесь быть смешным, шутите, балуйтесь, главное – будьте вместе!
7. Устройте семейный день приключений. Подготовьтесь, как следует, и организуйте квест. Можно спрятать сладость в шкафу или зарыть клад во дворе, снабдив ребенка несколькими записками и указателями. Вовлеките в игру всех членов семьи. Чем интереснее задания вы придумаете, тем меньше вероятности, что ребенок вспомнит о любимом планшете.
8. Попытайтесь заинтересовать ребенка астрономией. Понаблюдайте за звездным небом, покажите знакомые вам созвездия, научите их определять, предложите нарисовать карту звездного неба, поговорите о жизни на других планетах.
9. Отыщите на дальних полках настольные игры. Дети с удовольствием поиграют с родителями в Монополию или Лото. Играйте, шутите, но не поддавайтесь! Дети этого не любят.
10. Поговорите с ребенком о родственниках. Детям интересно, как звали прабабушек и прадедушек, как они выглядели. Предложите ребенку составить генеалогическое дерево – распечатайте фотографии, рисуйте, клейте, постарайтесь сделать его большим и ветвистым.
11. Попробуйте писать смешные истории. Вспомните игру из своего детства, когда участники по очереди пишут фразы, отвечая на ряд вопросов. Прочитайте то, что получилось, вам точно будет, над чем посмеяться!
12. Посадите вместе с ребенком растение, а лучше, чтобы он посадил его сам под вашим присмотром. Пусть это будет яблоня возле дома или лимон на окне. Главное, ухаживать за ним и наблюдать, как оно растет. Можно предложить вести дневник, и записывать туда, когда появились первые листочки, плоды или какие сезонные изменения с ним происходят.
13. Научитесь делать события из мелочей. Разбудите ребенка рано утром, возьмите термос с горячим чаем и пару бутербродов и отправьтесь встречать рассвет в ближайший парк или даже на балкон. Посмотрите, как встает солнце, поговорите и научите ребенка улыбаться новому дню.
14. Заведите семейную традицию, к примеру, субботнее вечернее чаепитие. Найдите новый рецепт и испеките вместе с детьми печенье.

Пусть они сами вырезают и лепят, тем интереснее и вкуснее будет его пробовать.

15. Запланируйте путешествие всей семьей. Неважно, в другую страну или соседний город. Составьте маршрут вместе с ребенком, отметьте на карте места, которые собираетесь посетить и отправляйтесь в дорогу. Распечатайте фотографии из путешествия, разместите их в небольшой альбом, сделав смешные подписи, чтобы воспоминания остались с вами надолго.

Конечно, все эти идеи требуют от родителей определенных усилий, фантазии и времени. Но это самое малое, чем можно пожертвовать ради детей. Зачастую и взрослым было бы не лишним забыть о планшете или телефоне, а увлечься лепкой, рисованием, пением или просто пообщаться с ребенком и вспомнить, что в жизни есть и другие интересы и ценности.