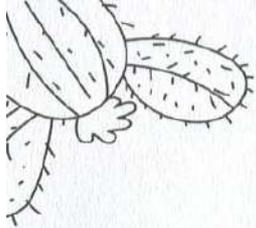
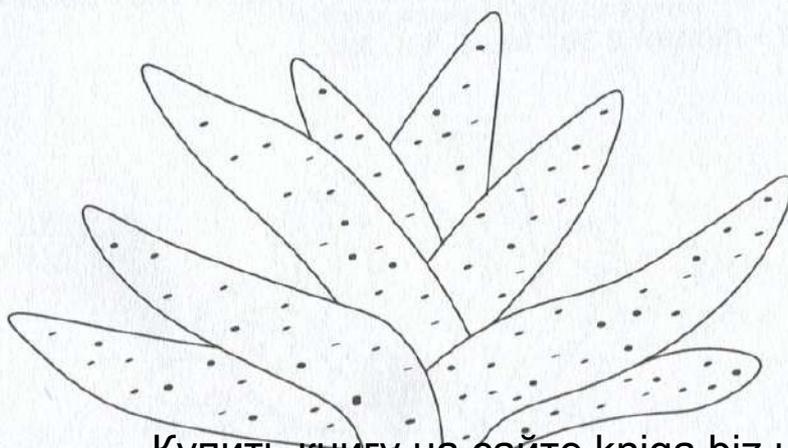


# СОДЕРЖАНИЕ

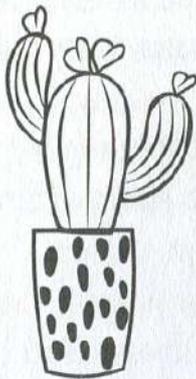
Благодарности.....	3
Об авторе.....	4
Отзывы родителей.....	6
Знакомство.....	10
Как работать в блокноте?.....	11
Мы – команда.....	12
Тема: любовь.....	13
Задания.....	14-22
Список: важные даты.....	23-24
Тема: благодарность.....	25
Задания.....	26-34
Список: идеи подарков.....	35-36
Тема: здоровье.....	37
Задания.....	38-45
Список: трекер привычек.....	46-48
Тема: понимание.....	49
Задания.....	50-58
Список: какие мы?.....	59-60
Тема: поддержка.....	61
Задания.....	62-70
Список добрых дел.....	71-72
Тема: доверие.....	73
Задания.....	74-82
Список: челлендж.....	83-84
Тема: счастье.....	85
Задания.....	86-94
Список: почему я счастлив?.....	95-96
Тема: смелость.....	97
Задания.....	98-104
Список: наши мечты.....	105-106



Тема: дружба.....	107
Задания.....	108-116
Список-шпаргалка: как познакомиться.....	117-118
Тема: эмоции.....	119
Задания.....	120-128
Список: правила семьи.....	129-130
Тема: уважение.....	131
Задания.....	132-140
Список: права и обязанности.....	141-142
Тема: доброта.....	143
Задания.....	144-152
Список талантов.....	153-154
Тема: забота.....	155
Задания.....	156-164
Список: челлендж.....	165-166
Тема: щедрость.....	167
Задания.....	168-175
Список: генеалогический кактус.....	176-177
Тема: помощь.....	179
Задания.....	180-190
Список: традиции нашей семьи.....	191-192
Главные выводы.....	193-194
Содержание.....	196-197
Ответы на вопросы в темах.....	198



