

СЕМЕЙНЫЙ ДОСУГ

Рекомендации для родителей

Становление и развитие человека начинается в семье. Семья – это первое социальное окружение, в котором ребенок усваивает главные нравственные ценности, получает первичные знания и приобретает основные умения и навыки деятельности и общения, с которыми он потом входит в мир. Поэтому все, что будет недополучено в детстве, с большим трудом восполняется, а иногда и вовсе не восполняется в дальнейшей жизни. И потери эти в значительной степени являются следствием того, что в семье отсутствовала совместная досуговая деятельность.

Досуг – это наше свободное время, не занятое делами, связанными с рабочими обязанностями.

Семейный досуг – время, проведенное вместе за приятными занятиями – совместной прогулкой, настольными играми, беседами и т.д.

Хорошее проведение досуга – очень важный момент в жизни семьи, который укрепляет отношения, указывает на семейные ценности и создает общие приятные воспоминания. Правильно организованный семейный досуг, выполняет восстановительную функцию семьи, т. е. имеет своей целью восстановление и поддержание здоровья его членов, удовлетворение различных духовных потребностей.

Совместное времяпрепровождение способствует началу настоящей дружбы между взрослыми и детьми.

Содержание семейного досуга определяется интересами каждого члена семьи. Эти интересы, как правило, бывают различными, однако часто даже внешне разные интересы можно объединить одной идеей. Все будет зависеть от того, с каким настроением семья будет подходить к организации того или иного дела, на сколько все ее члены будут увлечены процессом подготовки и проведения выходных, праздников или просто тихого семейного вечера. Семейный досуг должен доставлять удовольствие каждому члену семьи. Только тогда он будет оказывать развивающее воздействие на детей и взрослых, повышать их культурный уровень.

Правильно и интересно организованный досуг – это яркие и запоминающиеся на всю жизнь впечатления. Родители по своему опыту знают, что счастливые моменты детства запоминаются на всю жизнь. Самые яркие впечатления у детей остаются от совместных поездок с родителями на отдых. Дети с восторгом рассказывают об этом своим друзьям, о том, где они были, что видели, как собирали грибы и ягоды, как купались в море. Никакой мультфильм, никакая сказка не заменят ребенку собственных впечатлений, собственной живой мысли и собственного действия. Совместный отдых на природе способствует межличностному общению детей и родителей, которое имеет большой воспитательный потенциал. Ребенок всегда испытывает

потребность в общении с другим человеком и этим человеком для ребенка должен быть в первую очередь родителей.

Именно поэтому планирование досуга, в котором найдется место каждому члену семьи, не менее важно, чем планирование рабочих дел. Со временем это может стать хорошей полезной привычкой, укрепляющей ваш «семейный корабль» и позволяющий хорошо отдохнуть в кругу семьи.

Правила семейного досуга:

1. Родителям и детям должно быть одинаково интересно вместе.
2. Досуг должен быть полезен всей семье.
3. Досуг должен способствовать отвлечению от насущных проблем и получению позитивных эмоций.

Примеры семейного досуга:

- совместные спортивные занятия (тренажеры, бокс, плавание в бассейне, бег, лыжи, командные виды спорта и т.д.);
- настольные игры (монополия, эрудит, мафия, шахматы, лото, шашки, нарды, домино, скрэбл);
- совместное рукоделие (изготовление собственного кукольного театра, сочинение сценария для сказки, создание города из конструктора, сборка моделей транспорта и т.д.);
- собирание пазлов или мозаики;
- поход в кинотеатр/театр;
- посещение популярного фестиваля;
- посещение концерта;
- посещение аттракционов;
- посещение зоопарка;
- посещение аквапарка;
- посещение планетария;
- пикник на свежем воздухе;
- поездка в лес или ближайший город;
- совместный просмотр старых фотографий;
- просмотр семейного фильма;
- поездка в гости всей семьей;
- генеральная уборка квартиры или уборка территории вокруг дома;
- благотворительность (собрать и отвезти хорошие, но ненужные вещи нуждающимся людям);
- написать письма и подписать открытки родным и близким, а затем отправить их по почте;
- фантазийная семейная фотосессия (дома или в фотостудии);
- мастер-класс (в интернете или вживую);
- семейные встречи (собрать у себя родственников, накрыть на стол, придумать развлечения);
- катание на велосипедах, роликах, самокатах;
- игры («Фанты», «Крокодил», «Веселая чепуха» и т.д.);

