

# Семейные традиции

Лето - отличное время для введения новых семейных традиций!

Традиции укрепляют семейные ценности, формируют привычки у детей и помогают определить приоритеты.

Если у вас в семье уже есть хорошие традиции, то скорее всего они перейдут из поколения в поколение, и ваши дети будут благодарны вам за этот опыт.

Вот некоторые традиции, которые могут вам понравиться.

## Семейные традиции, которые стоит ВВЕСТИ

### Совместный досуг

Поход на пикник, прогулки в лесу или парке, поездки на речку, настольные игры по выходным, совместные чтения с обсуждением прочитанного, походы в музеи, театры, кино, вечерние разговоры за чаем.



### История семьи

Семейный фотоальбом, создание генеалогического древа семьи, сбор любопытных историй и семейных легенд - возможность знать и уважать свои корни, гордиться своими предками, узнавать себя. Это даёт большую устойчивость каждому члену семьи.

### Совместные обеды/ ужины

Посиделки на кухне за чаем, кофе, вкусной едой, обсуждение всего на свете с самыми близкими людьми - своеобразный формат житейской психотерапии.

Семейные традиции — это повторяющиеся ритуалы, которые отражают наши внутренние ценности. Общие традиции соединяют семью, поддерживают, успокаивают, делают жизнь предсказуемой. Люди, в чьей жизни есть место для семейных традиций, в целом чувствуют себя счастливее. Поддержка, стабильность, понятность происходящего в мире особенно важна детям. Чем более стабильна семья, тем спокойнее и успешнее ребёнок.

### Семейные реликвии

Бумажные письма, дневники, бабушкины кольца, вышитые скатерти и т.д. - это часть истории семьи и истории в целом, которую стоит беречь. Конечно, не обязательно сохранять все вещи из прошлого, оставьте то, что связано с какими-то яркими событиями, что отражает взаимоотношения в семье, вещи с историей.

### Семейные праздники

Дни рождения членов семьи, Новый год, Рождество, семейные даты - отличные поводы для того, чтобы устроить друг другу праздник, разделить радость с близкими людьми.