

Семейные традиции



Семья – это самое главное и дорогое, что есть в жизни человека.

Семейные обычаи и традиции – неперенный атрибут семейного счастья и благополучия, отражающий нравственную позицию всех членов семьи. Каждая семья индивидуальна и имеет свою историю и семейные обычаи, которые позволяют всем членам почувствовать свою значимость, уделить время и внимание родным, проявить к ним уважение и любовь.

Семейные традиции – это регулярно повторяющиеся действия членов семьи, направленные на сплочение внутрисемейных связей и укрепление семьи как главной основы общества.

Какие бывают семейные традиции и праздники:

- ❖ Проведение семейных праздников. Эта традиция своими корнями уходит в далекое прошлое – веками было принято проводить праздники в кругу семьи с родными, близкими людьми. Основным таким праздником являются дни рождения членов семьи. В большинстве семей принято в этот день приглашать в дом гостей, накрывать праздничный стол, дарить подарки имениннику и непременно задувать свечи на праздничном торте, загадав

желание. К семейным праздникам также относятся свадьбы, рождение детей, крещение и т. д.

- ❖ Празднование общенародных праздников. К ним относятся всеми любимые праздники – Новый год, Международный женский день - 8 Марта, День защитника Отечества, День Победы, День России. Семейной традицией к таким праздникам может стать изготовление праздничных открыток своими руками, или подготовка домашнего концерта, или театрализованного представления.
- ❖ Празднование значительных событий. Этот прекрасный обычай позволяет отметить такие значимые для семьи события как юбилей, получение диплома или окончание школы, помолвка, предстоящее пополнение в семействе. Такие небольшие праздники дают возможность поделиться счастьем и радостью со своими близкими, стимулируют к новым успехам.
- ❖ Вечернее обсуждение минувшего дня. Стоит обратить внимание на эту семейную традицию, ведь во время обсуждений каждый имеет возможность поделиться с родными своими успехами и неудачами, получить полезный совет или напутственное слово.
- ❖ Совместное принятие пищи. Такой семейный обычай практикуют многие. Во время семейных завтраков есть прекрасная возможность обсудить планы на день и зарядиться позитивом. Совместный ужин позволит расслабиться, наслаждаясь обществом родных, поделиться впечатлениями от прожитого дня. Желательно, чтоб во время совместных трапез все присутствующие общались, а не смотрели телевизоры.
- ❖ Чтение сказок перед сном. Это важнейшая традиция при воспитании детей, ведь сказки позволяют ребенку развить воображение, познать мир. К тому же ежедневное чтение сказок перед сном вырабатывает у ребенка определенный режим отхода ко сну. Даже если ребенок слишком мал, чтоб понять смысл прочитанного, на него будет успокаивающе действовать спокойный и размеренный голос мамы или папы. Такой вечерний ритуал успокоит даже самых активных детей, способствуя хорошему крепкому сну.



❖ Прогулки всей семьей. Для укрепления семейных отношений, расширения кругозора, развития духовных ценностей и физических способностей своих и ребенка важно совершать совместные прогулки в музеи, в кино, парки, на природу и т.д. Главное, во время такой прогулки необходимо общаться, рассматривать

достопримечательности, наслаждаться красотой окружающего мира.

- ❖ Игры с детьми. Во время игр ребенок познает мир, обретает новые навыки, повышает свой физический и интеллектуальный уровень. Важно, чтоб оба родителя принимали участие в воспитании ребенка, играли с ним. К примеру, по обычаю, мама каждую субботу учит ребенка играть в шахматы, а папа по воскресениям играет с сыном в футбол. Дети любят стабильность, поэтому старайтесь не нарушать заведенные обычаи.
- ❖ Традиция поцелуев. Для создания атмосферы любви, важно почаще целовать своих родных и близких. Желательно целовать детей минимум два раза в день – утром, когда они проснулись, вечером – перед сном. Более частые поцелуи и объятия только приветствуются, даже с взрослым ребенком, потому как при недостатке ласки дети вырастают черствыми. Также немаловажно желать всем родным спокойной ночи перед ночным сном и доброго утра, проснувшись.
- ❖ Совместные поездки на отдых. Не стоит недооценивать этот вид семейных традиций, пусть даже это будет не дорогостоящая поездка за границу или на море, а всего лишь поездка на дачу, потому как большинство психологов для поддержания хороших взаимоотношений, рекомендуют регулярно менять обстановку.