- совместные покупки в торговом центре (важно порадовать каждого члена семьи, сумма покупки каждого должна быть примерно одинаковой и заранее оговорена);

- совместное приготовление сложного, интересного блюда (выбор и покупку продуктов для блюда также можно включить в этот пункт);

- поход в библиотеку (где каждый, не торопясь, выбирает себе чтение по интересам, например, на неделю и возвращает книги, которые брали на предыдущей неделе);

- тематический ужин или тематическая вечеринка с детьми.

Задача родителей – суметь правильно использовать ту или иную форму организации семейного досуга. Культура организации досуга, конечно же, зависит от взрослых. В их обязанности входит научить своих любимых чад отдыхать с пользой для здоровья.

Семейный досуг – это уникальный шанс для родителей узнать своего ребенка, услышать, а главное понять его.

Организация семейного досуга, несомненно, зависит от культуры родителей, от того, как и чем они сами заполняют свое свободное время. Если у родителей есть какие-либо увлечения, то дети охотно разделяют их. Но это происходит только в том случае, если они оказываются активными участниками увлечения родителей, а не его пассивными наблюдателями.

Большое влияние на детей оказывает то, как родители проводят время в кругу своей компании. Если это просто вечеринки с застольем, разговорами и анекдотами, то они особого интереса у детей не вызывают. Тем более что дети в таких случаях чаще всего предоставлены сами себе. Но если такая компания устраивает игры, конкурсы, театральные представления совместно с детьми, то все это может быть в последующем использовано и детьми в их праздниках и утренниках.

У детей, в семьях которых не уделяется должного внимания организации детского досуга, формируются такие шаблоны поведения, которые ведут к эгоизму, замыканию в кругу их собственных интересов. Поэтому родителям необходимо помнить, что человек формируется не только и не столько под влиянием услышанного или прочитанного, но в большей мере в процессе собственной деятельности.

Как спланировать семейный досуг

Чтобы интересно и с пользой провести семейный досуг, его обязательно необходимо спланировать заранее.

1. В начале недели составьте план совместного проведения досуга, учитывая интересы и особенности каждого участника. Для начала следует переговорить со своими домочадцами и выяснить, чем бы они хотели заняться в ближайшие выходные. Если желания у всех разные – найти компромиссный вариант.

2. Спланируйте день проведения досуга достаточно тщательно, с учетом остальных бытовых дел.

3. Предупредите всех членов семьи о планировании совместного досуга заранее.

4. Продумайте несколько вариантов проведения семейного досуга и выбрать наиболее подходящий методом всеобщего голосования. Составить список, в который включить интересы каждого члена семьи.

5. Если совсем не получается договориться о подходящем варианте досуга в силу разности интересов, можно ввести небольшие компенсирующие поощрения для тех, кто не согласен. Это также позволит учитывать интересы каждого члена семьи по очереди, не жертвуя совместно проведенным временем.

6. Попросите каждого члена семьи составить свой список интересных дел, которые можно делать вместе и далее объединить все списки в один.

7. Спланируйте несколько вида досуга, например, требующие финансовых затрат и не требующие. Или досуг с выходом на улицу и домашний досуг. Это станет хорошей подсказкой для проведения совместного времени при разных условиях и обстоятельствах. Вы собрались кататься на лыжах, а на улице метель. Замените поход на улицу на просмотр интересного фильма или займитесь подготовкой игрушек к Новому году. К этим занятиям у вас должно быть все готово.

8. Уделите внимание подготовке. Заранее поинтересуйтесь временем сеансов, стоимостью билетов, возможностью забронировать места, наличием и подготовкой нужного инвентаря, адресами ближайших магазинов с необходимыми товарами и т.д.

