**Тема 1.**

**Адаптация учащихся в 1-м классе.**

**Первый год обучения в школе** - чрезвычайно сложный, переломный период в жизни ребенка. Меняется его место в системе общественных отношений, меняется весь уклад его жизни, возрастает психоэмоциональная нагрузка. На смену беззаботным играм приходят ежедневные учебные занятия. Они требуют от ребенка напряженного умственного труда, активизации внимания, сосредоточенной работы на уроках и относительно неподвижного положения тела, удержания правильной рабочей позы. Известно, что для ребенка шести-семи лет очень трудна эта так называемая статическая нагрузка. Уроки в школе, а также увлечение многих первоклассников телевизионными передачами, иногда занятия  музыкой, иностранным языком приводят к тому, что двигательная активность ребенка становится в два раза меньше, чем это было до поступления в школу. Потребность же в движении остается большой.

Ребенка, пришедшего впервые в школу, встретит **новый коллектив** детей и взрослых. Ему нужно установить контакты со сверстниками и педагогами, научиться выполнять  требования школьной дисциплины, новые обязанности, связанные с учебной работой. Опыт показывает, что не все дети готовы к этому. Некоторые первоклассники, даже с  высоким уровнем интеллектуального развития, с трудом переносят нагрузку, к которой  обязывает школьное обучение. Психологи указывают на то, что для многих  первоклассников, и особенно шестилеток, трудна социальная адаптация, так как не  сформировалась еще личность, способная подчиняться школьному режиму, усваивать  школьные нормы поведения, признавать школьные обязанности. В то же время именно в  1-ом классе закладывается основа отношения ребенка к школе и обучению. Для того,  чтобы дети наиболее благополучно прошли этот этап своей жизни, их родителям  необходимо знать и ежедневно учитывать особенности психического и физиологического  состояния детей, возникающего с началом обучения в школе.

 Школа с первых дней ставит перед ребенком целый ряд задач, требующих мобилизации его интеллектуальных и физических сил. Для детей представляют трудности очень многие стороны учебного процесса. Им сложно высиживать урок в одной и той же позе, сложно не отвлекаться и следить за мыслью учителя, сложно делать все время не то,  что хочется, а то, что от них требуют, сложно сдерживать и не выражать вслух свои  мысли и эмоции, которые появляются в изобилии. Кроме того, ребята не сразу усваивают  новые правила поведения со взрослыми, не сразу признают позицию учителя и устанавливают дистанцию в отношениях с ним и другими взрослыми в школе.

 Поэтому необходимо время, чтобы произошла адаптация к школьному обучению, ребенок привык к новым условиям и научился соответствовать новым требованиям.  **Первые 2-3 месяца** после начала обучения являются самыми сложными, ребенок  привыкает к новому образу жизни, к правилам школы, к новому режиму дня. Ситуация  новизны является для любого человека в определенной степени тревожной. Ребенок  переживает эмоциональный дискомфорт прежде всего из-за неопределенности  представлений о требованиях учителей, об особенностях и условиях обучения, о ценностях и нормах поведения в коллективе класса и пр. Это состояние можно назвать  состоянием внутренней напряженности, настороженности, тревожностью. Такое  психологическое напряжение, будучи достаточно длительным, может привести к школьной дезадаптации: ребенок становится недисциплинированным, невнимательным,  безответственным, отстает в учебе, быстро утомляется и просто не хочет идти в школу. Ослабленные дети (а их, к сожалению, из года в год становится все больше и больше) являются наиболее подверженными дезадаптации. Некоторые первоклассники становятся очень шумными, крикливами, отвлекаются на уроках, капризничают, Другие становятся очень скованными, робкими, стараются держаться незаметно, не слушают, когда к ним обращаются взрослые, при малейшей неудаче, замечании плачут. У части детей может нарушиться сон, аппетит, иногда поднимается температура, обостряются хронические заболевания. может появиться интерес к игрушкам, играм, к книгам для очень маленьких детей.

