

## Методичні рекомендації «Корисно бути разом»



Кожна людина ще з дитинства мріє про гарну та міцну сім'ю. Сім'ю, у якій панує любов, прийняття, розуміння. Сім'ю, куди хочеться повертатися після складного робочого чи навчального дня. Сім'ю, у якій можна завжди розраховувати на підтримку, повагу і цікаво проводити вечори, свята відпустки та канікули.

Для дитини сім'я є першою та найважливішою опорою. Саме в сім'ї формується особистість дитини і прийняття себе такою, якою вважають її батьки. Взаємини в батьківській родині, дитина, виростаючи, переносить у сім'ю, яку створює вже сама. Будь-які, навіть найскладніші травмуючі події, дитині легше переносити, якщо вона росте в згуртованій, здатній приймати, люблячій сім'ї!

Говорячи про час, що проводимо із близькими, варто розуміти не кількість часу, а його якість. Тобто, коли вся родина вдома збирається ввечері і сидить зі своїми телефонами в одній кімнаті 3 години поспіль – користі в цьому мало, хоча й часу достатньо. Краще приділити сім'ї менший відрізок часу, але сконцентрованого, лише для спілкування, цікавого або корисного проведення дозвілля.

Кілька порад, які допоможуть згуртувати сім'ю:

1. **Сімейні традиції.** Наявність традицій у сім'ї є тим чинником, який зближує членів цієї сім'ї. Саме традиції допомагають відчутти сім'ї себе єдиним цілим. Дуже добре, якщо у вашій родині вже є традиції. Подумайте, що б вам хотілося додати у свою родину? Ви можете запозичувати вподобані вам традиції інших сімей або придумати свої унікальні. Якщо у вашій сім'ї ще немає звичаїв або традиційних дій, можете їх ввести, спираючись на свої бажання й інтереси. Головне

правило – традиції і звичаї повинні бути приємні й радувати всіх членів сім'ї.

2. **Спільна творчість.** Чудово допомагають згуртувати родину спільні творчі заняття. Ви можете разом конструювати, малювати, ліпити, грати на музичних інструментах або співати в караоке. Головне, що всі мають бути задіяні творчою діяльністю. Це прекрасна арт-терапія, від якої залишаються згадки на все життя.
3. **Спільні подорожі.** Це не обов'язково поїздка на екзотичні острови, це може бути похід у ліс неподалік або вивчення пам'яток рідного міста. Ще на етапі планування добре підключати всіх членів сім'ї до вибору місця, часу, маршруту вашої пригоди. Ці обговорення вже включають у цікаву спільну діяльність усю родину. Тимчасова зміна оточення корисна для сімейного клімату і є найкращим засобом боротьби зі стресом та втомою. Можливість дізнатися щось нове або придбати деякі навички самостійності, у час спільної подорожі позитивно вплинуть на розвиток і формування особистості дитини. Потім можна буде переглядати фотографії й ділитися приємними спогадами.
4. **Настільні ігри.** Сьогодні ринок настільних ігор настільки широкий, що готовий задовольнити інтерес найдосвідченішого та найвимогливішого гравця. Якщо ви витратите деякий час на вибір гри, яка припаде до смаку всім членам сім'ї, захоплене проведення часу вам забезпечено. Чудовий спосіб відволіктися від телебачення й гаджетів і провести час усією сім'єю.
5. **Спільні заняття спортом.** Чудово, якщо усі члени сім'ї підтримують здоровий спосіб життя. Виходять на спільні пробіжки або відвідують спортивні комплекси. Це не тільки сприяє зміцненню емоційних зв'язків між членами сім'ї, але і сприяє формуванню відповідальності, цілеспрямованості в дитини та мотивує до кращих результатів у житті.

Тож, насолоджуйтеся моментами, які вдається провести зі своєю родиною, адже час такий швидкоплинний. Знаходьте можливості урізноманітнити спільне дозвілля.

Свої питання та пропозиції до практичного психолога надсилайте на електронну адресу: [ssom1k87@gmail.com](mailto:ssom1k87@gmail.com)