

Рекомендации для родителей

«Свободное время и семейный досуг»

Как же сложно найти время для семейного отдыха, когда родители бесконечно работают, а у детей — то учеба, то дополнительные занятия в кружках и секциях! А когда свободное время все-таки появляется, единственное, на что хватает фантазии у домочадцев — это просмотр телевизора или коллективное «заседание» в интернете.

А ведь общий досуг — это еще и формирование крепких и добрых семейных традиций, которые так важны для детей и семьи в целом. Интересы детей разного пола и возраста совпадают не так уж часто (у каждого свои пристрастия) — что уж говорить про интересы детей и родителей!

Но роль общего семейного отдыха крайне важна — как для благоприятной атмосферы в доме, так и для формирования в детях правильного отношения к семье.

Несмотря на разницу интересов, объединить семью одной идеей вполне возможно. Конечно, только при желании каждого, увлеченности процессом подготовки и самого проведения отдыха.

Досуг для всей семьи — какой он? Он может быть активным (совместный поход в лес) или же пассивным (игра в монополию). Выбор вида отдыха зависит от погоды, условий и возможностей — а также пожеланий.

Варианты семейного отдыха

1. Активные игры

Идеальный вариант, если их проводят на свежем воздухе. Такой отдых не только даст всем заряд энергии и изрядно поднимет настроение, но и станет отличным фундаментом для закладки крепкого здоровья ребенка. Вариантов игр довольно много, и выбрать можно именно тот, что понравится всей семье — фитнес, плавание, игра в волейбол или баскетбол, семейная поездка на лыжах или катание на коньках (роликах).





2. Танцы

Этот вид активного отдыха сегодня стал весьма модным, как среди взрослых, так и среди детей. И мест, в которых можно учиться танцам всей семьей, тоже достаточно. Остается только выбрать направление – классические балльные танцы или же современные. Необязательно ставить цель – достичь каких-либо высот. Достаточно просто получать удовольствие от отдыха.

3. Настольные игры

Вариант для ленивых фанатов пассивного отдыха. Если усталость после учебы и работы слишком велика, и нет сил на активный отдых, то можно выбрать одну из настольных игр (монополия, пазлы, карты, скрабл и проч.), которая увлечет всю семью. А если и на нее нет сил, то можно выбрать интересное кино для всех и устроить семейный просмотр в домашнем кинотеатре на пушистом ковре и с мешком «вкусняшек».



4. Культурный отдых

Отдых – это не только пляж, шашлыки и диван с ТВ. Почему бы не провести отдых культурно? Узнать что-то новое, расширить горизонты, привить детям любовь к прекрасному. Если дети еще слишком малы для выставок и картинной галереи, можно выбрать цирковое представление, интересный музей, красочный спектакль или даже новый мультфильм в хорошем



кинотеатре. А можно отправиться на экскурсию по тем городским уголкам, в которые даже мама с папой еще не заглядывали.

5. Создаем мастерскую дома

Если в вашей семье – сплошь творческие домочадцы, и у всех золотые руки, то можно найти общее увлечение, которое спасет от скуки семью в дождливые или морозные выходные, и объединит всех за одним творческим занятием. Впрочем, если у каждого члена семьи в этой мастерской будет собственное занятие – тоже неплохо. Папа с сыном может заняться конструированием, работой по дереву или созданием роботов, а мама с дочкой – рисованием, квиллингом, изготовлением мыла или созданием игрушек методом валяния. Да мало ли интересных занятий! И отсутствие опыта – не препятствие, ведь сегодня в Сети по любому творческому занятию есть подробные мастер-классы. А если дело пойдет, то такие совместные выходные можно даже постепенно подвести к доходному семейному бизнесу.

6. Семейные скрапбукинг - книги

Интересная идея, которая может стать хорошей семейной традицией. В течение недели, нужно собирать все те мелочи, которые мы обычно складываем в книги и коробки на память (засушенные цветы с памятной прогулки, билеты с сеанса интересного фильма, веселые фотографии, смешные рекламные листовки из ящика и объявления из газет, и проч). На выходных же, всей семьей этими памятными мелочами заполняется скрапбукинг - книга, которая дополняется забавными комментариями всех домочадцев.

