**Предлагаем Вашему вниманию варианты досуга родителей/опекунов с детками от психолога нашего Центра:**

1.       Совместный горный туризм или поход: «Парня в горы тяни, рискни…».

Во-первых, это совместный труд – преодоление препятствий; во - вторых, это психотерапия природой (как говорил К.Г. Юнг, нахождение в течении 8-12 часов среди зелени и зелёных насаждений, гор, лесов, с отсутствием зданий и предметов человеческой цивилизации – целебно для психики человека); в-третьих, активный отдых – это лучший антистресс и для взрослых и для детей.

2.       Посещение театров, кинотеатров, концертов – узнайте об интересах детей и о школьной программе. Составьте список актуальных театральных выступлений, а также фильмов, которые могут быть полезными для ребёнка. Составьте перечень фильмов, которые, как вам кажется, способны преобразить личность человека своим глубоким воздействием на нравственно-смысловые ценности. Ждите, в одном из следующих постов перечень рекомендуемых фильмов.

3.       Совместное оздоровление: сеансы массажа, спа-процедур, смузи-терапия, дни без сахара/с полезным сладким, совместные утренние пробежки, вечерняя йога: идеология здорового образа жизни – это то, что может стать для вашей семьи важным и полезным смыслообразующим звеном.

4.       Планирование и профориентация. Традиционный вечер подведения итогов недели, месяца, совместное планирование месяца и недели, совместное с родителями написание планов на следующий день с вечера. Посещение мероприятий, бизнес-проектов, фабрик, заводов, бизнес-встреч, университетов, дней открытых дверей – с целью профориентации ребёнка, а также расширения собственного кругозора, обретения новых полезных знакомств и связей (нетворкинг).

5.       Совместное приготовление новых блюд, участие в кулинарных поединках и пр. Приготовление пищи – важнейший навык, который может стать искусством.

6.       Найдите общих вдохновителей у вас с ребёнком из: известных медийных личностей, любимых телешоу и телесериалов; кинофильмов, мультфильмов, игр;

Пусть родительство станет для вас лучшим мотиватором преобразования и улучшения самого себя, работая над качествами своего характера, над своими слабостями, вы станете достойным примером для своих детей!