



Family Tree Counselling™

## Адвент-календарь для родителей и детей 6-11 лет

24 задания для улучшения отношений  
в формате календаря ожидания праздника.

Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC

[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)

## Дорогие родители!

Перед вами – необычный адвент-календарь (или календарь ожидания праздника).

В течение 24 дней с помощью этого календаря вы сможете выполнять новые игры и задания, смеяться и узнавать новое про себя и своих детей.

Цель предлагаемых психологических заданий и упражнений - укрепить контакт между родителями и детьми; привнести в отношения больше радости и удовольствия; повысить уровень доверия и удовлетворения во взаимодействии каждый день.

Наш Адвент-календарь больше всего подойдет детям 6–11 лет и их родителям; хотя границы возраста для предлагаемых упражнений очень условны: вы можете выполнять их и с детьми немного моложе или старше; и всегда есть вариант адаптировать предложенные идеи так, чтобы они больше соответствовали возможностям и интересам именно ваших детей.

### Как использовать этот календарь:

- Вы можете распечатать и разложить в 24 конверта предложенные нами задания или просто читать по одному заданию каждый день.
- Текст заданий адресован взрослым и предполагает **совместное** выполнение упражнений и заданий. Именно совместное качественное время и контакт являются самой ценной частью для укрепления отношений с детьми.
- Вы можете делать задания вдвоем с ребенком, с несколькими детьми или всей семьей.
- Вы всегда можете изменить предложенные идеи, если они не подходят для ваших обстоятельств.

### Важно:

Игры и задания из предложенного Адвент-календаря не могут заменить собой профессиональную психологическую помощь и не смогут решить сложные задачи семьи, находящейся в кризисе.

Если вам нужна профессиональная помощь или поддержка - мы всегда будем рады поделиться с вами разными ресурсами, контактами и сервисами; а для ситуаций экстренной помощи звоните 911 или обращайтесь в ближайший кризисный центр/ отделение больницы.

### Автор:

Ольга Щедринская (Olga Shchedrinskaya)

Детский и семейный психотерапевт

Registered Clinical Counsellor / Canadian Certified Counsellor

Family Tree Counselling ®

[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)

[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)



### День 1.

Напишите на 4–5 записочках несколько качеств, которые вам нравятся в вашем ребенке. Спрячьте эти записочки, и предложите ребенку с помощью игры «горячо-холодно» найти эти записочки. Когда они будут найдены - предложите теперь поменяться ролями, чтобы ребенок мог спрятать для вас похожие записки.  
А потом вы вместе можете спрятать схожие записки для других членов семьи!

#### Примеры:

*«Мне нравится, что ты веселый, отходчивый и всегда готов прийти мириться!»*

*«У тебя отличное чувство юмора и красивая улыбка!»*

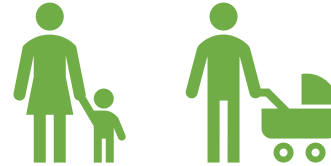
*«Ты самая ласковая!»*



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 2.

Предлагаем сыграть в пантомимы.  
Вы можете написать на небольших кусочках бумаги названия предметов или понятий и сложить в коробку, шапку или сумочку. Каждый участник затем вытаскивает слово и старается жестами и движениями объяснить другим, что было загадано.  
Нам кажется интересным делать выбор слов тематическим - например: «наш дом»; «наша семья»; «наши праздники и традиции».



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 3.

Предложите ребенку приготовить для вас и других членов семьи театральное или цирковое представление.

В качестве подготовки он может:

- нарисовать билеты и программки для зрителей
- Подготовить зрительный зал
- Придумать смешные или красивые номера, в которых могут быть песни, танцы, стихи, выступления клоуна или гимнаста

Вы также можете организовать для будущего представления небольшой буфет с закусками и напитками.



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 4.

Сыграйте в игру: «сходства и различия».  
Найдите по 5 сходств и 5 различий друг с другом; плюс можно поискать сходства и различия с другими членами семьи

#### Примеры:

*«Мы с тобой похожи тем, что обе не любим ходить в темноте».*

*«Мы отличаемся тем, что ты любишь сладкое и десерты, а я больше люблю несладкие продукты».*



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 5.

В прозрачной баночке или красивом небольшом контейнере сделайте свою «капсулу времени». Вместе сочините и запишите послание себе и ребенку и договоритесь, через сколько эту «капсулу» можно будет открыть. Не забудьте предложить и другим членам семьи написать свои послания и пожелания для вашей «капсулы времени».



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 6.

На большом листе бумаги вместе нарисуйте генеалогическое дерево для вашего ребенка, и расскажите про каждого члена семьи что-то хорошее - что этот человек хорошо умеет (или умел) делать? Какие у него / у нее хорошие качества и черты?



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 7.

Спрячьте дома или во дворе несколько маленьких предметов, и нарисуйте карту. Предложите ребенку поиграть в поиск кладов. Если игра понравится - можно предложить ребенку также спрятать что-то небольшое для вас и других членов семьи - тоже на улице или дома.



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 8.

Предложите ребенку сделать свою игру с кубиком и карточками. Нарисуйте поле, по которому могут идти фишки. Часть обозначьте просто номерами, а часть можно пометить звездочкой. Если фишка попала на поле со звездочкой - надо прочитать и выполнить задание с карточки (примеры заданий ниже):

- Назови своих самых близких друзей
- Придумай название для несуществующего животного
- Назови какой-нибудь свой страх
- Встань на одну ногу и постарайся как можно дольше стоять, не падая



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 9.

