**Консультация для родителей «Секреты семейных традиций»**

Нашу беседу хочу начать со слов Л.Н.Толстого: «У каждой семьи есть «живая душа», в которой есть и цветущий райский сад, и родники «живой» воды и могучие дерева, уходящие ветвями высоко в небо, а корнями – глубоко в землю. Добрые традиции, подобно этим родникам, укрепляют, животворят семью».

Семейные традиции – это обычные принятые в семье нормы, манеры поведения, обычаи и взгляды, которые передаются из поколения в поколение.

Семейные традиции необходимы для ребёнка, так как они играют довольно серьезную роль в процессе становления его личности. Во-первых, они дают ему существенную стабильность в жизни. Что бы ни случилось, что бы ни произошло, он будет уверен в следующем дне, ведь завтра его семья в полном составе снова соберется за ужином, где будут решены все проблемы. А в следующие выходные вы всей семьей снова отправитесь в парк или в «ваше» кафе. Во-вторых, семейные традиции и обычаи помогают ребёнку понять, что он – личность, и вы уважаете его мнение, что, безусловно, очень важно. Так, например, при очередном семейном совете, когда необходимо принять какое-то важное решение, касающегося каждого члена семьи, его голос всегда учитывается и может стать решающим, что, конечно, положительно скажется на самооценке ребенка.

Семейные традиции необходимы для семейной пары. Они способны разогнать тучи, надвигающиеся в период семейных кризисов и конфликтов между мужем и женой, запуская приятные воспоминания о том периоде, когда всей семьей, например, наряжали ёлку, садились за праздничный стол, дарили друг другу подарки.

Думаю, что, на самом деле, многие понимают ценность и значимость семейных традиций, просто не всем удается воплотить их в жизнь.

Что же может помешать рождению традиции, если её рассматривать как процесс формирования новой полезной привычки у всех членов семьи? Попробуем вам раскрыть некоторые секреты.

Причина кроется в нейронных связях в нашем головном мозге. Нейрон – клетка головного мозга. Когда мы получаем новые знания, производим новые действия нейронные клетки сцепляются друг с другом и образуют нейронные связи - кластеры, которые будут отвечать за эти знания, движение, поведение.

Получили мы представление о том, как влияет наш мозг на поведение, мысли и эмоции, благодаря открытиям отечественных ученых физиологов, психологов Ива́на Петро́вича Па́влова, Ухтомского Алексея Алексеевича, Льва Семеновича Выготского.

Предлагаю разобрать этот процесс формирования новой привычки – в нашем случае традиции на конкретном примере, с использованием наглядности.

Допустим, мы принимаем решение - играть в настольные игры всей семьей по вечерам. Пусть это будут шахматы. Рассмотрим для начала наше привычное поведение, которое было до принятия этого решения:

1. каждый вечер мы приходим с работы примерно в одно и то же время;

2. перешагиваем порог квартиры и попадаем в хорошо знакомую атмосферу, где витают знакомые запахи, привычный интерьер;

3. зажигаем свет - лампочка;

4. раздеваемся;

5. ужинаем;

6. ложимся на диванчик и пролистываем новостную ленту в сотовом телефоне - диван;

8. получаем в награду отдых от рабочих мыслей, отвлекаемся от рутинных дел – представим эту награду - пирожным, то от чего мы получаем удовольствие;

И каждый день алгоритм наших действий повторяется, входит в привычку, формируется устойчивая нейронная связь, отвечающая за это поведение в головном мозге.

**Условия** – в которые мы попадаем – **Лампочка**

**Действия** – прогулка по интернету, социальным сетям. - **Диван**

**Награда** – отдых, отвлечение от рутинной работы – **Пироженка.**

Между условиями, которые запускаю действия, есть ещё один процесс, называется он **доминанта.**

Представим, что наш мозг — это некий завод и там работают цеха **– Мозг**. При определенных условиях, один из цехов занимает главенствующую позицию, выходит на первый план, перетягивает на себя всё внимание, становиться **доминантным**. В нашем случае это цех - отвечающий за времяпровождение перед телефоном. И эта доминанта генерирует мысли, на соответствующую тему нашему сознанию: «А ни посидеть ли нам за телефоном, может быть что-то важное кто оправил и т.д.» Эти мысли подталкивают нас к выполнению соответствующих действий.

Исследования ученых показало, что 40% наших ежедневных действий является предметом не нашего выбора, а так называемых привычек, которые влияют на качество нашей жизни.

Таким образом, за принятие решений отвечают определенные доминанты в нашем головном мозге, т.к. сознание подыгрывает доминанте.

Что же делать?

Первое **-** это осознание того, что причина внутреннего сопротивления в перестройке старых нейронных связей. Нашим новым идеям, желаниям, решениям мозг не спешит подыгрывать, а упорно тянет нас в привычную комфортную зону, где безопасно и спокойно.

