**Памятка для родителей**

**Как организовать досуг детей в семье**

Досуг должен быть интересен всем членам семьи. Поэтому заранее обсудите, чем бы они хотели заняться в ближайшие выходные.

1. Обсуждайте планы с детьми. Представьте, что собрались кататься на лыжах, а на улице метель. В таком случае замените поход на просмотр интересного фильма или займитесь изготовлением поделок.

2. Имейте запасной вариант. Необязательно выдумывать что-то особенное и необычное. Любой совместный отдых с детьми поможет укрепить взаимопонимание, дружбу и любовь в семье.

 3. Лучший отдых – перемена вида деятельности:

- Поход. Дети учатся преодолевать трудности, избавляются от капризов и лени, познают природу. Поход всегда запоминается и надолго вплетается в семейную историю.

- Активные игры. Лучше проводить на свежем воздухе. Такой отдых даст всем заряд энергии, поднимет настроение, укрепит здоровье.

- Настольные игры. Если усталость после учебы и работы слишком велика и сил на активный отдых нет, выбирайте любимую настольную игру. Пробуйте разные: монополию, пазлы, карты, скрабл и др.

- Домашний киноклуб. Собирайте фильмотеку, соответствующую возрасту ребенка. Лучше, если фильмы будут интересны разным возрастам. После просмотра можно устроить дискуссию, поговорить о справедливости и красоте, об окружающем мире и жизни в нем.

**Полезные семейные традиции**

Совместная трапеза располагает к беседе: можно узнать, как у членов семьи прошел день, обсудить проблемы и совместные планы. В это время лучше выключать телевизор. Общение поможет развить речь и навыки светской беседы, создаст чувство семейной сплоченности.

1. Семейные трапезы – обеды, ужины. Хорошим продолжением обеда будет совместный досуг. Например, можно поиграть в настольную игру или отправиться на природу и активно провести время на свежем воздухе.

2. Совместный досуг. Создавайте и бережно храните семейные традиции празднования! Каждая из них окутана таинством любви, тепла и нежности семейного очага. Через много лет ваш уже повзрослевший ребенок с радостью и затаенной грустью вспомнит эти праздники и, возможно, захочет возродить традиции родительского дома в собственной семье.

3. Семейные праздники. В последнее время, многие семьи стараются выяснить свою родословную, больше узнать о предках: кем они были, чем занимались. Составленное семейное древо можно повесить для всеобщего обозрения. По таким фото легко изучать историю своей семьи. Дополните галерею совместными семейными фотографиями и фото ребенка, где он один. Основная мысль семейной фотографии – сплоченность, отдельной – индивидуальность. Оба качества должны гармонично развиваться в малыше.

4. Семейный альбом, семейная родословная. Храните детские рисунки и поделки. Через 20 - 30 лет вашим детям будет интересно рассматривать эти творения и сравнивать их с работами уже своих детей.

5. «Капсула времени». Когда формируете семейные традиции, не забывайте о чувстве меры. Слишком строгие правила, по которым живет семья, не оставляют детям «свободы маневра», перенапрягают детскую психику. И наоборот, отсутствие устойчивого домашнего уклада, предсказуемых домашних ритуалов, создает у ребенка ощущение незащищенности.

**Упражнения для развития эмоционального интеллекта ребенка**

Каждый день вы и ваши дети испытываете разные эмоции: радость, грусть, гнев, страх, интерес. Но знает ли ребенок, где они живут и как с ними подружиться? Понимает, что все они необходимы? Выполняя упражнения на развитие эмоционального интеллекта, ребенок научится рефлексии и самоанализу, разовьет абстрактное и критическое мышление.

- **Упражнение «Дерево любви».** Попросите ребенка нарисовать дерево с сердечками в ветвях. Объясните, что на планете Эмоций растут деревья любви. Каждый раз, когда ребенок говорит, что ему нравится в себе, на дереве распускаются сердечки. Например, можно написать: «Мне нравится в себе то, что я помогаю родителям, держу слово, много читаю и легко завожу друзей». В каждом сердечке нужно написать или нарисовать по одному примеру.

- **Упражнение «Банка эмоций»**. Выдайте ребенку две банки – пластиковые или картонные. Попросите каждый вечер класть в одну баночку смайлик с эмоцией, которую чаще всего видел в этот день, а в другую баночку — которую чаще всего испытывал. В конце недели вместе посмотрите, каких эмоций было больше. Обсудите, почему так получилось.

- **Упражнение «Где живут эмоции»**. Расскажите ребенку, что эмоции живут внутри людей. Попросите подумать, где в его теле могут находиться эмоции. Нарисуйте фигурку человека, и пусть ребенок изобразит разным цветом, где какая эмоция живет. Затем соедините линиями цветные участки с названиями эмоций. Задание направлено на осознание связи эмоций с телом. Если эмоции внутри нас, значит, мы можем ими управлять.

- **Упражнение «Радуга эмоций».** Скажите ребенку, что цвет может иметь каждая эмоция радость, удивление, грусть, сомнение и другие. Попросите нарисовать полоски, как у радуги, закрасить их цветами своих эмоций и подписать каждую. Это позволит ребенку лучше понимать свои чувства в текущий момент.

- **Упражнение «Спиннер грусти».** Вырежьте из бумаги круг. С помощью карандаша и линейки разделите его на секторы, в каждом напишите приятное дело. Возьмите обычный спиннер, приклейте к нему стрелочку. Когда ребенку станет грустно, положите спиннер в середину круга, раскрутите, и пусть ребенок выполнит то, на что покажет стрелка. Можно показать эту игру друзьям и научить их грустить с пользой. 5 Упражнение «Спиннер грусти» Справиться со страхом поможет заклинание. Придумайте его вместе с ребенком. Фразы могут быть любыми, главное — записать их на бумаге. Объясните ребенку, что каждый раз, когда надо будет преодолеть страх, он должен произнести заклинание про себя. Тогда чары страха раз