

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 223 «Лебёдушка»



Семейные Традиции



Подготовил педагог-психолог
высшей квалификационной категории
Бочкарева Наталья Васильевна

Семейных традиций, которыми можно наслаждаться вместе.

Семейные традиции - это опыт или мероприятия, которые передаются из поколения в поколение. Простые, незатейливые привычки чаще всего становятся лучшими воспоминаниями из детства.

Семейные традиции выполняют следующие функции:

- сохраняют связь между поколениями;
- объединяют всех членов семьи;
- создают ощущение стабильности и сплочённости, защиты;
- способствуют духовному и интеллектуальному развитию детей;
- формируют общие интересы и цели;
- заряжают позитивными эмоциями и радостью;
- наполняют чувством любви и гармонии;
- передача семейных ценностей, истории, культуры;
- сохраняют теплые воспоминания о проведенных вместе моментах.

При этом даже самые маленькие проявления общности очень важны. Они укрепляют или восстанавливают связи между разными поколениями родственников, позволяют сохранить память о бабушках и дедушках, ощущать собственную индивидуальность.

Даже в сложных ситуациях, когда, например, родители в ссоре или разводятся, ритуалы помогают сохранить ощущение внутренней стабильности, предоставляют шанс легче адаптироваться к переменам и пережить их с наименьшими потерями.

Не забывайте, что родительская пара и их отношения непременно станут моделью, которую дети, вероятнее всего, повторят в своей взрослой жизни. Поэтому стоит позаботиться о создании красивой, наполненной любовью и уважением атмосферы.

Давайте рассмотрим интересные примеры семейных традиций. Возможно, какая-то из них понравится и вам, и вы захотите ее внедрить в свою семью?

Пример семейных традиций:

- ❖ **Составление родословной или родовая книга и фото рода** (в такой книге можно писать напутствия, обращения к своим потомкам, благодарность предками, говорить о достижениях каждого).
- ❖ **Забота** о природе, о матушке Земле, о Родине (субботники, волонтерские проекты).
- ❖ **Читать перед сном** всей семьей мудрые книги, притчи, истории выдающихся людей. Обсуждать что откликнулось.

- ❖ **Объявите один раз в неделю (а лучше два или три) семейный вечер без техники.** Отключаем телефоны, компьютеры, телевизор, играем в настольные игры, собирайте пазлы, читаем вслух и по ролям или устраиваем кулинарный поединок.



- ❖ **Совместная уборка** в квартире по выходным. Когда ребенок с малых лет приучается к своим домашним обязанностям, он начинает чувствовать себя включенным в жизнь семьи, учится заботе.

- ❖ Спланировать и раз в месяц проводить **выходной** всей семьей **вне города.**

- ❖ **Обучение** какому-либо **мастерству**, рукоделию, которое передается из поколения в поколение. Попробуйте сварить мыло. А на следующей неделе - вырастить кристаллы из соли. А после - вылепить картину из соленого теста. Детей постарше и вовсе можно отправлять на творческие мастер-классы.

- ❖ **Семейный чат**, в котором состоят много членов семьи из разных городов. Не забывают поздравлять друг друга с праздниками, и обмениваются новостями, оказывают поддержку.



- ❖ Утром или перед сном **говорить друг другу «Я тебя люблю»** или другие оригинальные признания в любви.

- ❖ **В День рождения** каждого члена семьи делать какой-либо **фамильный шуточный ритуал**, устраивать квесты для поиска подарков, оформить памятную стенгазету, презентации, записать «праздничные» видеопоздравления.

- ❖ Устраивать ребенку **фотосессию с одной и той же игрушкой** или на фоне одного и того же предмета. Тогда будет хорошо видно, как он растет.

- ❖ Каждый год проводить **интервью с ребенком** и записывать его ответы на видео или в тетрадь. Вопросы должны повторяться из года в год.

