



# Семья и семейные традиции



# Объединяющая сила семейных традиций

**В эпоху быстрых перемен, люди стремятся к чему-то новому, пытаются уйти от традиционности, избавиться от устоев, как от пережитков прошлого, чего-то ненужного, потерявшего смысл... Но всегда ли то, что имело особое значение на протяжении столетий, утрачивает свою ценность в современном мире?**





- **Один из самых важных моментов в семейной жизни – соблюдение традиционной иерархии – распределения главенства. В семье должен быть «хозяин» – тот, кто принимает окончательное решение, руководит; «свободные отношения», либерализм губительны для семейной жизни. Традиционное распределение ролей на «мужские» и «женские» помогает сохранить структуру семьи, снижает количество конфликтов. «Традиционный» ассоциативно звучит как «понятный»: когда мужчина в доме главный – всем понятно, кто разрешит сложную ситуацию, поможет, а значит, в семье будет царить гармоничная атмосфера.**
- **Семья основана на традициях. Достаточно не соблюдать традиции, отталкивать их, насмехаться над ними, чтобы разрушить семью. Если в семье нет порядка, традиций, ситуацию не спасет даже любовь, которая может существовать и вне уз Гименея.**



Рождение семьи сопровождается красивой традицией – бракосочетанием, ритуал очень символичен: невеста в белоснежном платье, молодоженам преподносят хлеб с солью, желают долгих лет счастья и т. д. – все это несет определенный смысл, олицетворяет чистоту, непорочность, начало новой жизни.

- В наше время довольно часто нарушается такая традиция: молодые люди живут в «гражданском браке», что само по себе сложно назвать семьей.
- Бракосочетание – это не просто «печать» в паспорте. Заключение брачного союза – это особый ритуал, который оповещает общество о появлении новой семьи.



# Самообман и одиночество



- Кстати «гражданские браки» были популярны в начале прошлого века, тогда их называли большевицкими семьями. Появление такой «пролетарской любви» привело к слому вековых традиций, при этом у людей стал ослабевать духовный иммунитет, между тем опасная эпидемия продолжается и в наше время в форме «свободной любви». Последствия «духа свободы» несложно предсказать... Жизнь в самообмане, одиночество...





- Увеличение семьи, дни рождения членов семьи, похороны – все это важные традиционные события, которые объединяют, заставляют совместно пережить горести и радости, поддержать друг друга. Поэтому не одно семейное событие не должно оставаться без внимания. Если в семье принято собираться в дни рождения за праздничным столом, поздравлять именинника, дарить подарки, то ребенок с ранних лет будет чувствовать, что его появление на свет – важное радостное событие для окружающих и естественно, научиться радоваться другим людям. Любые праздники, в особенности те, которые отмечаются в теплой семейной атмосфере – хорошая прививка от хандры и депрессивных состояний.



- Кстати, некоторые «современные традиции» могут крайне негативно влиять на жизнь семьи. Например, традиция приходить домой поздним вечером после «возлияний» или традиция на выходных «отрываться в клубе по полной».
- Традиции являются своеобразным залогом семейного счастья, если в их основе лежит здравый смысл и опыт прошлых поколений.



# Семейные традиции на каждый день

- Семья – это совместное проживание, а значит все должно быть совместным: еда, вещи, гигиена... В каждой семье есть свой устав, гласный или негласный, который позволяет распределять обычные блага (покупка вещей, отдых и т.д.), свои правила, по которым планируется жизнь семьи на ближайшее и отдаленное будущее.
- Существует смешливое финское определение: семья – это малая группа людей, которые объединяются у одного холодильника. В этом определении есть глубинный смысл.





# «За кухонным столом»

- В семьях с устойчивыми фамильными традициями все члены семьи стремятся по любому поводу собраться вокруг домашнего очага, поговорить о чем-то существенном и не очень, поделиться новостями, обсудить предстоящие семейные события, принять важные решения, поддержать друг друга. Ни с чем нельзя сравнить семейную поддержку, опыт прошлых поколений, беседы «за кухонным столом», это своеобразная особенность русской психотерапии. Семейные обеды роднили всех представителей рода, сближали старшее и младшее поколение. В действительности, если в семье есть стали по отдельности, то дело идет к разрушению, и не только семьи, но и здоровья человека. В обществе появилась серьезная проблема – анорексия, она возникает, когда люди теряют культуру питания, которая прививается именно в семье. Неслучайно в старинной живописи семьи любили изображать за обеденным столом, не столь важно, что на нем: вареная картошка или изыски кулинарии, главное, что семья в сборе.



