

Традиции, ритуалы семьи, как ресурс её сохранения

Ценнее всего для нас становится время, проведенное вместе с семьей и наполненное различными ритуалами и совместными действиями – то есть важны для нас наши семейные традиции.

Зачем нужны семейные традиции и ритуалы?

- Они придают семье уникальность и неповторимость, отличая ее от других;
- При этом, они сохраняют связь семьи с культурной, национальной и религиозной средой;

- Помогают ощутить и укрепить связь с родом, предками и своими «корнями»;

- Усиливают внутрисемейные связи и способствуют укреплению теплой, доверительной атмосферы в семье, создают крепкие и нежные отношения между родителями и детьми;

- Создают теплые воспоминания и ощущение крепкого тыла, которые будут поддерживать нас в течение всей жизни;

- Обеспечивают создание безопасной среды, которая помогает справляться с жизненными трудностями;

- Дают уверенность и чувство стабильности, поддерживающие нас в моменты жизненных перемен, снижают тревогу и уровень стресса и многое другое.



Какие бывают традиции и ритуалы в семье:

Традиционные национальные и религиозные праздники помогают почувствовать

причастность своей культуре и нации, ощутить свою семью частью истории и большого народа. В то же время, в семье могут быть свои собственные обычаи, связанные с каждым из этих праздников.

Памятные даты семьи – дни рождения, годовщины свадьбы и так далее. Обычно в каждой семье есть свои традиции празднования таких событий.

Могут быть *еженедельные, ежемесячные, сезонные*: то, что происходит регулярно и характерно именно для вашей семьи – например, пикник на природе каждый год в честь 1 сентября, или совместные походы в кино каждый раз в начале каникул, или ежемесячное посещение бабушки, или еженедельные воскресные обеды и настольные игры.

Также могут быть и *ежедневные ритуалы*: это маленькие ритуалы и всякие милые мелочи, которые практикуются изо дня в день – вечерняя сказка перед сном, или общий ужин, или обязательные объятия на прощание.

Если вы считаете, что вашей семье нужны новые или дополнительные семейные традиции, в связи с изменением жизненных обстоятельств, то их можно создать. При этом стоит учитывать следующие моменты:

- У каждой традиции есть цель, и ее нужно заранее определить. Спросите себя, на что будет направлена традиция, что она будет развивать или укреплять?

- Традиция должна быть приятна и понятна всем членам семьи. Внедрение через силу и недовольство будет не эффективно и вредно для семьи.

- Стоит обсудить ваши намерения с супругом, с подростками и детьми (особенно с подростками!) и учесть их мнения.

- Подумайте, как новшество будет соотноситься с уже имеющимися обрядами и обычаями. Сделайте так, чтобы они не противоречили друг другу, а усиливали.

- Лучше действовать постепенно и последовательно, изменения не должны быть резкими. Не стоит вводить сразу пять традиций сразу, начните сначала с одной.

- Во многих национальных традициях важным элементом является игра, она приносит легкость и способствует снятию напряжения. Это можно использовать,



вводя игровые элементы в ваши ритуалы. Или даже сделать отдельной традицией воскресные настольные игры.

- Важно создавать традиции на всех уровнях – от каждодневных до исключительных.

- Можно разнообразить общие традиционные праздники своими особыми «фишками».

- Особое внимание уделите ежедневным ритуалам и мелочам – именно они создают в семье тепло, уют и защищенность. Они могут быть совсем короткими, но обязательно приятными для всех.

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.

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.

