

Психологический адвент-календарь для родителей и детей 6-11 лет



Дорогие родители!

Перед вами – необычный адвент-календарь (или календарь ожидания праздника). В течение 24 дней с помощью этого календаря вы сможете выполнять новые игры и задания, смеяться и узнавать новое про себя и своих детей.

Цель предлагаемых психологических заданий и упражнений - укрепить контакт между родителями и детьми; привнести в отношения больше радости и удовольствия; повысить уровень доверия и удовлетворения во взаимодействии каждый день.

Наш Адвент-календарь больше всего подойдет детям 6–11 лет и их родителям; хотя границы возраста для предлагаемых упражнений очень условны: вы можете выполнять их и с детьми немного моложе или старше; и всегда есть вариант адаптировать предложенные идеи так, чтобы они больше соответствовали возможностям и интересам именно ваших детей.

Как использовать этот календарь:

- Вы можете распечатать и разложить в 24 конверта предложенные нами задания или просто читать по одному заданию каждый день.
- Текст заданий адресован взрослым и предполагает совместное выполнение упражнений и заданий. Именно совместное качественное время и контакт являются самой ценной частью для укрепления отношений с детьми.
- Вы можете делать задания вдвоем с ребенком, с несколькими детьми или всей семьей. Вы всегда можете изменить предложенные идеи, если они не подходят для ваших обстоятельств.

Важно:

Игры и задания из предложенного Адвент-календаря не могут заменить собой профессиональную психологическую помощь и не смогут решить сложные задачи семьи, находящейся в кризисе.

Если вам нужна профессиональная помощь или поддержка - мы всегда будем рады поделиться с вами разными ресурсами, контактами и сервисами; а для ситуаций экстренной помощи обращайтесь в ближайший кризисный центр/ отделение больницы.

Информация про проект «Психологический адвент календарь для родителей и детей»

Это проект — это один из подарков всем желающим от АНО «Институт интегративной семейной терапии» (ИИСТ) в рамках празднования 25-го дня рождения.

Уже четверть века мы, команда ИИСТ, занимаемся оказанием профессиональной психологической помощи семьям, парам и отдельным клиентам в разных регионах РФ и странах зарубежья. Кроме этого, АНО «ИИСТ» организует программы дополнительного образования и повышения квалификации для специалистов (психологов и врачей), а также разнообразные группы, лекции и выездные мероприятия.

Познакомиться с нами можно тут: <https://familyland.ru/>

Наши социальные сети:

