**«Cемейные традиции для счастливой жизни»**.

**1. Рекомендации** **«Традиции на каждый день»** - эти семейные традиции призваны собирать членов семьи вместе на короткий момент, обновляя родственные связи ежедневно:

- **Домашние обязанности всех членов семьи, уборка, раскладывание вещей по местам.**

***-* Ритуалы приветствия и прощания*,* секретное рукопожатие.**

***-*****Традиция поцелуеви объятий.**Для создания атмосферы любви, важно почаще целовать и обнимать своих родных и близких. Желательно целовать детей минимум два раза в день – утром, когда они проснулись, вечером – перед сном. Более частые поцелуи и объятия только приветствуются, даже с взрослым ребенком, потому как при недостатке ласки дети вырастают черствыми.

***-* Кушаем все вместе** - один из приёмов пищи должен быть совместным, при этом — никакого телевизора, мобильных телефонов, запрет на некоторые темы за столом.

***-* Чтение перед сном**

- **Вечерняя прогулка -** это очень здоровая привычка, которую можно совместить с неторопливой беседой на свежем воздухе.

***-* Вечернее обсуждение минувшего дня*.*** Стоит обратить внимание на этот важный момент, ведь во время обсуждений каждый имеет возможность поделиться с родными своими успехами, неудачами, получить полезный совет или напутственное слово.

**2. Рекомендации «Еженедельные или ежемесячные традиции» -** провести вместе немного больше, чем обычно, времени, поддержать в доме атмосферу тепла и любви:

***-* Семейный обед по выходным дням*.*** Очень многие семьи чтят традиции гостеприимства, что помогает объединять семьи, собирая их за одним столом.

- **Семейная «планерка».**Это когда в определенный день месяца/недели вся семья собирается за чаепитием/мороженым/пиццей и обсуждает насущные вопросы/проблемы/радости/бюджет/покупки.

***-* Совместные прогулки, походы в театры, кино, на выставки, поездки в путешествия.**

- **День спорта, поход на природу.**

***-*****Совместные игры с детьми**.

- **Празднование дней рождений и семейных праздников**.

**А также:**

- **Подарки родным своими руками.**

- **Дни памяти умерших родных и близких**

- **Семейные архивы**– почетные грамоты дедов и отцов, историю их заслуг, их труда, историю рода и фамилии.

- **Семейный альбом** - отбор фотографий, оформление страниц альбома.

- **Составление родословной своей семьи.**

- «**Ценим, пока они рядом»** - это про старшее поколение, уважение и почет к которому необходимо прививать своим детям. Возьмите за правило со всеми праздниками первых поздравлять бабушек и дедушек и не только по телефону, а лучше пусть коротким, но визитом.

- **Передаем по наследству**. Даже если вам ничего не передали, подберите что-то символичное и возобновите старую традицию передавать дорогие сердцу вещи по наследству.

 Подготовила педагог-психолог

 Харина Л.Б.