

## Семейные ценности и традиции – фундамент крепкой семьи

**Семья – как единый организм, каждый член семьи глубоко «врастает» в общую структуру.** И чтобы это единение было прочным, чтобы семьи не разваливались при малейшей проблеме, очень важно иметь общие ценности, которые являются опорой семьи. А на основе этих ценностей в семье формируются традиции, они могут быть новые, созданные в молодой семье, или передаваться из поколения в поколение.



Очень важно, чтобы молодожены еще до свадьбы прояснили эти моменты. Какие общие ценности станут фундаментом вашей будущей семьи, какие традиции вы возьмете из своих родов, а какие захотите создать собственные?

Но даже если этого не произошло раньше, уже находясь в браке, стоит прояснять и обсуждать эти ценности. Ведь, положив руку на сердце, очень мало таких семей, где есть общность, единение, крепкие узы.

Статистика разводов в России очень печальная – 80% семей распадаются. И одним

из факторов, ведущим к разрушению семьи, является как раз то, что у супругов не было знаний о мотивах и целях создания семьи, не было понимания совместных ценностей, и не были сформированы крепкие семейные традиции.

Если ценности можно сравнить с фундаментом, то традиции – это те прочные узы, которые нас друг с другом связывают, но не болезненной привязанностью, а соединяют на основе совместной деятельности, творчества, развития, чувства сопричастности.



Приведу несколько примеров какие могут быть семейные ценности, но в каждой семье их нужно обсуждать индивидуально и этот список может быть значительно больше:

- Доверие и уважение
- Хранить верность друг другу
- Каждый имеет право иметь свою точку зрения
- Реагировать только на конструктивную критику
- Стремиться к безусловной любви (с полным принятием каждого члена семьи)
- Быть благодарными друг другу, жизни, и Богу
- Уметь выслушивать собеседника не перебивая
- Если чувствуешь себя виноватым перед близким, попроси прощения
- На всех мужчин, кроме мужа, смотреть как на отцов или сыновей. И аналогично мужчина смотрит на всех остальных женщин как на матерей, дочерей или сестер.
- В семье нет слова «развод». Женщина считает мужа самым лучшим и

единственным в жизни, мужчина так же относится к жене



А вот пример некоторых семейных традиций, которые обязательно обсуждаются со всеми членами семьи, и воплощаются только с согласия всех, без насилия и принуждения.

- Совместная уборка в квартире по выходным
- Составление родословной или родовая книга и фото рода (в такой книге можно писать напутствия, обращения к своим потомкам, благодарность предками, говорить о достижениях каждого)
- Поминование умерших
- Забота о природе, о матушке Земле (субботники, волонтерские проекты)
- Читать перед сном всей семьей мудрые книги, притчи, истории выдающихся людей, или священные писания. Обсуждать что откликнулось.
- Совместный досуг, игра в настольные игры
- Вместе посещать храм и молиться за близких. Молитва перед едой
- На один день поменяться местами родителям и детям и дать младшим право сегодня «быть у руля» (день самоуправления)
- Приглашать гостей, готовить пир, угощать



- › Обучение какому-либо мастерству, рукоделию, которое передается из поколения в поколение
- › Семейный чат, в котором состоят много членов семьи из разных городов. Не забывают поздравлять друг друга с праздниками, и обмениваются новостями, оказывают поддержку
- › На новый год писать письма благодарности или планы на следующий год
- › Раз в год посещение дорогих сердцу мест, значимых для семьи.

Это лишь небольшой список, который можно дополнять и дополнять. Ведь все семьи разные. И чем больше в них традиций, тем крепче они становятся! **Но если в семье нет традиций и ценностей или их не соблюдают, это прямой путь к ее разрушению. Плохо также вводить вредные традиции, например, выпивать после работы или проводить выходные в ночном клубе. Традиция должна нас объединять, развивать в членах семьи бескорыстие, сострадание к ближним, вести к росту личности.**

Обычно новые традиции в семье привносятся женщинами. И очень важно, чтобы это было сделано очень мягко, без принуждения. Важно проговорить зачем вы хотите ее привнести, какие чувства будете испытывать, если все другие члены семьи вас поддержат и как это будет здорово сделать что-то совместно. Здесь очень важны положительные эмоции! Чтобы все члены семьи чувствовали себя нужными, важными, включенными в общий процесс.



👍 Подумайте и обсудите с близкими:

- А какие ценности важны именно для вашей семьи?
- Какие традиции есть в вашей семье уже сейчас? Всем ли они нравятся? Не

являются ли они разрушительными? Что они дают каждому участнику?

- Наметьте себе план на ближайший год традиции вы хотели бы привнести в вашу семью? И обязательно обсудите это со всеми домочадцами!

~~~~~

Источник: <https://www.b17.ru/article/274243/>

*Александрова Марина, психолог, коуч,  
консультант по семейным отношениям и личностному росту.*