

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нефтеюганска «Детский сад №20 «Золушка»

Журнал

«Родительская забота»

в рамках реализации проекта Детско-родительский университет как форма взаимодействия семьи и образовательной организации, содействующая повышению социальной, коммуникативной и педагогической компетентности родителей и гармонизации детско-родительских



г. Нефтеюганск

*Уважаемые родители (законные представители)!
Для каждого человека важным является осознание
и понимание того, что он делает, как повседневно
строит свою жизнь.*

*Особенно, когда это касается нашей роли родителя
и семьянина.*

*Известно, что самое лучшее, что вы можете
сделать для своего ребёнка -заняться собой, своей
жизнью, своим счастьем.*

*Ведь дети учатся быть счастливыми у своих
родителей.*

*В этом журнале авторы-составители попытались
обратить внимание на несколько
важных направлений работы родителя над собой.
Желаем успеха!*

1. Родительству стоит учиться!

Этой задаче служит родительское просвещение, направленное на:

- выстраивание позитивных детско-родительских отношений;
- разрешение споров и конфликтных ситуаций в семье;
- профилактику семейного неблагополучия и социального сиротства;
- повышение уровня правовой культуры семьи;
- формирование и повышение экономической грамотности семьи;
- формирование ответственной и позитивной родительской позиции;
- формирование семейных традиций и ценностей.

Великий педагог В. А. Сухомлинский писал: «Сколько-нибудь успешная воспитательная работа была бы совершенно невысказана, если бы не система педагогического просвещения, повышение педагогической культуры родителей». Говоря о родительском просвещении, речь идёт о формировании и развитии семейной культуры. «Семейная культура включает в себя:

- сформированность отношения к семье как к основе российского общества;
- приобщение к ценностям и традициям российской семьи: любовь, верность, здоровье, почитание родителей, забота о младших и старших;
- бережное отношение к жизни человека, продолжение рода»

В исполнении непростой роли родителей очень значимо «сверять часы», укрепляться в той или иной жизненной позиции, ориентироваться при принятии решений на опыт и мудрость других.

Семья - одно из самых значимых явлений в истории человечества. Представляем подборку мыслей великих философов, учёных и педагогов, начиная с древнейших времён до современности. Она наглядно демонстрирует нам роль и место семьи и родителей и в культурном, и в эволюционном контекстах. Отраднее, что позиции мудрости столетий сохраняются и в стратегических документах российского образования. В позициях мудрецов прошлого очень много общего, что ещё раз подтверждает истинность их позиций. Один из главных тезисов – огромное значение родительского примера, семейной культуры в воспитании ребёнка. Итак, дорогие родители, мудрость 40 поколений...

<i>Помните, что дети ваши будут обходиться с вами так же, как вы обходитесь со своими родителями.</i> <i>Фалес</i> <i>(640/624-548/545 гг. до н. э.)</i>	<i>К родителям относись так, как ты желал бы, чтобы твои собственные дети относились к тебе.</i> <i>Сократ</i> <i>(470/469-399 гг. до н. э.)</i>
<i>Добродетель родителей - большое приданое</i> <i>Гораций</i> <i>(65 г. до н.э.—8 г. н.э.)</i>	<i>Там, где в семье царит дух прямоты и искренности, там дети оказываются предрасположенными к честности и верности.</i> <i>Иван Ильин</i> <i>русский мыслитель</i> <i>(1883–1954 гг.)</i>

2. Факультет младший дошкольный «Начало всех начал»

2.1 Дошкольный возраст 3-7 (8) лет

С трёх до четырёх лет происходят существенные изменения в характере и содержании деятельности ребёнка, в отношениях с окружающими взрослыми и сверстниками. Дети начинают осваивать гендерные роли (девочка-женщина, мальчик-мужчина), проявляют интерес, внимание, заботу, по отношению к детям другого пола.

