

# Правило здоровой семьи: семейные традиции.

У каждой семьи должны быть свои ритуалы и традиции, которые позволяют создавать ту самую особенную атмосферу душевного тепла и взаимопонимания и передавать ее будущим поколениям. Благодаря традициям семейного досуга у ребенка создается ощущение стабильности и безопасности, возникает крепкая эмоциональная связь между детьми и родителями. Самое главное в любом совместном досуге – это наслаждение



обществом друг друга, обмен опытом и заряд позитивом.

У каждой семьи существуют свои собственные обычаи, отражающие ее историю и нравственные позиции, призванные сплотить и укрепить внутрисемейные связи. Традиции семьи позволяют всем домочадцам почувствовать свою значимость, проявить заботу и любовь к близким, уделить время и внимание родным. Так в детях воспитывается чувство благодарности к старшим членам семьи, стабильности семейных отношений, формируется мировоззрение и отношение к жизни.

Самой популярной семейной традицией, свойственной семьям различных стран и культур, является **совместное проведение праздников**. Некоторые праздники традиционно считаются семейными – это дни рождений, празднования Нового года и праздника Наурыз, Рождества, Пасхи, свадьбы, крещения и другие. Прекрасным обычаем в семье может стать празднование любых значительных событий, происходящих в жизни ее членов: именины, помолвка, поступление в учебное заведение, получение диплома или наград в каких-либо конкурсах, выступление на спортивных или творческих мероприятиях. Даже небольшие праздники позволяют членам семьи поделиться успехами и радостью со своими близкими и стимулируют их к дальнейшим достижениям.

Хорошая семейная традиция – хотя бы **раз в день собираться всей семьей за обеденным столом**. Присутствие всех членов семьи во время трапезы – прекрасная возможность встретиться и обсудить со всеми домочадцами любые вопросы. Поглощение еды в приятной спокойной обстановке позволяет насладиться не только вкусом и ароматом самой пищи, но и общением с близкими.



**Совместные игры детей и родителей** помогают ребенку познакомиться с миром, приобрести новые знания и умения, развиваться физически и интеллектуально. Семейной традицией такие игры становятся, если они происходят регулярно, например, субботняя игра в шахматы или лото, воскресный футбол или настольный теннис.

Ежедневное **обсуждение событий минувшего** дня перед сном – прекрасная возможность выяснить чем живут ваши дети, что их беспокоит и вдохновляет, а также поделиться впечатлениями или получить полезный совет.

**Чтение сказок перед сном** – важнейший ритуал воспитания ребенка, поскольку мир сказок развивает творческое воображение и способствует познанию мира. Но кроме этого, такая традиция позволяет успокоить ребёнка



перед сном и настроить на крепкий сон.

Можно завести привычку регулярно **совершать прогулки всей семьей**, общаясь и рассматривая достопримечательности. Совместное посещение выставок, музеев и кинотеатров расширяет кругозор и прививает всем членам семьи нравственные и духовные ценности. Также расширить горизонты, сменить обстановку и повысить свой культурный уровень позволяют совместные путешествия и поездки.



Создать атмосферу любви и умиротворения в семье поможет **традиция поцелуев родных и близких**. О том, что для здоровья полезны поцелуи и объятия известно всем, для детей же это просто необходимо. Не забывайте целовать своих близких хотя бы утром при пробуждении и вечером, вместе с пожеланиями спокойной ночи.

Мы рассказали о самых популярных семейных традициях, но каждый может создать свой совершенно уникальный семейный ритуал и передать его следующим поколениям.

## **Интересные семейные традиции**

**Шляпа именинника.** Найдите шляпу, которая хорошо подойдет всем членам семьи и сделайте ее официальной шляпой именинника. Идея в том, чтобы каждый в свой день рождения сидел в этой шляпе за праздничным столом хотя бы некоторое время.

**Кухни народов мира.** Если в вашей семье любят готовить, это отличный способ проявить свои кулинарные способности. Просто два раза в месяц, или чаще, выбирайте страну и устраивайте вечера национальной кухни. Один ужин может быть белорусским, другой — казахским или итальянским. Можно привлечь к этой традиции других родственников или друзей и устраивать такие вечера по очереди.

**Приятные слова.** А вот еще один хороший пример интересной семейной традиции. Можно писать короткие записки с приятными словами и класть их близким в контейнер или пакет с обедом, в школьный рюкзачок. Это могут быть признания, напоминания или комплименты. Вашим родным будет приятно находить такие заметки во время перекуса на работе или в школе.



**Шар желаний.** Интересной семейной традицией может стать запуск в небо воздушного шара с желанием в День рождения. Дети могут запускать шарик с цифрой обозначающей сколько лет им исполнилось.

**Однажды в субботу.** Вся семья пишет на небольших бумажках идеи того, что они хотели бы попробовать в выходные. Каждую субботу достается одна бумажка с идеей, которую нужно непременно реализовать.

**Цитата недели.** Каждую неделю вы с семьей можете выбирать мотивирующие слова, которые будут задавать тон и настроение на следующие 7 дней. Цитату можно записывать на листочке и магнитить на холодильник или повесить для этой цели меловую доску.

**Цветы от папы.** Отличной традицией станут цветы от папы на важные для дочки праздники. Ведь девочки тоже мечтают получать цветы на День рождения и 8 марта.



**Баночка достижений.** Идея этой семейной традиции заключается в том, чтобы записывать и складывать в баночку свои достижения. Это очень мотивирует и помогает справиться с трудностями, особенно неуверенным и тревожным детям и взрослым. А в конце года можно легко подвести итоги. Такую баночку можно завести как для каждого, так и для достижений семьи в целом.

Примеров интересных семейных традиций очень много. Какие-то из них соблюдаются в разных странах, какие-то родились в отдельных семьях. Создание чувства единства, теплоты и близости – бесценно. Нет универсальных правил, которые говорят, как соблюдать семейные традиции.

**Попробуйте, творите жизнь, которую любите!**