9. На всякий случай имейте запасной вариант досуга. Например, вы решили в выходные всей семьей отправиться кататься на лыжах. Значит, мама должна приготовить соответствующее обмундирование для всей команды лыжников, а папа приготовить лыжи.

10. Как известно, лучший отдых – это перемена вида деятельности. Это условие необходимо учитывать в первую очередь. Если папа всю рабочую неделю выкладывался физически, то ему явно не захочется идти в поход. В этом случае, может, будет лучше, если вы дадите ему отдохнуть, а вечером поиграете в интересную настольную игру.

11. Организация семейного досуга предполагает подготовку «плацдарма». Что это означает? Если вы собрались всей семьей посетить бассейн или парк аттракционов, нужно чтобы после возвращения был готов обед. Поэтому его нужно приготовить заранее. Если вы с утра отправляетесь в поход – палатки, спальные мешки, провизия и т.д. должны быть приготовлены уже с вечера.

Идеи для активного семейного отдыха с детьми на выходные

Дети любят бегать, прыгать, преодолевать различные препятствия, поэтому активный отдых всей семьей для них будет настоящим праздником.

Рассмотрим, 5 вариантов семейного активного отдыха, которые можно организовать на выходные.

В поход

Не стоит думать, что в поход можно отправиться всей семьей лишь летом. Конечно, в солнечный летний день легко поставить палатку, надуть резиновую лодку, наловить рыбу, сварить вкусную и душистую уху. Можно поиграть с ребенком в мяч, научить его разводить костер, вместе под гитару попеть походные песни. Летом есть прекрасная возможность отправиться в поход и на велосипедах. Велопробег – это ведь так здорово. Но когда на дворе поздняя осень, выпал первый снег, походы тоже можно организовать.

Почему бы не отправиться в поход зимой на лыжах, когда снег скрипит под ногами, а солнышко освещает покрытые снегом вершины елей. Если ваш ребенок еще слишком мал и не умеет стоять на лыжах, тогда он с удовольствием прокатится с горки на санках, «на ватрушке» или ледянке, поиграет в снежки и вместе с папой построит снежную крепость. Если летом можно устроить пикник на полянке и пожарить шашлыки, то зимой на лесной опушке можно выпить чашечку горячего душистого чая и с удовольствием полакомиться пирожками.

Парк аттракционов

Это мечта каждого ребенка. Если в вашем городе он есть, то вопрос с организацией досуга в выходные решается очень просто. Ведь в этой «сказочной стране» детишки готовы проводить хоть каждый день. Однако родители в обязательном порядке должны оговорить с ребенком правила поведения в развлекательном центре и заранее определиться с аттракционами, подходящими вашему ребенку по возрасту. Поверьте, взрослые ничуть не с меньшим удовольствием проводят время в таком парке.

Бассейн или аквапарк

Как известно, плавание укрепляет мышечный корсет, повышает иммунитет, оздоравливает нервную и сердечно-сосудистую системы. Посещать бассейн любят абсолютно все взрослые, о детям и говорить нечего. Они с удовольствием учатся плавать с кругом, дети постарше осваивают плавание на спине с ластами. А папы демонстрируют умение прыгать с вышки.

Культурный туризм

Активный отдых на природе можно и нужно чередовать с культурным туризмом. Отправляясь на экскурсию, выбирайте такие маршруты, которые

будут интересны всем членам семьи без исключения. После экскурсии обязательно обменяйтесь мнениями об увиденном.

Зимняя мастерская

Позовите во двор соседских детей и родителей и организуйте конкурс на лучшую ледяную скульптуру. Для изготовления интересных ледяных поделок можно заранее сделать заготовки. Подержите в холодильнике несколько часов пластиковые бутылки, формочки, пластиковые коробочки, наполненные водой. Когда вода застынет, получится идеальный строительный материал для создания разнообразных фигур. Кстати, зимние фигурки несложно раскрасить. Для этого прекрасно подойдут акварельные краски или обычный пищевой краситель.

А можно заняться граффити или нарисовать на снежном «покрывале» прекрасную картину. Таким образом, вы не только весело проведете время, но и преобразите свой двор к Новому году. Кстати, ничто так не сближает, как совместный труд. Ваши детишки подружатся со сверстниками, а вы поближе узнаете своих соседей.