В интеллектуальной сфере накапливается определённый запас представлений о разнообразных свойствах предметов - сенсорные эталоны формы, цвета, величины; явлениях окружающей действительности, о самом себе. Преобладающей формой мышления становится наглядно-образное. Ребёнок оказывается способным не только объединять предметы по внешнему сходству (форма, цвет, величина), но и усваивать общепринятые представления о группах предметов (одежда, посуда, мебель). На данном возрастном этапе дети овладевают грамматическим строем речи; активно экспериментируют со словами. Высказываются в 2-3 предложениях об эмоционально значимых событиях. Значительно увеличивается запас слов. Дети начинают использовать в речи сложные предложения.

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития организма ребёнка. Дети овладевают различными способами взаимодействия с другими людьми. Лучше ориентируются в человеческих отношениях. На этом этапе особое значение приобретает совместная сюжетно-ролевая игра, а также дидактические и подвижные игры.

Активно развивается интеллектуальная сфера. У детей появляется умение оперировать в уме представлениями о предметах, обобщённых свойствах этих предметов, связях и отношениях между предметами. Ведущим становится познавательный мотив, который проявляется в многочисленных вопросах (Почему? Зачем? Для чего?), стремление получить от взрослых новую информацию познавательного характера (возраст «почемучек»). Характерна высокая мыслительная активность и любознательность. В этом возрасте произносят все звуки родного языка. Продолжается процесс придумывания новых слов и выражений. Речь становится более связной и последовательной. На пятом году жизни дети могут пересказать небольшие литературные произведения, рассказать об игрушке, картине, о некоторых событиях из личной жизни.

Дети шестого года жизни стремятся познать себя и других людей, начинают создавать связи в поведении и взаимоотношениях людей. Понимают разный характер отношений, выбирают собственную линию поведения. Происходят изменения в представлениях о себе: имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности, в соответствии с этим оценивают свои поступки. Развитие личности характеризуется появлением новых качеств и потребностей; расширяются знания о предметах и явлениях. Формируется способность к практическому и умственному экспериментированию, обобщению и установлению причинно-следственных связей. Возрастает способность ориентироваться в пространстве (отсутствует точная ориентация во временах года, днях недели). Совершенствуется грамматический строй речи. Свободно используются средства интонационной выразительности. Словарь активно

пополняется обобщающими словами, синонимами и антонимами, многозначными словами. Дети способны к звуковому анализу простых трёх звуковых слов.

Переход в подготовительную группу связан с изменением психологической позиции детей, они впервые начинают ощущать себя самыми старшими в детском саду. Ребёнок полностью осознаёт себя как самостоятельную личность, что проявляется в свободном диалоге со сверстниками; умеют отстаивать свою позицию в совместной деятельности. Могут совершать нравственный выбор в реальных жизненных ситуациях. Осознанно выполняют правила поведения, соответствующие гендерной роли, владеют различными видами деятельности характерными для людей разного пола. Старшие дошкольники начинают проявлять интерес к будущему школьному обучению.

Для речевого развития детей седьмого года жизни характерен богатый словарь, который продолжает развиваться за счёт пассивной лексики. Дети точно используют слова для передачи своих мыслей, впечатлений, при описании предметов, пересказе. Происходит овладение морфологической системой языка, чутко реагируют на грамматические ошибки. В процессе диалога развёрнуто отвечают на вопросы, сами задают их. Появляется речь-рассуждение. Речь становится подлинным средством общения. В этом возрасте у детей значительно быстрее происходит формирование двигательных навыков.

2.2 Памятка на каждый день

В течение трех минут, заполните, пожалуйста

1. Я никогда не буду _____

2. Я всегда буду знать _____

3. Всегда буду проявлять интерес _____

4. Я не могу _____

5. Я хочу _____

6. Я не хотел (а) бы _____

7. Я должна / должен _____

Каждый родитель имеет право быть довольным, и каждый ребенок имеет право на довольную жизнь родителя.

Как только мы устали, что-то пошло не по плану или мы просто очень-очень сильно вымотаны физически и эмоционально, срабатывают автоматизмы -то, что мы видели в детстве, прорывается, само собой.

Первое, что срывается с языка прямо после слова «родитель» - это слово «должен».

Дети имеют право на собственную жизнь, а мы имеем право на свою.

Если мы очень сильно хотим, чтобы ребенок что-то для нас сделал, мы можем попробовать сделать это для себя сами без помощи ребенка.

