

***Этот семейный блокнот  
«РОДНЫЕ И ЛЮБИМЫЕ»  
принадлежит семье***

---

---

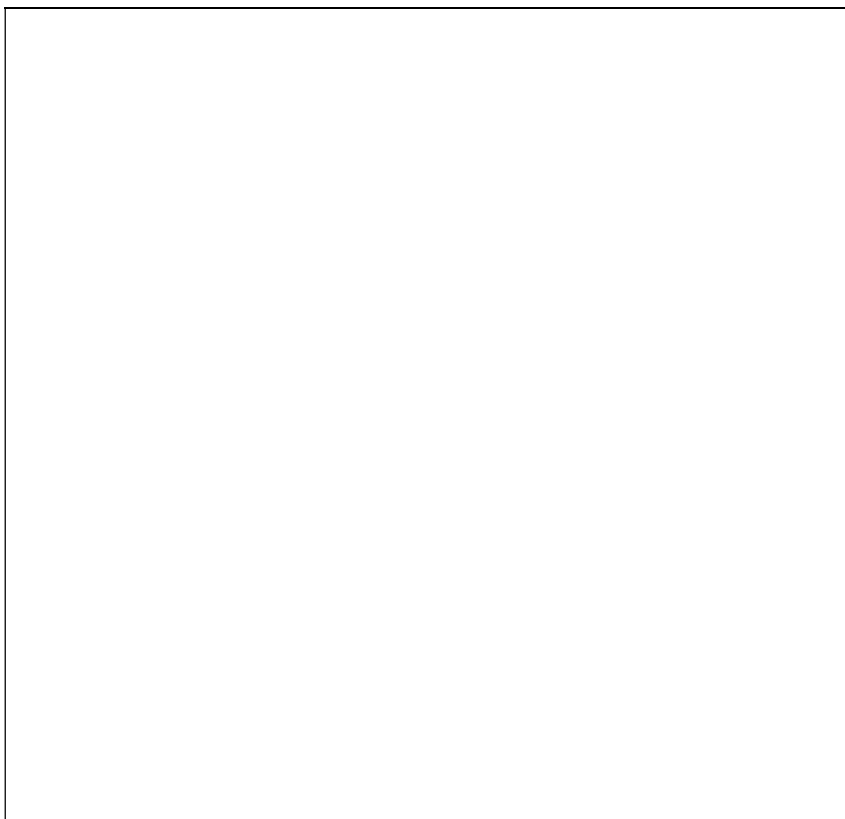


## ***Рисунок «Настроение семьи»***

*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 сплочивают 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!*

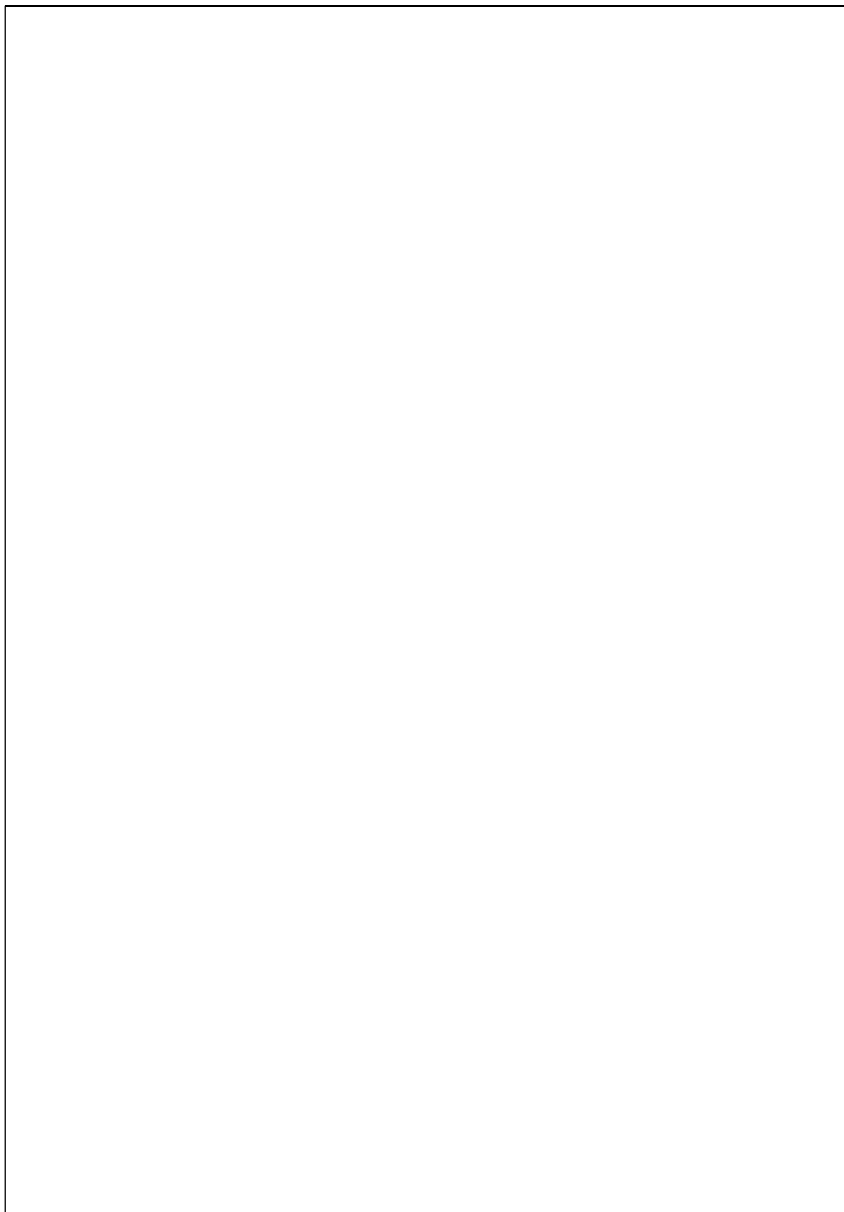
*Если вы не привыкли улыбаться, то вам нужно научиться это делать. Улыбнитесь прямо сейчас! Не бойтесь! Улыбнитесь еще раз! Когда поблизости будет зеркало, улыбнитесь перед ним, и вы увидите, насколько лучше вы выглядите.*