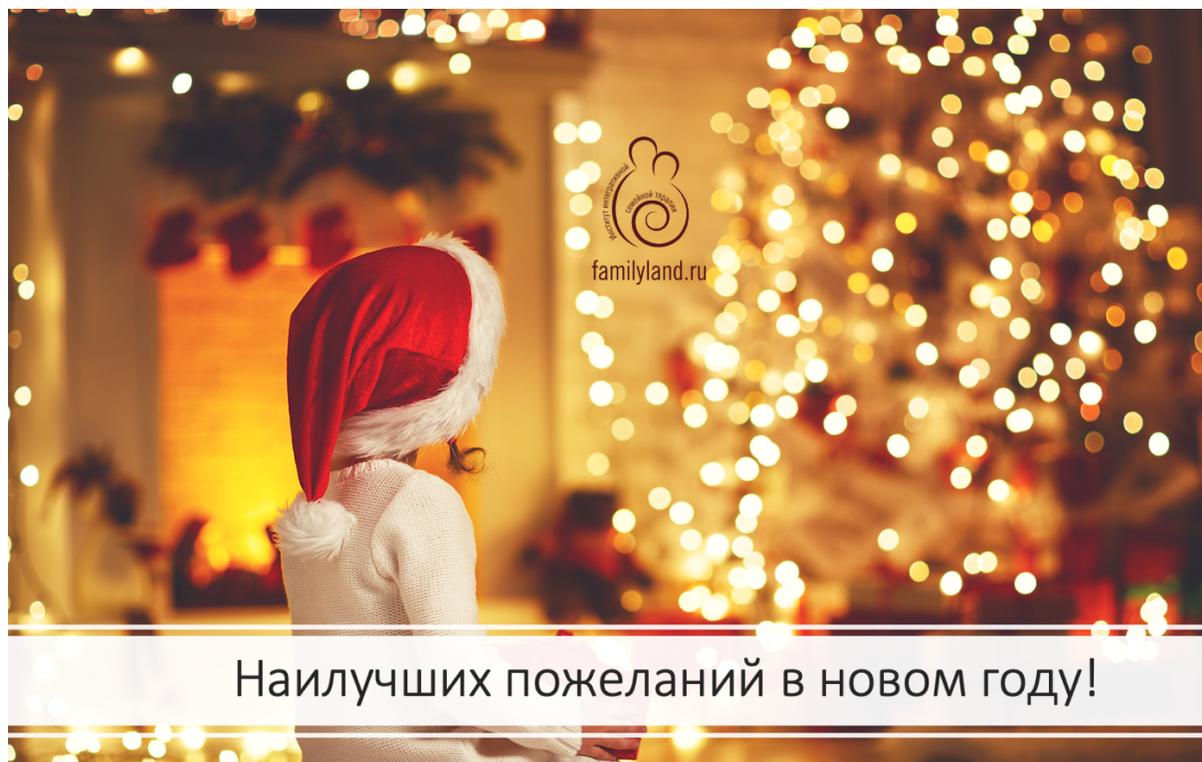
<https://dzen.ru/familyland>

<https://vk.com/club1444940>

https://t.me/familyland_ru

Автор календаря: Ольга Щедринская (Olga Shchedrinskaya)

Семейный и детский психолог



День 1.

Напишите на 4–5 записочках несколько качеств, которые вам нравятся в вашем ребенке. Спрячьте эти записочки, и предложите ребенку с помощью игры «горячо-холодно» найти эти записочки. Когда они будут найдены - предложите теперь поменяться ролями, чтобы ребенок мог спрятать для вас похожие записки.

А потом вы вместе можете спрятать схожие записки для других членов семьи!

Примеры:

«Мне нравится, что ты веселый, отходчивый и всегда готов прийти мириться!»

«У тебя отличное чувство юмора и красивая улыбка!»

«Ты самая ласковая!»



День 2.

Предлагаем сыграть в пантомимы. Вы можете написать на небольших кусочках бумаги названия предметов или понятий и сложить в коробку, шапку или сумочку. Каждый участник затем вытаскивает слово и старается жестами и движениями объяснить другим, что было загадано. Нам кажется интересным делать выбор слов тематическим - например: «наш дом»; «наша семья»; «наши праздники и традиции».



День 3.

Предложите ребенку приготовить для вас и других членов семьи театральное или цирковое представление.

В качестве подготовки он может:

- нарисовать билеты и программки для зрителей
- Подготовить зрительный зал
- Придумать смешные или красивые номера, в которых могут быть песни, танцы, стихи, выступления клоуна или гимнаста

Вы также можете организовать для будущего представления небольшой буфет с закусками и напитками.



День 4.

Сыграйте в игру: «сходства и различия». Найдите по 5 сходств и 5 различий друг с другом; плюс можно поискать сходства и различия с другими членами семьи

Примеры:

«Мы с тобой похожи тем, что обе не любим ходить в темноте».

«Мы отличаемся тем, что ты любишь сладкое и десерты, а я больше люблю несладкие продукты».



День 5.

В прозрачной баночке или красивом небольшом контейнере сделайте свою «капсулу времени».

Вместе сочините и запишите послание себе и ребенку и договоритесь, через сколько эту «капсулу» можно будет открыть.

Не забудьте предложить и другим членам семьи написать свои послания и пожелания для вашей «капсулы времени».



День 6.

На большом листе бумаги вместе нарисуйте генеалогическое дерево для вашего ребенка, и расскажите про каждого члена семьи что-то хорошее - что этот человек хорошо умеет (или умел) делать? Какие у него / у нее хорошие качества и черты?

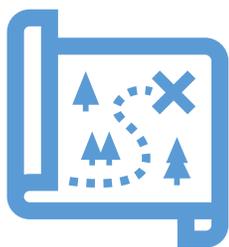


День 7.

Спрячьте дома или во дворе несколько маленьких предметов, и нарисуйте карту.

Предложите ребенку поиграть в поиск кладов.

Если игра понравится- можно предложить ребенку также спрятать что-то небольшое для вас и других членов семьи - тоже на улице или дома.



День 8.

Предложите ребенку сделать свою игру с кубиком и карточками.

Нарисуйте поле, по которому могут идти фишки. Часть обозначьте просто номерами, а часть можно пометить звездочкой. Если фишка попала на поле со звездочкой - надо прочитать и выполнить задание с карточки (примеры заданий ниже):

- Назови своих самых близких друзей
- Придумай название для несуществующего животного
- Назови какой-нибудь свой страх
- Встань на одну ногу и постарайся как можно дольше стоять, не падая



День 9.

Найдите рецепт интересного нового десерта или напитка и вместе его приготовьте. Угостите других членов семьи!



День 10.