2.3 Упражнение «Расставим по местам»

Напишите 10 любых проблем, которые возникают у вас с детьми в процессе общения. Проблемы распределяются в трех столбиках:

Проблемы ребенка	Мои проблемы	Наши общие проблемы

- Какой столбик получился больше остальных?

- Как думаете, почему?
- Как вы решаете эти проблемы? Отметьте галочкой проблемы, которые не решаются, и вы не знаете, как их решать.
- Отметьте проблемы, которые вы успешно решаете или знаете, как их решить.

2.4 Роль папы в вашей семье

Роль папы и развитие психики ребенка абсолютно равнозначна роли мамы. И при этом в подавляющем большинстве семей уходит на второй план. Одна из главных причин - это привычные представления о том, что должны делать мама и папа для ребенка.

Отец воплощает социум внутри семьи, устанавливает законы и правила, определяет направленность жизни семьи и образ жизни домочадцев. Он может и должен оценивать, устанавливать границы.

Отцовская любовь не похожа на мягкую материнскую любовь, она жестка. В отличие от безусловной материнской любви, она требовательна. Там, где женщина своих детей будет жалеть, отец их будет воспитывать. Там, где мама простит, отец накажет. Отец - строже. Если понимать под любовью что-то мягкое и теплое, то отцовское отношение к своим детям трудно назвать любовью. Но если смотреть на намерения отца и результаты его воспитания - это любовь.

! Обратите внимание: задание может быть выполнено даже если папы в семье нет.

Задание-исследование

Составьте таблицу из 2-х столбцов. В одну графу запишите, чем, на ваш взгляд, важна мама, а в другую - то же самое, но уже о папе. Не нужно специально читать психологические статьи или искать какую-то дополнительную информацию. Важно зафиксировать ваше личное восприятие, представление о том, что именно может и должна / должен делать мама и папа в отношении ребенка.

Чем важна мама	Чем важен папа

У каждого родителя будет свой список. Потому что личный опыт и мировоззрение уникальны. Таблицу можно заполнять постепенно: фокусируясь на задании, вы начнете обращать внимания на разные особенности детско-родительских отношений; возможно, замечать разницу с другими семьями.

Идеально, если свой список смогут составить и мама, и папа. А потом сопоставить. Но даже если задание выполнено одним родителем -это ресурс. Фактически вы создаете индивидуальную почву, которая помогает дальше двигаться в понимании своей роли и своих действий в отношениях и с ребенком, и с партнером. Потому что в основе наших реакций и поступков лежат личные представления о том, что «правильно» и «как должно быть».

3. Факультет средний дошкольный

3.1 Родительские срывы на детей и их причины. Как научиться контролировать свои эмоции в ходе воспитания ребенка?

В жизни семьи каждого человека есть взлеты и падения. Не бывает так, что все идет ровно, потому как это жизнь, а значит, что все мы меняемся. Семья - это система, в которой динамичен каждый ее участник, именно поэтому важно помнить об элементарных особенностях характера каждого, а не стараться подстроить все под себя. Родители в попытке воспитать своего ребенка, очень часто срываются и спустя определенное время не могут понять, что же именно стало причиной их нервного всплеска и, как следствие, скандала в семье. Почему родители дают волю своим негативным эмоциям по отношению к ребенку?

1. Специалисты в сфере психологии и социологии, которые изучают различные семьи, пришли к тому, что родители срываются из-за того, что просто не знают, как поступить в данной ситуации и сбрасывают с себя всю ответственность, а ребенок страдает из-за такой необразованности своих родителей.

2. Многие родители просто не знают, что сказать ребенку из-за его какой-то шалости, поэтому упрекают его, что он сам должен знать, что это нельзя, ведь он взрослый и все в этом роде. Дети очень часто просто не понимают, почему срывается мама или папа, ведь можно нормально и спокойно все объяснить. Да, иногда такому крепкому терпению приходит конец, но также и приходит конец уважению со стороны вашего ребенка.