Варианты спокойного отдыха с семьей

Интересно отдохнуть всей семьей можно и дома, играя в спокойные и интересные игры.

Настольные игры

В продаже имеется бесчисленное количество настольных игр для детей самого разного возраста. Мы приведем примеры всего трех игр, которые получили самые восторженные отзывы от потребителей.

Настольная игра «Мышки-малышки» или треугольное домино

В игру могут играть дети с трехлетнего возраста. Конечно же, вместе с родителями. В игре могут принимать участие от двух игроков и больше. Фишки треугольного размера, сделаны из плотного картона. На всех фишках в углу есть рисунок. Например, мышьяная норка, кусочек сыра, разноцветные мышки. Задача игроков совместить фишки так, чтобы ее грань совпала с одной из граней треугольника.

Игра «Счастливая ферма»

Эта настольная игра пользуется спросом. В игру может играть максимум 4 человека. Победителем становится тот игрок, чьи домашние животные и урожаи будут лучше.

Домашний киноклуб

Нет ничего более приятного, чем устроиться всей семьей на диване и вместе посмотреть интересный фильм. Для того чтобы организовать такой клуб родители должны собрать достойную фильмотеку, соответствующую возрасту ребенка. Причем собранные фильмы должны быть интересны и взрослым. После просмотра, можно устроить дискуссию, поговорить о справедливости и красоте, об окружающем нас мире и о жизни в нем.

Такие вечерние «посиделки» отлично сближают родителей и детей. Учат детей доброте и правильному отношению к окружающему миру.

Изготовление игрушек

Имея дома коробочку с бисером, вы с ребенком изготовите игрушки, например, необычные снежинки. Ведь нанизывать на нитку бисер сможет даже пятилетний ребенок. Можно сделать восхитительного снеговика из обычного белого махрового носка и риса. Правда, понадобятся еще бусинки для глаз, рта и помпончик для носа. А сколько забавных игрушек можно сделать из обычной бумаги.

Творческая выставка

У вас ребенок слишком мал и вам не подходят вышеперечисленные занятия. Надеемся, что у вас дома найдется крупа? Да, да обычная крупа – пшено, рис, гречка, манка. Для чего? Для выставки абстрактных картин. Для создания картин вам понадобятся кроме крупы, листы ватмана и клей ПВА. Застелите стол клеенкой и раздайте всем по листу ватмана, предварительно нанеся на него ровный слой клея. Возьмите немного крупы и аккуратно рассыпьте его на лист, затем, другой сорт крупы и т.д. Получится очень забавная картина. Конечно, можно заранее на листе нарисовать картинку, а потом аккуратно ее заполнить крупой. Все зависит от возраста вашего малыша. Это занятие очень полезно, так как оно развивает мелкую моторику. Первая экспозиция выставки готова. Развесьте картины на стену.

На следующий день займитесь лепкой. Ребенок тянет пластилин в рот? Не переживайте. Приготовьте простое пельменное тесто и добавьте в него обычный пищевой краситель. Можно использовать в процессе лепки фасоль, красивые пуговицы, горох и т.д. Вылепленные фигурки аккуратно расставьте на столик под картинами. Вторая экспозиция готова. Фантазировать в этом плане можно бесконечно. Обязательно проведите презентацию выставки и наградите участников призами. Много интересных идей для занятий лепкой с детьми вы найдете в мастер-классах с фото.

Скрапбукинг-книги

Вы не знаете, что это такое? Замечательно, тем интересней вам будет осваивать этот вид рукоделия. В переводе это слово означает ничто иное, как «книга из вырезок» Это настоящее искусство, которое позволяет создавать поистине уникальные вещи – альбомы, открытки, книги, закладки и т.д. Эта техника предполагает использование всевозможных вещей для оформления изделия. Сегодня в продаже имеются специальные наборы декоративных элементов для скрапбукинга. Прежде чем начать заниматься этим видом рукоделия, лучше всего посмотреть несколько мастер-классов в интернете. Сделать своими руками переплет для книги или альбома, закладку, поздравительную открытку – ведь это так классно! Попробуйте, мы уверены, что детям школьного возраста это занятие придется по душе.

