

тема:

Новый год — семейный праздник: идеи, чем заняться с детьми

новость:

Как интересно провести время с детьми и создать в семье тёплую атмосферу

Длинные новогодние праздники — отличная возможность для детей и родителей пообщаться, стать ближе и укрепить семейные связи. Как можно провести время с детьми не только приятно, но и эффективно с точки зрения семейных ценностей, редакция «Родительского университета» спросила у психологов.

Почему детям важно общение с семьёй

Во время общения с родителями, братьями, сёстрами у ребёнка формируется понимание, что такое семья, дом, жизнь, правила поведения. Если в семье не показывают, что такое любовь и забота, малыш не будет об этом знать, а когда вырастет, совсем отдалится.

Психолог, специалист по телесно-ориентированной психотерапии Ольга Плетникова отмечает, что лучший способ продемонстрировать свою любовь ребёнку — это полноценное общение и продуктивно проведённое с ним время.

«Именно в процессе досуга, общения со своими родителями ребёнок учится выстраивать коммуникации, и у него постепенно закладывается положительный образ семьи. Формируется важность семейных ценностей и традиций, появляются предпосылки к формированию паттернов поведения при построении своей семьи в будущем», — поясняет Плетникова.

Она отмечает, что качественно проведённое время — это не только ежедневное привитие ребёнку базовых моральных качеств: доброты, честности, порядочности на примере героев сказок или фильмов, но и постоянное интеллектуальное развитие малыша.

Сооснователь и руководитель сервиса «Бабушка на час», психолог Дарья Кривенко отмечает, что часто некоторые процессы в семье выведены до автоматизма, в том числе и досуг с ребёнком. Например, родители могут решать рабочие задачи в телефоне и параллельно «играть» с ребёнком или интересоваться, как прошёл день в детском саду или школе.

«Дети — сильные эмпаты, они чувствуют, что у родителей как будто есть дела поважнее, например, если мама или папа пытаются маневрировать между домашними делами, работой и малышом. Поэтому важно полноценно уделять внимание ребёнку».

Дарья Кривенко

Сооснователь и руководитель сервиса «Бабушка на час», психолог

Чем заняться на новогодних каникулах

Дарья Кривенко отмечает, что общий досуг для каждой семьи — свой, подходящий под её темп жизни и интересы. Для того чтобы все действительно получили удовольствие от совместного времяпровождения, необходимо учитывать желание каждого

Эксперты предложили ряд активностей на выбор, которые помогут взрослым отвлечься от своих забот и наладить общение с ребёнком.

Игры-сближалки

Выстраивать общение с ребёнком — непростой труд. Важно понимать, что он не всегда может понять природу своих чувств и эмоций, тем более объяснить взрослому, что происходит в душе. Родителям в такие моменты

нужно быть максимально собранными и спокойно, без агрессии, постараться помочь малышу. Одним из вариантов, как наладить контакт, могут стать специальные игры с вопросами.

Ольга Плетникова рекомендует родителям игру «Сближалки». Это набор карточек с разными необычными и полезными вопросами. Например: какой праздник ты любишь больше всего? Кто в семье самый весёлый? Что такое успех?

«Ответы на вопросы позволяют в игровом формате лучше узнать своего ребёнка, понять его чувства, реальное отношение к вам и видение вас как родителей, его восприятие окружающего мира. Эти игры про общение, эмоции и чувства. Они помогают понимать, слушать и слышать друг друга. Для ребёнка через игру происходит формирование чувства внимания, принятия и атмосферы тепла и доверия. Родители в игре могут иначе посмотреть на свои отношения и поведение и лучше понять друг друга».

Ольга Плетникова

Психолог, специалист по телесно-ориентированной психотерапии

Карта желаний и общих целей

Общие цели, устремления и желания отлично сближают и сплавляют людей. Именно поэтому подводить итоги года и планировать задачи на будущий — отличное вложение не только в амбициозных взрослых, но и в самых юных членов семьи.

«Кроме индивидуальных целей важно планировать и совместные. Например, съездить в новом году в отпуск в то место, где ещё не бывали, или открыть новое развлечение: покататься на вейксерфе или сделать профессиональную фотосессию. Главное — не ограничивайте себя. Помимо практической пользы, это ещё прививает семейные ценности», — говорит Дарья Кривенко.

Просмотр семейных фильмов

Сначала можно приготовить закуски не только для душевного, но и вкусного просмотра фильмов. Это может быть одно или несколько блюд, в которые каждый внесёт свой вклад. Детям в зависимости от возраста можно также давать различные задания: вылепить печенье из теста, порезать овощи или фрукты специальным не острым ножом. Самое сложное — это выбрать фильм, однако, если есть любимые кинокартины, можно сделать их просмотр ежегодной традицией.

Активный досуг

В хорошую зимнюю погоду отличной заменой обычных прогулок для семей станет катание на коньках, лыжах, сноубордах и плюшках.

«Это как раз та самая возможность полностью отдаться процессу, не отвлекаясь на работу и домашние заботы. Можно даже привить ребёнку любовь к какому-то новому для него спортивному направлению», — говорит Дарья Кривенко.

Тематические квесты и мастер-классы

Сегодня есть много возможностей погрузиться в новый приключенческий мир. Это будет интересно не только детям, но и взрослым.

Если вы давно хотели научиться танцевать, рисовать, изготавливать свечи или освоить искусство мозаики, то этому можно научиться всем вместе! Главное, чтобы выбранный мастер-класс или квест действительно вызывал интерес у всей семьи, добавляет Кривенко.

