Чек-лист | Эксперт

Как создать традицию в семье

Дорогие родители! Семейные традиции - это нить связывающая поколения, создающая ощущения принадлежности и дарящая тепло воспоминаний. Этот чек-лист поможет подойти осознанно к созданию собственных уникальных традиций в вашей семье.

1. КАК СОЗДАТЬ СЕМЕЙНУЮ ТРАДИЦИЮ

- [ ] **1.1** ВСПОМНИТЕ ДЕТСТВО

  Какие традиции были в вашей семье? Что вам нравилось , а что бы вы хотели изменить? Это поможет определить ваши ценности и приоритеты.

- [ ] **1.2** ОПРЕДЕЛИТЕ ЦЕННОСТИ

  Прежде всего задумайтесь, какие ценности вы хотите передать своим детям.Это может быть уважение к старшим любовь к природе, стремление к знаниям или что то другое, важное именно для вашей семьи. Традиции должны отражать эти ценности.

- [ ] **1.3** НАЧНИТЕ С МАЛОГО

  Не пытайтесь сразу внедрить сложные ритуалы. Начните с простых вещей которые легко реализовать: совместный ужин по воскресеньям , чтение сказки на ночь, украшение дома к праздникам.

- [ ] **1.4** ВОВЛЕЧЕНИЕ ВСЕЙ СЕМЬИ

  Обсудите детьми и партнером возможные идеи для традиций. Пусть каждый предложит что то особенное ,что ему нравится. Это поможет создать ощущение причастности и вовлеченности.

- [ ] **1.5** БУДЬТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ

  Старайтесь соблюдать традиции регулярно.Помните, что именно повторение формирует привычку и придает ритуалам особое значение.

▢ **1.6** АДАПТИРУЙТЕ И МЕНЯЙТЕ

Не бойтесь корректировать традиции со временем. Меняются дети, меняются интересы, меняется жизнь. Главное, чтобы традиции по прежнему приносили радость и укрепляли связь между членами семьи.

2. ПОЛЬЗА СОЗДАНИЯ ТРАДИЦИИ ДЛЯ СЕМЬИ

▢ **2.1** ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ТЕЗИСЫ ДЛЯ СЕМЬИ

** Традиции дают ощущение стабильности, незыблемости брака для супругов. * Воспитывают уважение к старшим. * Прививают тягу к труду и порядку. * Сплачивают и объединяют родных. * Позволяют чувствовать себя неотъемлемой частью чего то большего, крепкого, того что мы называем ячейкой общества.*

▢ **2.2** ЧТО ТАКОЕ СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Особенно важно соблюдение заведенных обычаев для малышей, ведь это дает ощущение стабильности , а значит безопасности. Дети любят, когда что то повторяется много раз, это полезно для их психики, делает ребенка спокойным и уравновешенным. Именно поэтому врачи так настоятельно рекомендуют соблюдать режим дня.

▢ **2.3** ПРИМЕРЫ ПОЛЕЗНЫХ ТРАДИЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ

** Чтение сказки на ночь и пение колыбельных малышам. * Совместные игры. * Обязанности по дому. * Семейные приемы пищи. * Поцелуи и объятия (психологи советуют минимум восемь объятий в день)*

3. ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ

▢ **3.1** Видеоконтект

"Как создать семейные традиции " "Семейные традиции сплачивающие семью" "Семейные традиции и ритуалы : как проводить время" "Теплые семейные традиции (Любящие мамы)" СМ.на RuTube

▢ **3.2** Книги по теме

"Мед и немного полыни" Мария Омар " История тебя .Востанови историю с XVII века Виктория Салтыкова "Дар хранителя времени.История тебя" Виктория Салтыкова "Как

несколько дней" Меир Шалев "Разговоры о важном" Алла Озорнина

Создание семейных традиций - это инвестиции в будущее ваших детей и вашей семьи. Это способ создать теплые воспоминаия, укрепить связь междк поколениями и передать важные ценности. Не бойтесь эксперементировать, прислушивайтесь к своим детям и создавайте традиции, которые будут отражать уникальность именно вашей семьи.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?