Идеи для семейных праздников

Наиболее распространенная организация семейного досуга – это **семейные праздники**. Семейный праздник – организованный отдых по случаю какого-либо значительного для всех членов семьи события. Традиционно к ним относятся дни рождения, крестины и т. д. В каждой семье могут быть и свои праздники – особые достижения в творчестве, спорте и т.

В каждой семье должны быть свои традиции празднования семейных праздников. Семейные праздники — это замечательная традиция. Ребёнок должен жить в счастливой семье и чувствовать любовь родных. А это возможно сделать и с помощью семейных праздников, благодаря которым в семье будет всегда «хорошая погода».

Через праздники и традиции можно привить ребёнку хорошие манеры, выработать привычки, научить вести себя за столом. Все хорошие привычки ребёнок закрепляет с детства. Никогда теоретические знания не превратятся в привычку, если они не закреплялись практически.

Праздник можно устроить по любому поводу. Наиболее традиционным семейным праздником, является день рождения одного из его членов. Дети, как правило, с нетерпением ждут свой день рождения. Очень важно, чтобы он запомнился не только количеством подарков, но интересной его организацией. Родителям следует помнить, что день рождения ребенка – это его праздник. Следовательно, все, что будет происходить в этот день, должно доставлять удовольствие именно ему. Празднование Дня рождения можно отметить совместной поездкой на природу или в парк развлечений. Отличным решением станет прохождение квеста, наградой за которое будет подарок для именинника.

И еще есть много поводов подарить любимым домочадцам хорошее настроение и любовь. Главное, чтобы праздники не стали очередным поводом для выпивки. Дети должны усвоить, что можно веселиться и быть счастливыми без горячительных напитков.

Счастье ведь просто так обычно не валится на голову, а складывается из каждодневных секунд хорошего настроения, которое по силам дарить друг другу каждый день. Прямо с утра поделитесь хорошим настроением, если ребенок хмур и угрюм. В ваших силах все изменить. Устройте прямо с утра **«Праздник хорошего настроения»**.

Любое событие можно превратить в маленький семейный праздник. Даже обычный пикник можно превратить в праздник и назвать его, например, **«Встреча весны»** или в **«Праздник встречи с «любимым деревом»** или **«полянкой»**. Только на природе можно окунуться в мир красоты и гармонии и покоя. Только во время таких поездок можно научить ребенка бережному отношению к Природе.

С давних времен семейные праздники, несли в себе более глубокий смысл: показать каждому члену семьи, что он не одинок, что он является

частью чего-то большого и надежного. Поэтому всегда там, где поддерживаются семейные традиции, всегда будет крепкая и дружная семья, которой не страшны никакие трудности. Дети в таких семьях вырастают порядочными и успешными людьми. А если счастливы дети и родители тоже счастливы.

Игры и конкурсы на семейных праздниках

Когда на семейном празднике стол уже перестает вызывать живой интерес у гостей и хозяев дома, пришла пора переходить к активной программе торжества и усердно вовлекать всех присутствующих в веселые игры. Выберите такие, которые будут уместны именно в этой компании.

А еще лучше – поручите организацию развлечений детям. Они способны не только помочь маме накрыть на стол, но и стать настоящими «звездами» семейного праздника. Главное – помочь им поверить в свои силы.

Идеи семейных традиций

Важное место в организации досуга семьи занимают **традиции** и связанные с ними совместные дела. Как известно традиция – это обычай, установившийся порядок в поведении людей, в их быту. Семейными называют такие традиции, которые переходят из поколения в поколения, передаются как талисман по роду из семьи в семью. Слово «традиция» пришло к нам из латинского языка и означает «передача». Согласно толковому словарю, семейные традиции – это принятые в семье нормы, обычаи, система взглядов и манера поведения. Это те стандарты, которые ребенок перенесет в будущую семью и передаст уже своим детям. Традиции очень важны: они дают ощущение сплоченности и единства,

Семейные традиции, заполняя свободное время семьи, являются залогом ее счастья и взаимопонимания. В такой семье не создается предпосылок для появления вредных привычек, возникновения непонимания, отчужденности, озлобленности между ее членами, не остается место скуке. У ребенка, вырастающего на добрых традициях, постепенно формируется образ семьи, который он пронесет через всю свою жизнь, и это залог того, что, став взрослым человеком, он создаст свою семью, основанную на любви, уважении друг к другу и совместных общих делах.