- ❖ Заведите дома **волшебную банку домашних дел**. Наполните ее бумажками с заданиями. Каждый член семьи вытаскивает по одной бумажке каждый день и выполняет какое-то маленькое поручение.

- ❖ Заведите **волшебную банку с приятными сюрпризами**. На каждой бумажке - комплимент, пожелание или самый настоящий



подарок: обещание сходить в театр, покататься на аттракционах, купить любимое мороженое. Например, один день в неделю все достают по сюрпризу. Вот это праздник!



- ❖ Выбрать и совершать регулярные поездки в излюбленное место **на природе**.
- ❖ Написать **совместные семейные цели** на грядущий год.
- ❖ Делать одно **совместное доброе дело** всей семьей вне дома, например, раз в месяц или квартал, год.
- ❖ Вместе **регулярно заниматься** спортом, играть в футбол, кататься на велосипедах.
- ❖ **По пятницам** смотреть семейные комедии, устраивать кинотеатр с проектором, поп-корном и т.д.
- ❖ Вместе **слушать музыку** или **посещать** музыкальные концерты, театры, цирк, зоопарк, филармонию, музеи.
- ❖ По очереди **поучаствовать** всем членам семьи **в профессиональной деятельности одного**.
- ❖ Заведите тетрадь, где каждый член семьи будет записывать, чего ему хочется больше всего. И старайтесь хотя бы изредка **выполнять желания** друг друга.
- ❖ Совместный обед или ужин - **час дружеского общения и отдыха** приучает каждого члена семьи к культурному общению и правилам поведения за столом, накрывать, сервировать и украшать праздничный стол, правильно пользоваться столовыми приборами, запоминать названия блюд.
- ❖ Каждый вечер **делиться друг с другом** тем, **как прошел день**, обсуждать дневные события, сопереживать трудностям, радоваться победам, давать друг другу советы, одобрение, поддержку.
- ❖ В один и тот же день в году, и на одном месте делать **семейное фото**.
- ❖ **По воскресеньям** можно ездить в гости к бабушкам и дедушкам, другим родственникам.
- ❖ Можно **придумать ритуалы для каждого времени года**. Зимой лепить крепость и устраивать бои снежками. Осенью прыгать в собранную вами же кучу жёлтых листьев. Летом есть любимые ягоды с куста или плести венки из полевых цветов, а весной



вешать скворечники или посадить дерево, цветок, огород, сад на подоконнике, например.

❖ **Коллекционирование.** Дарить детям каждый год особую вещь, чтобы со временем они смогли собрать целую коллекцию, которую передадут по наследству своим детям.

❖ **На Новый год,** после звучания гимна и боя часов, у родителя в руках может оказываться маленький мешочек с подарками. Доставая каждый предмет, родитель спрашивает, кому этот подарок, и дети решают, кому отдать то, что он сейчас достанет.

❖ **На Новый год или Рождество писать благодарность** от всей семьи за прошедший год, написав список того, за что вы благодарны.



❖ **На Новый год** писать письма Деду морозу. Делать елочную игрушку своими руками.

❖ Дарить **на 8 марта** - растения в горшках, чтобы они радовали много лет.

❖ **Пасха** - вот уж где настоящее раздолье для ритуалов! Приготовление соответствующих блюд (*куличей, крашеных яиц, кутьи и других*) может здорово объединить все поколения. Особые рецепты, конкурсы на лучшее украшение, поход в храм для освящения, особый трепет, с которыми едят такие угощения – всё это станет частью вашей личной истории.

❖ Разумеется, никак нельзя пропустить **Масленицу**. Не нужно при этом мастерить чучело и жечь его на балконе (к ужасу всех соседей). А вот напечь особенных блинов и отправиться с угощением к дальним или одиноким родственникам – мысль вполне удачная.

❖ Возьмите за правило летать в аэротрубе в **День космонавтики**. Конечно, это не самый популярный праздник, но точно – повод для национальной гордости и для того, чтобы побыть вместе и весело провести время.