Найдите рецепт интересного нового десерта или напитка и вместе его приготовьте. Угостите других членов семьи!



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 10.

Сыграйте вместе с ребенком в его любимую видео игру - минимум 30 минут. Да, даже если она «глупая», и вы не любите видеоигры.



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 11.

Предлагаем вам нарисовать общую картину на большом листе бумаги.  
Например, нарисуйте дом мечты, в котором каждый изобразит свою комнату и дополнит чем-то важным те места, где собирается вся семья – кухню или гостиную.



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 12.

Организируйте игру «слепая дегустация».  
Вместе приготовьте несколько разных продуктов (с важным условием — это должно быть то, что едят все члены семьи), и разложите по тарелочкам.  
Например, это могут быть кусочки фруктов и овощей, сыр, печенье, сухарики. По очереди дайте членам с завязанными глазами попробовать эти продукты и угадать – что это.



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 13.

Подарите ребенку сертификат на 30 минут своего времени для любого занятия на его вкус. Это значит, что в эти 30 минут можно вместе - по выбору ребенка:

- *Читать*
- *Играть в любые игры, в том числе в «малышковые»*
- *Дурачиться*
- *Обниматься*
- *Лежать на диване*
- *Смотреть видео*
- *Попросить о помощи с любым делом или уроками*
- *Другие варианты на выбор ребенка*



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 14.

Придумайте вместе анкету с интересными вопросами для всех членов семьи. Запишите эти вопросы (10-15 шт), и предложите всем ее заполнить.

#### Примеры вопросов:

- *Любимый цвет*
- *Любимое животное*
- *Что бы ты загадал волшебной рыбке, которая может исполнить 3 желания?*
- *Если бы ты мог получить одну супер способность - что бы ты выбрал(а)?*
- *В какой стране ты хотел(а) бы побывать?*
- *Чему ты хочешь научиться?*



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 15.

Предложите ребенку вместе 15 минут посвятить очень активной экспресс-уборке в одной из комнат, и после этого, на выбор:

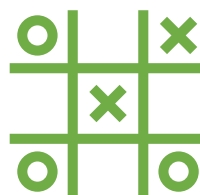
- *Сыграть вместе в настольную игру*
- *Почитать вслух книгу*
- *Сделать ему небольшой массаж («рельсы-рельсы, шпалы-шпалы»)*
- *Посмотреть вместе мультфильм или фильм*



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 16.

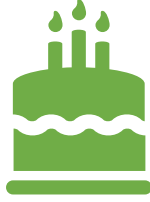
Научите ребенка играть в какую-то игру, которую вы играли в своем детстве. Может быть, это могут быть «резиночка»? «Верю-не верю?», «черное-белое не говорить?», «быки - коровы», «гонки на листе бумаги», «точки», «уголки»?



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

День 17.

Испеките вместе печенье, пиццу или пирог.



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

День 18.

Устройте свою версию игры «угадай мелодию». По очереди - без слов - напевайте или «мычите» мелодии известных песен, чтобы другие могли угадать :)



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

День 19.

Сделайте серию смешных фотографий, на которых можно дурачиться, строить рожи и быть в любых позах.



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

День 20.

Выберите из списка ниже приятный для вас способ провести вместе время и реализуйте это в один из ближайших дней:

- Пойти на прогулку в новый парк
- Посмотреть вместе кино
- Пойти вместе в бассейн
- Пойти на каток
- Пойти в музей
- Поиграть вместе в настольную или видеоигру



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 21.

Сделайте «пикник» внутри дома: с фонариком или при свечах устройте маленький уютный перекус. Расскажите ребенку какие-то интересные истории из вашего детства или молодости. Например, многие дети очень любят слушать о том, как познакомились их родители.



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 22.

Сыграйте в игру «Продай слона». Раздайте всем членам семьи по предмету, и пусть каждый постарается убедить других, как важен этот предмет и как можно использовать его не по прямому назначению, а как-то еще. Например, вы можете попробовать убедить остальных, что кастрюля - гораздо удобнее шапки, а из тапочек получится отличная мозаика!



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 23.

Предложите ребенку нарисовать линию времени и отметить самые интересные события прошедшего года. Это могут быть:

- Любые важные даты
- Поездки
- Интересные мероприятия
- Просто хорошие дни - которые приятно вспомнить и вам, и ребенку

Предложите и другим членам семьи также отметить на этой линии важные для них события этого года.



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262

### День 24.

Нарисуйте большое «Дерево Исполнения Желаний». На ветки дерева и под дерево можно наклеить волшебные коробочки с «подарками» - то, что вы хотели бы подарить друг другу. Это могут быть «волшебные» предметы, качества, умения - то, что нельзя приобрести в настоящем магазине, но что было бы приятно подарить другому человеку.

Примеры:

*«Волшебная подушка, на которой можно выспаться за 5 минут»*

*«Коврик-самолет, который будет всегда вовремя привозить тебя в школу и на занятия»*

*«Волшебная тарелка с бесконечным запасом мороженого».*



Olga Shchedrinskaya MCP, RCC, CCC  
Family Tree Counselling ®  
[www.counselling.ca](http://www.counselling.ca)  
[office@counselling.ca](mailto:office@counselling.ca)  
778 800 6262