Но даже если вы думаете, что в вашей семье их нет, то, скорее всего, просто их не замечаете. Ведь даже манера общения или способ пожелать доброй ночи вполне можно отнести к традициям.

Известно множество примеров семейных традиций, и все они условно делятся на две группы: общие и специальные.

Примеры общих традиций

✓ Празднование дней рождения членов семьи, памятных дат и прочих торжеств.

✓ Домашние обязанности, к примеру, уборка или приготовление пищи. Привлекая детей к решению бытовых вопросов, родители воспитывают в них чувство ответственности и прививают им ощущение важности того, чтобы быть членом семьи.

✓ Совместные игры. В них принимают участие и взрослые, и дети. Совместные игры укрепляют отношения между членами семьи.

✓ Семейный обед. Эта традиция считается одной из самых древних. Сотни лет назад семьи собиравались полным составом за одним столом, принимали пищу и обсуждали события дня.

✓ Совет. Это собрание членов семьи, на котором рассматриваются финансовые вопросы, обсуждаются планы и принимаются судьбоносные для каждого решения. Очень важно привлекать к совету детей, чтобы они не чувствовали себя отстраненными и учились ответственности.

Специальные традиции – это уникальные обычаи, которые встречаются в каждой конкретной семье. Это может быть привычка готовить особые блюда на праздники, разрешение спать в воскресенье до обеда, традиция просматривать вместе фильмы в кинотеатрах, а также посещать кафе или ресторан в определенный день недели.

Как начать новую традицию?

Для создания обычая в семье нужны только две вещи: ваше желание и согласие близких. Вспомните интересы каждого члена семьи и найдите в них что-то общее. Когда продумаете саму концепцию традиции, обсудите ее со всеми. Важно, чтобы каждый был заинтересован. Не придумывайте сразу несколько обычаев, не расписывайте их на каждый день недели. Такое давление только отпугнет домочадцев от вашей затеи.

Постарайтесь сделать в первый раз все идеально, чтобы у вас и ваших близких остались только положительные эмоции. В этом случае они захотят повторить снова. После первого совместного времяпрепровождения поинтересуйтесь у членов семьи, пришлось ли им новшество по душе, есть ли у них какие-либо идеи. Совместными усилиями вы сможете создать традицию, которой ваша семья будет следовать годами, а дети, возможно, перенесут ее в будущие семьи.

Вот еще несколько рекомендаций для создания семейных традиций:

- Можно начать с самого простого – читать перед сном. Только надо серьезно подходить к выбору сказок. Книги должны учить ребенка, воспитывать и вырабатывать в нем определенные качества. Можно попробовать сочинять поучительные сказки самим.

- Дружная счастливая семья может придумать для себя «особое» приветственное слово, которое будет понятно только членам семьи;

- В выходные вся семья может собираться за семейным обедом или ужином. Важно, чтобы это событие не сводилось к унылому поеданию деликатесов, а запомнилось в виде праздничного мероприятия. Будет весело,

если дети тоже будут участвовать в приготовлении какого-либо кулинарного изыска, который также займет почетное место на праздничном столе.

- В качестве семейной традиции могут выступать и выезды или прогулки на природу или традиция отпуска (ежегодный отдых вместе с детьми).

- Традиция гостеприимства, которой придерживаются многие современные семьи, но воплощается по-разному: кто-то делает акцент на угощении, а для других главное – важно общение с гостем.

- Традиции семейного чтения, пения, рукоделия и другого совместного творчества, игр взрослых и детей,

- Традиции коллекционирования (открыток, магнитов, статуэток, цветов, листьев в гербариях, камней и других материалов).

- Создание семейных альбомов, генеалогического дерева.

Приобщить к семейным традициям ребенка можно только на личном примере самих родителей.