 Независимо от того, каким образом начинается учебный год в школе, процесс адаптации так или иначе идет. Вопрос только в том, сколько времени уйдет у ребенка и учителя на него и насколько этот процесс будет эффективен. По статистике Половина детей в классе адаптируется за первое полугодие, для второй половины требуется больше времени для привыкания к новой школьной жизни. Многое зависит от индивидуальных особенностей ребенка, был ли он психологически готов к школьному обучению, так же это зависит от состояния здоровья ребенка и уровня его физиологического развития. **Адаптация к школе - многоплановый процесс**. Его составляющими являются физиологическая адаптация и социально-психологическая адаптация (к учителям и их требованиям, к одноклассникам).

**Физиологическая адаптация.**

Привыкая к новым условиям и требованиям, организм ребенка проходит через несколько этапов:

1) Первые 2-3 недели обучения получили название "физиологической бури". В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, то есть дети тратят значительную часть ресурсов своего организма. Это объясняет тот факт, что в сентябре многие первоклассники болеют.

2) Следующий этап адаптации - неустойчивое приспособление. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.

3) После этого наступает период относительно устойчивого приспособления. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

Многие родители и учителя склонны недооценивать сложность периода физиологической адаптации первоклассников. Тем не менее, по наблюдениям медиков, некоторые дети худеют к концу 1-ой четверти, у многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых - значительное его повышение (признак переутомления). Неудивительно, что многие первоклассники жалуются на головные боли, усталость и другие недомогания в 1-ой четверти. Проявлениями трудностей привыкания и перенапряжения организма могут стать также капризность детей дома, снижение способности к саморегуляции поведения.

**Социально-психологическая адаптация.**

Независимо от того, когда ребенок пошел в школу, он проходит через особый этап своего развития - кризис 7 (6) лет.

Изменяется социальный статус бывшего малыша - появляется новая социальная роль "ученик". Можно считать это рождением социального "Я" ребенка.

Изменение внешней позиции влечет за собой изменение самосознания личности 1-классника, происходит переоценка ценностей. То, что было значимым раньше, становится второстепенным, а то, что имеет отношение к учебе, становится более ценным.

**В период 6-7 лет** происходят серьезные изменения в эмоциональной сфере ребенка. В дошкольном детстве, столкнувшись с неудачами или получив нелестные отзывы о своей внешности, ребенок, конечно, испытывал обиду или досаду, но это не влияло так кардинально на становление его личности в целом. В период же кризиса 7 (6) лет интеллектуальное развитие ребенка, его развившаяся способность к обобщению влекут за собой и обобщение переживаний. Таким образом, цепь неудач (в учебе, в общении) может привести к формированию устойчивого комплекса неполноценности. Такое "приобретение" в 6-7 лет самым негативным образом влияет на развитие самооценки ребенка, уровня его притязаний.

Эта особенность психики детей учтена в школьном обучении - первый год учебы является безоценочным, то есть при оценке работы учеников не используются отметки, делается больший акцент на качественный анализ их деятельности. Родители также должны учитывать обобщение переживаний при общении со своим сыном или дочерью: замечать все малейшие достижения ребенка, оценивать не ребенка, а его поступки, беседуя о неудачах, отмечать, что все это временно, поддерживать активность ребенка в преодолении различных трудностей. Для оптимизации адаптационного периода первоклассников им необходимо помочь познакомиться друг с другом, с учителями, с новой учебной ситуацией, со школой и школьными правилами.

***Необходимые условия успешного воспитания и  обучения в школе.***

1. Организуйте, пожалуйста, уголок школьника, поддерживайте его порядок.
2. Перед началом выполнения домашнего задания, выключите  радио, телевизор.
3. Не сидите с ребенком за уроками, каждый день, но проверяйте их ежедневно.
4. Научите ребенка обстоятельно готовиться к завтрашнему дню:

- собрать школьные принадлежности;

- подготовить обувь, одежду.

5. Рационально организуйте режим дня.

6. К делам детей относитесь внимательно,  доброжелательно, но вместе с тем, будьте требовательны к его результатом деятельности.

7. С самого начала учения вселяйте в детей веру и оптимизм: неудачи временны. То, что не получилось сегодня, получится завтра!

***Тема 2.***

***Режим дня школьника***

**Режим дня — это**распределение времени на все виды суточной деятельности и отдыха с учетом возраста, состояния здоровья и особенностей личности.

Выполнение режима дня позволяет ребёнку сохранять физическое и психическое равновесие, что даёт возможность соблюдения эмоционального равновесия.

