

# Восемь идей для создания семейных традиций

Участвуют все



Готовить вместе, общаться с бабушками и дедушками – самые теплые традиции в семье || Фото Сергея КУЛИКОВА

|| Актуально

Чтобы в семье росло чувство доверия, а связь между поколениями была крепкой, нужны семейные традиции. Психолог, психотерапевт Людмила Вапнярчук подсказывает, как и по каким правилам их создать. Не всегда традиции рождаются сами собой, можно и даже нужно инициировать этот процесс.

В создании семейной традиции должен участвовать каждый член семьи. Не только мама или папа решают, куда поехать на отдых, но и ребенок может высказать свои пожелания, рассказать, что ему хочется увидеть. Важно, чтобы удовольствие и впечатления получил каждый.

Если решение принято, то все вносят предложения, как можно улучшить традицию. Например, папа может купить цветы, мама приготовить ужин, а дети украсить дом и стол. Совместная подготовка к семейному ужину порадует каждого.

Регулярность – еще один важный пункт при создании традиции. Соблюдение правил сделает принятый ритуал привычкой, которая вырастет в традицию.

Приведем примеры семейных традиций, чтобы вам было проще придумать и создать что-то свое:

- 1. Совместные игры.** Один день в неделю, проведенный в играх, заряжает энергией всю семью. Родители довольны общением с детьми, а дети наполняются любовью и энергией взрослых.
- 2. Праздники.** У каждой семьи свои праздники, у кого-то волшебством наполнен Новый год, другие в восторге от весны и 8 Марта или отдают предпочтение дням рождения членов семьи. Тут все индивидуально, но сама идея воодушевляет. И это именно то, что потом дети будут вспоминать и продолжать уже в своей семье.
- 3. Планерка.** Это время, когда семья собирается и дружно обсуждает важное и полезное, каждый рассказывает, что произошло за день или неделю. Такая традиция помогает родителям быть в курсе того, что происходит с детьми, быть доступными и открытыми для них.
- 4. Сказки на ночь.** Отличный вариант, когда дети еще маленькие. Помогает

создать волшебный мир для ребенка и перезагрузить его воспоминания, настроить на новый день. Как вариант, дополнить «сказку на ночь» вопросами про то, как прошел день, какое событие запомнилось.

**5. Приглашение к столу.** Это любой совместный прием пищи. Завтрак, обед или ужин, решать вам. Но собираться за столом должна вся семья. Это и незабываемые воспоминания с близкими людьми, и чувство сопричастности, и, конечно, вкусная еда.

**6. Прогулки.** Один из лучших способов не только повысить настроение всей семьи, но и укрепить здоровье – почаще выбираться на природу. Организуйте фотопрогулку, пикник или даже длительный поход. Любой вариант поможет ребенку почувствовать себя ценным, а старшему поколению наполниться радостью детей. Такие семейные выходы помогут избавиться от стресса, тревоги и снять напряжение.

**7. Общие интересы.** Например, посещение культурно-развлекательных и спортивных мероприятий. Театр, кино, цирк, каток, аквапарк – радость и для ребенка, и для родителей. Составьте список развлечений, которые любит вся семья, или добавьте в свой список новые активности, которые хотели бы попробовать.

**8. Забота о старшем поколении.** Бабушки и дедушки очень радуются приезде внуков. А это повод не только устроить праздник, но и помочь им по хозяйству. Пока есть возможность общаться со старшим поколением, это надо делать, узнавать истории их жизни, слушать их сказки и песни. Это, безусловно, ценно. Ребенок больше узнает об истории своей семьи, он усваивает семейные ценности и узнает о традициях, что позволяет ему чувствовать себя значимой и ценной частью своей семьи.

Помимо традиций, не забывайте как можно чаще говорить членам своей семьи о том, как сильно вы их любите и цените. Это отличный способ сделать семейные отношения более глубокими и значимыми. Не забывайте и о чудодейственной силе комплиментов! Они, как и слова благодарности, признания в любви, очень благоприятно влияют на отношения.

Татьяна ТИХОНОВА

# Достаточно подать заявление

В 2023 году родителям 137 тысяч детей в регионе назначили единое пособие

|| Социум

Отделение Социального фонда России в 2023 году назначило единое пособие родителям 137 тысяч детей до 17 лет и 5 тысячам беременных женщин.

С 2024 года вырос прожиточный минимум, который влияет на размер многих соцвыплат, в том числе единого пособия. В среднем по Тюменской области размер пособия увеличен на сумму от 500 до 1 000 рублей в месяц. Теперь он составляет для детей – 7,5–15 тысяч рублей, а для беременных – 8,4–16,8 тысячи рублей. Однако право семьи на пособие из-за повышения величины прожиточного минимума не пересматривается, так как уровень нуждаемости в данной мере социальной поддержки рассчитывается на день обращения за ее предоставлением.

– ОСФР по Тюменской области назначает единое пособие в удобном формате социального казначейства. Это значит, что родителям, как правило, достаточно подать заявление через портал госуслуг. Остальные сведения специалисты фонда проверят через систему межведомственного электронного взаимодействия. Также обратиться за по-

## Справка

Напомним, что единое пособие для семей с детьми до 17 лет и беременных женщин введено с 2023 года. Мера поддержки заменила несколько ранее существовавших детских и матвыплат. Для оформления нужно соблюсти несколько важных условий. Дети и родители должны быть гражданами России и постоянно проживать в стране. На выплату имеют право семьи с невысокими доходами меньше прожиточного минимума на человека. Ее размер зависит от доходов и составляет 50, 75 или 100 процентов регионального прожиточного минимума.

собием можно в клиентскую службу ОСФР по Тюменской области или МФЦ, – уточнили в пресс-службе регионального отделения ведомства.

Ксения ЛАХТИНА

# Забота, которой слишком много

К чему приводит нарушение личных границ ребенка



Отслеживание местоположения, проверка гаджетов и постоянные допросы – такое поведение взрослых вредит детям || Плакаты из сообщества «Киберпатруль Тюменской области» в соцсети «ВКонтакте»

|| Развиваюсь

В официальном сообществе «Киберпатруль Тюменской области» в соцсети «ВКонтакте» опубликованы четыре поста о восприятии детьми гиперопеки со стороны родителей.

Публикации реализованы в рамках проекта «Глазами ребенка». Его главная цель – показать родителям, что чрезмерный контроль и строгость могут восприниматься ребенком искаженно. Вместо заботы он, вероятно, почувствует нарушение личных границ.

Руководитель онлайн-проекта София Картавых рассказала, к чему может привести гиперопека.

– Как бы ни хотелось родителю защитить ребенка от внешнего мира, гиперопека может

ухудшить отношения в семье. Родителю важно стать опорой и близким другом, а не надзирателем, – отметила она.

На первом плакате изображен «допрос» ребенка родителем, который вынуждает дитя объяснять причины опоздания домой. На втором – «обыск»: мама и папа регулярно проверяют личные вещи чада из-за недоверия. Третий пост называется «досье на друзей» и посвящен он систематической проверке окружения ребенка со стороны родителей. А на четвертом – «слежка». Тайный контроль подростка и слежка за его местоположением, когда тот уже вырос.



Евгений ТИМОФТИ