7. Семейный туризм

Если времени, и средств хватает, то это — одна из самых замечательных идей для семейного досуга. Речь, конечно, не о поездке на острова, чтобы позагорать на золотом песке у океана, а о полезном туризме, сочетающем интересные экскурсии и активный отдых. Сюда же можно отнести и семейные походы: в лес, в горы (на выходных). Учите детей жить без гаджетов, получать удовольствие от реальности и простых вещей без интернета, отличать съедобные грибочки от несъедобных, выживать в лесу и искать выход к людям по мху/солнцу и проч. Конечно, занятий гораздо больше. Это, лишь, самые популярные и актуальные. Но самое главное – это не вид досуга, а отношение к нему всех домочадцев.



Как найти время для досуга в семье — и правильно его рассчитать?

Уже не один год психологи и педагоги ищут способы оторвать детей от компьютеров. Придуманы тысячи вариантов это сделать, и написаны тысячи советов для, опустивших руки, родителей. А ведь решение этой проблемы более чем простое: нужно просто больше времени проводить с детьми.

Даже час-два, проведенные родителями с детьми – это уже здорово. А найти часик раз в день – только на свое дитя (исключительно для него!) смогут даже самые занятые родители.

И, конечно, семейный отдых – как профилактика любых подростковых проблем, с которыми сталкиваются современные родители.

Как же найти время для этого отдыха?

- ***Обязательно планируем семейный досуг.*** И начинаем это делать еще в начале недели. Естественно, с учетом пожеланий всех членов семьи и их интересов. Куда вы пойдете и чем займетесь – это следует решать за семейным ужином, когда все в хорошем настроении. Если выбрать что-то конкретное не получается из-за разногласий, решайте голосованием.
- ***Дальше – подготовка к отдыху.*** Дети (и родители!) должны с нетерпением ждать каждых выходных, зная, что они проведут еще два незабываемых дня с мамой и папой.
- ***Не планируйте никаких дел на выходные — и напомните об этом домочадцам.*** Если у кого-то появляются срочные дела на выходные, вы должны быть готовы быстро подстроить/перестроить «график» отдыха так, чтобы на него попали все.
- ***Планируйте 2-3 варианта отдыха «на всякий пожарный случай».*** Жизнь непредсказуема, и лучше, если у вас будет «план Б» про запас.
- ***Заранее составьте списки вариантов семейного отдыха,*** которые подойдут вам по финансовым затратам.

- **Готовьтесь к отдыху заранее!** Если вы собрались в кино – найдите лучший кинотеатр, забронируйте лучшие места. Если собрались в поездку, найдите самую интересную экскурсию, соберите весь инвентарь, который может понадобиться. При выборе варианта с походом - вместе найдите самое красивое место для отдыха и прочих удовольствий.

Родителям на заметку:

Что вспоминаете вы, когда думаете о детстве? Общие семейные праздники, походы с палаткой, веселые события «на картошке», подготовку подарков всей семьей к Новому году, катание с горки всей семьей на картонках или на одних санках, и многое другое...

А что вспомнят ваши дети? Вы же не хотите, чтобы самыми яркими их воспоминаниями были просмотры нелепых передач или сотни лайков в социальной сети? Ищите время на своих детей — сколько бы им ни было лет!

Только ваше личное внимание и ваша искренняя заинтересованность может отвлечь их от дурных компаний и поступков, привить все самое светлое, доброе и полезное.

Планируем досуг и выбираем лучшие варианты для вашей семьи!

Почему так важно планирование досуга? Потому что при отсутствии подготовки, обязательно возникнет, какое-нибудь препятствие, для полноценного запланированного отдыха, и придется снова маяться от скуки дома, обедаясь у телевизора или компьютеров всей семьей. Как следствие – ни положительных эмоций, ни активного отдыха...

Поэтому четкий план и подготовка – обязательное и главное условие хорошего отдыха!

Запоминаем самые важные правила планирования семейного досуга:

1. **Составляем списки** всех возможных мероприятий, которые были бы интересны всем домочадцам. Лучше, если каждый член семьи составит свой список, а после их можно будет объединить в один.
2. **Разбиваем все мероприятия по категориям.** Например, пассивные, активные, финансово затратные, и прочие.

3. **Выбираем мероприятие на выходной день, которое должно понравиться всем.** Для того, кто не очень доволен выбором, нужно придумать некое поощрение. Например, вид отдыха на следующие семейные выходные выбирает он.

4. **Тщательно прорабатываем план мероприятия,** чтобы не испортить себе выходные. Не менее тщательно прорабатываем запасной вариант.

И — главное. Не упускайте этой возможности – проводить с близкими, теплые семейные выходные. Неважно, будет ли это лото и чай с домашним пирогом, или же поездка в горы, к реке – главное, чтобы вам было хорошо вместе.

