

## Не майтесь на майских! Веселые и полезные активности для семейных выходных

Анна Кутявина — психолог, арт-терапевт и детский писатель издательства «Феникс-Премьер». Из-под ее пера вышло уже более десяти книг, которые рассказывают детям о том, что такое эмоции, дисциплина, как беречь свое здоровье и преодолевать страхи. Особенно полюбили читатели книги серии «Сказкотерапия» — они готовы подсказать решение любых проблем малыша.



Книги серии «Сказкотерапия»

В преддверии затяжных майских праздников Анна Кутявина составила список самых полезных способов провести время вместе с детьми. Представляю читателям сайта Лабиринт пять видов активности, которые понравятся как малышам-дошкольникам, так и детям постарше. Прелесть этих занятий еще и в том, что они доступны всем, независимо от умений и навыков: и трехлеткам, и первоклашкам, и даже подросткам.

### Несерьезная фотосессия

Для нее не нужен профессиональный фотограф (хотя, если хочется, можно позвать и его), достаточно просто смартфона и отличного настроения.

Главное — сделать процесс интересным для детей. Например, можно придумать тему, обыграть сюжет какой-то сказки, раздать всем роли. А можно организовать съемки конкурса на лучшую (самую широкую, искреннюю, загадочную) улыбку, необычное платье, смешную шляпу.

### Совместная готовка

Конечно, речь не идет о каких-то сложносочиненных блюдах и стоянии у плиты с утра до ночи, ведь этот процесс не порадует ни малышей, ни мам.

Я точно знаю, что дети любят помогать и подражать взрослым. Можно вместе с ними приготовить простой десерт: мороженое из ягод, кексы с бананом, сладкую пиццу. Полет фантазии не ограничен! И потом, конечно, все это вместе съесть. А еще лучше — отправиться с провизией на пикник. Только не забудьте взять с собой игры по возрасту вашего ребенка. Например, бадминтон, мячики, сачки, машинки, возможно, песочные игрушки.

### Театр

Здесь полет фантазии точно ничем не ограничен: можно устроить кукольный театр с игрушками или даже настоящий концерт!

А можно создать собственный театр теней. Для этого нужно просто поменять угол освещения с помощью светильника или настольной лампы, и — вуаля! Настоящая сказка уже у вас дома. Кстати, подобная практика поможет ребенку развить моторику и воображение, в том числе пространственное.

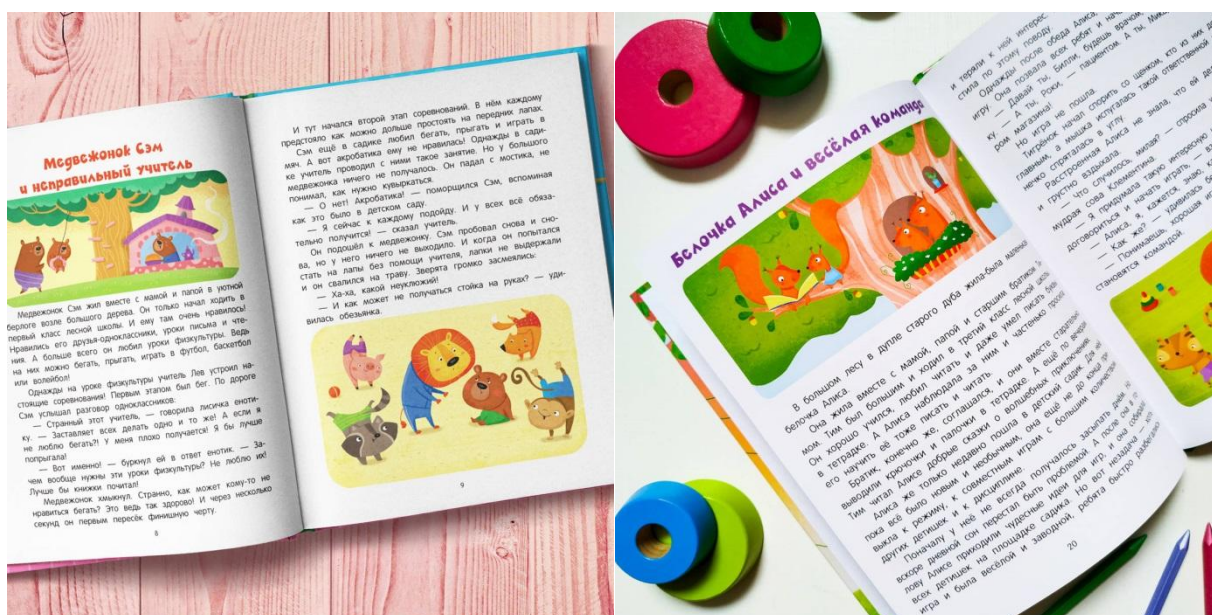
### Развивающие и терапевтические игры

Это могут быть как готовые настольные игры и дидактические материалы, так и совместное рисование страхов, грусти — чего-то, что тревожит ребенка. Затем рисунок можно, например, порвать или же добавить образу смешные детали, преображая его. Смех — отличное лекарство от страха!

Малышам телесный контакт поможет почувствовать границы своего тела, а также получить приятный и полезный массаж. Для этого как нельзя лучше подойдут разные телесные игры. Делюсь некоторыми из них.

«Деревце» — вместе с ребенком изображаем, как проклевывается зернышко, как оно прорастает, как росток становится все выше, сопротивляется ветру и дождю и т. д. «Кокон» — плотно пеленаем ребенка и качаем его на руках, даже если он уже давно не младенец. «Домик» — строим шалаш из подручных средств, можно с тесным коридором — «тоннелем», и даем возможность ребенку там уединиться и, например, рассказать сказку своей любимой игрушке. Такое упражнение отлично дает понять личные границы и пространство. Вариантов масса. Главное условие — легкость и игра в удовольствие.





## Книги серии «Сказкотерапия»

### Сказкотерапия

Устройте вместе с детьми вечер чтения, выберите интересную и полезную книгу. Как вариант, предлагаем почитать с дошкольниками книги из нашей серии «Сказкотерапия» — они заодно помогут малышам справиться с их проблемами. При этом обязательно обсуждайте прочитанное, задавайте вопросы. Так вы не просто хорошо проведете время, но и прокачаете у малыша навыки думать, анализировать, искать собственные варианты решения.

Еще чудесный вариант — вместе с ребенком сочинять сказки. Если в вашей семье несколько детей, можно делать это всем вместе, по очереди: например, каждый придумывает по одному предложению. Так можно даже написать целую книгу и сразу же ее проиллюстрировать. Также можно придумать сказки-ассоциации — например, «На что похоже...». А еще попробуйте пофантазировать и сочинить альтернативные концовки любимых детских произведений, знакомых малышу. Да что там, можно сочинять сказки обо всем на свете — о телевизоре и телефоне, кухонной доске и кастрюле, ботинках и коврик! Было бы желание. Подробнее: <https://www.labirint.ru/child-now/ne-maytes/>