**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.*

<b><i>Однажды в субботу</i></b>	<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>
<b><i>Баночка семейных достижений</i></b>	<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>
<b><i>Приятные слова</i></b>	<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>

<b>Совместные проекты</b>	<i>Совместная работа над чем-то - это всегда весело, чистите ли вы картошку, красите стену или собираете кроватку для прибавления в семье. Это показывает детям, что даже тяжелая работа может быть веселой. И они учатся ответственности с самого раннего возраста.</i>
<b>Медитация любви и доброты</b>	<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>
<b>Время семейных объятий</b>	<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>

<b>Как прошел день</b>	<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"><li><i>- не используйте слова «да» или «нет». Вместо этого задавайте вопросы, начинающиеся с «почему» или «как»</i></li><li><i>- задавайте смешные вопросы. Это не тест и не экзамен, и ваш ребенок не должен чувствовать себя припертым к стене и др.</i></li></ul>

## ***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?*

---

---

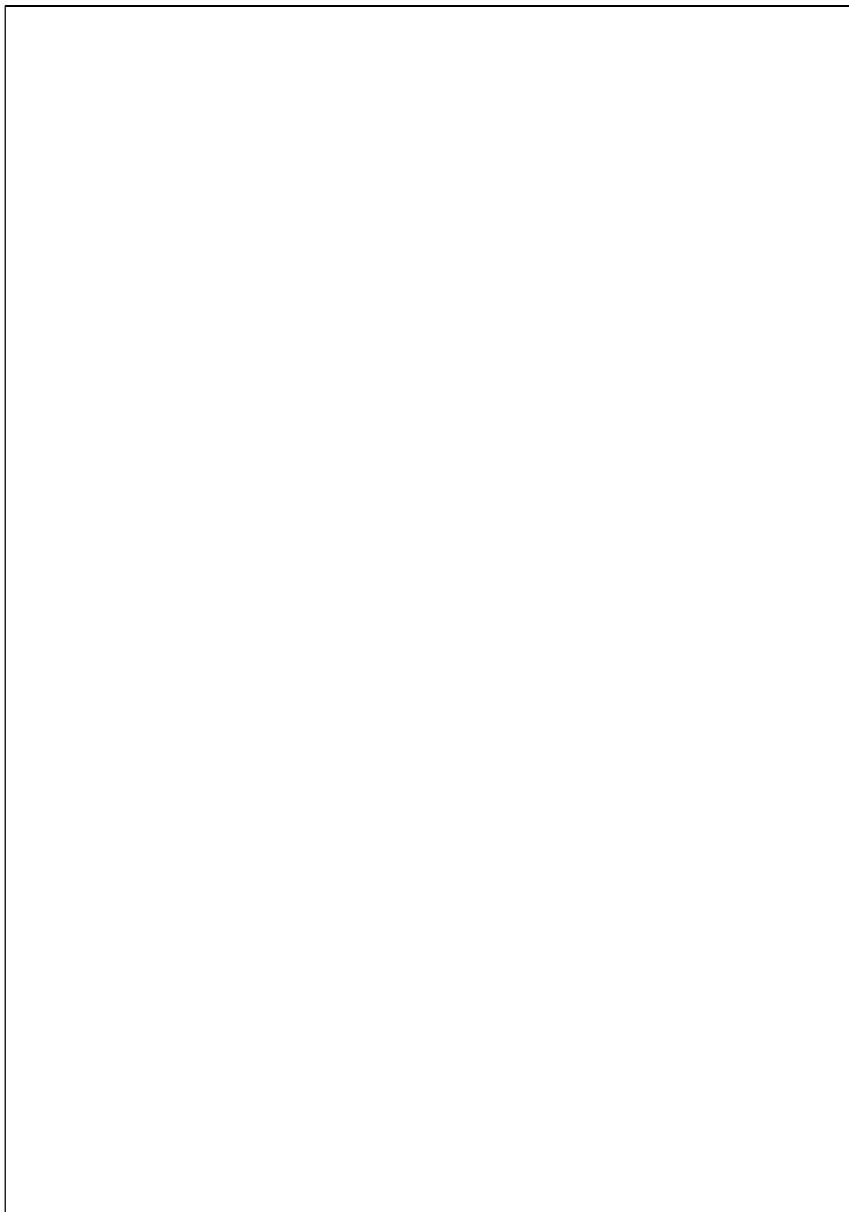
*Кто будет приглашен в гости?*

---

---

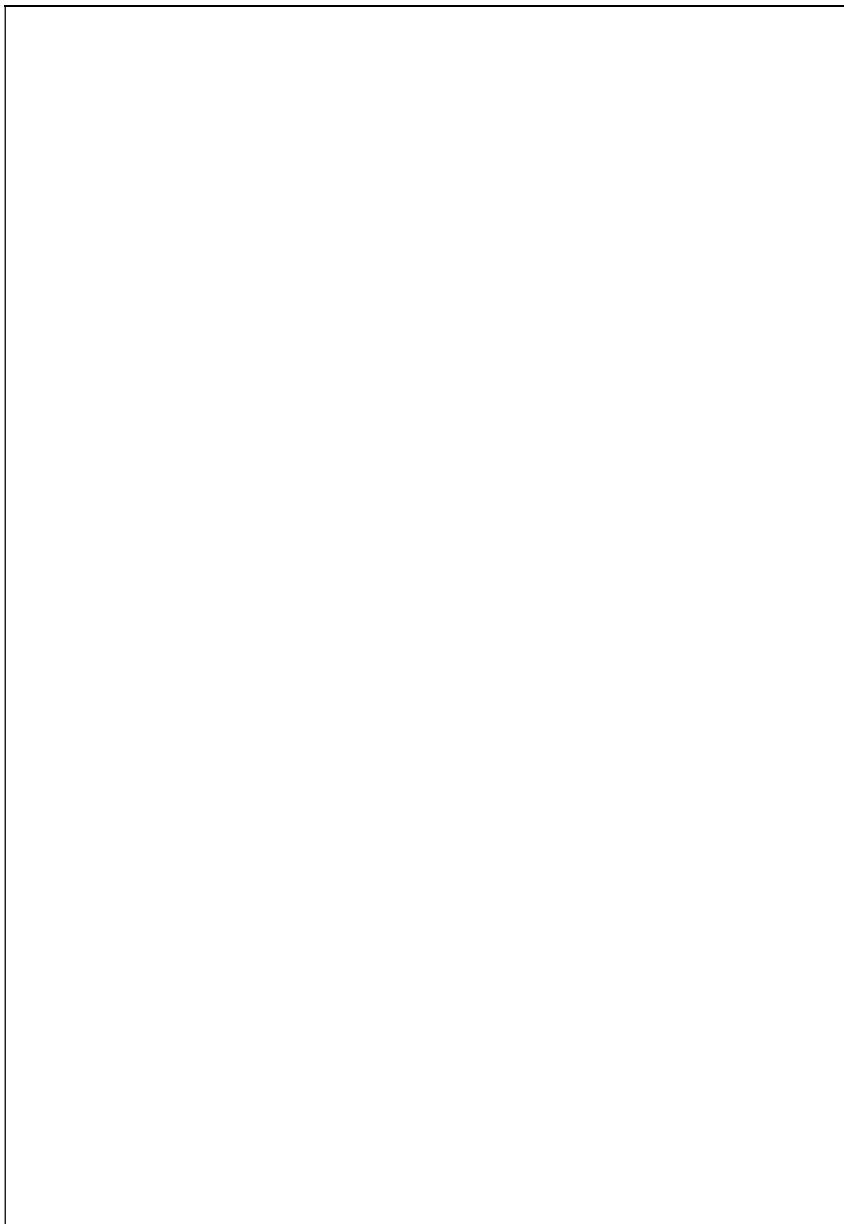
*Создавая семейный общий праздник, важно помнить, что смысл праздника или ритуала в его постоянном соблюдении, поэтому, важно выбрать что-то, что понравится всем члена семьи и не потребует слишком больших усилий для выполнения.*

***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!***