

Консультация для родителей «Играйте в одной команде: 8 приёмов семейного тимбилдинга»

Семья — это самые крепкие и одновременно самые хрупкие отношения. Мы готовы прийти на помощь близким в любой момент, и вместе с тем домочадцы частенько выводят нас из себя. Что делать, чтобы лучше понимать друг друга и стать настоящей командой?

1. Начните всерьёз интересоваться увлечениями своих детей
Да, это непросто: их любимые музыканты не умеют петь, любимые актрисы носят пирсинг и красят волосы в розовый, а группы в социальных сетях, на которые они подписаны, пропагандируют анархизм. Однако же будущее — именно за ними. Поэтому отбросьте стереотипы, вспомните молодость и сходите уже на концерт пресловутой Монеточки или на фильм про супергероев. Будет что обсудить за ужином!

2. Поделитесь с детьми своими увлечениями

Если мы играем только роль родителей — заботимся, спрашиваем том, что ты ел в саду, воспитываем, то перестаём казаться детям полноценными личностями. Им важно знать, что у родителей тоже есть увлечения, хобби, мечты, таланты, любимые книги и фильмы. Если мы не рассказываем детям о своих интересах, они начинают видеть в нас просто функции «мама» и «папа», а не живых людей, с которыми действительно есть о чём поговорить.

3. Просите о помощи

Одна из частых семейных проблем — гиперответственные родители. Нам кажется, что только на нас лежит груз ответственности за всю семью. Пока дети маленькие, это действительно так, но когда они вырастают, нужно отпустить вожжи и позволить детям взять часть ответственности. Позвольте себе быть слабыми! Не стесняйтесь говорить детям о своих проблемах и просить о помощи — посильной, конечно же. Иногда ободряющий разговор, нехитрый ужин или просто объятие — это всё, что нам нужно, чтобы справиться с трудностями. Дети будут знать, что могут что-то сделать для вас, и чувствовать, что по-настоящему вам нужны.

4. Играйте

Почему мы думаем, что если дети выросли, они больше не нуждаются в играх? Игра — отличный способ провести время вместе и лучше узнать друг друга. Для домоседов подойдут настольные или командные компьютерные игры — многие из них ещё и развивают мышление. Активные семьи могут поиграть в пейнтбол, в настольный теннис или сходить на квест. Делайте это по-чаще, и вы увидите, что азарт и командный дух переходят и в вашу повседневную жизнь.

5. Займитесь вместе спортом

Конечно, можно отдать ребёнка в спортивную секцию и выдохнуть. Но ведь вместе веселее! Найдите занятие, которое подходит и детям, и взрослым — сходите в открытый бассейн или аквапарк, на танцы, на скалодром, поезжайте в путешествие на велосипедах, встаньте вместе на беговые лыжи или коньки. В конце концов, запишитесь вместе в спортзал и жмите железо под тяжёлый рок! Спорт вызывает чувство радости и удовлетворения, и приятно разделить эти чувства с родными.

6. Учитесь вместе с детьми

Нет, не школьной математике. Сейчас появилось много площадок, где читают лекции о современной науке, истории, культуре, кино, литературе, живописи — о чём угодно. Ничто так не сближает, как совместное познание нового. Многие музеи и арт-пространства проводят бесплатные лекции, а если неохота выходить из дома, можно подписаться на онлайн-курс по интересной теме. Искусственный интеллект, астрономия, квантовая физика, бисероплетение, японская живопись? Вот увидите, скоро у вас с детьми возникнут общие интересы в самых разных областях знаний, а какой-то темой вы можете увлечься всерьёз и создать общий творческий проект.

7. Ходите на мастер-классы

Формат мастер-класса позволяет попробовать себя в интересном и новом деле: можно научиться делать конфеты или валять животных из шерсти. Скетчинг и актёрское мастерство научат замечать красоту вокруг и чувствовать своё тело, сторителлинг позволят поговорить друг с другом на самые неожиданные темы

в творческой атмосфере, а психология общения и фотография помогут преодолеть границы, которые отдаляют детей и родителей.

8. Разговаривайте!

Ничто из перечисленного не поможет вам создать по-настоящему крепкие отношения с детьми, если вы не будете с ними разговаривать. Обсуждайте совместные планы и события, которые вы вместе пережили. Иногда достаточно просто обменяться впечатлениями, а иногда нужен серьёзный разговор. В конце концов именно это сближает людей: возможность поговорить по душам о том, что их волнует.