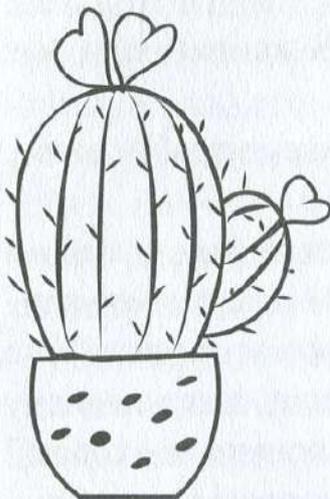
# ЗНАКОМСТВО



Я, меня зовут \_\_\_\_\_

Дата, когда мы начали заполнять блокнот \_\_\_\_\_

Я классный(-ая), потому что \_\_\_\_\_

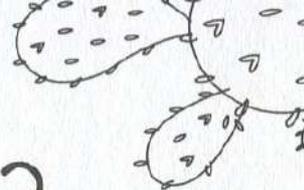


Мои родители, их зовут \_\_\_\_\_



Они хорошо умеют \_\_\_\_\_

# КАК РАБОТАТЬ В БЛОКНОТЕ?



1. Найдите 15 минут в день для общения в кругу семьи с ребенком. Можно выполнять задания вечером, когда все дома. Главное правило – быть в хорошем настроении.
2. Ответы на вопросы и результаты упражнений обязательно записывайте в предусмотренные строки.
3. Желательно выполнять задания последовательно: одна страница ежедневно. Пять дней – рабочих, а на выходных – отдых и вознаграждение за упорный труд.
4. Блокнот разделен на темы. Чтобы пройти одну из них, понадобится неделя.
5. В нижнем углу каждой страницы с заданием нарисован маленький кактус. Его можно раскрасить, если была выполнена поставленная задача.
6. Собрав пять цветных кактусов, вы можете считать, что тема пройдена. Обязательно придумайте вознаграждение для всей семьи за хорошую работу.
7. Обращения в воркбуке зачастую адресованы одному лицу – ребенку. Но это не значит, что записи должен вести только он. Предлагаю взрослым активно помогать в заполнении строк блокнота.
8. Страницы со списками можно заполнять постепенно, не сразу.
9. Есть в блокноте место и для родительских заметок. В них вы запишете выводы, открытия и осознания, которые пришли после выполнения упражнения.
10. Обязательное условие для работы в воркбуке – получить удовольствие от общения в кругу семьи!

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



# МЫ-КОМАНДА!

Выберите вместе название для вашей команды. Запишите предложения и варианты.

Вариант ребенка: \_\_\_\_\_

Почему предложен этот вариант названия? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Вариант родителя: \_\_\_\_\_

Почему предложен этот вариант названия? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Вариант родителя: \_\_\_\_\_

Почему предложен этот вариант названия? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Мы подумали и решили: наша команда будет называться \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

потому что \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Мы распределили обязанности по заполнению этого блокнота так:

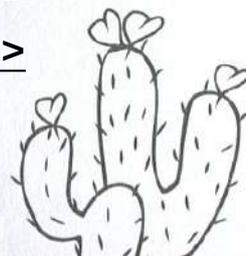
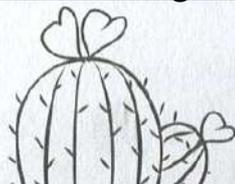
Ребенок отвечает за \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Родители выполняют такие функции: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



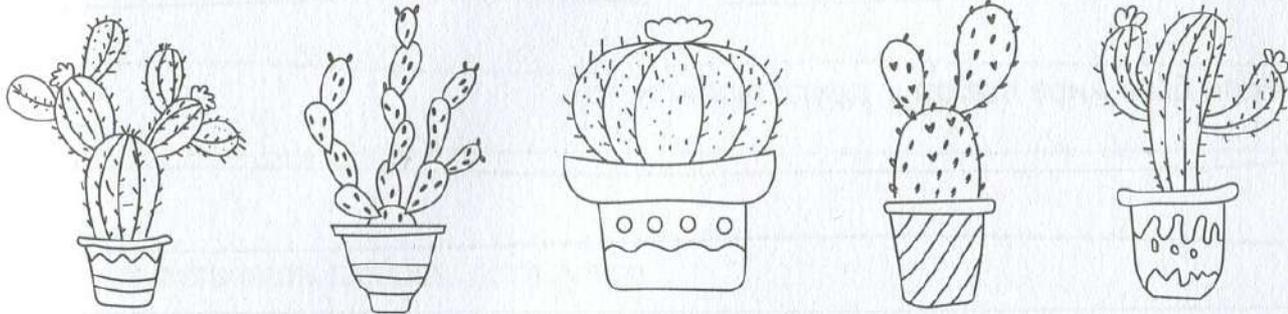
# ТЕМА: ЛЮБОВЬ

Придумай вознаграждение для вашей команды за выполнение всех заданий этой темы. Запиши его как можно конкретнее. \_\_\_\_\_

---

---

Доказательством того, что у вас получилось преодолеть все задания, станут симпатичные кактусы. Заполняя страницы блокнота, не забывай их раскрашивать. Когда соберешь пять цветных суккулентов – это победа, твою команду ждет вознаграждение!



Перейти к теме можно, когда выполнишь следующее задание.

«Если вы хотите осчастливить весь мир, идите домой и любите свою семью» – это цитата одной из величайших женщин мира. Найди ее имя.

---

Вернись к этой страничке, когда командой пройдете все пять заданий. Подумай, чему вы вместе научились, и запиши основные выводы.