Как только вы ловите себя на том, что вами начинают овладевать мысли на тему: «А нам и так неплохо было, и вообще сегодня я устала, начнем завтра или с понедельника и т.д…» у вас появляется некий инструмент, который поможет привести к новому поведению, привычке, традиции.

Второе - у нас есть **принцип доминанты** и надо его использовать, чтобы помочь в перестройке этих нейронных цепочек. **Необходимо создать условия, в которых будет выходить на первый план доминанта**, отвечающая за необходимость создания семейных традиций. Как её создать? Вы можете просматривать различные видео, информацию на сайтах и в группах социальных сетей, где освещается эта тема и показывают примеры и рассказывают о положительных результатах, того, если человек играет в шахматы. Можно изучить открытия нейробиологов, как на работу мозга положительно влияет игра в шахматы, посмотреть рекомендации психологов, педагогов. Часового, регулярного просмотра в день, подобного контента достаточно, чтобы образовалась соответствующая доминанта.

Итак, на что еще можно обратить внимание создавая традицию – это регулярность (традиция, на то и традиция, чтобы соблюдаться всегда), последовательность, постепенность, позитивность, яркость, поддержка, поощрение. Поощряйте себя и других членов семьи за проделанные шаги. Каждый шаг, даже самый маленький, приближает вас к заветной цели — введению новой традиции в жизнь семьи, сплачивая её, делая более благоприятными ваши отношения.

А теперь перейдем к идеям. Какие традиции можно создать в семье.

Как привлечь ребенка к проведению семейных мероприятий? Поручите ему интересное задание. Пусть придумывает игры и развлечения, принимает участие в сервировке праздничного стола. Предварительно спросите у ребенка, есть ли у него желание участвовать в подготовке семейного мероприятия наравне со взрослыми. Принуждение будет воспринято как насилие, и он приложит все усилия, чтобы не поддаться. Взрослым не стоит показывать на празднике свое отношение к ребенку, неуспешному, например, в учебе или других сферах. Для многих детей игры и развлечения являются способом психологической реабилитации, особенно при наличии проблем в их жизни.

Если в вашей семье есть подросток родителям стоит присмотреться к интересам ребенка и понять, что его интересует больше всего. В подростковом возрасте у детей формируются новые интересы и увлечения, многие прежние исчезают. Родители, игнорирующие их, как правило, теряют авторитет у ребенка. Так, например, внимание старших подростков вряд ли привлечет возможность посиделок с родственниками на даче – в этом возрасте для них более привлекательны поездки и путешествия, пусть пока и вместе с родителями. Подростку можно предложить более сложную задачу, чтобы он продемонстрировал свои навыки и умения. Участие в подготовке семейного торжества поможет ему показать себя с лучшей стороны и справиться со своими эмоциями. Взрослеющие дети очень восприимчивы к критике, поэтому свои советы и рекомендации давайте, только если они вас об этом попросят.

Традиции могут быть спонтанными – сами не заметили, как традиция закрепилась и всем нравится. Традиции также могут быть продуманы и спланированы намеренно. Предлагаем вам идеи таких традиций, которые могут стать базой для ваших собственных.

Очень простая и очень значимая в психологическом плане традиция - обниматься по утрам при встрече. Ученые доказали, что люди, а особенно дети, которых часто обнимают, меньше болеют, и показывают более высокие результаты в своей деятельности.

Фирменный домашний воскресный пирог (любое вкусное блюдо). Еда для человека – это самый первый способ получения удовольствия, самый ранний. Такой ритуал собирает всю семью в выходное утро, будит домашних чудесным ароматом и заряжает отличным настроением.

Семье с детьми хорошо было бы не забывать, что мама и папа еще и муж и жена. Поэтому крайне важно иметь традицию ходить куда-то вдвоем (театр, кино, прогулка, кафе). Частота таких романтических свиданий сильно зависит от возможности семьи оставить с кем-то детей. Однако важность ее чрезвычайно велика – это выход из роли родительской в роль любовную.

Праздники вашей семьи: уникальный праздник по какому-то поводу (день рожденья кота). Первый день лета – отличный повод для организации пикника с шашлыками, осени – поход в парк и собирание осеннего букета, поход в лес за грибами. Зимой традиционный снеговик вашей семьи, а первый день весны – повод пойти в кафе.

Для детей чтение книг перед сном – крайне важная традиция. Помимо обычных сказок, можно использовать психологические. Если вы знаете, что ребенок переживает из-за чего-то (папа уехал в командировку, например) или у вас не устраивает какой-то элемент его поведения (капризы, протесты и т.д.), подберите ему сказку с выходом из этой ситуации, это ослабевает эмоциональное напряжение. Найти такие сказки можно в интернете или купить в книжном с картинками. Не жалейте денег на подобные мероприятия. Дарите себе праздник и наслаждайтесь радостным общением.