Сыграйте вместе с ребенком в его любимую видео игру - минимум 30 минут. Да, даже если она «глупая», и вы не любите видеоигры.



День 11.

Предлагаем вам нарисовать общую картину на большом листе бумаги.

Например, нарисуйте дом мечты, в котором каждый изобразит свою комнату и дополнит чем-то важным те места, где собирается вся семья – кухню или гостиную.



День 12.

Организируйте игру «слепая дегустация». Вместе приготовьте несколько разных продуктов (с важным условием — это должно быть то, что едят все члены семьи), и разложите по тарелочкам. Например, это могут быть кусочки фруктов и овощей, сыр, печенье, сухарики. По очереди дайте членам с завязанными глазами попробовать эти продукты и угадать – что это.



День 13.

Подарите ребенку сертификат на 30 минут своего времени для любого занятия на его вкус. Это значит, что в эти 30 минут можно вместе - по выбору ребенка:

- *Читать*
- *Играть в любые игры, в том числе в «малышковые»*
- *Дурачиться*
- *Обниматься*
- *Лежать на диване*
- *Смотреть видео*
- *Попросить о помощи с любым делом или уроками*
- *Другие варианты на выбор ребенка*



День 14.

Придумайте вместе анкету с интересными вопросами для всех членов семьи. Запишите эти вопросы (10-15 шт), и предложите всем ее заполнить.

Примеры вопросов:

- *Любимый цвет*
- *Любимое животное*
- *Что бы ты загадал волшебной рыбке, которая может исполнить 3 желания?*
- *Если бы ты мог получить одну супер способность - что бы ты выбрал(а)?*
- *В какой стране ты хотел(а) бы побывать?*
- *Чему ты хочешь научиться?*



День 15.

Предложите ребенку вместе 15 минут посвятить очень активной экспресс-уборке в одной из комнат, и после этого, на выбор:

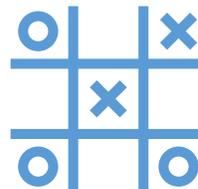


- *Сыграть вместе в настольную игру*
- *Почитать вслух книгу*
- *Сделать ему небольшой массаж («рельсы-рельсы, шпалы-шпалы»)*
- *Посмотреть вместе мультфильм или фильм*



День 16.

Научите ребенка играть в какую-то игру, которую вы играли в своем детстве. Может быть, это могут быть «резиночка»? «Верю-не верю?», «черное-белое не говорить?», «быки - коровы», «гонки на листе бумаги», «точки», «уголки»?



День 17.

Испеките вместе печенье, пиццу или пирог.



День 18.

Устройте свою версию игры «угадай мелодию». По очереди - без слов - напевайте или «мычите» мелодии известных песен, чтобы другие могли угадать :)



День 19.

Сделайте серию смешных фотографий, на которых можно дурачиться, строить рожи и быть в любых позах.



День 20.

Выберите из списка ниже приятный для вас способ провести вместе время и реализуйте это в один из ближайших дней:

- Пойти на прогулку в новый парк
- Посмотреть вместе кино
- Пойти вместе в бассейн
- Пойти на каток
- Пойти в музей
- Поиграть вместе в настольную или видеоигру



День 21.

Сделайте «пикник» внутри дома: с фонариком или при свечах устройте маленький уютный перекус. Расскажите ребенку какие-то интересные истории из вашего детства или молодости. Например, многие дети очень любят слушать о том, как познакомились их родители.



День 22.

Сыграйте в игру «Продай слона». Раздайте всем членам семьи по предмету, и пусть каждый постарается убедить других, как важен этот предмет и как можно использовать его не по прямому назначению, а как-то еще. Например, вы можете попробовать убедить остальных, что кастрюля - гораздо удобнее шапки, а из тапочек получится отличная мозаика!



День 23.

Предложите ребенку нарисовать линию времени и отметить самые интересные события прошедшего года. Это могут быть:

- Любые важные даты
- Поездки
- Интересные мероприятия
- Просто хорошие дни - которые приятно вспомнить и вам, и ребенку

Предложите и другим членам семьи также отметить на этой линии важные для них события этого года.



День 24.

Нарисуйте большое «Дерево Исполнения Желаний». На ветки дерева и под дерево можно наклеить волшебные коробочки с «подарками» - то, что вы хотели бы подарить друг другу. Это могут быть «волшебные» предметы, качества, умения - то, что нельзя приобрести в настоящем магазине, но что было бы приятно подарить другому человеку.

Примеры:

«Волшебная подушка, на которой можно выспаться за 5 минут»

«Коврик-самолет, который будет всегда вовремя привозить тебя в школу и на занятия»

«Волшебная тарелка с бесконечным запасом мороженого».