3. Известно, что люди стараются лидировать за счет эмоций другого человека: это либо уважение и благодарность, либо же страх. Что именно выбрать вам в воспитании ребенка - дело ваше, но всегда стоит помнить, что это человек, который тоже вырастет и будет стараться построить свою семью.

4. Часто люди действуют исключительно в соответствии со своими эмоциями, их разум отключается на определенное время. Многие родители после того как сорвались и накричали на ребенка, через некоторое время успокаиваются и стараются проанализировать свое поведение. Часто они сами осознают, что это было глупостью и просто порывом эмоций, но уже дело сделано и ребенок пострадал.

5. Еще одной причиной может быть усталость. Этот случай особенно подходит мамам и папам, чьи малыши еще не достигли годика. Ненормированный день и бессонные ночи дают о себе знать. Если вы не можете расслабиться и отвлечься, если у вас не получается контролировать свои эмоции - обратитесь за помощью к психологу.

6. Внутренний запрет на негативные эмоции. Если вы постоянно вынашиваете в себе эмоции и мысли негативного характера, то рано или поздно вы не сдержитесь. Этот момент может произойти именно тогда, когда рядом с вами будет ваш ребенок, поэтому не забывайте иногда давать волю своим эмоциям. Чтоб потом не испортить психику ни в чем не виноватого малыша.

7. Высокие требования родителей к малышу. Часто бывают такие ситуации, когда родители не ставят себя на место ребенка и требуют от него выполнения непосильных заданий. Конечно, бывают редкие случаи одаренности детей, но, если ваш ребенок не выделяется никакими особыми навыками, не требуйте от него больше, чем ему под силу. Если вы сомневаетесь в своей компетенции, вступите в кружок молодых родителей, где сможете получить дельный совет от других участников.

✓ Как достичь внутренней гармонии и не срываться на ребенка?

- Уделяйте время себе. Конечно, иногда это бывает достаточно трудно сделать, но даже если у вас несколько детей разного возраста, выделяйте 30 минут для себя.

- Это может быть ваше любимое хобби, чтение интересной книги или журнала, или просто прогулка на свежем воздухе в одиночестве.

- Дети - это постоянная работа, от которой тоже иногда стоит отдыхать. Примите горячую ванную, сходите в гости на час к другу или подруге, или посмотрите любимый сериал. Все это вы можете делать, пока ваш ребенок спит.

- Если вы не будете уделять время себе, то вскоре возникнет усталость и, как следствие, негативные эмоции.

- Если чувствуете внутренне напряжение, иногда употребляйте валериану или пустырник, потому как эти травы безвредны для человеческого организма, но прекрасно влияют на нервную систему.

- Включите в свой режим дня физические упражнения. Если у вас есть возможность отлучиться на пару часов несколько раз в неделю в спортивный зал, то обязательно запишитесь на йогу, аэробику, бокс или плавание, ведь физические нагрузки значительно снизят ваше внутреннее эмоциональное напряжение.

- Если же вы сами воспитываете ребенка, то уделите 15 минут утренней зарядке. Это поможет укрепить сердечно-сосудистую систему, привести в порядок ваше тело и снять нервное напряжение.

- Уделяйте достаточно внимания вашему ребенку. Далеко не всегда плохое поведение ребенка - это черта его характера или вредность. Чаше всего это банальное желание привлечь к себе внимание. Если вы не будете проводить достаточно времени со своим малышом, то вскоре поймете, что ваша агрессия уже скоро вырвется наружу, сметая все на своем пути.

- Избегайте общения с ребенком, когда вы пришли уставшие с работы, на вас кричал начальник или у вас личные проблемы. Все это не приведет ни к чему хорошему, ведь в таком состоянии, скорее всего, вы весь свой негатив выплеснете на ребенка, который ни в чем даже не был виноват. Если ребенок жаждет общения с вами в данный момент, то скажите, что вам немного нужно отдохнуть и вскоре вы уделите ему должное внимание.

- Выражайте свое раздражение в четко сформулированных фразах, которые дадут понять ребенку ваше мнение, но не обижайте и не оскорбляйте малыша. Скажите, что он был не прав или, что он просто обязан выполнить ваше указание. Вы можете использовать повышенный тон, но не выпускайте все свои эмоции наружу.