Большую часть суток школьники находятся в семье. Поэтому родители должны знать гигиенические требования к режиму дня школьника и, руководствуясь ими, помочь своим детям в правильной организации распорядка дня.

**НЕЛЬЗЯ:**

1.Будить ребёнка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему.

2.Кормить ребёнка перед школой и после неё сухой пищей, бутербродами, объясняя себе и другим, что ребёнку нравится такая еда.

3.Требовать от ребёнка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов.

4.Сразу после школьных занятий выполнять домашние задания.

5. Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе.

6. Заставлять ребёнка спать днём после уроков или лишать его этого права.

7. Кричать на ребёнка вообще и во время выполнения им домашних заданий.

8. Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий.

9. Ждать папу или маму, чтобы начать делать уроки.

10. Сидеть у телевизора и за  компьютером  более 40-45 минут в день.

11. Ругать ребёнка перед сном.

12. Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры.

13. Не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время.

14. Разговаривать с ребёнком о его школьных проблемах зло и назидательно.

15. Не прощать ошибки и неудачи ребёнка.

**Советы психолога: «Как помочь ребёнку прожить день в спокойствии и полюбить школу?»**

1.Будите ребенка спокойно: проснувшись, он должен увидеть нашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если « вчера предупреждали». Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, скажите несколько ласковых слов. У него впереди трудный день.

2. Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?». Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребенок чересчур возбужден, жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте его ведь, это не займет много времени.

3. Если вы видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет все сам.

 4. После школы не торопите ребенка садиться за уроки, необходимо время для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков – с 15 до 18 часов. Занятия по вечерам бесполезны, завтра придется все начинать сначала.

5. Не заставляйте делать все уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минутные «переменки». Во время приготовления уроков не стойте над душой, дайте возможность ребенку работать самому, но уж если помощь ваша нужна, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся, все получится», «Давай разберемся вместе»), похвала (даже если не очень получается) необходимы. Не акцентируйте внимание на оценках.

6. В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то …». Порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.

 7. Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекайтесь на домашние дела, телепередачи, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости, неудачи.

8. Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль , усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели утомления, трудности учебы.

 9. Учтите, что даже «совсем большие» дети (мы часто говорим «ты уже большой» 7-8 –летнему ребенку) очень любят послушать сказку перед сном, песенку и ласку. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, и спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношений, не обсуждать завтрашнюю контрольную и т.п. Завтра новый день, и мы должны сделать все, чтобы он был спокойным, добрым и радостным.

Правильно организованный режим дня школьника предусматривает: Правильное чередование труда и отдыха.

Как же приучить начинающего школьника к самостоятельности?(*нажмите на треугольник, чтобы узнать описание пункта*)

**Давайте четкие инструкции**

Прежде чем что-то потребовать, научите, объясните, покажите. Это только родителям очевидно, что такое аккуратно заправленная постель и собранный портфель. У семилетки об этом весьма туманные представления.

**Учите планировать время**

Ко второму классу без умения управлять временем — не обойтись. Ведь у ребенка появляются обязательные домашние задания, а многие дети еще и начинают учиться во вторую смену, и им приходится собираться в школу, когда родителей нет дома.

Обсудите с ребенком, сколько времени нужно на еду, одевание, на то, чтобы решить математику, нарисовать рисунок и т.д. Чтобы проверить его предположения, засеките вместе, сколько реально минут или часов уходит на каждое из этих дел.

Спросите, как ребенок хотел бы организовать свой день. Вместе решите, когда можно запланировать прогулку, развлечения и время на ничегонеделанье. Объясните, что дела и отдых надо чередовать.

Установите некоторые твердые рамки: к которому часу все уроки должны быть выполнены, во сколько нужно ложиться спать. А в остальном старайтесь не вмешиваться. Пусть ребенок сам определяет, что делать вперед, а что потом.

**Дайте инструменты для самоконтроля**

Расскажите, что взрослые на работе обычно пользуются ежедневниками и планировщиками. Пусть у ребенка тоже будут свои помощники. К примеру, купленное в канцтоварах «Расписание уроков» можно заполнить по-своему. Чтобы ребенок не забыл вовремя поесть, начать одеваться в школу или сесть за уроки, можно завести несколько «тематических» будильников в телефоне.

