

*Этот семейный блокнот «РОДНЫЕ ЛЮДИ»
принадлежит семье*

.....

.....

*Если Вы его нашли, пожалуйста,
верните, позвонив по телефону:*

.....

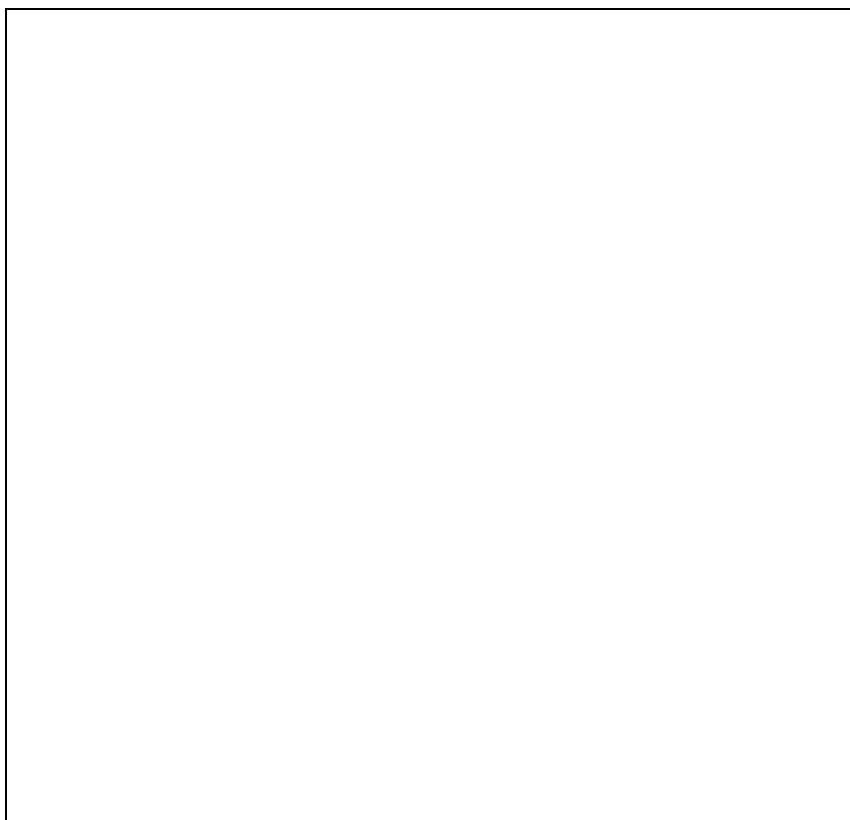


Рисунок «Настроение семьи»

Обсудите настроение каждого члена семьи, после чего, договоритесь и нарисуйте общий рисунок семейного настроения.

Рассмотрите получившийся рисунок и обсудите. Какие чувства он вызывает? Понравилось ли вам рисовать всей семьей?

Такие упражнения вы можете делать 1 раз в неделю, они снимают напряжение, помогают справиться со стрессом и сплочают семью.



Упражнение

«Характеристика семьи _____»

Дата рождения семьи «___» _____ год.

Мама (как зовут, сколько лет, внешние и внутренние качества, любимое занятие, любимое блюдо и др.)

Папа (как зовут, сколько лет, внешние и внутренние качества, любимое занятие, любимое блюдо и др.)

Ребенок (как зовут, сколько лет, внешние и внутренние качества, любимое занятие, любимое блюдо и др.)

«Мы разные или давайте жить дружно!»

Предлагаем сообща всем членам семьи продолжить неоконченные предложения. А после обсудить, возможно вы станете более внимательными друг к другу.