- Обратитесь за помощью к своим близким и родным. Если вы расскажете кому-то о том, что внутри вас растет агрессия и раздражение, то заметите, что сразу же после беседы вам станет легче. Для того и существуют близкие и друзья, чтоб поддержать и понять в нужную минуту, поэтому смело пользуйтесь этим в такие сложные для вас

моменты. - Отлично помогают снять стресс горячие ванны или контрастный душ. Смело уделите себе несколько минут для того, чтоб спасти от негативных эмоций не только ребенка, но и себя.

-Отвлечитесь во время выяснения отношений с ребенком. Съешьте яблоко, обратите внимание на одежду или внешность ребенка, вспомните о любимом блюде или аромате. Очень важно отвлечься, чтоб переключить свои мысли на что-то другое и не концентрироваться на негативе.

-Выйдите в другую комнату и выскажите вслух все свое недовольство наедине с собой. Дайте волю своим негативным эмоциям, чтоб избежать срыва на любимого ребенка. Это поможет вам расслабиться и снять стресс, а ваш близкий человек не услышит всего негатива, который мог быть адресованным именно ему. Очень часто можно заметить, что все слова в процессе ссоры между родителями и ребенком о том, что «ребенок сам должен знать», «сам должен подумать над своим поведением», «сам понять, что не так он сделал и зачем так поступил». Но что при этом делают родители? Ничего, потому и стараются перенести всю ответственность на малыша. Такие ситуации очень часто повторяются во многих семьях, ведь человеческое желание перенести все на кого-то приводит к тому, что дети вырастают, но так и не понимают, за что их так сильно ругали и наказывали. Если же родители видят, что ребенок раскаялся и понял свои ошибки, то агрессии нет, потому как он автоматически взял на себя ответственность. Всегда помните о том, что ваш ребенок - это отражение вас, начните с себя, чтоб воспитать полноценного человека.

✓ Упражнение

Три последние строки остались пустыми. Заполните их так, как вы считаете нужным.

1. Играем вместе

Часто _____ Редко _____

2. Ссоримся

Часто _____ Редко _____

3. Понимаем друг друга

Часто _____ Редко _____

4. Сочетуемся друг с другом

Часто _____ Редко _____

5. Помогаем друг другу

Часто _____ Редко _____

6. _____ Редко _____

7. _____ Редко _____

8. _____ Редко _____

Часто _____ Редко _____

Часто _____ Редко _____

Часто _____ Редко _____

- Что для вас самое важное в отношениях с ребенком?
- Как часто вы играете?

✓ **Семейная жизнь** - не развлекательная прогулка, не бывает семей без трудностей, каких-либо проблем. Это и хорошо: преодолевая трудности, человек совершенствуется, улучшает свои отношения с близкими людьми. Конечно, не всегда это просто, легко, скорее наоборот. Семейная ситуация, которую взрослый человек оценивает, как

положительную, может совершенно противоположно восприниматься детьми. Ведь ребенок - не просто объект воспитания, он - Человек. Маленький, но мыслящий, чувствующий, своеобразно обобщающий свой жизненный опыт, выбирающий, как вести себя, каким быть.

3.2 Родительские чтения.

✓ **Помогите вашему ребенку состояться в жизни: читайте ему книги и рассказывайте сказки. Вы будете вознаграждены в будущем.**

Чтение детям с раннего возраста - это залог их жизненного успеха, потому что чтение развивает:

- речь, делая ее правильной, красивой, богатой;
- воображение, которое в будущем станет основой творческого мышления;
- образное и логическое мышление - залог успешного обучения и профессионального роста.

✓ **Ребенок, которому регулярно читают книги:**

- более уверен в себе;
- лучше адаптирован к жизни, потому что его читательский опыт усваивается как личный;
- внутренне спокоен, потому что чувствует близость родных за чтением книги;
- видит в своих родителях друзей, с которыми он каждый день узнает новое, обсуждает важное, читая книгу.