❖ **День Победы.** Доставайте награды, фотографируйтесь с участниками Великой Отечественной войны, пойте вместе тематические песни, ходите на парад или в парк военной техники.



❖ **День защиты детей.** Тут огромное разнообразие способов празднования - от домашнего квеста (*где вы защитите детей от инопланетных пришельцев или сказочных персонажей*) до волонтерской акции помощи обездоленным детям. Посетите

парки, покатайтесь на каруселях, устройте день сладкой ваты или цветных мелков, воздушных пузырей или мороженого.

- ❖ **День семьи.** Разберите пожелтевшие черно-белые фотографии, просмотрите семейный фотоальбом, видео семьи, сделайте семейную карту желаний (*нарисовать или приклеить фото своих желаний*), напишите письмо себе в будущее (*открыть можно будет через год или 5 лет*), оформите фотокнигу, придумайте сказку про семью, дарите ромашки. Можно создать «сундучок с воспоминаниями» для объемных вещей. Возьмите интервью у бабушек и дедушек, других родственников.



- ❖ Заведите **дневник развития ребенка** с самого его рождения, записывая туда интересные слова и выражения, которые он произносит, вклеивайте фото, пишите достижения ребенка или пожелание ему на будущее. Когда ребенок вырастет, ему будет интересно прочитать такие воспоминания.
- ❖ **Полезная практика «Без комментариев».** Если вам нужно просто выговориться, а не выслушивать замечания по поводу вашей неправоты или советы, которые вам не нужны, заранее договоритесь, что сейчас все просто рассказывают о чём-то важном для них. А остальные просто внимательно слушают. Но не комментируют.

- ❖ Для душевного баланса и гармонии **необходим физический контакт -объятия.** Освободите 15 минут каждый день именно для этого. Когда все подолгу и по очереди обнимают друг друга, говорят что-то приободряющее.



- ❖ Каждый вечер перед сном **делитесь с ребенком самыми большими секретами, рассказывайте ему о своем детстве.**



Посмотрите с ребенком мультфильмы на youtube

- ✓ «Оранжевая Корова «Семейная традиция», мультики 2020;
- ✓ «Семейные традиции. Праздники»;
- ✓ Наташа Ремиш, сборник мультфильмов про Миру и Гошу «О простом и важном - Моя семья»

Поводов завести домашние традиции очень много. Есть День отца и матери, День сына и дочери, пожилого человека, профессиональные праздники. Можно использовать эти поводы, чтобы лишний раз сказать любимым людям что-то приятное, пожелать им здоровья и добра.

Такие мелочи роднят и дают ощущение близости. А внезапное пренебрежение ритуалом может стать сигналом, что что-то произошло. И проблему можно будет решить на ранней стадии, без ссор и взаимных претензий.

Это должно быть удобно для вас, приносить всем без исключения радость, а не стать «обязаловкой». Если хотя бы пару раз кто-то из родных высказал недовольство, стоит пересмотреть обычаи. Традиций возникают случайно - вы делаете что-то по наитию, и всей семье это нравится, и она хочет повторить это снова. Не успеете вы оглянуться, как уже создали семейную традицию.

Лучше вводить семейные традиции постепенно. И добавлять новые, когда к предыдущей уже хорошенько привыкли.

Каждую пятницу – семейный поход, каждый отпуск – все вместе, велопогулка – всем составом, каждая суббота – «родительский день» и совсем крохотные «традиции», как сказка на ночь, колыбельные песенки, слова «доброе утро» и «доброй ночи», а также смс взрослым детям с пожеланием удачного дня и звонок родителям просто так, без повода. Задумайтесь над тем, что запомнят дети, когда вырастут...



Благодаря всем этим мелочам и создается замечательное ощущение под названием «**Как же здорово, что мы семья!**», именно для этого и нужны традиции.

**Используйте шанс наполнить позитивными моментами
Вашу жизнь!**