Ребенок:

Мне радостно, когда родители

Мне грустно, когда родители

Я обижаюсь/злюсь, когда мама

Я обижаюсь/злюсь, когда папа

Я благодарен маме за

Я благодарен папе за

Ребенок:

Мне радостно, когда родители

Мне грустно, когда родители

Я обижаюсь/злюсь, когда мама

Я обижаюсь/злюсь, когда папа

Я благодарен маме за

Я благодарен папе за

Папа:

Мне нравится, когда ребенок/дети

Мне радостно, когда ребенок/дети

Мне грустно, когда ребенок/дети

Я обижаюсь/злюсь, когда ребенок/дети

Я благодарен ребенку /детям за

Мама:

Мне нравится, когда ребенок/дети

Мне радостно, когда ребенок/дети

Мне грустно, когда ребенок/дети

Я обижаюсь/злюсь, когда ребенок/дети

Я благодарен ребенку /детям за

Ресурсный лист радости

Предлагаем собраться всей семьей и заполнить Ресурсный лист радости.

Радость это то, что является источником сил и энергии. Ученые установили, что радость и благодарность укрепляют иммунную систему и помогают организму справиться со стрессами. Но, чтобы замечать в жизни хорошее, оказывается, надо специально тренироваться.

<i>Что приносит радость детям в семье (заполняют дети)</i>	<i>Что приносит радость родителям (заполняют мама, папа)</i>	<i>Что приносит радость всей семье (заполняют всей семьей сообща)</i>

Почаще радуйте друг друга и радуйтесь все вместе!

Упражнение «Улыбка»

По непонятным причинам самыми действенными оказываются очень простые вещи. Проснувшись утром и торопясь начать день, задержитесь на минуту – УЛЫБНИТЕСЬ ДРУГ ДРУГУ!

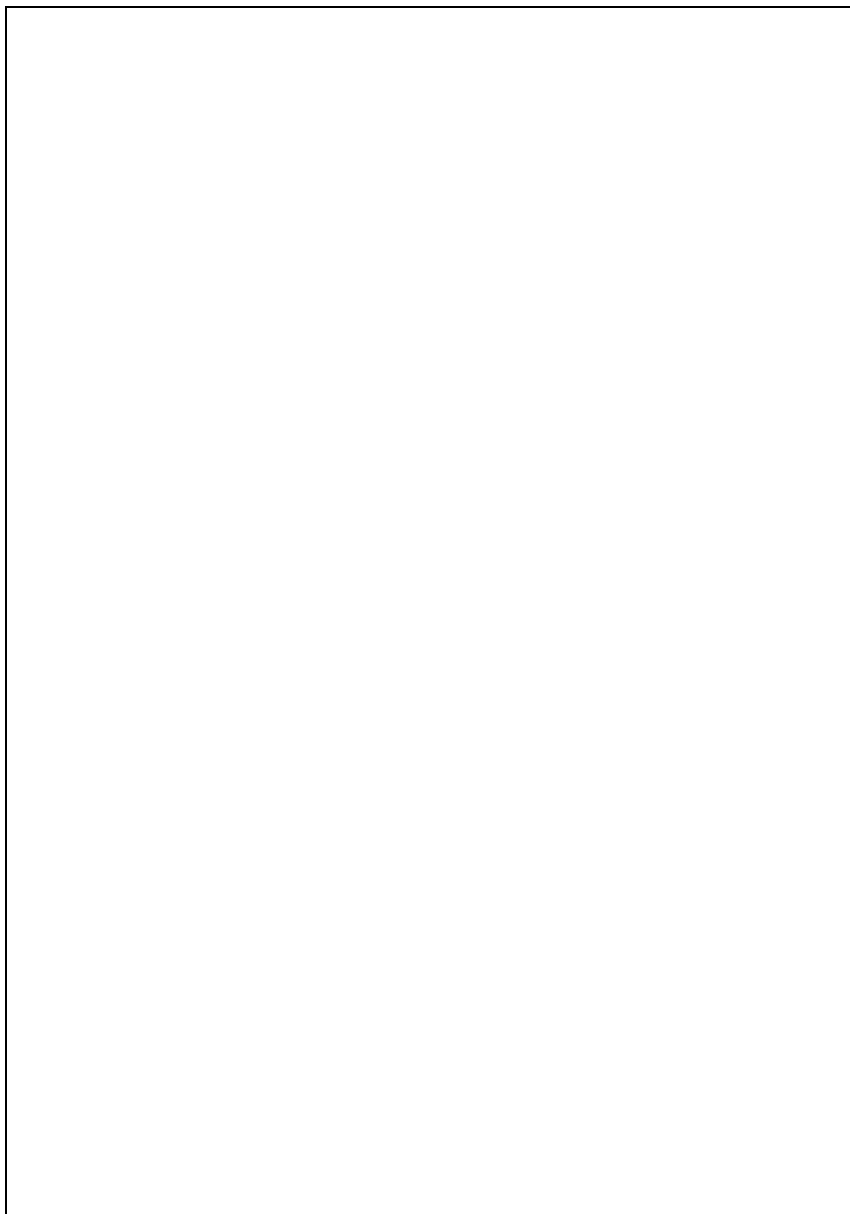
Если вы не привыкли улыбаться, то вам нужно научиться это делать. Улыбнитесь прямо сейчас! Не бойтесь! Улыбнитесь еще раз! Когда поблизости будет зеркало, улыбнитесь перед ним, и вы увидите, насколько лучше вы выглядите.