✓ **Как начать родительские чтения? Несколько практических советов.**

- Начинайте чтение немедленно: чем раньше, тем лучше.
- Читайте детям регулярно.
- Подключайте к чтению всех членов семьи. Это сплотит семью, сделает ее дружнее.
- Окружайте ребенка книгами. По мнению ученых, в доме, где много книг, дети рано начинают читать.
- Постепенно прививайте привычку, интерес и любовь к книге в процессе ознакомления с художественной литературой. Прививайте навыки слушания, восприятия художественных текстов; возможность наслаждаться звуками, словом, музыкой стиха; умение увидеть за словами конкретный образ и передать его в разговоре, рисунке, движении.
- Сочетайте слушание с другими видами деятельности: звукоподражанием, проговариванием, ответами на вопросы, заучиванием, перевоплощением, разыгрыванием по ролям.
- После прочтения литературного произведения побеседуйте с ребенком. Главное направление беседы – помочь осмыслить содержание произведения, проникнуть в те внутренние связи, которые он еще не может раскрыть сам. Обменивайтесь книгами с другими семьями.

- Определите круг читательских интересов своих детей, обдуманно подходите к выбору книг.
- Книги, которые вы читаете с детьми, должны соответствовать возрасту вашего ребенка.
- Изучайте списки рекомендованных программных произведений детской литературы для домашнего чтения.
- Старайтесь, по возможности, чаще беседовать с детьми о прочитанных книгах, организуйте совместное чтение вслух. Это принесет неоценимую пользу.
- Если Вы обнаружите у своего ребенка склонности к музыке, рисованию, если он мастерит что-то своими руками, рекомендуйте ему обращаться в детскую библиотеку, где он найдет в книгах, журналах ответы на все свои вопросы.
- Давайте Вашим детям читать книги по интересующей их тематике. Им нравятся животные, спорт или волшебство? Удивите их книгами или журналами, позволяющими получить наиболее полные знания по их интересам.
- Помогите создать ему небольшую, но хорошо подобранную библиотеку из произведений лучших детских писателей. Это способствует развитию любви к чтению и бережному отношению к книге.
- Прививайте детям гигиенические навыки и привычки: не позволяйте им читать лежа, во время еды. Приучайте их по окончании чтения класть книгу на место.
- Воспитывайте бережное отношение к книге. Ребенок должен твердо усвоить правила обращения с книгой: нельзя перегибать книгу, класть в нее карандаши, ручки и другие предметы.
- Старайтесь слушать чтение ребёнка или читать вместе с ним ежедневно в одно и то же время. Очень подходит для этого время перед отходом ко сну. Просите ребёнка пересказать текст.
- Пусть Ваши дети видят, как Вы читаете. Это лучший способ показать им, что чтение важно и для Вас, и Вы наслаждаетесь им.

4. Факультет старший дошкольный

4.1 Семейные традиции

Традиции и обряды присущи каждой семье. Даже если вы считаете, что в вашей семье нет ничего подобного, скорее всего, вы немного ошибаетесь. Ведь даже утреннее: «Привет!» и вечернее: «Спокойной ночи!» - это тоже своего рода традиции. Что уже говорить о воскресных обедах всей семьей или коллективном изготовлении елочных украшений.

«Семейные традиции - это обычные принятые в семье нормы, манеры поведения, обычаи и взгляды, которые передаются из поколения в поколение». Скорее всего, это те привычные стандарты поведения, которые ребенок понесет с собой в свою будущую семью, и передаст уже своим детям.

Что же дают семейные традиции людям? Во-первых, они способствуют гармоничному развитию ребенка. Ведь традиции предполагают многократное повторение каких-то действий, а, значит, стабильность. Для малыша такая предсказуемость очень важна, благодаря ей он со временем перестает бояться этого большого непонятного мира. А чего пугаться, если все постоянно, стабильно, и родители

рядом? Кроме того, традиции помогают детям увидеть в родителях не просто строгих воспитателей, но и друзей, с которыми интересно вместе проводить время.

Во-вторых, для взрослых семейные традиции дают ощущение единства со своей родней, сближают, укрепляют чувства. Ведь зачастую это моменты приятного совместного времяпрепровождения с самыми близкими, когда можно расслабиться, быть собой и радоваться жизни.