Семейные традиции порождают и воспитывают в людях важные ценности: любовь к семье, уважение к своим родным, заботу о близких, правильное понимание семьи и ее роли в жизни. Несоблюдение семейных обычаев и устоев может привести к ослаблению связей между ее членами, к разрушению семейных уз. Традиции укрепляют в детях чувство благодарности к родителям, а также к бабушкам и дедушкам, прививая уважение к старшему поколению. Супругам дают ощущение незыблемости, стабильности семейных отношений. В ребенке, благодаря семейным традициям и обычаям, формируется чувство защищённости, незыблемости семейных укладов, ощущение сплоченности – всё это делает детей более нежными и ласковыми. Л.Н. Толстой говорил: «Счастлив тот, кто счастлив у себя дома». Человек, живущий в семье и чтущей традиции, обязательно будет счастлив, будет окружен заботой, любовью, теплом и нежностью. Будьте счастливы!

И ещё несколько маленьких идей, которые могут стать вашими семейными традициями:

- ❖ 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 мексиканским, другой — итальянским или индийским. 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. Это могут быть признания, напоминания или комплименты. Вашим родным будет приятно находить такие заметки во время перекуса на работе или в школе.
- ❖ Следы Деда Мороза. Пока дети не выросли и верят в то, что подарки под елкой оставляет Дед Мороз, отличной идеей будет оставлять его следы по всей квартире. Наутро дети с интересом обнаружат, что Дед мороз заглянул к ним в комнату, в холодильник и даже помылся в ванной с дороги. Следы можно сделать блестками через трафарет или вырезать из бумаги.
- ❖ Шар желаний. Интересной семейной традицией может стать запуск в небо воздушного шара с желанием, например, в День рождения.
- ❖ Зубная фея. Зубную фею придумал испанский писатель Луис Колома. Она пришла из сказки для маленького короля Испании. Теперь во многих странах выпавшие молочные зубы прячут под подушку для зубной феи. Утром вместо зуба дети находят монетки или маленькие подарки.
- ❖ Таинственные поездки. Раз в год можно выбирать тайный пункт назначения и везти туда всю семью. Это может быть пикник у реки или близлежащий город. Самое приятное – смотреть как домочадцы выглядывают из окна, пытаясь угадать, куда вы отправляетесь.
- ❖ Обратный отсчет дней до Дня рождения. Идея очень похожа на Адвент календарь, но работает для Дня рождения. Особенно понравится детям, которые всегда с нетерпением его ждут. Но не думайте, что это только для детей. Некоторые взрослые тоже очень любят этот день. К тому же многие малыши любят знать, когда наступит День рождения родителей. А вообще такой календарь сработает для любого важного события семьи.
- ❖ 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.
- ❖ 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. А в конце года можно легко подвести

итоги. Такую баночку можно завести как для каждого, так и для достижений семьи в целом.

- ❖ Семейная кулинарная книга рецептов. Когда вы с детьми или близкими готовите любимые блюда, фотографируйте процесс. Когда фото и блюд наберется много, составьте фото-книгу с рецептами и включите в нее сделанные снимки. Такая вещь станет настоящей семейной реликвией, которую можно передавать из поколения в поколение.
- ❖ 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.
- ❖ Капсула времени. Каждый год можно анализировать, как вы его провели, что важного произошло, чего достигли. Все это можно погрузить в небольшую баночку, добавить туда детские рисунки и какие-то мелочи и закопать «будущим поколениям». Это помогает детям учиться анализировать, подводить итоги и строить планы. А если удастся раскопать такую капсулу времени через несколько лет – будет очень весело вспоминать и сравнивать жизнь и интересы семьи тогда и сейчас.



Материал подготовила:
педагог-психолог Козлова Елена Валентиновна.