В специальном календарике ребенок может каждое утро и каждый вечер ставить плюсики, как только почистит зубы. Родителю не нужно проверять этот календарь. Достаточно, чтобы ребенок сам видел, как ему удается следить за гигиеной.

**Организуйте удобное питание**

Несколько десятилетий назад семилетке вполне могли поручить сварить суп на газовой плите. Не призываем заниматься этим сейчас и тем более без взрослых. Но опыт наших родителей доказывает, что ребенок этого возраста вполне может питаться сам.

Чтобы ему было проще, поддерживайте дома запас полезных перекусов и продуктов, из которых ваш школьник может самостоятельно приготовить себе завтрак.

Чтобы быть уверенным, что чадо нормально питается, можно приготовить еду порционно в контейнерах. И даже наклеить стикеры «[Обед](https://www.u-mama.ru/read/home/yummi/9749.html)», «Полдник».

**Потренируйте ребёнка быстро одеваться**

В школе у первоклашек (особенно у тех, кто не ходил в садик) часто возникают трудности из-за того, что они не могут быстро переодеться на физкультуру или на прогулку. Поэтому еще в августе будет полезно поиграть дома в пожарных или солдат, которые должны полностью одеваться за несколько минут. Можно играть и в моделей, которым во время показа мод надо очень быстро менять наряды. Чтобы у детки не было стресса, поучаствуйте в игре сами, изобразите неуклюжего человека, который надел что-нибудь шиворот-навыворот, похохочите вместе.

**Не берите на себя то, что ребёнку уже по силам**

Развивайте в себе веру в ребенка и его способность быть самостоятельным. Не ругайте себя за то, что вы не можете что-то проконтролировать. Не расстраивайтесь, если у сына или дочки не вышло с первого раза всё сделать без ошибок. Это нормально. Хвалите себя, когда позволяете своему ребенку быть самостоятельным. Это куда лучше, чем быть родителем-перфекционистом.

**Хвалите ребёнка за самостоятельность , а не за идеально выполненное задание**

Ребенку не захочется быть самостоятельным, если родители будут постоянно его критиковать. Если начинающий школьник только учится сам делать уроки, есть вероятность, что он ошибется. Если впервые складывает физкультурную форму, очень вероятно, что она помнется. Ну и что?!  Подумайте не о сиюминутном результате, а о том, что у ребенка формируется навык самостоятельности, который будет помогать ему всю жизнь.

Если ребенок ошибся, получил замечание или плохую оценку в школе, задача родителя не отругать, а помочь и утешить. Обсудить, что в следующий раз можно сделать по-другому, чтобы получить более успешный результат.

**Обращайте внимание на плюсы самостоятельности**

Представьте, что ребенок выполнил уроки и прибрал комнату, а потом явившийся с работы родитель начинает всё перепроверять и заставлять переделывать «как следует». Вряд ли у чада прибавиться мотивации быть самостоятельным.

Лучше почаще говорите: «Смотри как здорово, что ты уже можешь сам приготовить завтрак/прибрать комнату/ сделать презентацию. Я тобой горжусь!». «Как здорово, что ты сам сделал все уроки к моему приходу. Теперь мы с тобой можем вместе поиграть». «Как хорошо, что ты сам ответственно собираешь портфель. Мне не приходится совать нос в твои личные вещи. Наверное, это было бы тебе неприятно».

Помните, что чем старше дети, тем сложнее их контролировать. Тренируя самостоятельность в начальной школе, вы избавляете и себя, и ребенка от ненужных проблем в будущем.

*Ниже можно познакомиться с примерным режимом дня школьника, попробовать составить его дома с ребёнком.*

**Примерный режим дня школьника**

7.00 час - Подъем (позднее пробуждение не даст ребенку время хорошо проснуться - может долго сохраняться сонливость).

7.00-7.20 час - Утренняя зарядка (поможет легче перейти от сна к бодрствованию и зарядит энергией).

7.20-7.30 час - Водные процедуры, уборка постели, туалет.

7.30 -7.50 час - Утренний завтрак.

7.50 - 8.20 час - Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе.

8.30 - 12.30 час - Занятия в школе.

12.30 - 13.00 час - Дорога из школы или прогулка после занятий в школе

13.00-13.30 час - Обед.

