

Семейное творчество как способ укрепления отношений в семье

Творчество – частый предмет изучения разных мыслителей, философов и других ученых во все времена, ведь оно может быть многогранно и неоднозначно, оно вбирает в себя практически все аспекты человеческой сущности: фантазию, умозаключения, потребность в эстетическом удовольствии, психологической разрядке.

А семейное творчество можно уверенно назвать частью полезного и приятного отдыха: оно дарит и взрослым, и маленьким членам семьи добрые отношения, отличное настроение, создает прекрасную аль-

тернативу телевизору и гаджетам. Занятия творчеством – это мощный двигатель в развитии личности человека в любом возрасте, они помогают нам бороться со стрессом, стимулируют выработку «гормонов счастья», дарят спокойствие и вдохновляют. А безграничные варианты занятий творчеством доступны всем и всегда, надо лишь найти подходящие для себя.

Для всей семьи творческие занятия могут стать доброй традицией, которая создает ощущение домашнего уюта, атмосферу сплоченности и любви, внося разнообразие в повседневную жизнь домочадцев.

Для удобства организации творческого досуга семьи можно составить небольшой план, где указать тематику, направ-

ление и материалы, которые вам понадобятся.

Например, в последние годы особую популярность получают тематические семейные фотосессии. Чтобы фотосессия не была скучной, представьте на ней в образе пиратов, фей, принцесс или любых сказочных героев, проведите ее в необычном месте, или же можно попрактиковаться в умении «ловить» красивые кадры всей семьей либо обратиться к профессиональному фотографу.

А еще праздники (Новый год, 23 Февраля, 8 Марта и другие) – это самое подходящее время, чтобы возродить добрую забытую традицию: делать подарки своими руками и всей семьей сочинять поздравления родственникам и друзьям. Это могут быть небольшие поздра-

вительные стихи, видеоролики, открытки, поделки, выпечка и т.д.

Полезным времяпровождением могут стать семейные дискотеки, ведь большинство детей, да и многие взрослые, любят танцевать. Попробуйте устраивать танцевальные вечера, например, в последнее воскресенье каждого месяца, причем это могут быть не только собственно танцы, но и просмотр видеоуроков с разучиванием новых движений.

Еще одна интересная идея для семейного творчества – это создание тканевого плаката воспоминаний. Можно сделать «скатерть» с благодарностями, пожеланиями и признаниями, и пусть каждый член семьи напишет на ней что-то от себя. Реализация такой идеи

подарит вам не только креативную вещь, но и приятные, яркие воспоминания. Вместо плаката можно создать шкатулку пожеланий, и вы не пожалеете об этом, ведь добрые слова всем приятны: пусть каждый из вашей семьи напишет небольшое пожелание, комплимент и положит в шкатулку. А утром, например, после завтрака, достанет из шкатулки письмо и получит свою порцию тепла от близкого человека.

Помните, что творчество сближает родных и близких, объединяет людей в команды, дарит незабываемое времяпровождение!

Анастасия БОЯРИНОВА,
социальный педагог Центра семьи «Минусинский»

Ценность тактильных прикосновений в развитии ребенка раннего возраста

В жизни самых маленьких детей тактильный контакт с окружающими людьми занимает особое место. Прикосновения, тепло родительских рук необходимы для гармоничного развития ребенка, его эмоционального благополучия.

Прикосновение – это не только способ чувственного контакта. Тактильная стимуляция связана и с познанием. Многие родители недооценивают серьезную значимость тактильных ощущений. Решающим для гармоничного развития ребенка является то, чтобы его видели, прикасались к нему, чтобы заботились о нем.

Первую тактильную информацию об окружающем мире малыш получает через физический контакт, прикосновения родительских рук, когда его баюкают, пеленают, делают массаж. Ребенок выражает свое удовлетворение физическим действием. Массирование является естественным элементом ухода за ребенком. Важно «говорить» с малышом через его кожу с помощью спокойного, ритмичного и чувствительного массажа, который усиливает и регулирует дыхание, кровообращение и кишечные функции. Это освобождает тело от напряжения и углубляет контакт между ребенком и родителем. Другая цель массажа – усилить у ребенка ощущение, что мать по-прежнему рядом и защищает его, тогда ребенок постепенно учится отпускать маму без слез по своим делам.

