Консультация для родителей и педагогов

«Сохраняя семейные традиции…»

Традиции совместного обеда, вечернего чаепития, встречи первого дня весны или совместный семейный поход в зоопарк очень желанны, но как не странно, в нашей повседневной жизни, все реже встречаемы.

Причин много- ненормированный рабочий день родителей, загруженный график учебы детей или элементарная усталость привели к тому, что семейных ритуалов и традиций становится все меньше. Это одно из проявлений кризиса современной жизни, которое ощущается особенно остро, потому что людям, по природе своей, присуще стремление к чему-то возвышенному. Если мы будем только пить, есть, спать, работать, думать о материальных благах- начнется депрессия.

Итак, ритуалы идут на убыль. Это относится и к семейному ужину- самому популярному из обрядов, издавна считавшемуся показателем стабильности жизни.

Семейный ужин пал «жертвой» неполных семей, в браках, в которых оба супруга делают карьеру, либо один из них одержим хобби или вредными привычками. Ритуал может стать для эмоционально хрупкой семьи- бальзамом, для материально шаткой семьи- процессом обсуждения и решения многих проблем, для молодой семьи- толчком к возникновению прочных связей.

Ритуалы могут играть защитную роль даже в неблагополучных семьях, которые отягощены процессом развода или внутренней трагедией или временными трудностями.

 Возможно, традиции могут быть отражением не только стабильности семейных отношений , но и стать неким костяком, который связывает все семейные даты в единый скелет.

Семейные традиции- ужины, рассказывание сказок, воскресные прогулки, ежегодные отпуска, празднование дат и событий позволяют детям понять собственную значимость и самоутвердиться в семье и во внешнем мире, испытать чувство принадлежности к окружающему миру, почувствовать значение как ровного течения жизни, так и происходящих в нем перемен и изменений.

В качестве первого шага к введению ритуалов в повседневную жизнь, следует обратить внимание на те нетрадиционные ритуалы, которые уже есть в жизни. Например, празднование первого весеннего дня (приход весны), или совместное приготовление сложного блюда, которое требует затрат времени (пирог, торт, запеченная дичь и т. д.).

Зачастую, мы не замечаем как много мелочей мы делаем совместно с ребенком или всей семьей.

Очень важно осмыслить ритуалы, которые мы уже не практикуем. Вспомнить их значение в прошлом. Воссоздать те эмоции, которые они вызывали и , возможно, на их основе можно создать новые традиции либо же воскресить старые.

Очень многие хотят вернуться к ритуалам, но не знают как это осуществить и привнести в жизнь. Самое простое к чему мы можем обратиться- это совместное сидение за столом и поглощение вкусной пищи. Сам по себе этот процесс умиротворяет, расслабляет и доставляет удовольствие. Гормон эндорфин дает знать нашему мозгу что нет счастливее сейчас человека, чем вы. Посмотрим со стороны – вы сыты, никуда не спешите, вы в кругу любящих и уважающих вас людей- чего можно еще пожелать! А пожелать можно только того, чтобы через какой- то промежуток времени вновь испытать эти эмоции.

Занятость не позволяет часто вам проводить совместные обеды? Тогда договоритесь, что это будет ужин каждую первую пятницу месяца или же семейное приготовление торта в последнее воскресенье каждого времени года.

Вам хотелось забирать ребенка каждый день из детского сада, как когда-то забирала вас именно мама и вы ждали этого момента целый день, но вынуждены просить об этом дедушек и бабушек? Ежедневно вкладывайте в маленький красивый мешочек карамельку, которую традиционно будут вручать малышу как «сюрприз от мамы, который принес Карлсон». Таким образом ребенок будет всегда чувствовать, что вы рядом.

Самые лучшие ритуалы- в действительности не более чем отражение нашего желания быть ближе друг к другу, чувствовать тепло и внимание любимого человека.