



## Консультация для родителей

### «Важность семейных ритуалов и традиций»

Ритуалы являются фактором равновесия в любой семье, моментами, когда родители и дети могут наслаждаться обществом друг друга и создавать воспоминания. Ритуалы важны, потому что они способствуют общению членов семьи и решению накопившихся проблем. Они предоставляют возможность для укрепления семейных ценностей, для обмена опытом. Эффект семейных ритуалов лучше всего ощущают дети. В первые годы жизни, когда для них всё кругом непредсказуемо и они ежедневно узнают что-то новое, семейные ритуалы обеспечивают им чувство безопасности. Родители могут показать ребенку всю красоту мира, окутать его любовью и сформировать надёжную жизненную позицию на протяжении всей жизни.

Если большинство привычных семейных ритуалов несут не ограничения, а лишь радость и удовольствие, это укрепляет в детях чувство целостности семьи, ощущение неповторимости собственного дома и уверенность в будущем. Тот заряд внутреннего тепла и оптимизма, который несёт в себе каждый из нас, приобретается в детстве, и чем он больше, тем лучше. Конечно, характер ребёнка формируется не в один день, но можно сказать с уверенностью: чем больше детство было похоже на праздник и чем больше в нём радости, тем счастливее человек будет в дальнейшем.

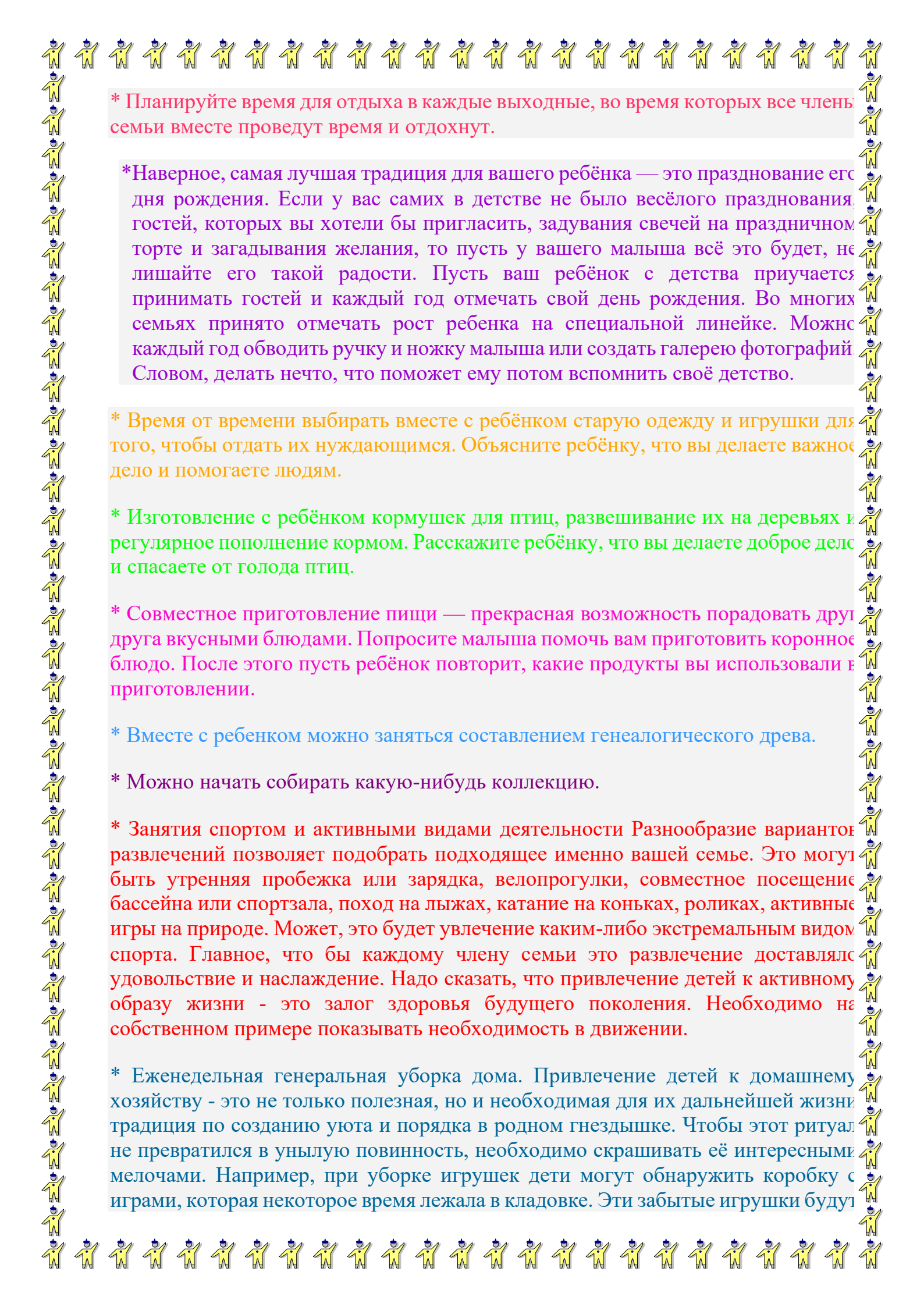
Ритуалы и традиции могут проводиться ежегодно, ежемесячно, еженедельно, ежедневно.

