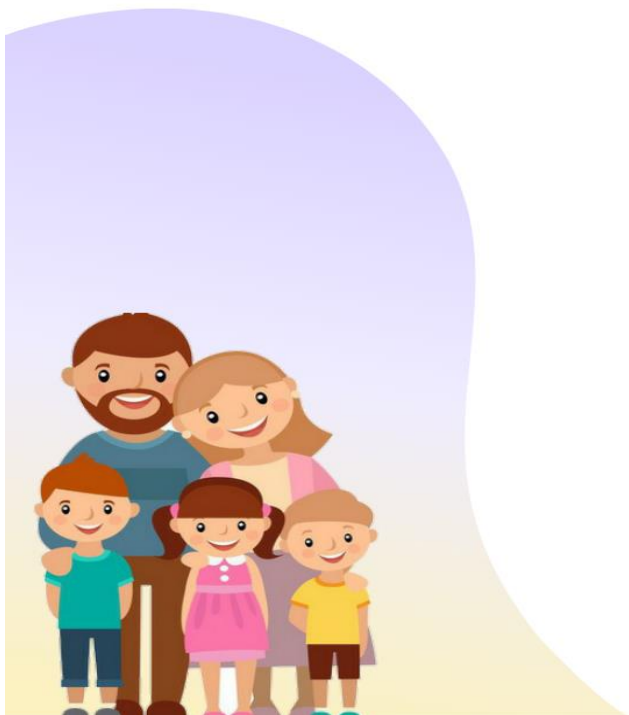




10 традиций, которые сделают вашу семью немного счастливее

Старший воспитатель
Мухамедьянова Светлана
Владимировна



Время для обнимашек

Лучше всего для такого важного дела подходит субботнее утро. Пусть все дети забираются в родительскую кровать и... весь мир подождет, пока вы валяетесь, обнимаетесь, болтаете о пустяках и хохочете. Никуда спешить, никто никуда не опаздывает, никакого напряжения, ссор, упреков – только любящие друг друга люди вместе.



Совместные ужины

Хорошо бы хотя бы раз в день собираться за столом всем вместе. Многочисленные исследования показывают: в семьях, которые регулярно вместе едят, дети лучше учатся и у них реже бывают проблемы с поведением, курением, алкоголем. У девочек меньше шансов на развитие анорексии или булимии, а у детей обоих полов реже бывает депрессии.

Но все это не означает, что совместные завтраки, обеды или ужины должны быть серьезным, торжественным, формальным делом. Попробуйте привнести в эти приемы пищи какие-то веселые ритуалы. Например, раз в месяц меняйте местами завтрак и обед, или по субботам смотрите вместе мультики за завтраком. Как ни странно, такие, казалось бы, глупые, ничего не стоящие вещи, способны очень сблизить семью.



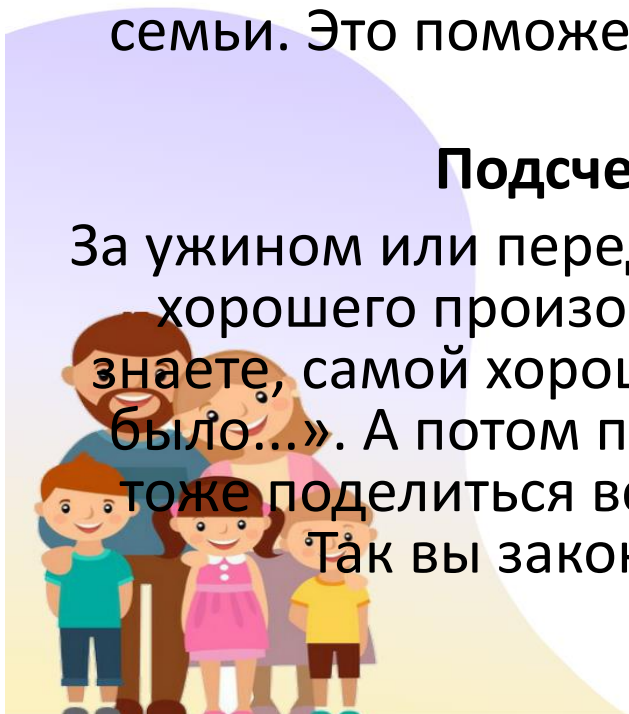
Переходящая «разговорная» салфетка

Если у вас несколько детей, и каждый семейный ужин превращается в соревнование «кто кого перекричит», эта простая стратегия принесет за стол мир и покой.