1. \_\_\_\_\_

---

2. \_\_\_\_\_

---

3. \_\_\_\_\_

---



# ЛЮБОВЬ

Продолжи фразы:

Я думаю, что любовь - это

---

---

---

---

---

Родители считают, что любовь - это

---

---

---

---

---

Если бы в мире все друг друга любили, то

---

---

---

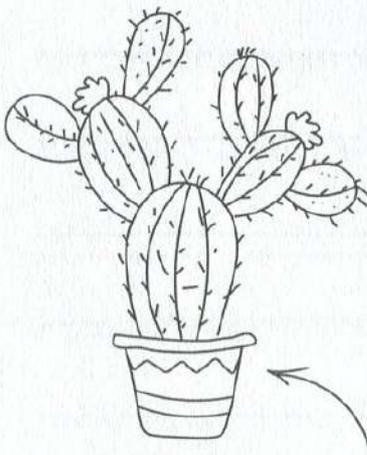
Если бы в мире никто и никогда не любил, то

---

---

---

Я понимаю, что меня любят, когда



---

---

---

---

---

Если задание выполнено – раскрась меня!



Когда меня любят, то

---

---

---

---

Я люблю

---

---

---

---

Мои родители любят

---

---

---

---

Я хочу чувствовать любовь, потому что

---

---

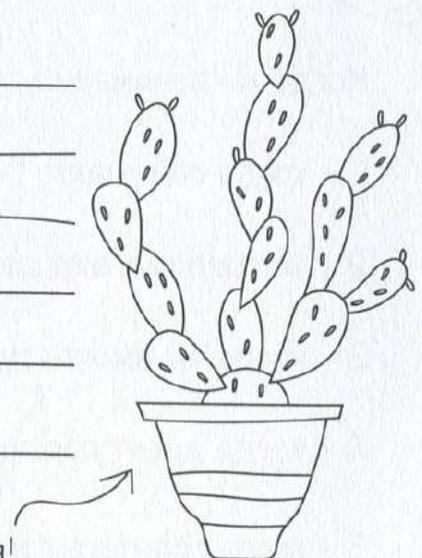
---

Любовь можно проявить такими способами:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

И еще один секретный способ: \_\_\_\_\_

Если задание выполнено – раскрась меня!





# БЛАГОДАРНОСТЬ

Продолжи фразы:

Я думаю, что благодарность - это

Родители считают, что благодарность - это

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Если бы в мире все всегда были благодарными, то

---

---

---

Если бы в мире никто и никогда не благодарил, то

---

---

---

Когда меня благодарят, то

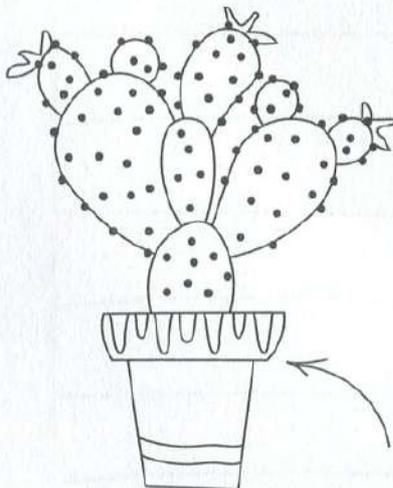
---

---

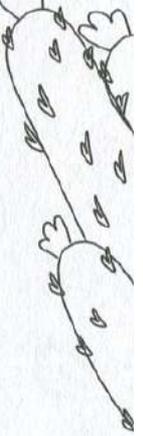
---

---

---



Если задание выполнено - раскрась меня!



Я чувствую благодарность и говорю спасибо, если

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Мои родители были благодарными в ситуации:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Кого мы благодарим?

За что мы благодарим?

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Я хочу быть благодарным(-ой), потому что

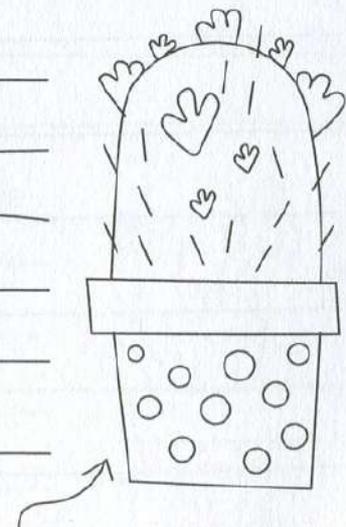
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Благодарить можно такими способами:

