

БУ Центр помощи детям,  
оставшимся без попечения родителей,  
«Аистенок»  
Отделение психолого-педагогической помощи

## **Семейные традиции. Как жить ярко и весело.**

### **Рекомендации для родителей**



Составитель:  
педагог-психолог Гачаева О.В.

Нижевартовск, 2015

## Добрые семейные традиции

*Если в вашем доме принято целовать ребенка перед сном и приветствовать друг друга словами «Доброе утро» — вы знаете, что такое традиция в хорошем смысле этого слова.*

*Традиции не только сплотят вашу семью, но и позволят родным выразить свою любовь и заботу друг к другу, детям это даст чувство защищенности и уверенности.*

Чем раньше человек научится хорошим обычаям, тем естественнее для него они станут, и тем легче ему будет вырасти вежливым и обходительным. Поэтому с детства стоит выработать у наших ребяташек добрые привычки и помнить, что **дети берут пример для своей жизни с нас, их родителей.**

### Доброе утро

*В семье Елены и Анатолия не придавали значения традициям. Ритуала пробуждения также не было. Просыпаясь, все начинали заниматься своими делами, и так было каждый день, пока их четырехлетняя дочь Анюта не положила конец такой жизни.*

*Однажды Анюта проснулась позже родителей и, когда она вышла из спальни, мама, увидев ее, заключила ее в объятия со словами: «Ты проснулась, моя девочка?!» Сама Елена не придавала особого значения своим действиям, однако на следующий день дочь, выйдя из своей комнаты, спросила у мамы, почему она не приветствует ее вчерашними словами, которые так понравились девочке.*

*Маленькая Анюта помогла родителям понять важность доброй традиции. С тех пор утро для девочки начинается с нежных слов мамы и папы и с объятий. Этот обычай помогает Анюте почувствовать себя любимой и создает надолго хорошее настроение.*

Позвольте вашим родным с самого утра начать день с позитивного настроения. Многие не любят просыпаться рано, человек чувствует себя разбитым и ему как нельзя кстати придутся добрые, ободряющие слова родных.

Ритуалы утренних приветствий могут быть совершенно разными.

**Главное – чтобы обычай приносил пользу вашей семье,** делал ее крепче и дружнее, помогал выразить любовь и радость от того, что родные люди встречаются друг друга в новом дне.

### *Спокойной ночи*

Чаще всего мы склонны устанавливать в своих семьях ритуал отхода ко сну. Как это происходит у вас?

Устав от трудовых будней, в вечернее время мы склонны сосредоточиваться на себе, своем отдыхе и комфорте. И только когда дети засыпают, мы подходим к их кровати, всматриваемся в их ангельские лица и начинаем глубоко сокрушаться, за то, что где-то были через чур суровы с ними, за то, что проявляли мало внимания и любви.

Используйте время перед сном, чтобы хотя бы немного наверстать упущенное. Признайтесь в любви, спойте колыбельную, скажите ласковые слова своему ребенку.

*Оксана всегда старалась, укладывая сына Антона спать, дать ему почувствовать свою любовь и ласку. Она каждый вечер обнимала его и целовала на ночь. Однако настоящим открытием для нее стало, когда она назвала Антона ласковым «Котик». Сын просто расцвел от такого необычного обращения и крепко обнял маму, дав понять, что ему очень приятно. С тех пор Оксана добавила к вечерним объятиям и поцелуям ласковые слова – она убедилась, что их традиция отхода ко сну от этого стала еще добрее.*

Если ваша семья относит себя к числу верующих, обычным делом для вас будет совместная вечерняя молитва. Умеющие петь родители поют своим детям колыбельные. Кто-то даже умудряется каждый вечер буквально на ходу сочинять новые сказки для своих малышей.

**Детям всегда легче заснуть, когда все идет в обычном для них порядке,** например: купание, сказка, нежные объятия, пожелание спокойной ночи и выключение света.

*В семье Смирновых папа традиционно «измерял» сына перед сном, считая, сколько ладошек помещается в сыне. Каждый вечер, когда сын Дима ложился спать, он просил измерить его. Папа начинал свои веселые «замеры» со ступней, постепенно «шагая» ладошкой к голове мальчика. Диме очень нравился этот обычай и особые отношения с отцом, к тому же ему не терпелось услышать, что он подрос на одну ладошку.*

*Став взрослым, Дима перенес традицию «измерения перед сном» в свою семью. Теперь его пятилетняя дочь каждый вечер повторяет ту же фразу, которую когда-то произносил Дима: «Папа, измерь меня!»*

### ***Встречи и прощания***

Наряду с тем, что наш народ зачастую очень эмоционален, у него достаточно много комплексов неполноценности, которые мешают выразить свои добрые чувства.

Но, если в вашей семье принято встречать родных улыбкой и объятиями или поцелуем, вам будет несложно посредством этой традиции проявить свое отношение к человеку.

*Когда Светлана вышла замуж, ей было сложно общаться с родителями мужа в силу ее стеснительного характера. Первое время она терялась, видя, как при встрече ее супруг целует родителей и приветствует их, называя «маменька» и «папенька».*

*Но мудрые свекор со свекровью не подавали виду, что замечают стеснительность молодой невестки. Они всегда делали первый шаг, приветствуя девушку по своей традиции поцелуем и ласковым словом. Через некоторое время Светлана настолько привыкла к этому семейному обычаю, что незаметно для себя, начала здороваться подобным образом не только с родителями мужа, но и со своими мамой и папой.*

Прощаясь, мы оставляем после себя такое настроение у своих близких, какое передали им в последние минуты общения с ними.