Полезно с детьми иметь общее хобби: совместные занятия спортом, велосипедные прогулки, создание чего-то своими руками, коллекционирование.

Создавать видеоролики на все значимые даты. В таких трогательных видео семья получает море положительных эмоций. Кроме того, такие мероприятия развивают [воображение](http://www.voobrazenie.ru/) и [мышление](http://www.koob.ru/superlearning/).

Традиции «если плохая погода». Например, настольные игры всей семьей или собирание пазлов.

Телесно-эмоциональный контакт мамы и ребенка 15 минут в день. Эта маленькая традиция – отличная профилактика эмоционального здоровья ребенка, а также укрепление контакта с ребенком. Вы можете назвать это «Время обнимашек» или как-то по-другому. Главный аспект здесь – быть с ребенком физически и морально. Все внимание на него, визуальный контакт, прикосновения и объятья, разговоры по душам. Всего 15 минут, но огромная инвестиция в гармоничное развитие ребенка. Важно, чтобы это время принадлежало только одному ребенку. Если у вас двое, то у каждого свое временя.

Секретное рукопожатие – придумайте свое собственное рукопожатие, используя разные движения, по-особенному сложенные пальцы и ладони.

Квест в день рождения – каждому имениннику, будь то ребенок или дедушка, утром вручается карта, по которой он ищет подсказки, ведущей его к подарку.

Письмо в будущее – каждый год писать совместное письмо в будущее, представляя какими будут следующими 12 месяцев, что предстоит сделать и кто что ожидает. Перечитывать совместно в 1 день нового года.

Баночка достижений – идея этой семейной традиции заключается в том, чтобы записывать и складывать в баночку листики с достижениями. Это очень мотивирует и помогает справится с трудностями. А в конце года можно легко подвести итоги. Такую баночку можно завести для каждого так и для общих достижений.

Время без гаджетов. Установите временной диапазон, когда вся ваша семья договаривается не пользоваться гаджетами – никаких телефонов, планшетов и ноутбуков, только душевные разговоры, теплые объятия и много улыбок. Особенно важно исключить гаджеты, когда семья собирается за столом или на прогулке. Ведь это лучшее время для качественного общения.

Пять вопросов для ребенка на ночь. 4 из них – рефлексия, 1 – моделирование будущего. Зачем? Ну, кроме развития речи, мышления, эмоционального интеллекта и диагностики состояния внутреннего мира ребенка, просто для радости общения и душевной близости в сопереживании. В течение дня родители могут быть все заняты разными делами, но вечером должно быть время единения с детьми.

Вопросы:

1. Что тебя сегодня больше всего порадовало, что хорошего произошло и кого ты можешь за это поблагодарить?

2. Что тебя сегодня больше всего огорчило?

После любого из этих вопросов можно спросить еще: "Почему?"

3. Какое открытие ты сегодня сделал?

4. Какое чудо ты сегодня обнаружил?

Ребёнку важно показывать вокруг чудеса. Потом научить его их видеть. Потом он начнёт их сам искать и находить. А потом еще и создавать. Поэтому для него этот вопрос тоже важен и нужен. Потому что он про счастье! И про любовь к этому удивительно интересному, загадочному и волшебному миру.

Эта любовь в ребёнка должна окрепнуть, стать сильной, мощной. Настолько, чтобы беречь его в минуты невзгод и трудных испытаний.

И последний вопрос:

5. Каким ты хочешь создать твой завтрашний день?

И ребёнок начинает мечтать! Он учится моделировать свою жизнь! Моделировать будущее!

Он его сам лепит своими мыслями и чувствами. Он может изменять, совершенствовать свою модель, рассматривать варианты и выбирать лучшие. Может размышлять, а что ему нужно для воплощения? Что сделать, чему научиться? Какова зона его влияния? Кто еще и насколько включен в его мечты-модели будущего? И дальше вопросы все глубже.

А промоделировав будущее, легко уходить в него, в сон. Засыпать в мечту приятно. Особенно под мамину колыбельную!

«Конверты любви». Эта игра поможет рассказать друг другу о том, как вы важны друг для друга, как вы друг друга любите – именно то, что так редко получается сделать словами. А как важно это знать!

«Конверты любви» можно повесить на холодильник, на каждом написать имя владельца и поместить его портрет. В конверт можно положить записку друг другу, забавные открыточки. Младшим иногда можно положить конфетку. Дети могут рисовать взрослым рисунки. И все это можно делать тогда, когда вам хочется друг другу что-то сказать, поддержать кого-то из членов семьи.

Детей можно хвалить за достижения, рассказывать им об их хороших качествах, о том, как вы их любите. Если интерес к процессу немного ослабевает, можно конверты на некоторое время убрать, а потом вернуть вновь. Эта традиция поможет вам стать друг другу ближе.