

подростки,  
родители,  
**ROCK'N'ROLL**

форум для родителей

**Семейный досуг** – это уникальный шанс для родителей узнать своего ребенка, услышать, а главное понять его.

Как организовать совместный досуг с тинейджером, чтобы хорошо провести время? Предлагаем варианты.

## 5 идей активного семейного отдыха:

- 1** Посетите парк аттракционов или аквапарк
- 2** Поучаствуйте в совместной спортивной активности (лыжные/ велосипедные прогулки, катание на ледовой площадке, посещение бассейна, игра в футбол/волейбол)
- 3** Отправляйтесь в поход или организуйте пикник для всей семьи
- 4** Займитесь культурным туризмом, посетите музеи, выставки (можно организовать экскурсионную поездку в своем городе или в другие населенные пункты)
- 5** Сходите вместе в кино или театр

подростки,  
родители,  
**ROCK'N'ROLL**

форум для родителей

**Совместный отдых с детьми** – это не только общая радость и веселье, это прочный мостик к взаимопониманию, дружбе и любви.

## 5 вариантов спокойного отдыха с семьёй:

- 1** Настольные игры могут стать отличной семейной традицией. Сейчас выпускается множество забавных, интересных и по-настоящему увлекательных игр на любой вкус (монополия, эрудит, мафия, лото, скрабл и др.)
- 2** Организуйте домашний киноклуб с совместным просмотром и обсуждением фильмов/мультфильмов
- 3** Игры в кругу семьи («Фанты», Крокодил» и др.)
- 4** Совместное рукоделие, домашняя мастерская (вышивка, вязание, рисование, скрапбукинг, сборка моделей транспорта, конструктор и др.)
- 5** Совместное приготовление сложного и интересного блюда (включая выбор и покупку продуктов).

подростки,  
родители,  
**ROCK'N'ROLL**

форум для родителей

## 5 советов по планированию досуга:

- 1** Для начала следует переговорить со своими домочадцами и выяснить, чем бы они хотели заняться в ближайшие выходные, найти компромиссный вариант и составить список, в который включить интересы каждого члена семьи.
- 2** Начать подготовку к предстоящему мероприятию. Например, вы решили в выходные всей семьей отправиться кататься на лыжах. Значит, мама должна приготовить соответствующее обмундирование для всей всех, а папа приготовить лыжи.
- 3** Всегда нужно иметь запасной вариант. Вы собрались кататься на лыжах, а на улице метель. Замените поход на просмотр интересного фильма или совместное рукоделие. Главное, заранее предусмотреть все возможные варианты.
- 4** Лучший отдых – это перемена вида деятельности и это условие необходимо учитывать в первую очередь. Если папа всю рабочую неделю выкладывался физически, то ему явно не захочется идти в поход. В этом случае, может, будет лучше, если вы дадите ему отдохнуть, а вечером поиграете в интересную настольную игру.
- 5** Организация семейного досуга предполагает подготовку «плацдарма». Что это означает? Если вы собрались всей семьей посетить бассейн, нужно чтобы после возвращения был готов обед. Поэтому его нужно приготовить заранее. Если вы с утра отправляетесь в поход – палатки, провизия и т.д. должны быть приготовлены уже с вечера.