13.30 - 14.30 час - Послеобеденный отдых или сон.

14.30 - 16.00 час - Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе.

16.00 - 16.15 час - Полдник

16.15 - 17.30 час - Приготовление домашних заданий.

17.30 - 19.00 час - Прогулки на свежем воздухе.

19.00 -19.30 час - Ужин.

19.30-20.00 час - Свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, спокойные игры, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр. по выбору)

20.00-20.30 час - Приготовление ко сну (гигиенические процедуры, чистка одежды, обуви, подготовка школьных принадлежностей на следующий день и т.д.)

20.30-7.00 час - Сон.

***Тема 3.***

***Значение семейных традиций в формировании и развитии ребёнка***

*Семья – это счастье, любовь и удача,*

*Семья – это летом поездки на дачу.*

*Семья – это праздник, семейные даты,*

*Подарки, покупки, приятные траты.*

*Рождение детей, первый шаг, первый лепет,*

*Мечты о хорошем, волнение и трепет.*

*Семья – это труд, друг о друге забота,*

*Семья – это много домашней работы.*

*Семья – это важно!*

*Семья – это сложно!*

*Но счастливо жить одному невозможно!*

*Всегда будьте вместе, любовь берегите,*

*Обиды и ссоры подальше гоните,*

*Хочу, чтоб про вас говорили друзья:*

*Какая хорошая Ваша семья!*

В каждой семье существует своя непередаваемая атмосфера любви, понимания и душевного тепла. Дети, родившиеся в семьях, перенимают эту атмосферу. Как же она возникает? Подобный ореол в семье создают семейные традиции, обычаи или законы семейного досуга. Зачастую такие законы берут свои корни из семейных устоев предыдущих поколений – они крепкие и незыблемые. Благодаря им создается ощущение надежности семейных отношений, возникает крепкая связь между членами семьи, поддерживаются близкие и доверительные отношения, дети ощущают стабильность семьи.

**Что такое семейные традиции**

**Семейные традиции** – это регулярно повторяющиеся действия членов семьи, направленные на сплочение внутрисемейных связей и укрепление семьи как главной основы общества. Традиции – непременный атрибут семейного счастья и благополучия, отражающий нравственную позицию всех членов семьи. Каждая семья индивидуальна и имеет свою историю. Семейные обычаи позволяют всем членам почувствовать свою значимость, уделить время и внимание родным, проявить к ним уважение и любовь.

Примеры традиций: совместное проведение праздников, тематические обеды по выходным, поездки на отдых всей семьей, чтение сказок детям перед сном или пение колыбельных, посещение церкви по воскресеньям или религиозным праздникам, написание детьми писем Деду Морозу на Новый год, выпечка домочадцами куличей на Пасху, совместное принятие пищи и множество других.

**Какие бывают семейные традиции и праздники**

*Проведение семейных праздников.* Эта традиция своими корнями уходит в далекое прошлое – веками было принято проводить праздники в кругу семьи с родными, близкими людьми. Основным таким праздником необходимо назвать день рождения. В большинстве семей принято в этот день приглашать в дом гостей, накрывать праздничный стол, дарить подарки имениннику и непременно задувать свечи на праздничном торте, загадав желание. К семейным праздникам относятся свадьбы, рождение детей, крещение и т. д.

*Проведение общенародных праздников.*К ним относится всеми любимый праздник – Новый год. Большинство семей практикует обычай проведения его вместе за большим столом, с традиционным для нашей страны салатом «Оливье». Дети пишут письма Деду Морозу, в которых просят желаемые подарки. Многие семьи празднуют Пасху, выпекая куличи и освещая их в церкви. Среди общенародных праздников традиционно празднуется Всемирный день Трудящихся – 1 мая. На этот праздник большинство семей выезжают на пикник и готовят на мангале блюда из мяса.

*Игры с детьми.* Важно, чтоб оба родителя принимали участие в воспитании ребенка, играли с ним. Во время игр ребенок познает мир, обретает новые навыки, повышает свой физический и интеллектуальный уровень. К примеру, по обычаю, мама каждую субботу учит ребенка играть в шахматы, а папа по воскресениям играет с сыном в футбол. Дети любят стабильность, поэтому старайтесь не нарушать заведенные обычаи.

*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.

