

КОГДА ВМЕСТЕ НЕ ТЕСНО (памятка для родителей)

Находясь в постоянном круговороте рутинных дел и рабочих будней, мы часто забываем о самом главном – о семье.

А ведь это так важно – проводить время в кругу родных и близких.

Вот несколько способов сделать так, чтобы получить душевное тепло и сблизиться друг с другом.

- **Распределите обязанности и задачи между всеми членами семьи:** кто за что ответственен в доме (своевременный вынос мусора, походы за продуктами, влажная уборка, забота о животных и т.д.). Постарайтесь решить всё это в продуктивном диалоге, а не в приказном порядке.

- **Обговорите график пользования вещами или комнатами,** которые востребованы многими членами семьи. Внимательно выслушайте доводы всех родственников, постарайтесь принять решение совместно и единогласно.

- **Уважайте личное пространство** – своё и других членов семьи. Не стоит входить в комнату без стука, обнимать и трепать за волосы детей подросткового возраста без их согласия, перебирать не свои вещи и одежду или брать без спроса чужие вещи.

- **Устраивайте совместные ужины!** За одним столом приятно обсуждать, кто как провёл день, делиться своими достижениями или проблемами, шутить и поднимать друг другу настроение, если день был трудным.

- **Приготовьте «вкусняшки» вместе!** Процесс совместного приготовления пищи очень сближает членов семьи, а также это

КОГДА ВМЕСТЕ НЕ ТЕСНО (памятка для родителей)

Находясь в постоянном круговороте рутинных дел и рабочих будней, мы часто забываем о самом главном – о семье.

А ведь это так важно – проводить время в кругу родных и близких.

Вот несколько способов сделать так, чтобы получить душевное тепло и сблизиться друг с другом.

- **Распределите обязанности и задачи между всеми членами семьи:** кто за что ответственен в доме (своевременный вынос мусора, походы за продуктами, влажная уборка, забота о животных и т.д.). Постарайтесь решить всё это в продуктивном диалоге, а не в приказном порядке.

- **Обговорите график пользования вещами или комнатами,** которые востребованы многими членами семьи. Внимательно выслушайте доводы всех родственников, постарайтесь принять решение совместно и единогласно.

- **Уважайте личное пространство** – своё и других членов семьи. Не стоит входить в комнату без стука, обнимать и трепать за волосы детей подросткового возраста без их согласия, перебирать не свои вещи и одежду или брать без спроса чужие вещи.

- **Устраивайте совместные ужины!** За одним столом приятно обсуждать, кто как провёл день, делиться своими достижениями или проблемами, шутить и поднимать друг другу настроение, если день был трудным.

- **Приготовьте «вкусняшки» вместе!** Процесс совместного приготовления пищи очень сближает членов семьи, а также это

очень интересно и главное – вкусно. И если после семейной готовки на кухне остаётся беспорядок, его также можно убрать всем вместе, а потом наслаждаться приготовленными блюдами.

- **Играйте в настольные игры!** Такое семейное времяпрепровождение приносит веселье, развивает воображение, навыки общения. С малышами начинайте с самых простых игр-«ходилок» с кубиками и фишками. А подростки с радостью поиграют в игры посложнее, такие как «Дженга», «Монополия», «Имаджинариум», шахматы, и многое другое.

- **Устройте квест!** Это отличная идея, чтобы развлечься с детьми дома. Спрячьте «клад» (это могут быть вкусности, маленькие подарочки) в определённом месте в доме, напишите записки, которые помогут его найти, и разместите их по всей квартире.

- **Рассматривайте семейные фотоальбомы!** Покажите ребёнку, как выглядели вы в детстве, расскажите о различных моментах из жизни, которые запечатлены на фотографиях. Вам будет приятно вспомнить всё это, а вашим детям интересно посмотреть на ваши фотографии и послушать истории. Это доставит много тёплых эмоций.

Мы получаем большее удовлетворение от жизни, проживая каждый день вместе с теми, кого любим и кто любит нас больше всего на свете.

Квалифицированную консультацию специалистов можно получить в Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (запись по телефону 92-68-09)

очень интересно и главное – вкусно семейной готовки на кухне остаётся беспорядок, его также можно убрать всем вместе, а потом наслаждаться приготовленными блюдами.

- **Играйте в настольные игры!** Такое семейное времяпрепровождение приносит веселье, развивает воображение, навыки общения. С малышами начинайте с самых простых игр-«ходилок» с кубиками и фишками. А подростки с радостью поиграют в игры посложнее, такие как «Дженга», «Монополия», «Имаджинариум», шахматы, и многое другое.

- **Устройте квест!** Это отличная идея, чтобы развлечься с детьми дома. Спрячьте «клад» (это могут быть вкусности, маленькие подарочки) в определённом месте в доме, напишите записки, которые помогут его найти, и разместите их по всей квартире.

- **Рассматривайте семейные фотоальбомы!** Покажите ребёнку, как выглядели вы в детстве, расскажите о различных моментах из жизни, которые запечатлены на фотографиях. Вам будет приятно вспомнить всё это, а вашим детям интересно посмотреть на ваши фотографии и послушать истории. Это доставит много тёплых эмоций.

Мы получаем большее удовлетворение от жизни, проживая каждый день вместе с теми, кого любим и кто любит нас больше всего на свете.

Квалифицированную консультацию специалистов можно получить в Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (запись по телефону 92-68-09)