

Полезное




ПРОФИЛАКТИКА
федеральный центр

5 семейных традиций, которые сделают семью крепче



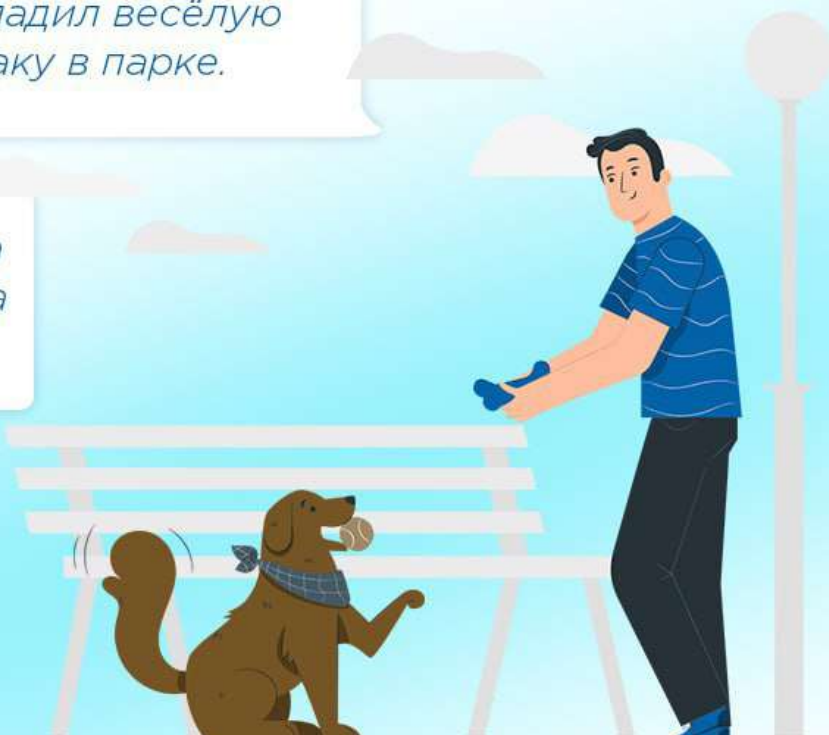


«Радость дня»

Перед сном или за ужином каждый делится самым радостным моментом за день, даже если он кажется не очень значительным.

*Моя радость дня —
погладил весёлую
собаку в парке.*

*А моя — не испытывала
тревогу, когда отвечала
у доски.*





«Свеча недели»

Сидя всей семьёй за столом, можно передавать зажженную свечу по кругу и говорить комплименты сидящему или слева.

На следующей неделе делитесь мечтами, обсуждайте страхи любимые цитаты, любимые фильмы.

Придумывать новую тему для семейных посиделок — ещё одна приятная часть такой традиции.





«Семейная планерка»

В начале месяца можно собираться всей семьёй и планировать выходные, покупки, походы в гости, поздравления близких с праздниками.

«Сборник достижений»

На стикерах можно писать то, чем каждый гордится, и бросать их в коробку или корзину. Через несколько месяцев будет особенно интересно достать записки, прочитать и обсудить достижения.



«Песочные часы»

Пока сыплется песок в часах, подросток может высказать всё, что у него на душе. Родители не перебивают, не наказывают, не осуждают. После того, как время выйдет, можно сказать ребёнку спасибо за то, что поделился.