# «Счастливым пельменем»

- Еще один важный семейный ритуал, который сейчас, к сожалению, практически забыт – совместное приготовление пищи. Раньше, когда еще не было супермаркетов, пельмени любили стряпать дома, всей семьей. Одному их делать очень сложно, а когда на кухне собираются и взрослые, и дети получается все быстро, весело и вкусно. Это очень объединяет, когда лепится «счастливый пельмень» и кто-то его находит, дети растут с осознанием того, что делать, что-то самому в семье очень приятно. Даже обычный салат, приготовленный дома при участии всех членов семьи, отличается по вкусу от купленного в магазине, не говоря уже о качестве продукта.



# Традиция «чистого четверга»

- Ушла в прошлое семейная традиция «чистого четверга», когда определенные дни недели вся семья посвящает гигиеническим процедурам: ходят в баню, стригут волосы и ногти. Сегодня предпочтение отдается саунам, а прически, маникюр, педикюр делают в основном в салонах, так как это места общественные, то повышается вероятность инфицирования. Выходит, что обычные процедуры могут нести опасность, раньше, когда существовала семейная традиция «чистого четверга» такой риск отсутствовал.



# Традиция «домашнего очага».

- Еще один важный момент для психологического здоровья, который дает традиционная семейная жизнь – это ощущение безопасности и полной защищенности. Только дома, в окружении близких людей, человек может по-настоящему расслабиться, отдохнуть... Человек на протяжении длительной семейной жизни «привык» к качественному сну, во время которого он совершенно беззащитен. Спящее животное мгновенно просыпается, если что-то не так. Нам необходимо не менее восьми часов глубокого сна ежедневно, чтобы мозг «переработал» информацию за прошлые сутки отдохнул – это 50% психического здоровья, такое условие лучше всего осуществляется у «домашнего очага».



# Семейные «архивы».

- Семья, к тому же и хранитель персональной информации: письма, фотографии, вещи, дипломы, «бирки» из роддома, пряди волос... Полная достоверная информация о человеке есть только в семейных «архивах». В отделах кадров, ФСБ и прочих подразделениях лишь информация о его деле, а дома у близких – то, какой он на самом деле.



- В наше время этой традиции на смену приходит другая, крайне опасная для семейной жизни – традиция разоблачений: сейчас модно рассказать об интимных подробностях личной жизни или даже показать – обнажиться перед другими. Такой «стриптиз» дорого обходится для психологического благополучия. Есть некоторые виды психических заболеваний, когда человек не уверен, что его персональная информация сохранна. Нарушение конфиденциальности может приводить к очень серьезным психологическим страданиям.



Что может быть семьи дороже?  
Теплом встречает отчий дом,  
Здесь ждут тебя всегда с любовью,  
И провожают в путь с добром!



- Сами по себе семейные традиции могут символизировать здоровье – духовное и физическое. Традиционное значит предсказуемое, следовательно, выполняются внутренние ожидания, то есть все благополучно. И чем более традиционна наша жизнь, тем меньше в ней стрессов – основных источников болезней. Семья, в которой соблюдаются определенные традиции – фактор здоровья и долголетия. По разным статистическим данным, люди, живущие в семье, реже болеют и имеют большую продолжительность жизни.



# Если исчезнут семейные традиции ...

- Современное общество пропагандирует свободу во всем: в отношениях, в любви... «Биполярные семьи» – когда, единственное, что объединяет супругов – это совместное воспитание детей, становятся символом «успешности» и «современности». Но так ли безопасны такие «эксперименты»? Все новации «подрывают» прежние устои. Что произойдет, если исчезнут семейные традиции, которые формировались сотни лет?