УЛЫБАЙТЕСЬ! УЛЫБАЙТЕСЬ! УЛЫБАЙТЕСЬ!

Всем и каждому! Близкие почувствуют вашу улыбку и будут вам улыбаться: «Благодарю, что заметили и оценили меня!»

Пожелайте доброго утра и успешного дня себе и всем, кто вам дорог. День начался и начался правильно.

Рисунок семейной радости



Наши семейные традиции

Познакомьтесь с идеями семейных традиций и сообща придумайте несколько новых традиций для вашей семьи.

<i>Однажды в субботу</i>	<i>Вся семья пишет на небольших бумажках идеи того, что они хотели бы попробовать в выходные. Каждую субботу достается одна бумажка с идеей, которую нужно непременно реализовать.</i>
<i>Баночка семейных достижений</i>	<i>Идея этой семейной традиции заключается в том, чтобы записывать и складывать в баночку свои достижения. Это очень мотивирует и помогает справляться с трудностями. А в конце года можно легко подвести итоги. Такую баночку можно завести как для каждого, так и для достижений семьи в целом.</i>
<i>Приятные слова</i>	<i>Можно писать короткие записки с приятными словами и класть их близким в контейнер или пакет с обедом. Это могут быть признания, напоминания или комплименты. Вашим родным будет приятно находить такие заметки во время перекуса на работе или в школе.</i>

Совместные проекты	<i>Совместная работа над чем-то - это всегда весело, чистите ли вы картошку, красите стену или собираете кровать для прибавления в семье. Это показывает детям, что даже тяжелая работа может быть веселой. И они учатся ответственности с самого раннего возраста.</i>
Медитация любви и доброты	<i>Когда нужно подумать о тех, кого мы любим, и послать им позитивные мысли или добросердечные пожелания. Четыре традиционные фразы: пусть ты будешь в безопасности, пусть ты будешь счастлив, пусть ты будешь здоров, пусть тебе живется легко. Но сами формулировки не важны, важно ощущение доброты и тепла.</i>
Время семейных объятий	<i>Это ритуал, который стимулирует позитивное отношение к жизни, помогает семье снять стресс. Каждый раз, когда семья собирается дома, сядьте на диван все вместе и обнимайтесь в течении 5 минут. Это - «время для семейных объятий». В результате вечера станут счастливее и спокойнее. Вы больше будете смеяться, помогать друг другу и меньше спорить.</i>

Как прошел день	<p><i>Спросить у членов семьи, как прошел их день. Это можно встроить в любой ритуал, например, обеда или засыпания.</i></p> <p><i>Иногда говорить с детьми о том, как прошел день, нелегко. Они могут сомневаться, рассказывать или нет, или уклоняться от ответа. Есть несколько подсказок:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><i>- не используйте слова «да» или «нет». Вместо этого задавайте вопросы, начинающиеся с «почему» или «как»</i><i>- задавайте смешные вопросы. Это не тест и не экзамен, и ваш ребенок не должен чувствовать себя припертым к стене и др.</i>

Семейные праздники

Необычные семейные праздники помогают развивать в детях чувство принадлежности к семье. Придумайте всей семьей свой семейный праздник

Запишите:

Как он будет называться?

