

Совместное время детей и родителей может быть разным. Прогулки, спорт, чтение книги, настольные игры, уборка в доме, просмотр фильмов, общение перед сном, воскресные семейные обеды и мн.др.

А есть отличные арт-терапевтические техники, благодаря которым можно не только интересно и эмоционально провести время, но и еще больше укрепить или наладить доверительную и благоприятную атмосферу в семье!

Открытка в подарок

Материалы: листы бумаги а4, сложенные пополам, старые журналы, клей, цв.карандаши, ножницы, краски.

Каждый член семьи вытягивает номерок (например, от 1 до 4, в соответствии с количеством человек в семье). Номер один делает открытку для номера 2, номер 2 для номера 3 и т.д. Номер 4 для номера 1. Открытка может быть выполнена в любом стиле. Детям помладше можно помочь., Автор подписывает на ней пожелание для того, кому он ее делает. Как только все открытки готовы, они торжественно вручаются друг другу, можно даже с аплодисментами.

Желательно первые дни, чтобы все открытки находились на видных местах: на подоконнике в зале, на магнитах на холодильнике, у каждого на полке или рабочем столе и тп.

Эмоциональные портреты

Материалы: листы бумаги а4, цв.карандаши, фломастеры.

Также, как и в предыдущем упражнении, разбившись по номерам, каждый член семьи рисует портрет другого. Затем рисунку передаются по кругу и дополняются. То есть каждый вносит свою «лепту» в изображение – то, чего на его взгляд не хватает. Эта техника поднимает настроение, отлично применяется в большом кругу семьи. Иногда очень много важной информации можно получить о том, какими нас видят наши дети.

Семейный герб

Материалы: лист бумаги а4 или а3, цв.карандаши, краски, пальчиковый крачки, фломастеры.

Сначала общее обсуждение – как может выглядеть герб семьи, из чего он состоит, что это за символ и тд. После совместное рисование – по очереди, все вместе. Главное – общий, совместный результат. Семейный герб можно оформить в рамку и разместить в доме. Такое рисование повышает эмоциональный фон в семье и способствует сплочению.

Всем тёплой и уютной атмосферы в семьях!