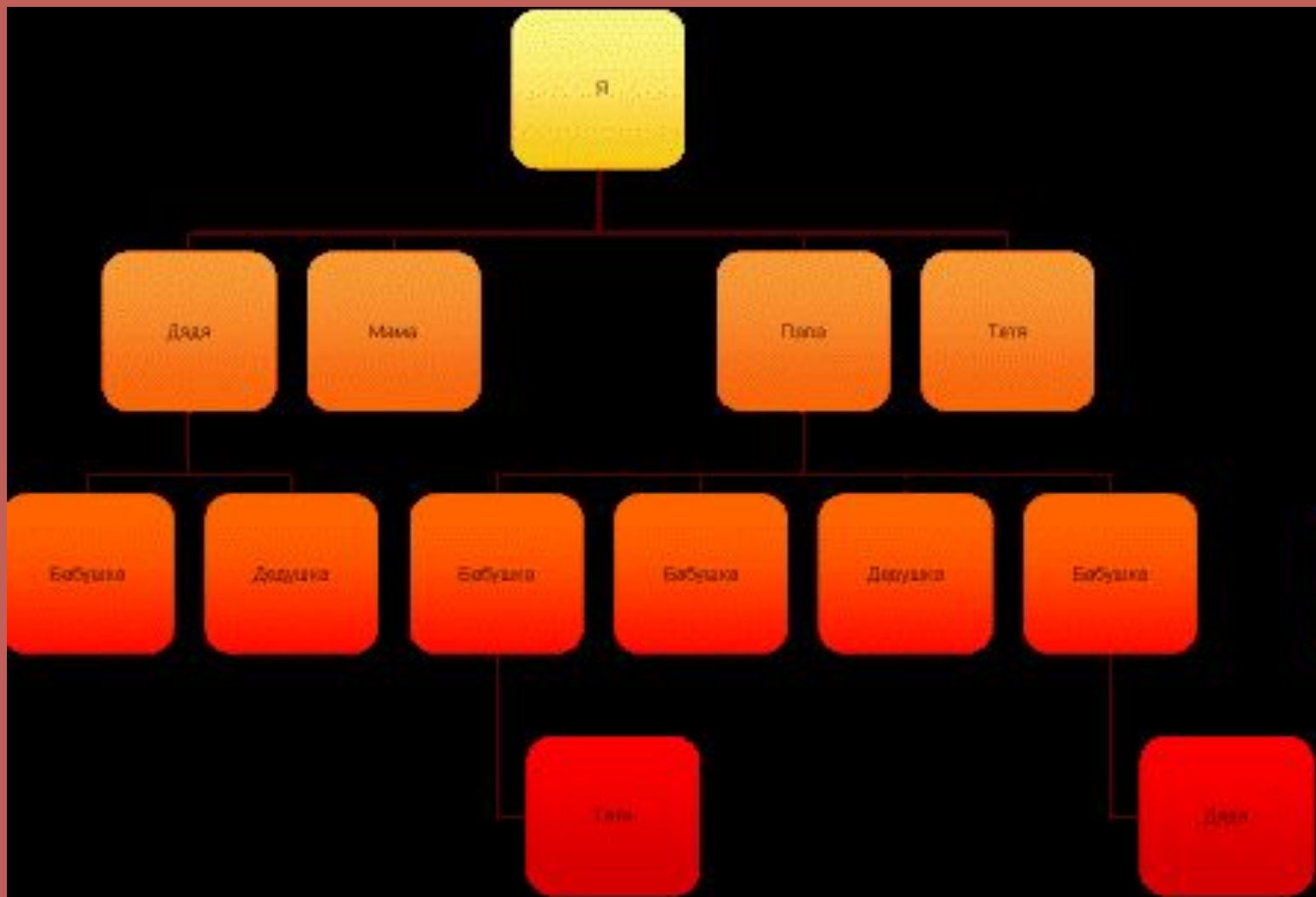




- Семья формирует такие важные человеческие качества как привязанность, ответственность, уважение другого и безусловное принятие близких людей. В жизни семьи бывают разные моменты: есть радости, есть и печали, но вместе их пережить легче, чем в одиночестве. Сохранить и укрепить семью во время невзгод помогают традиции, которые оберегают и охраняют счастье, благополучие и покой в доме.
- Семейные ценности в виде традиций, передаваемых от поколения к поколению, в наше время, пожалуй, можно сравнить с антиквариатом, далеко не в каждой семье они сохранились, но если они есть, то поверьте, ими сильно дорожат...



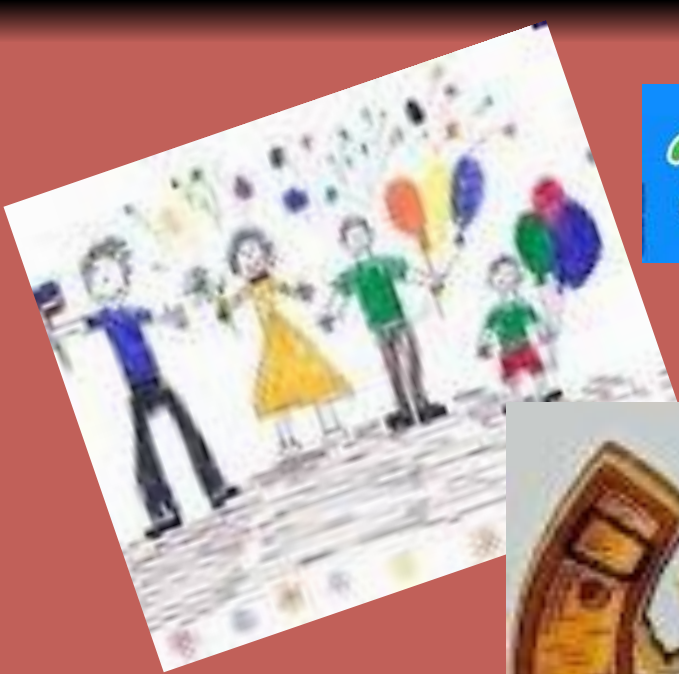
# Есть ли у вас семейные традиции?



# Использованы материалы:

- «О семейных традициях и их значении для психологического благополучия» (заведующего кафедрой психотерапии и психологического консультирования НГМУ, врача высшей категории, главного психотерапевта Новосибирской области, доктора медицинских наук, профессора Владимира Юрьевича Завьялова).





2012





Спасибо за внимание!