Положите на середину стола красную салфетку (или любой другой заметный предмет) и объявите, что тот, у кого она находится, имеет право говорить без того, чтобы его перебивали. А затем пустите салфетку по кругу, следя, чтобы она не слишком задерживалась у кого-то из членов семьи. Это поможет младшим детям научиться слушать и уважать других.

Подсчет счастливых моментов

За ужином или перед сном очень полезно вспомнить: что хорошего произошло за день? Можно начать так: «Вы знаете, самой хорошей вещью, которая случилась сегодня, было...». А потом попросить детей и других членов семьи тоже поделиться всем приятным, что с ними произошло. Так вы закончите день на позитивной ноте.

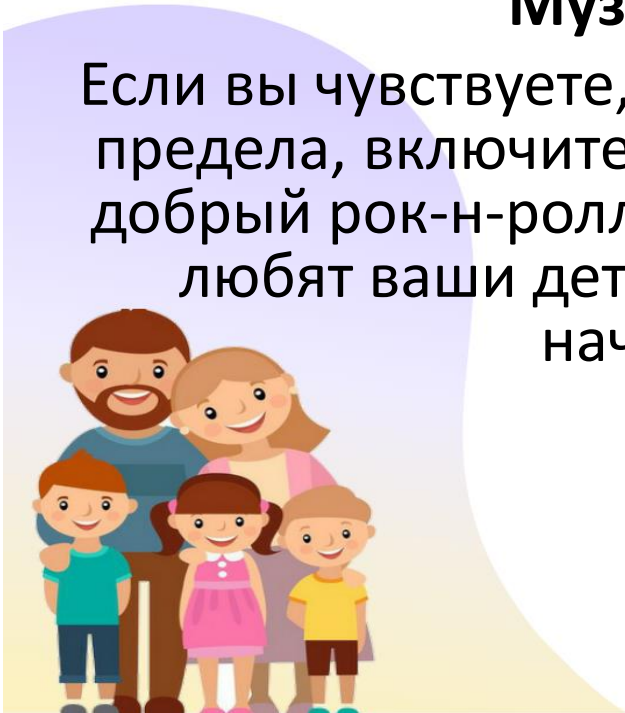


Бесконечная игра

Выделите хотя бы десять минут в день, в одно и то же время, когда вы всей семьей во что-то играете, например, в нарды, в карты, в любую настольную игру, или собираете огромный пазл. Или читаете вслух какую-то интересную для всех книгу. Это еще один ритуал, который поможет перевести дух, успокоиться и стать ближе друг другу.

Музыка для настроения

Если вы чувствуете, что атмосфера в доме накалена до предела, включите фоновую музыку – например старый добрый рок-н-ролл, или любую другую музыку, которую любят ваши дети. Страсти улягутся и вместо драки начнутся веселые танцы.



Отмечайте дни рождения каждые полгода

В честь «...с половиной-летия» кого-то из членов семьи испеките полпирога, подарите один носок из пары, половину поздравительной открытки – и так далее. Вообще, используйте любой повод для того, чтобы устроить праздник, это поднимает дух и дает возможность пробить брешь в ежедневной рутине.

Вечера тишины

Один вечер в неделю объявите «вечером без гаджетов» – никто в доме не имеет права включать телевизор, компьютер, планшет, смартфон. В этот вечер разрешаются только старомодные развлечения – игры, пение, игра на музыкальных инструментах, чтение вслух, рассказывание историй и т.п.



«Баю-баюшки» на новый лад

Петь детям перед сном классические колыбельные – хорошая идея, но порой очень уж скучная. Особенно, если вы совершенно выдохлись за день. Поэтому вместо традиционных «птичек, уснувших в саду», вполне можно разрешить себе получить удовольствие и спеть детям то, что вам действительно нравится – например, что-нибудь из репертуара любимой группы.

Семейные шутки

В семейной жизни, несмотря ни на что, всегда случаются какие-то смешные моменты, забавные ситуации, комические оговорки, которые превращаются во внутрисемейные мемы, понятные только посвященным. Цените такие вещи, они дают почувствовать, что все вы – «одна банда». Такие шутки, как это ни удивительно, очень живучи, передаются из поколения в поколение и, как ни что иное, скрепляют семейные узы.