В-третьих, это культурное обогащение семьи. Она становится не просто комбинацией отдельных «я», а полноценной ячейкой общества, несущей и делающей свой вклад в культурное наследие страны.

✓ Как создать семейную традицию?

Для того чтобы создать новую семейную традицию, необходимо всего две вещи: ваше желание и принципиальное согласие домочадцев. Алгоритм создания традиции можно привести к следующему:

1. Собственно, придумайте саму традицию. По максимуму постарайтесь задействовать всех членов семьи, чтобы создать дружескую сплоченную атмосферу.
2. Сделайте первый шаг. Попробуйте свое «действие». Очень важно насытить его позитивными эмоциями - тогда все с нетерпением будут ждать следующего раза.
3. Будьте умеренны в своих желаниях. Не стоит сразу внедрять много различных традиций на каждый день недели. Для того, чтобы обычаи закрепились, нужно время. Да и когда все в жизни до мелочей распланировано – это тоже неинтересно. Оставьте пространство для сюрпризов!
4. Закрепляйте традицию. Необходимо повторить ее несколько раз, чтобы она запомнилась и начала неукоснительно соблюдаться. Но не доводите ситуацию до абсурда - если на улице пурга или ливень, возможно, стоит отказаться от прогулки. В других же случаях традицию лучше соблюдать.

✓ Примеры интересных семейных традиций:

- Совместная рыбалка до утра. Папа, мама, дети, ночь и комары - на это решатся немногие! Но зато и масса эмоций и новых впечатлений тоже обеспечена!
- Семейное приготовление пищи. Мама месит тесто, папа крутит фарш, а ребенок лепит пельмени. Ну и что, что не совсем ровно и правильно. Главное, что все веселые, счастливые и испачканные в муке!
- Квесты по случаю дня рождения. Каждому имениннику - будь то ребенок или бабушка - утром вручается карта, по которой он ищет подсказки, ведущие его к подарку.
- Поездки к морю зимой. Собрать всей семьей рюкзаки и отправиться на морское побережье, подышать свежим воздухом, устроить пикник или переночевать в зимней палатке - все это подарит необычные ощущения и объединит семью.
- Рисовать друг другу открытки. Просто так, без повода и специального художественного таланта. Вместо того, чтобы обидеться и надуться, написать: «Я тебя люблю! Хотя ты порой и невыносим... Но я тоже не подарок.»
- Вместе с малышней печь коржики на праздник Св. Николая для детей-сирот. Совместные бескорыстные добрые дела и поездки в детский дом помогут детям стать добрее и участливее, и вырасти небезразличными людьми.
- Сказка на ночь. Нет, не просто, когда мама читает малышу. А когда читают все взрослые по очереди, а слушают все. Светлое, доброе, вечное.

- Встречать Новый год каждый раз в новом месте. Неважно, где это будет - на площади чужого города, на вершине горы или возле египетских пирамид, главное - не повторяться!
- Вечера стихов и песен. Когда семья собирается вместе, все садятся в кружочек, сочиняют стихи - каждый по строчке - и сразу же придумывают к ним музыку, и поют под гитару. Здорово! Также можно устраивать домашние спектакли и кукольный театр.
- «Подкладывание» подарков соседям. Оставаясь незамеченными, семья одаривает соседей и друзей. Как же приятно дарить!
- Говорим теплые слова. Каждый раз перед едой все говорят друг другу приятные слова и комплименты. Воодушевляет, правда?
- Приготовление пищи «с любовью». «А ты любовь положил?» «Да, конечно, сейчас положу. Подай, пожалуйста, она в шкафчике!».
- Праздник на верхней полке. Обычай встречать все праздники в поезде. Весело и в движении!

