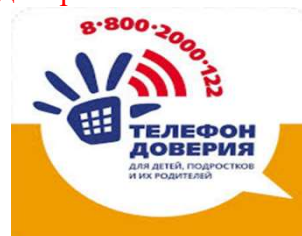


взрослых традиций, в этом случае, не настаивайте и дайте подростку принять правила, немного подстраиваясь под него. Например, если вы каждые выходные ходите на пикник, то предложите ребенку взять с собой друга, ведь в этом возрасте для подростков более ценно общение со сверстниками. Если у вас ребенок более младшего возраста, то более интересно будет превращать *прогулку в игру*. Для дошкольников это *развивающие игры* на природе или наблюдение за изменением в природе, а для школьников можно придумывать *приключенческие игры*, например, в «сыщиков», гуляя по парку, предложите ребенку посоревноваться во внимательности и найти определенный предмет, или сосчитать как можно больше людей в шляпе, за выполненное задание ему полагается приз.

Правильно организованный семейный досуг выполняет восстановительную функцию семьи, т.е. имеет своей целью восстановление и поддержание здоровья, удовлетворение различных духовных потребностей. Содержание семейного досуга определяется интересами каждого члена семьи. Интересы, как правило, бывают различными, однако часто даже внешне разные интересы можно объединить одной идеей. Все будет зависеть от того, с каким настроением вся семья будет подходить к организации того или иного дела.

Всероссийский детский телефон доверия 8-800-2000-122



Вы можете обратиться на детский телефон доверия по любым вопросам, связанным с воспитанием Вашего ребенка **анонимно и бесплатно** с любого телефона



Психологическую поддержку Вы можете получить в ГБУ «Центр психолого-педагогической помощи семье и детям» по адресу: г. Южно-Сахалинск, ул. Пограничная, 5, тел.: 8(4242) 75-33-03, 31-24-31.

Министерство образования Сахалинской области
ГБУ «Центр психолого-педагогической помощи семье и детям»



Буклет для родителей из серии
«Подсказки близким людям»

Совместный досуг

Семья – это теплый дом, любящие родители, бабушки и дедушки. Это любовь и забота друг о друге, общие радости и печали, традиции и привычки. Семья – это то место, куда хочется возвращаться, чтобы разделить радость и получить поддержку в трудные минуты. Это место, где тебя ждут, не осуждая, а жалея и понимая. И конечно, семья – это люди, с которыми интересно жить.

Совместный досуг детей и родителей - каким он может быть?

Одним из показателей дружной и сплоченной семьи является умение проводить совместный досуг. Факт объединения всех членов семьи оказывает огромную помощь в ощущении каждого звеном единой команды. Совместное времяпрепровождение является чрезвычайно полезным, потому что взрослые и дети имеют огромную возможность постараться понять друг друга и найти выходы из сложившихся проблемных, семейных ситуаций. Семейный досуг может включать в себя: организацию *проведения активных игр, занятий*, которые оказывают влияние на развитие мышления и воображения ребенка, семейные чтения или веселое общение. Время, проведенное за настольными играми, также окажет благотворное влияние на атмосферу

внутри семьи. *Игра в монополию* поможет сплотить, а *твистер* поднимет настроение и повеселит. Весьма интересным и оригинальным будет совместное *собрание пазлов*, изготовленных на заказ. Так, можно заказать совместную семейную фотографию.

Совместный досуг вне дома

Провести время с интересом и пользой можно и за пределами квартиры. Можно организовать *совместное посещение кинотеатра* или *театрального представления*. Если выбор был сделан в пользу посещения кинотеатра, то лучше всего пойти на *сеанс семейной комедии* или *мультфильма*. Если члены семьи увлекаются различным родом представлений, то лучшим семейным отдыхом будет *посещение зоопарка*. Еще одним из вариантов проведения совместного семейного досуга являются *занятия спортом* всей семьей. Это могут быть и *лыжные прогулки* в лесу, и массовое *катание на ледниковой площадке*, и *посещение бассейна*, и *велосипедная прогулка*, и *даже игра в футбол или волейбол*. Помимо всего прочего, можно посетить познавательные учреждения и вынести из посещения музея или выставки новую полезную информацию. Все совместные

прогулки необходимо запечатлеть с помощью фотоаппарата, сделав множество оригинальных кадров или даже создать небольшой видеофильм проведенного дня. Семейный досуг также могут разнообразить *поездки на природу, в лес или на озеро*, что поможет укрепить состояние здоровья каждого члена семьи.

Так же будет полезным сразу после какого-либо мероприятия поговорить с ребенком, о том, что ему больше понравилось и почему, что он больше запомнил и какие мысли у него появились на этот счет.

Совместный досуг – залог успешной и крепкой семьи

Семейный досуг должен доставлять удовольствие каждому члену семьи и от содержательного и доброжелательного общения, и от реализации своих потребностей в движении и познании. Тогда он оказывает развивающее воздействие на детей и взрослых, повышает их культурный уровень. Формирование семейных традиций в проведении свободного времени является залогом счастливой дружной семьи, в которой не остается места вредным привычкам, отчужденности, и скуке. Но родители подростков могут столкнуться проблемой непринятия