Где будет проходить (в доме, на улице)

В какое время года?

Кто будет приглашен в гости?

Создавая семейный общий праздник, важно помнить, что смысл праздника или ритуала в его постоянном соблюдении, поэтому, важно выбирать что-то, что понравится всем члена семьи и не потребует слишком больших усилий для выполнения.

Нарисуйте открытку-приглашение

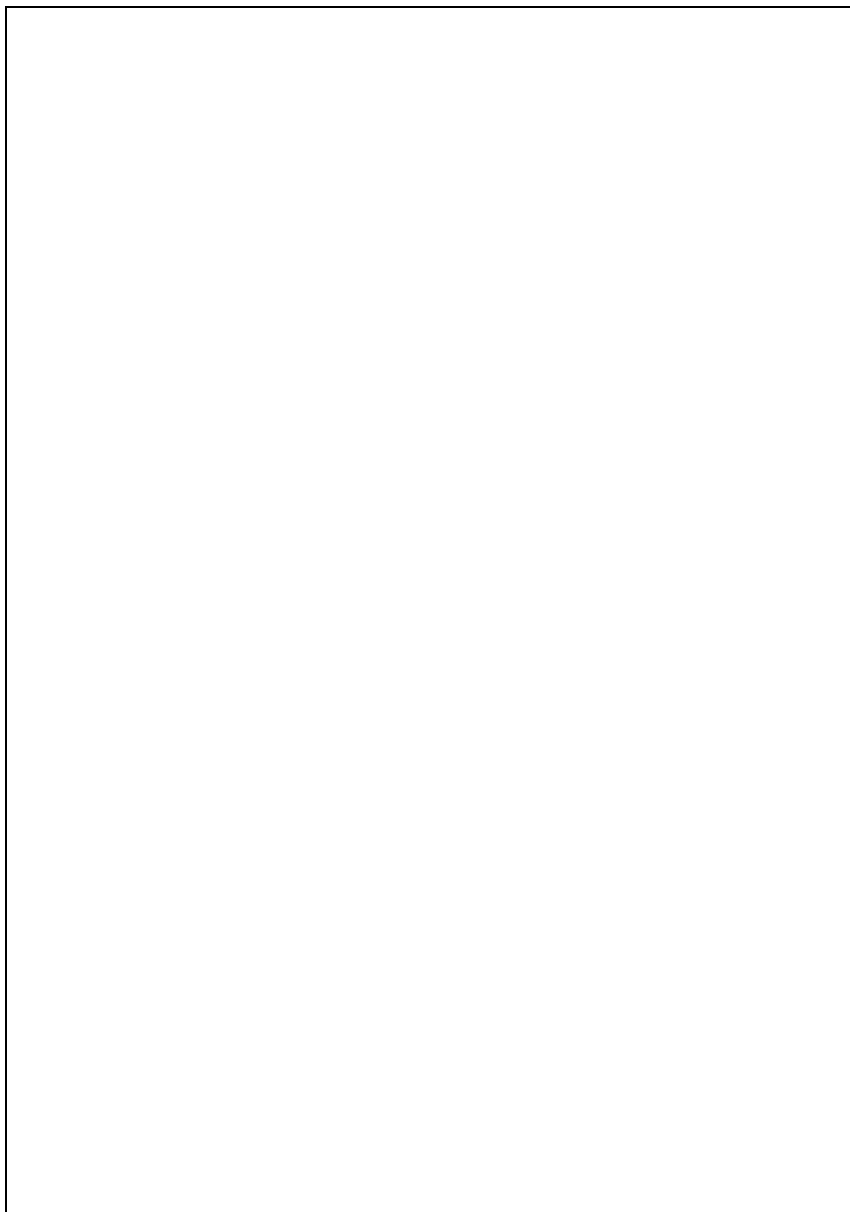
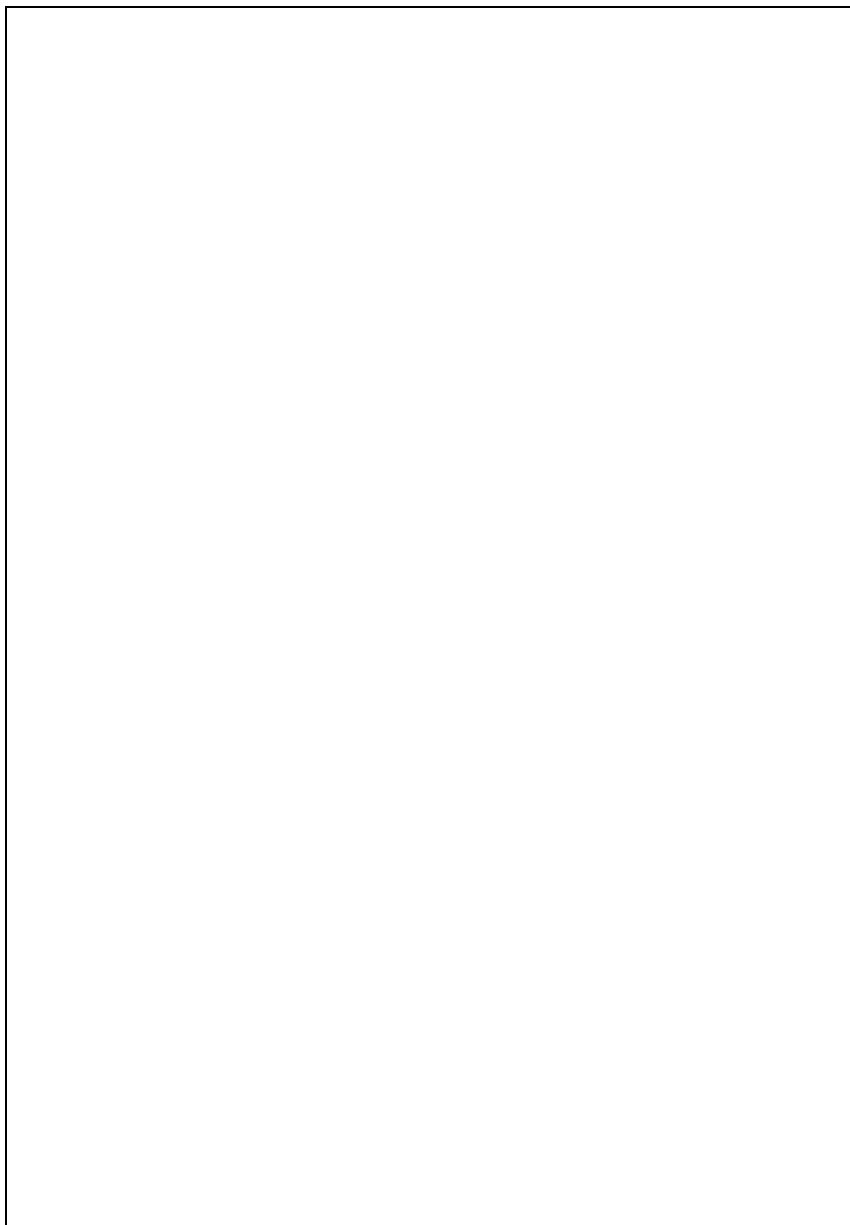


Рисунок «Мама, папа, я - спустя 20 лет»



Упражнение «5-4-3-2-1»

Что наша семья хочет
совершить/испытать/создать

Через 5 лет

Совершить _____

Испытать _____

Создать _____

Через 4 месяца

Совершить _____

Испытать _____

Создать _____

Через 3 недели

Совершить _____

Испытать _____

Создать _____

Через 2 дня

Совершить _____

Испытать _____

Создать _____

Через 1 час

Совершить _____

Испытать _____

Создать _____

Настоящий момент

Уважаемая СЕМЬЯ!

*Надеемся, что этот семейный блокнот
помог вам улучшить внутрисемейный климат,
сплотил и укрепил вашу семью.*

Семейного счастья вам, любви и здоровья!

*С уважением,
команда проекта
«Пути к источнику»*