**«Семейные ценности и традиции - фундамент крепкой семьи?»**

**Педагог-психолог Сычева А.Н.**

**Семейные ценности** представляют собой набор принципов, правил и обычаев, которые передаются из поколения в поколение и формируют основу взаимоотношений между домочадцами.

Основные семейные ценности включают уважение, доверие, любовь, поддержку, ответственность и честность - они помогают создать атмосферу взаимопонимания, доверия и уважения между супругами, родителями и детьми.

**Традиции,** в свою очередь, являются способом сохранения и передачи семейных ценностей из поколения в поколение. Они могут быть разными: от празднования дней рождения и Нового года до семейных обедов и ужинов.

*Семейные традиции*

- делают каждую семью особенной и отличной от других;

- помогают сохранить связь семьи с культурой, национальными и религиозными традициями;

- укрепляют связи с родом и своими корнями;

- влияют на нравственную сферу и усвоение морально-этических норм;

- создают тёплую и доверительную атмосферу в семье, укрепляют отношения между родителями и детьми;

- способствуют передаче опыта и знаний от старших к младшим;

- обеспечивают создание безопасной среды и ощущение крепкого тыла;

- помогают справляться с жизненными трудностями и дают уверенность и чувство стабильности.

Создание и поддержание семейных традиций - важный аспект воспитания и развития ребёнка. Традиции помогают взрослым формировать личность детей, передавать им ценности и создавать тёплые и крепкие отношения в семье.

Семейные ценности и традиции помогают преодолевать трудности и справляться с жизненными испытаниями, дают ощущение стабильности и уверенности, что особенно важно в периоды перемен и кризисов.

**Как создавать традиции.** Каждая традиция имеет свою цель, и её следует определить заранее. Задайте себе вопрос: на что будет направлена эта традиция, что она будет развивать или укреплять?

Формирование семейных традиций помогает укрепить связь между членами семьи и создать общие воспоминания.

Вот несколько рекомендаций по их внедрению.

***Согласуйте нововведение с каждым членом семьи.*** Важно убедиться, что все согласны с новыми традициями, чтобы избежать конфликтов в будущем.

*Представьте, что вы предлагаете традицию субботних семейных ужинов с приглашением родственников. Здорово, конечно, но у сына вечером в субботу тренировка, а дочь встречается в выходные со своим парнем. Да, они будут присутствовать на ужине, но при этом постараются как можно быстрее уйти. Чтобы этого не произошло, нужно честно обсуждать проблемы на стадии появления новой традиции.*

***Будьте креативными***. Придумывайте что-нибудь интересное, чтобы заразить всех, побудить к действию.

***Учитывайте возраст и интересы каждого члена семьи.*** Создавайте традиции, которые будут соответствовать возрасту и интересам всех домочадцев. Дело должно быть общим.

***Будьте готовы поддерживать регулярность.*** Семейные традиции должны стать неотъемлемой частью жизни, поэтому важно быть готовыми регулярно участвовать в них.

***Распределите роли.*** Определите, кто будет отвечать за организацию и проведение каждого традиционного мероприятия.

***Будьте гибкими***. Корректируйте традиции по мере необходимости.

Повторите новую традицию несколько раз, внесите изменения при необходимости. Чтобы традиция закрепилась, нужно время.

**Несколько примеров семейных традиций:**

*Ежегодный поход всей семьёй*. Ходите в определённое время в поход или на рыбалку с ночёвкой. Допустим, после окончания учебного года.

*Семейный ужин.* Собирайтесь за одним столом каждый вечер и делитесь новостями и планами. Если не получается каждый день - выберите один в неделю.

*Чтение книг вслух.* Выберите книгу, которая будет интересна всем, и читайте её вслух по очереди. Или читайте произведения по выбору каждого члена семьи.

*Спортивные минутки*. Чтобы поддерживать здоровый образ жизни, устраивайте спортивные минутки - сегодня прыгаем десять минут со скакалкой, завтра - держим планку и так далее. Можно практиковать [упражнения для развития мозга](https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/kak-trenirovat-mozg-rebyenka/).

*Взрослые дни.* Меняйтесь ролями с детьми на один день в году.

*Путешествия.* Отправляйтесь в путешествие вместе хотя бы раз в год, чтобы насладиться новыми впечатлениями и укрепить семейные узы.

*Создание семейных традиций* - это отличный способ укрепить связь между членами семьи и создать незабываемые воспоминания!