

## СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ

### ◆ Беседа за чаем

Сделайте одной из ваших семейных традиций ежедневные беседы за чаем. Каждый вечер вы завариваете душистый чай и садитесь рядышком на уютный диван или большое кресло и обсуждаете прошедший день. Что каждый из вас делал утром? Что вы видели на прогулке в парке? С кем играли? Пока ребенок маленький, он будет слушать ваш рассказ, поощряйте его желание участвовать в разговоре. Через какое-то время вы будете делиться каждый своими воспоминаниями о прошедшем дне. Ни в коем случае не ругайте ребенка за его поступки, о которых он вам рассказывает, а терпеливо объясняйте, что он сделал неправильно. При таком подходе ваш малыш расскажет всё, что случилось с ним за день, не боясь наказания за не очень хорошие поступки.

### ◆ Ночной дозор

Ночной мир кажется ребенку необычным и волшебным. Спланируйте ночной поход вместе с ребенком. Возьмите фонарики и отправляйтесь на мало освещенную улицу, когда стемнеет. Обязательно держитесь за руки. В то время как взрослый освещает дорогу, ребенок пусть смотрит, что происходит вокруг, при помощи своего фонарика. Время от времени останавливайтесь, выключайте фонарики и смотрите на луну и звезды. Расскажите ребенку все, что вы знаете о звездах, найдите Большую медведицу. Оживленно беседуйте друг с другом и не заходите далеко от дома.

### ◆ Угадай настроение

Сядьте с ребенком друг напротив друга, и скажите, что сейчас вы будете показывать настроение, а он должен его угадать. Сначала показываете, а малыш отгадывает. Потом поменяйтесь ролями. Перед тем как поменять выражение лица, закройте лицо ладонями или листком бумаги. Можно изобразить на лице различные настроения и чувства: радость, злость, удивление, скуку, счастье, усталость, робость, смущение и т. д. Позже вы можете пригласить других членов семьи и устроить соревнование по отгадыванию.

### ◆ Все наоборот

Сегодня возьмем да и перевернем весь день вверх дном! Заранее вечером обсудите с ребенком эту идею и разработайте план. Все что происходит обычно в начале дня, сегодня будет происходить вечером, и наоборот. Начните день со сказки на ночь и ванны. Ужин будет утром, завтрак в обед, а обед вечером. Пофантазируйте вместе с ребенком, что еще можно сделать наоборот?

### ◆ Мешочек для гнева

У вашего малыша бывает плохое настроение, когда его все раздражает и злит. Надо научить его справляться с этими чувствами. Для этого в вашем доме должен появиться специальный «волшебный мешочек». Расскажите ребенку, что туда он будет складывать свое плохое настроение и злость. Для этого объясните, что в этот мешочек нужно громко покричать или побурчать. Раз в неделю опустошайте мешочек в мусоропровод. Постепенно ваш ребенок научится таким образом справляться со своими негативными эмоциями.

### ◆ Как много я умею

В эту игру лучше играть, когда к вашему малышу пришел в гости другой ребенок. Попросите детей закрыть глаза и вспомнить все, что они умеют делать сами. Теперь можно открыть глаза и начать игру. По очереди дети называют, а по возможности и показывают свои умения (быстро бегать, громко кричать, хлопать в ладоши, читать стихи и т.д.). Каждое умение

можно называть только один раз. Если кто-то из детей не может вспомнить свое умение, постарайтесь помочь ему. В конце игры обсудите, как много умеют делать дети.

#### ◆ Хорошие дела

Возьмите красивую коробку (ее можно обклеить красивой бумагой или раскрасить). Объясните ребенку, что это его личная копилка хороших поступков. Сложить туда хорошие поступки можно, если ребенок откроет крышку и расскажет о них. Хорошо, если это станет ритуалом, например, он каждый вечер открывает крышку и рассказывает, что он сегодня сам оделся, помог бабушке подмести пол, или поделился конфетами с сестрой. Когда коробка наполнится, а это определите вы, малыш найдет в коробке сюрприз.

#### ◆ Ковер примирения

Если ваши дети часто ссорятся, дерутся, предложите им разрешать все их конфликты на «ковре примирения». Для этого возьмите небольшой коврик, который будете использовать только для разрешения споров. Посадите детей на него, а сами устройтесь рядом. Расскажите им, что на этом ковре нельзя драться и ссориться, ведь это «ковер примирения», а можно договориться. Ваша задача помочь найти им решение их проблемы и научить решать конфликты миром.