**«Здоровье семьи – здоровье нации»**

(к Всероссийскому дню семьи, любви и верности – 8 июля 2022г.)

***«Счастлив тот, кто счастлив дома»***

*Л.Н Толстой*

Всё, что есть в человеке, хорошее и плохое, закладывается с детства. И в этом смысле эталоном всех норм и правил поведения для ребёнка являются самые близкие — родители, бабушки и дедушки. Перенимая их опыт, он учится и выстраивает свою собственную модель поведения и отношения с окружающими его людьми.

Именно поэтому так важно воспитывать и прививать семейные ценности у детей с самого раннего возраста.

Пожалуй, самым верным и наиболее доступным способом, как это сделать естественно и непринужденно, являются семейные традиции. Такие семейные ценности, как уважение, любовь и забота о близких и родных людях, понимание роли семьи в жизни можно воспитать только семейными традициями и обычаями.

Роль семейных традиций нельзя недооценивать и трудно переоценить. Она заключается в создании крепкой связи между всеми членами семьи, которая и даёт ощущение надежности и стабильности семьи и благотворно сказывается на психике детей, воспитывающихся в семье.

Нельзя представить существование семьи без семейных традиций. Степень различия или общности семейных ценностей определяется семейными устоями предыдущих поколений, национальными обычаями. Зачастую они незыблемы и неизменны в каждой семье, но решают одну важную задачу – сплотить и укрепить семейные узы.

Нередко семейные традиции ярко проявляются в совместных семейных праздниках: дни рождения, Новый год, День Победы или просто вечернее чаепитие, ….

Каждая семья имеет свои ритуалы. Это может быть и приготовленный пирог по «секретному бабушкину» рецепту, и семейный концерт, и отправка писем Деду Морозу.

Организация совместных праздников, встреча гостей воспитывают командный дух, а общение детей с другими взрослыми людьми помимо родителей помогает детям ощущать себя увереннее и формирует базовые коммуникационные навыки, то есть умение объяснить, услышать и понять собеседника, наладить дружеское общение.

Семейные праздники прекрасный повод рассказать детям о вашей семье. Ребёнок должен знать о своих предках, героях и обычаях семьи. Поощряйте общение детей с пожилыми членами семьи, перелистывая фотоальбом, не пренебрегайте повторить имена и родственные связи людей, запечатлённых на снимках.

Наши воспоминания – это наша история, а без неё у нас нет будущего. Ничто так не врезается в память, как время, проведенное с родителями…

Увы, бешеный ритм современной жизни лишает нас возможности общения даже с самыми близкими. Вспомните, с какой теплотой в сердце мы храним воспоминания о совместных прогулках с родителями, играх, экскурсиях в музей, походах в кино или кукольный театр. Не лишайте себя и своих детей, совместно проведенных выходных или отпуска, чтения перед сном и вечернего душевного разговора о делах уходящего дня. Всё это благотворно влияет на семейные отношения, являясь своего рода семейной психотерапией и гарантом эмоционального здоровья подрастающего ребенка.

Семейное общение – это не только праздное времяпрепровождение. Делите домашние хлопоты между всеми членами семьи, определите и закрепите небольшой круг обязанностей, которые по силам выполнить вашим маленьким помощникам. Тем самым вы воспитаете чувство долга и ответственности за выполнение своих обязанностей, умение работать в команде и взаимоуважение.

И главное, в погоне прокормить и воспитать не забывайте проявлять свою любовь. Родительский дом – это не казённое учреждение. Здесь должны царить радость, любовь, нежные прикосновенья, объятия и приятные сюрпризы. Родительская любовь — это источник душевного здоровья и благополучия человека. Очень важно дать понять и почувствовать детям, что любят не за что-то, а просто за то, что они есть!

Рано или поздно дети отправятся в путешествие длинною в жизнь! То, на сколько оно будет успешным, во многом зависит от семейных ценностей, полученных в родительском доме. Соберите им в дорогу любовь, уважение, доброту, трудолюбие, терпимость, честность, ответственность, умение взаимодействовать в команде и сопереживать.

***Уважаемые родители, в ваших силах построить***

***и сохранить для своих детей родительский дом, ведь каждый человек должен иметь такое место, куда он может вернуться с уверенностью, что там его любят и ждут!***