



«Создаём семейные традиции-разговоры за столом»

В каждой семье должны быть традиции, которые стоит передавать из поколения в поколение, однако в бешеном темпе современной жизни мы стали забывать об этом.

Одной из лучших семейных традиций – разговоры за столом.

И крайне важно, чтобы это были не редкие совместные застолья, а регулярные посиделки с душевными беседами. Здорово, когда семья собирается за завтраком, обедом или ужином, чтобы не просто поесть, но и поговорить друг с другом!

А давайте-ка создадим или возродим в своей семье эту важную традицию – разговоры за столом!

С чего начать?

Правила, которые стоит взять на вооружение:



➤ Отключить телевизор и телефоны.

➤ Если один из членов семьи приходит домой поздно, не стоит «держат всех голодными» до его возвращения. Можно организовывать совместные чаепития.

➤ Хотя бы раз в неделю организовывать семейный обед или ужин. В идеале приготовить что-то «вкусненькое», накрыть стол красивой скатертью, украсить стол живыми цветами и «принарядиться».

О чем не стоит разговаривать за столом?

➤ Сложности и неприятные известия.

➤ Не стоит за столом сообщать членам семьи неприятные известия и обсуждать их.

➤ Проблемы со здоровьем. Разговор о проблемах со здоровьем станет тягостным для всех, и в следующий раз домочадцы могут сознательно или бессознательно увильнуть от семейного застолья, чтобы не слушать подобные речи.

➤ Критика и чтение нотаций. Семейный обед или ужин не должен стать трибуной для критики или назидательных нравоучений в адрес домочадцев. Все неверные действия родного человека будет правильнее обсудить чуть позже, наедине.

Какие темы бесед будут интересны и приятны для всех членов семьи?

☺ *Обсуждение приятных событий в личной жизни.* День всегда наполнен маленькими и большими радостями, а мы их часто не замечаем.

☺ *Обсуждение хороших новостей.* Улыбайтесь всем родным, и даже обычная еда станет в разы вкуснее!

☺ *Планы, мечты, желания.* Для того чтобы «разговорить» детей, можно предложить порассуждать на темы: «Кем ты видишь себя через 10 лет», «Как бы ты потратил 10 000 рублей» и т. д. В кругу любящих людей, за вкусной едой всегда легче поделиться мыслями о сокровенном.

☺ *Школьные события.* У каждого ученика обязательно есть особо любимые предметы и преподаватели, о которых он может разговаривать бесконечно. Или можно попросить поделиться знаниями, что сын или дочь с удовольствием сделают. Разговор получится весьма интересным.

☺ *Любопытные факты.* Можно узнать и рассказать что-то интересное про животных, которых любят ваши дети и т. д.

☺ *Воспоминания.* Встреча всех членов семьи за столом является отличной возможностью, чтобы воскресить в памяти давнее путешествие или обсудить курьезные факты из жизни родственников, в том числе, прабабушек и прадедушек. *Психологи доказали, что сохранение памяти о корнях делает нашу жизнь более счастливой и наполненной.*