Даже, если в течение общения были какие-то напряжения, во время прощального ритуала русский человек обычно

традиционно просит прощения: «Простите, что было не так», «Не поминайте лихом» и т.п.

### **Прием пищи**

Не всегда и не всем удается прием пищи сделать совместным для всей семьи. Но, возможно, вам удастся определить наиболее удобное время для того, чтобы вся семья могла собраться за столом. Это также может быть хорошей традицией, будет ли это раз в день, например, совместный ужин, или раз в неделю, возможно, на выходные.

Во время совместного приема пищи можно предложить каждому члену семьи рассказать, что произошло приятного за прошедший день или неделю.

Этот обычай не только привнесет в вашу жизнь новую добрую традицию, но и позволит сблизиться родителям и детям, лучше узнать друг друга.

*В семье Мариш и Игоря уже несколько лет действует обычай раз в неделю во время субботнего завтрака играть в игру «радости и печали». Каждый сидящий за столом рассказывает, что на прошедшей неделе было хорошего и плохого в его жизни. Дети очень любят слушать радостные и грустные истории из жизни мамы и папы, а родители используют это время, чтобы сблизиться со своими детьми и узнать о том, чем живут их подростки, какие мысли и чувства их наполняют.*

К традиции приема пищи можно отнести обычай по выходным, например, обедать в кафе или у бабушки с бабушкой. Более изобретательные родители могут завести обычай проводить завтрак, обед или ужин выходного дня каждый раз как-нибудь необычно, по-новому: на природе, у друзей, у родных и т.п. Также можно сделать ужин одного выходного дня в месяц совместно с семьей друзей.

### **Поздравления родных**

Современные семьи становятся весьма обособленными, из-за чего прерывается не только постоянное общение с

родными и поддержание связей с ними, но и забываются дни рождения близких людей.

А ведь раньше, когда техника была на самом низком уровне, и возможностей было гораздо меньше, наши мамы и папы всегда старались поздравить открыткой своих родных или позвонить по телефону не только в дни рождения, но и в обычные праздники: 8 Марта, 23 Февраля, 1 и 9 Мая.

Никогда не поздно возродить добрую традицию, постепенно уходящую в небытие. Для этого необходимо сделать две вещи.

Во-первых, собрать **список дней рождения всех родных и близких**.

Во-вторых, сделать себе электронное или другое действенное **напоминание на каждый из этих дней**.

Напоминания могут быть, как установлены на мобильном телефоне и компьютере, так и просто отмечены на календаре.

Помимо обычных открыток и звонков, на большие праздники и дни рождения близких родственников можно устраивать совместные приготовления к поздравлениям. Например, мама подписывает открытку, а дети готовят рисунки любимой бабушке и пишут (кто умеет) небольшие письма. Если бабушка живет недалеко, и вы увидите ее на праздник, дети могут сделать поделки, чтобы подарить их ей.

### ***Совместное время***

Каждой семье необходимо прилагать усилия для того, чтобы все ее члены чувствовали единство. Зачастую некоторым родителям удается видиться с детьми всего лишь несколько часов в день, и то это время тратится на различные дела по дому, но никак не на созидательное общение.

Добрая традиция не решит полностью проблему нехватки общения, но все же она способна помочь семье наладить

контакт друг с другом, который будет гарантирован хотя бы несколько раз в неделю.

*У Людмилы и Валерия трое детей-школьников. Пока родители на работе, старшая дочь после учебы спешит домой, чтобы разогреть обед для себя и для двоих младших братьев-близнецов. Людмила и Валерий появляются дома только к вечеру, и времени у них хватает лишь на то, чтобы поужинать, приготовить обед для следующего дня и помочь детям с подготовкой уроков.*

*Родители очень устают от работы, и на выходных им хочется побыть дома. Однако они понимают, что детям необходимо другое. Поэтому их выходные планируются за месяц вперед.*

*Обычно каждую субботу родители отдыхают дома, дети тем временем гуляют на улице и помогают по хозяйству, а в воскресенье все идут в церковь, после чего обязательно едут на обед в пиццерию или кафе, а затем идут гулять парк, посещают культурные заведения: театры, цирк и т.п.*

Совместное время можно устраивать, не выезжая в город, например, сделав акцент на игры и прогулки с детьми. Если обычно детьми занимается мама, то в «особый день» эту ответственность может взять на себя папа. Если дети уже способны участвовать в настольных играх, можно играть в них всей семьей.

Существуют специальные игры, не требующие особого арсенала, в которые можно играть за столом, например, во время ужина, а для «молчунов» и не очень общительных членов семьи подойдут номера из серии «ломка льда», призванные раскрепостить и разговорить человека.



**БУ Центр помощи детям,  
оставшимся без попечения родителей,**

**«Аистенок»**

г. Нижневартовск

ул. Интернациональная, 24 а

Тел. (3466) 46 – 30 – 44

E-mail: [aistenok.osuizs@mail.ru](mailto:aistenok.osuizs@mail.ru)