Развитие собственного «я» начинается с рождения ребенка и проходит через весь до-



школьный период. Важной частью этого развития является тактильная коммуникация, контакт с родителями. В семье очень важна церемония приветствия друг друга каждые утро и вечер, сопровождаемая объятиями и поцелуями.

Надежные прикосновения делают отношения крепче, восстанавливают баланс чувственной жизни ребенка. Отсутствие регулярных прикосновений может иметь серьезные и долгосрочные последствия. Когда этих прикосновений нет, ребенок начинает испытывать тревогу и страх, он чувствует себя несчастным и ненужным.

Можно дарить своему чаду самые дорогие игрушки и баловать вкусностями, но если не сопроводить это объятием или другим нежным прикосновением, то в конечном счёте

эти подарки не будут иметь никакого значения для его эмоционального здоровья. Также дефицит тактильного контакта приводит к повышенному уровню тревожности, чувству одиночества, ненужности, депрессии, проблемам со сном, нежеланию формировать привязанность, строить отношения в будущем, неспособности выражать и понимать эмоции свои и других людей. Из-за нехватки прикосновений может развиваться нежелание формировать привязанность к кому-либо – соответственно, шансы человека построить счастливые отношения понижаются.

Прикосновения родителей дают ребёнку ощущение значимости, он понимает, что его любят, – а это одна из самых важных потребностей любого человека на протяжении всей жизни.

Как альтернатива объятиям могут выступать и тактильные игры. Вот лишь несколько примеров самых популярных игр:

1. Игровой массаж со всем телом («Потягушки-подрастушки», «Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы»).

2. Игры ладошками малыша с потешками («Сорока-ворона», «Этот пальчик маленький»).

3. «Выпечка булочек». Ребенок сидит или стоит спиной к взрослому. Взрослый, выполняя легкое постукивание кулачками по спинке ребенка, говорит такие слова: «Ушки, ушки, ушки! Мы печем ватрушки, а ватрушки в печи. С чем ватрушки?» Ребенок отвечает: «С вареньем (с медом)!» – взрослый выполняет поглаживание спинки ребенка движением снизу вверх, к плечам. Если ребенок отвечает: «С творогом!» – взрослый выполняет легкое пощипывание спинки ребенка снизу вверх. А если, например, с сахаром, – взрослый выполняет легкое, приятное постукивание пальчиками спинки ребенка.

4. «По кочкам, по кочкам». Ребенок сидит на коленях у взрослого, лицом к нему и держит его за руки. Взрослый слегка подкидывает его коленями, приговаривая: «По кочкам, по кочкам, по маленьким пенёчкам, в ямку – бух!». На слове «бух!» взрослый разводит колени в стороны, и ребенок как бы проваливается в ямку. Во время этой игры развивается эмоциональная сфера. Ребенок улыбается, смеется, визжит. У него активизируется внимание, проявляются элементы воли и преодоление чувства страха.

5. «Хваталки». Взрослый держит руку ладонью вниз. Ре-

бенок упирается своим указательным пальцем в середину ладони взрослого, который пытается поймать (зажать) пальчик ребенка. Малыш должен успеть отдернуть палец. Во время этой игры у ребенка развивается внимание, выдержка, умение быстро действовать по сигналу.

6. «Поймай ручку». Ребенок сидит лицом ко взрослому и кладет свои ладошки на его ладони. Затем взрослый старается быстро накрыть своей рукой руку ребенка (поймать). Задача ребенка – не дать возможности взрослому поймать свою руку, отдернув ее. Во время игры у ребенка развивается выдержка, внимание, активизируется тактильная чувствительность. Ребенок испытывает эмоциональную радость и удовлетворение в случае своей успешности.

Увидев, что малыш сделал что-то хорошее, важно погладить его по голове или руке. Обнимая ребёнка, желательно отпускать его последним, дожидаясь, когда он отпустит первым. Однако необходимо помнить: предлагать объятия и прикосновения своим детям, но не настаивать на них.

Тактильная стимуляция очень важна для развития ребёнка. Человек способен прожить жизнь слепым, глухим, не чувствуя запаха и вкуса, но без чувственных функций, которыми обладает кожа, он не выживет. В целом нужно отметить, что, чем раньше будет развита функция чувства, тем большую роль она будет играть впоследствии.

Элеонора КУЧКАРОВА,
педагог-психолог Центра семьи «Минусинский»