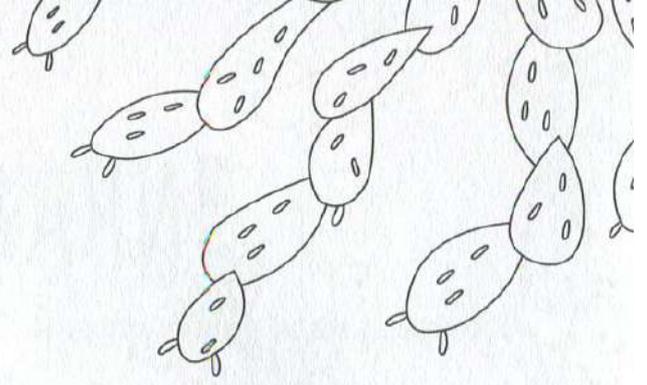
1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

И еще один секретный способ: \_\_\_\_\_

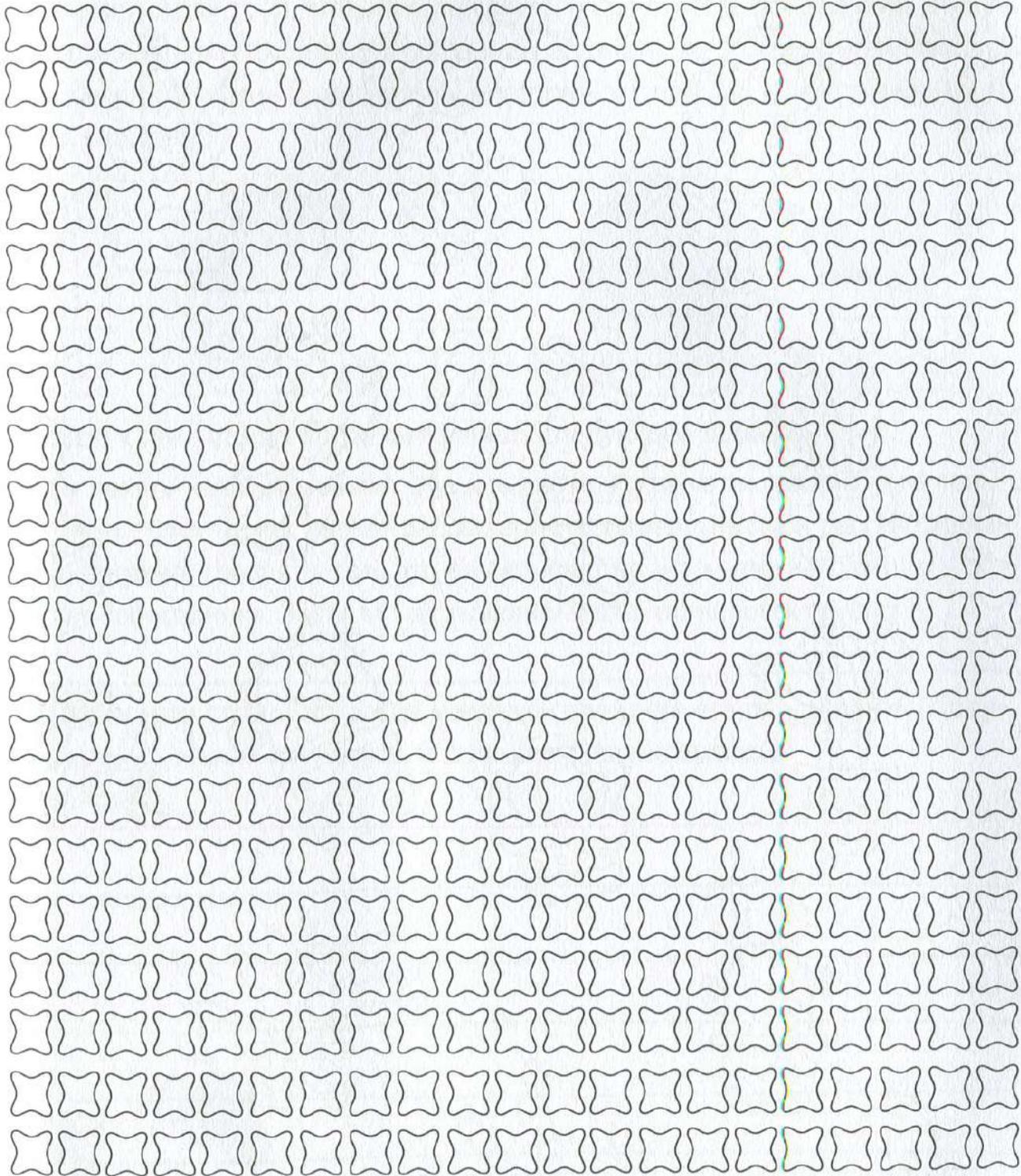


Если задание выполнено – раскрась меня!





① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

