

10 семейных традиций, которые сплотят вашу семью

1. Альбом с памятными вещами.

Сегодня все уже привыкли к цифровой фотографии и хранению фото на компьютере, флешке или в интернете. Но не стоит недооценивать старые-добрые альбомы, которые были в вашем детстве. Всегда приятно вспомнить памятные моменты, особенно если они интересно оформлены и содержат не только фото. Странички можно украсить в стиле скрапбукинга, используя бирочки, билеты, открытки, записки, а также рисуя собственноручно карты, иллюстрации или делая дневниковые записи.

2. Древо, герб и гимн.

Хотелось ли вам когда-нибудь заглянуть в прошлое и узнать историю своей семьи? А ведь сегодня все возможно! Восстановить историю и узнать своих предков можно расспрашивая старшее поколение или воспользовавшись специальными сервисами. Но даже если не удастся узнать что-то дальше 2-3 поколений, семейное древо стоит красиво оформить и разместить на видном месте в доме. Таким образом, ваши детки научатся ценить свои корни, поддерживать семейные связи и, возможно, пробудят интерес к истории. Следующим шагом может стать герб и гимн, которые лучше всего придумать вместе с детьми. Гимн можно вместе распевать на семейных праздниках, а герб – распечатать на домашних футболках и надевать их по случаю. Если у вас есть знакомая семья, с которой вы проводите активный досуг, то подкиньте им эту идею и при игре в семейный футбол или волейбол не нужно будет думать о форме.

3. Совместные обеды.

Прекрасная традиция из прошлого – совместные семейные обеды. В целом, это могут быть не только обеды, а вообще любой прием пищи. Главное здесь, это всей семьей выбрать рецепт, научиться готовить новое блюдо и торжественно съесть его с аппетитом. Можно посвятить целый год изучению рецептов из разных национальных кухонь и, например, по воскресеньям устраивать изучение и дегустацию. Также отличной идеей станет приготовление особого «коронного» блюда – пусть оно всегда будет одно и то же, а фокус сместится с пищи на общение между членами семьи.

4. Совместный досуг.

В сущности, досуг в семье в большинстве своем совместный, но стоит отдельно выделить время, когда вы выбираетесь на прогулку. Например, один раз в две недели или месяц выбираться в новое место: бассейн, коньки, ролики, кинотеатр, детский театр и прочее. Важно выбрать что-то, в чем будут активно заняты не только дети, но и родители. Это создаст дополнительную возможность делать что-то вместе и получать яркие эмоции.

5. Семейные игры.

Идея такая же, как и в пункте выше, но играть можно дома. Сегодня есть огромное количество интересных настольных игр для разных возрастов, развивающих игр, а также активностей в виде спорта, танцев и прочее. Здесь

тоже можно выделить один или несколько дней, когда родители и дети отдыхают и делают что-то вместе: изучают фокусы, делают мыло или свечи, изучают какой-то вид танцев, учатся играть в «Монополию», шахматы, лото и все что будет интересно каждому в вашей семье.

6. Совместные покупки.

Поход в магазин тоже можно интересно обыграть и совместить сразу четыре цели: провести время вместе с ребенком, научить его азам финансовой грамотности, привить ему чувство ответственности и просто купить необходимое. С времяпрепровождением и покупками все понятно, а вот с двумя другими пунктами есть нюансы. Обязательно привлекайте ребенка к составлению списка, чтобы малыш понимал, на что идут деньги и что он лично также причастен к появлению в доме продуктов. С ребенком постарше можно уже проводить небольшие уроки в игровой форме: откуда берутся деньги, почему деньги меняют на еду и одежду, какую еду лучше выбирать и т.д. Скорее всего, поход в магазин затянется и лучше заранее выделять дни, когда нужно закупиться быстро, а когда можно провести лишний час, что-то объясняя малышу. Также разрешите ребенку нести что-то из магазина – пусть разделит это с вами.

7. Сезонный отдых.

Смена времен года предполагает определенные занятия и отдых: купание в реке, шашлыки, рыбалка, пикники, сбор грибов, ягод и т.д. Если вы разбираетесь в лесной флоре, то осенью можете научить детей собирать ягоды и плоды, а в определенные летние месяцы пусть с отцом выберутся порыбачить у реки. Отличной вылазкой на выходные может стать ночевка в лесу – если ваш ребенок любит приключения в мультиках, книгах, играх, то ему эта идея точно понравится. Во время каждого сезона года есть чем заняться всей семьей, даже если вы живете в городе, главное проявить креативность!

8. Придуманные праздники.

Наверное, самое лучшее и уникальное, что может сделать семья - это придумать свой собственный праздник. Например, можно вспомнить школьные годы, когда школьники менялись местами с учителями и вели уроки и попробовать что-то такое в своей семье. Пусть дети, если их двое, поменяются местами с родителями и научатся заботиться о других. Можно проводить раз в месяц день, когда родители на все согласны – это научит вас доверять своим детям, а детей научит не злоупотреблять доверием, понимать границы и доверять, конечно. Можно учредить отдельный День сына или День дочки, по аналогии с Днем матери (конечно, если у вас принято отмечать этот день). Обязательно попробуйте с детьми провести День искателя сокровищ или День открытий: можно искать что-то необычное на прогулке, изучать вместе что-то новое или спрятать настоящее сокровище и искать его с картой. Если ваши малыши еще маленькие и верят в сказки, то проведите для них Ночь Сказок или Ночь Историй, и пусть каждый расскажет свою под какао с печеньками. Попробуйте придумать сами личный праздник и отмечайте его каждый год с детьми!

9. Активный отпуск.

В отпуске хочется к морю, загорать, много есть и лежать на пляже. Но как бы ни была привлекательна такая перспектива, не теряйте драгоценное время. Лучше провести отпуск активно и вместе с детьми получить весь доступный спектр впечатлений: составьте свою карту достопримечательностей и станьте на пару дней гидом, посетите самые необычные экскурсии, возьмите несколько уроков, какие будут вам интересны, посетите мастер-класс, устройте фотосессию и так далее. Узнайте заранее, чем можно заняться с детьми в том месте, где планируете отдыхать и продумайте досуг и для них, и для себя. И, конечно, хотя бы денек отведите на то, чтобы просто полениться и полежать у моря на берегу.

10. Упаковка подарков.

Научите своих детей не только получать подарки, но и дарить их. Пусть они сами готовят милые открытки и поделки, а вы помогите им красиво упаковать их и подписать. Например, на день рождения папы с детьми готовит подарки мама, и наоборот. Договоритесь заранее, на какие праздники вы дарите подарки или не делаете этого, предоставив решение детям. Как бы там ни было, пусть это будет приятной и легкой традицией, которая научит ваших детей выражать свою любовь и заботу о близких.

Материал подготовлен:

ТОГБУ «Центр по развитию семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Ради будущего»