✓ Упражнение «Наша родословная»

1. Соберитесь на семейный совет и решите, кто будет вести летопись. Вы даже можете определить постоянный день, когда будете собирать семейный совет, и это станет началом новой семейной традиции.
2. Начните с приобретения специального альбома или папки с файлами, сбора документов, фотографий, дневников, писем, которые хранятся в вашем доме. Они вам пригодятся при заполнении летописи. Сначала определитесь: какие сведения вы хотите поместить на страницах вашей «семейной родословной». Это могут быть рубрики: «Наша семья. Образование», «История нашей семьи. Служение Отечеству», «Откуда наши корни», «Награды», «Летопись рода отца», «Летопись рода матери семьи», «Путешествия, экскурсии», «Таланты и способности», «Спорт», «Любимые занятия, увлечения, коллекции», «Семейные рецепты», «Любимые книги», «Наши друзья», «Наша машина».
3. Заполните страницы, информация для которых вам известна. Каждое событие, информацию о каждом предке описывайте на отдельной странице или в отдельной строке нужной страницы.
4. Затем заполняйте то, что вы узнаете из других источников: воспоминания бабушек и дедушек; информацию из государственных архивов, военкоматов тех городов и сёл, в которых жили ваши предки; информацию, которую, вы узнали из общения с родственниками, знакомыми. Вы сможете не только восстановить прерванную родственную связь, но и узнать интересные факты из жизни вашей семьи.
5. У каждой семьи свои семейные традиции и праздники. У одних - это памятная дата, связанная с тем или иным событием, когда все родственники собираются в родительском доме или приезжают на малую родину, у других - выбор из рода в род одной профессии, у третьих - определённое время воскресного семейного обеда или постоянное место семейного отдыха, посещение одной церкви.
6. Напишите, что помогло вашей семье выстоять в годы войны и других испытаний, как вы преодолели испытание.
7. Вы можете использовать в оформлении семейной родословной графические изображения. Родных по отцовской линии можно вписывать в синие прямоугольники, по материнской линии - в красные.
8. Родословную можно составить по восходящей линии (начиная с себя) или нисходящей линии (начиная с прадеда). Например, по восходящей линии: 1 ряд - вы и ваши братья

или сёстры, 2 ряд- ваши родители, 3 ряд- дедушки и бабушки, 4 ряд- прадедушки и прабабушки и т.д.

9. Не забывайте иллюстрировать ваш рассказ фотографиями. Можно завести специальный фотоальбом, согласно рубрикам вашей «родословной».

10. Не огорчайтесь, если утеряны безвозвратно сведения о далёких предках. Начните «Семейную родословную» со своих дедушек и бабушек, которые ещё живы и могут многое рассказать о себе.

✓ Упражнение «Составление семейного герба»

1. В составлении семейного герба должен принимать участие каждый член семьи. Даже если ваш братик или сестричка слишком малы для того, чтобы высказывать собственное мнение, родители могут сами придумать художественный элемент, который будет характеризовать младшего члена семьи. Начиная с трёх лет, дети уже сами могут выбрать себе рисунок. Даже если это будет просто клубничка, она должна занять достойное место на семейном гербе.

2. Подумай, каким одним символом можно описать каждого члена семьи. За основу можно взять профессию или любое дело человека. Например, если глава семьи работает строителем, для него подойдёт рисунок с изображением строительной каски или шпателя и кирпича. Профессию мамы, если она работает врачом, можно представить на гербе в виде градусника. А для себя лучше подобрать предмет, рассказывающий о ваших увлечениях. Если вы пишете стихи, нарисуйте перо с чернильницей или свиток со стихами. Если хорошо танцуете, то вашим символом могут стать балетки. Главное, чтобы каждый сам подумал и выбрал свой символ.

3. Герб может иметь разные принципы построения. Зачастую старинные гербы разделены на четыре части. В каждой из таких частей изображен отдельный символ. При оформлении семейного герба можно поступить так же. В верхней части квадрата расположите предметы старшего поколения, а в нижних квадратах – символы младшего. Если детей трое, разделите нижнюю часть герба на три части. Также детали в рисунке могут взаимодействовать друг с другом. К примеру, компьютерная мышка папы и швейная игла мамы могут располагаться в середине герба, а провод от мышки и нитка огибать символы детей.

4. Если у вас есть домашнее животное, выделите место в семейном гербе и для него. К примеру, любимая кошка Муся может быть изображена в позе геральдического льва в верхней части герба. Или если ваша семья увлекается аквариумами, нарисуйте рыбок по краю герба в виде узора.