### Идеи для создания семейных ритуалов, традиций, ценностей

\* За вечерним чаем, когда собирается вся семья, обсуждать события прошедшего дня. Все члены семьи рассказывают, обмениваются впечатлениями.

\* Чтение на ночь. Каждая книга должна учить ребенка, воспитывать его. Если нужно, Вы можете самостоятельно сочинять вечерние сказки. Вы сможете сами учить его тому, что вы считаете хорошим. Например, сказка про то, как мальчик не мылся и потерял всех друзей, а потом волшебница принесла ему мыло со вкусом персика, и он стал чистым, и друзья вновь вернулись. Вариантов сотни!

\* Вместо привычных "привет-пока" дружная семейка может договориться приветствовать друг друга особым "кодовым" словом, понятным только "своим". Например: «Здорово, богатырь!» или «Привет, принцесса!» Забавно, если здороваясь, кто-то произносит первую половину слова, а его собеседник – вторую. Можно придумать и специальные формы прощания – вроде забавных пожеланий или советов друг другу на весь день.



\* Планируйте время для отдыха в каждые выходные, во время которых все члены семьи вместе проведут время и отдохнут.

\* Наверное, самая лучшая традиция для вашего ребёнка — это празднование его дня рождения. Если у вас самих в детстве не было весёлого празднования, гостей, которых вы хотели бы пригласить, задувания свечей на праздничном торте и загадывания желания, то пусть у вашего малыша всё это будет, не лишайте его такой радости. Пусть ваш ребёнок с детства приучается принимать гостей и каждый год отмечать свой день рождения. Во многих семьях принято отмечать рост ребенка на специальной линейке. Можно каждый год обводить ручку и ножку малыша или создать галерею фотографий. Словом, делать нечто, что поможет ему потом вспомнить своё детство.

\* Время от времени выбирать вместе с ребёнком старую одежду и игрушки для того, чтобы отдать их нуждающимся. Объясните ребёнку, что вы делаете важное дело и помогаете людям.

\* Изготовление с ребёнком кормушек для птиц, развешивание их на деревьях и регулярное пополнение кормом. Расскажите ребёнку, что вы делаете доброе дело и спасаете от голода птиц.


\* Совместное приготовление пищи — прекрасная возможность порадовать друг друга вкусными блюдами. Попросите малыша помочь вам приготовить коронное блюдо. После этого пусть ребёнок повторит, какие продукты вы использовали в приготовлении.

\* Вместе с ребенком можно заняться составлением генеалогического древа.

\* Можно начать собирать какую-нибудь коллекцию.

\* Занятия спортом и активными видами деятельности. Разнообразие вариантов развлечений позволяет подобрать подходящее именно вашей семье. Это могут быть утренняя пробежка или зарядка, велопогулки, совместное посещение бассейна или спортзала, поход на лыжах, катание на коньках, роликах, активные игры на природе. Может, это будет увлечение каким-либо экстремальным видом спорта. Главное, что бы каждому члену семьи это развлечение доставляло удовольствие и наслаждение. Надо сказать, что привлечение детей к активному образу жизни - это залог здоровья будущего поколения. Необходимо на собственном примере показывать необходимость в движении.

\* Еженедельная генеральная уборка дома. Привлечение детей к домашнему хозяйству - это не только полезная, но и необходимая для их дальнейшей жизни традиция по созданию уюта и порядка в родном гнездышке. Чтобы этот ритуал не превратился в унылую повинность, необходимо скрашивать её интересными мелочами. Например, при уборке игрушек дети могут обнаружить коробку с играми, которая некоторое время лежала в кладовке. Эти забытые игрушки будут



интересовать детей не меньше, чем новые. А завершение глобальной уборки можно отметить вкусным угощением или просмотром мультфильмов.

\* Чудесным правилом может стать совместный поход в театр и цирк, поездки на природу, да и просто регулярные ежедневные партии в настольные игры.

А какие семейные традиции и ритуалы есть у вас?