



ПОМНИ КОРНИ СВОИ

Какие воспоминания из детства поддерживают нас во взрослой жизни и помогают справляться с трудностями? Чаще всего мы с благодарностью и нежностью вспоминаем мамины сказки на ночь, уютные семейные посиделки, фирменный папин шашлык на даче, подарки под елкой утром нового года и то особое чувство спокойствия и защищенности, которое дает семья и любовь близких.

Иными словами, ценнее всего для нас становится время, проведенное вместе с семьей и наполненное различными ритуалами и совместными действиями – то есть важны для нас наши **семейные традиции**. Многочисленные исследования показывают, что они играют большую роль в воспитании и развитии ребенка, влияют на эмоциональный фон в семье, на качество отношений и в конечном итоге – на формирование личности. Семьи, в которых поддерживаются семейные традиции, в среднем благополучнее остальных, дети в них чувствуют себя комфортнее и счастливее, и даже школьная успеваемость у них существенно выше!



Зачем нужны семейные традиции?

- ✚ Они придают семье уникальность и неповторимость, отличая ее от других;
- ✚ При этом, именно они сохраняют связь семьи с культурным, национальным и религиозным контекстом;
- ✚ Помогают ощутить и укрепить связь с родом, предками и своими «корнями»;
- ✚ Способствуют формированию и передаче семейных ценностей, оказывают влияние на нравственную сферу и усвоение морально-этических норм;
- ✚ Усиливают внутрисемейные связи и способствуют укреплению теплой, доверительной атмосферы в семье, создают крепкие и нежные отношения между родителями и детьми;
- ✚ Способствуют созданию и укреплению связей между поколениями, передаче опыта и знаний. Существуют исследования, показывающие, что в семьях, где бабушки и дедушки принимают активное участие в жизни семьи, у детей меньше эмоциональных и поведенческих проблем.
- ✚ Создают теплые воспоминания и ощущение крепкого тыла, которые будут поддерживать нас в течение всей жизни;

- ✚ Обеспечивают создание безопасной среды, которая помогает справляться с жизненными трудностями;
- ✚ Дают уверенность и чувство стабильности, поддерживающие нас в моменты жизненных перемен, снижают тревогу и уровень стресса;
- ✚ Формируют представления о мире, о природных и социальных циклах и ритмах, помогают детям ориентироваться во времени.



Какие бывают семейные традиции?

➤ Ежегодные:

Традиционные национальные и религиозные праздники. Присущие им ритуалы и обряды помогают почувствовать причастность своей культуре и нации, ощутить свою семью частью истории и большого народа. В то же время, в семье могут быть свои собственные обычаи, связанные с каждым из этих праздников.

Памятные даты конкретной семьи – дни рождения, годовщины свадьбы и так далее. Обычно в каждой семье есть свои традиции празднования таких событий.

➤ Периодические (еженедельные, ежемесячные, сезонные):

То, что происходит **регулярно и характерно именно для вашей семьи** – например, пикник на природе каждый год в честь 1 сентября, или совместные походы в кино каждый раз в начале каникул, или ежемесячное посещение бабушки, или еженедельные воскресные обеды и настольные игры.

➤ Ежедневные:

Это **маленькие ритуалы** и всякие милые мелочи, которые **практикуются изо дня в день** – вечерняя сказка перед сном, или общий ужин, или обязательные объятия на прощание.

➤ Связанные с изменениями в жизни:

В некоторых семьях есть традиции и обряды на **случай больших перемен** (смерти родственников или рождения новых членов семьи, начала школьной или университетской жизни).



Как создать и поддерживать семейные традиции?

Если вы считаете, что вашей семье нужны новые или дополнительные семейные традиции, их можно создать. При этом **стоит учитывать следующие моменты:**

- ✚ У каждой традиции есть цель, и ее нужно заранее определить. Спросите себя, на что будет направлена традиция, что она будет развивать или укреплять?
- ✚ Традиция должна быть приятна и понятна всем членам семьи. Внедрение через силу и недовольство будет не эффективно и вредно для семьи.
- ✚ Стоит обсудить ваши намерения с супругом, с подростками (особенно с подростками!) и учесть их мнения.
- ✚ Подумайте, как новшество будет соотноситься с уже имеющимися обрядами и обычаями. Сделайте так, чтобы они не противоречили друг другу, а усиливали.
- ✚ Лучше действовать постепенно и последовательно, изменения не должны быть

резкими. Не стоит вводить сразу пять традиций сразу, начните сначала с одной.

✚ Во многих национальных традициях важным элементом является игра, она приносит легкость и способствует снятию напряжения. Это можно использовать, вводя игровые элементы в ваши обычаи. Или даже сделать отдельной традицией воскресные настольные игры.

✚ Важно создавать традиции на всех уровнях – от каждодневных до исключительных.

✚ Можно разнообразить общие традиционные праздники своими особыми «фишками».

✚ Особое внимание уделите ежедневным ритуалам и мелочам – именно они создают в семье тепло, уют и защищенность. Они могут быть совсем короткими, но обязательно приятными для всех.



Дом – это не только крыша над головой, это твоя семья и самые близкие тебе люди: родители, братья, сестры, бабушки и дедушки.

Семья – самое главное в жизни. От того, как живут люди в семье, зависит их настроение, успехи в работе и даже здоровье.