

## Создаём семейные традиции

Семейные традиции бывают унаследованы от родителей. А могут создаваться семьей самостоятельно. Они могут быть спонтанными – сами не заметили, как традиция закрепилась и всем нравится. Традиции также могут быть продуманы и спланированы намеренно

**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).** Такой ритуал собирает всю семью в выходное утро, будит домашних чудесным ароматом и заряжает отличным настроением.

**Праздники вашей семьи:** уникальный праздник по какому-то поводу. Первый день лета – отличный повод для организации пикника, 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.** 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 и мышление.

**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. Главный аспект здесь – быть с ребенком физически и морально. Все внимание на него, визуальный контакт, прикосновения и объятия, разговоры по душам.