*Совместное принятие пищи.* Эту традицию стоит назвать важнейшей, ведь нет ничего приятнее совместных трапез с родными людьми. Такой семейный обычай практикуют многие. Во время семейных завтраков есть прекрасная возможность обсудить планы на день и зарядиться позитивом. Совместный ужин позволит расслабиться, наслаждаясь обществом родных, поделиться впечатлениями от прожитого дня. Желательно, чтоб во время совместных трапез все присутствующие общались, а не смотрели телевизор.

*Празднование значительных событий.* Этот прекрасный обычай позволяет отметить такие значимые для семьи события как юбилей, именины, получение диплома или окончание школы, помолвка, предстоящее пополнение в семействе. Такие небольшие праздники дают возможность поделиться счастьем и радостью со своими близкими, стимулируют к новым успехам.

*Чтение сказок перед сном.* Это важнейшая традиция при воспитании детей, ведь сказки позволяют ребенку развить воображение, познать мир. К тому же ежедневное чтение сказок перед сном вырабатывает у ребенка определенный режим отхода ко сну. Даже если ребенок слишком мал, чтоб понять смысл прочитанного, на него будет успокаивающе действовать спокойный и размеренный голос мамы или папы. Такой вечерний ритуал успокоит даже самых активных детей, способствуя хорошему крепкому сну.

*Прогулки всей семьей.* Для развития физических способностей ребенка, и поддержания своих, важно совершать совместные прогулки. Во время такой прогулки необходимо общаться, можно рассматривать достопримечательности. С целью привития духовных ценностей желательно всей семьей посещать кино, театры, музеи, выставки. Такие походы способны расширить кругозор и повысить культурный уровень семьи в целом.

*• Традиция поцелуев*. Для создания атмосферы любви, важно почаще целовать 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. Также немаловажно желать всем родным спокойной ночи перед ночным сном и доброго утра, проснувшись.

*• Совместные поездки на отдых.* Не стоит недооценивать этот вид досуга, потому как большинство психологов для поддержания хороших взаимоотношений, рекомендуют регулярно менять обстановку. Главное, посещать новые города и страны всем вместе, чтоб отвлечься от рутины и быта, расширить свои горизонты.

* *Православные традиции.* К ним относятся совместное посещение церкви по православным праздникам или каждое воскресенье, празднование Рождества и Пасхи, соблюдение поста, крещение детей, чтение Библии, молитвы перед сном, регулярное посещение усопших родственников.

**Какие ценности лежат в основе семейных традиций**

*Семейные традиции порождают и воспитывают в людях важные ценности: любовь к семье, уважение к своим родным, заботу о близких, правильное понимание семьи и ее роли в жизни.* Несоблюдение семейных обычаев и устоев может привести к ослаблению связей между ее членами, к разрушению семейных уз. Даже ячейка общества, в которой царит любовь, не сможет существовать без определенных важных и приятных обычаев, например, совместного досуга.

*Традиции укрепляют в детях чувство благодарности к родителям, а также к бабушкам и дедушками, прививая уважение к старшему поколению.* Супругам обычаи дают ощущение незыблемости, стабильности семейных отношений. Л.Н. Толстой говорил: «Счастлив тот, кто счастлив у себя дома». Человек, живущий в семье, чтущей традиции, обязательно будет окружен заботой, любовью, теплом и нежностью. У такого человека семейное благополучие обязательно передастся другим сферам жизни.

**Какие семейные традиции важны в воспитании детей**

Семейные обычаи играют важнейшую роль в воспитании детей. Крайне непросто прививать традиции взрослому человеку, поэтому частым явлением бывает их передача из поколения в поколение от родителей к детям. Дети воспринимают мир так, как это делают их родители, поэтому от приятных семейных обычаев зависит восприятие ребенком семьи как главного элемента своей жизни, а также определения ее места в системе ценностей. Полезными будут традиции семейного чтения перед сном, пения колыбельных, поцелуев при каждой встрече, совместных обедов, прогулок. Они определяют в ребенке понятие стабильности, незыблемости семейных укладов, дарят ощущение сплоченности, делают детей более нежными и ласковыми. Также важно прививать с детства обычай уважать и чтить своих предков, регулярно навещая их по праздникам.

Создавайте свои традиции уже сегодня, если на данный момент их мало в семье!