

Консультация для родителей

«Совместный семейный отдых»

Уважаемые родители, сегодня хотим вам рассказать, как организовать семейный отдых, чтобы каждый член семьи остался с позитивными эмоциями.

Это только на первый взгляд кажется, что семейный отдых – это просто. На самом деле, чем больше членов семьи едет отдыхать, тем сложнее организовать такой отдых, когда все интересы и пожелания учтены и каждый остался доволен.

Иногда бывает так: приехали вместе отдыхать, но отдых не складывается. Начинаются ссоры, обиды, конфликты. Так происходит оттого, что у каждого члена семьи есть свои ожидания от отдыха, которые необходимо учесть, но часто об этом забывают. Например, детям нравится активный отдых с массой впечатлений. Взрослым хочется полежать на пляже или побродить по магазинам или музеям. Как в таком случае сделать отдых приятным и полезным?

Прежде всего, **ставьте задачи**, например,

- провести время вместе, заботиться друг о друге, вместе играть, гулять;
- позаниматься спортом вместе;
- посмотреть новые места, сделать красивые фотографии;
- подышать морским воздухом, поплавать в море;

Конечно, для своей семьи вы можете прописать другие задачи, но это важно сделать, чтобы понять, чего же именно все ваши домочадцы хотят от отдыха.

Соберите семейный совет ещё до того, как купите путёвки или билеты.

Принимать решение о том, куда ехать отдыхать и как проводить время, лучше сообща, ведь иногда родители даже не догадываются о том, чего хотят их дети. Нужно постараться выбрать такое место отдыха, где каждый найдёт себе развлечения по интересам.

Расставьте приоритеты ещё до поездки, учитывая интересы всех отдыхающих.

Неправильно, если взрослые будут полностью подстраиваться под интересы детей и жить по детскому расписанию, не учитывая своих интересов. Вместе с тем неправильно организовывать отдых так, чтобы совсем не считаться с детьми, заставляя их жариться на пляже и ходить по магазинам. Поэтому важно найти золотую середину, которая поможет всем получить удовольствие.

Учитывайте возраст семьи.

Из-за того, что в семье есть люди разного возраста, иногда вместо отдыха получается большая нервотрепка. Сказывается всё: разница интересов, гастрономических вкусов, различный режим сна и питания. И здесь можно найти компромисс. Собрались в поход, а у малыша тихий час? Не беда. Можно взять сумку-переноску, и малыш отлично поспит в ней. Старшие дети требуют развлечений, а в это время у младшего ребёнка дневной сон? Тоже ничего страшного – выручат настольные игры или просмотр интересного и подходящего фильма.

Что делать если интересы членов семьи всё же не совпадают? Отдыхать отдельно?

Вовсе нет! Если вы заранее планируете то, что будете делать на отдыхе, вам не придётся спорить и ссориться. Всегда можно договориться. Например, сегодня мы будем на пляже, потому что папе очень хочется погреться на солнышке, а завтра пойдём в дельфинарий, в который очень просился младший сын. А послезавтра мы совершим пешую прогулку, которая будет под силу всем.

Говорите о любви.

Семейный отдых располагает к тому, чтобы вы проявляли свои чувства, говорили о них друг другу. Дети страдают от эмоциональной холодности родителей, загруженных работой и домашними делами, да и взрослым порой не хватает тепла друг от друга. Поэтому постарайтесь на отдыхе создать тёплую эмоциональную обстановку, в которой все могут расслабиться и вспомнить о своих чувствах.

Сохраняйте моменты счастья в семейном архиве.

Обратите внимание на то, как дети любят рассматривать фотографии, привезённые с отдыха. Такое сохранение эмоций в картинках очень позитивно влияет на чувство семейной сплочённости. Запечатлев моменты отдыха, вы весь год можете заряжаться позитивом, рассматривая фотографии и обмениваясь впечатлениями.

Важно!

Если вы всё правильно продумаете и спланируете, то ваша семья не просто отлично отдохнёт и зарядится позитивными впечатлениями. Хороший отдых способствует сплочению семьи, установлению добрых и дружеских взаимоотношений!

Приятного и полезного отдыха!