



## Традиционные семейные ценности:

### что стоит за этим понятием?

Если задать данный вопрос любому человеку, то, скорее всего, получим ответ - здоровье, взаимопонимание, уважение, любовь, почитание старших и родителей, взаимопомощь, ответственность за близких людей. Бесспорно, всё это являются фундаментом, на котором строится семья, залогом ее прочности и долговечности.

Уважаемый читатель, в этом методическом пособии мы расскажем о том, какие бывают семейные ценности, что к ним относится, как их воспитать, какое значение они несут и как их сохранить, приведем исчерпывающие примеры, поделимся своим опытом и дадим Вам некоторые советы.

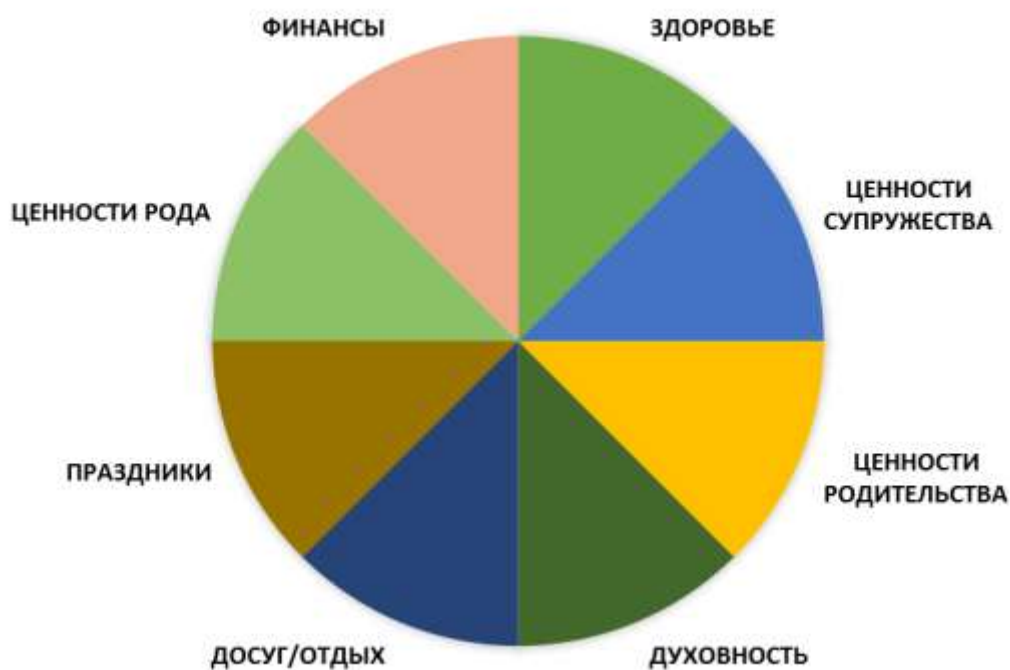
Конечно, Вы сами можете открыть любую научную литературу и прочитать длинное, написанное умными словами определение понятию «Семейные ценности», их виды, значение. Но мы пойдем по более простому пути - объясним все в доступной и понятной форме.

**Семейные ценности** - это обычаи и традиции, которые передаются из поколения в поколение. Это - чувства, благодаря которым семья становится крепкой. Это - всё то, что люди переживают вместе внутри дома.



Семейных ценностей можно назвать довольно много, но мы остановимся только на основных, которые представлены в схеме «Колесо баланса». Предлагаем Вам оценить Вашу удовлетворенность каждой из предложенных областей жизни (семейных ценностей). Для этого используйте десятибалльную шкалу: «0» будет означать полную неудовлетворенность, «10» - максимальную удовлетворенность.

## КОЛЕСО БАЛАНСА



Построив своё «Колесо баланса», Вы можете увидеть и оценить свою удовлетворенность во всех областях, увидеть свою жизнь «сверху», целиком, в результате чего появится понимание, куда двигаться в первую очередь для достижения жизненного баланса.

Работая с нашим методическим пособием, Вы можете легко передвигаться по вкладкам, каждая из которых и обозначает семейную ценность: начните с той семейной ценности, которая вызывает у Вас большую неудовлетворенность, или следуйте нашей предложенной последовательности.



# ЗДОРОВЬЕ

Когда в доме курит даже один родитель, у ребенка чаще возникают простудные заболевания, бронхиты, пневмонии, гастриты, колиты, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Дети курящих родителей склонны к инфекциям органов дыхания, аллергии, атеросклерозу, эпилептическим припадкам.



Здоровье - одно из самого дорогого, что есть у человека, и дается оно, как правило, совершенно бесплатно, именно поэтому большинство людей так безответственно к нему относятся. А Вы задумайтесь: счастье человека и удовлетворение от жизни напрямую зависит от состояния здоровья.

Часто причины недугов лежат в плоскости детско-родительских отношений. Болезнь нужна ребенку, как способ обратить на себя внимание, если его в семье уделяется мало, ведь с больным ребенком общаются больше, чем со здоровым, его окружают заботой и даже подарками. Заболевание у детей часто является защитным механизмом в пугающих и неопределенных ситуациях, а также способом выразить свой протест, если в семье долгое время царит обстановка, в которой ребенку неуютно.



## СОВЕТЫ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Уделите достаточное внимание режиму сна, отдыху, питанию и занятиям спортом. Благодаря правильному распорядку Вы будете испытывать радость, станете более энергичным и избавитесь от негативных мыслей.



Не забывайте о правильном питании: «Мы - это то, что мы едим», - гласит древняя истина, и это правильно. Здоровая еда обеспечивает и энергию, и хорошее настроение, и крепкое здоровье.



Кушайте ежедневно всей семьей. Кажется, что это элементарная традиция, но, на самом деле, она оказывает сильное влияние на каждого члена семьи: возникает обмен мыслями, мы рассказываем друг другу о прошедших событиях, можем понимать, чем живут и чем заняты дети. Если вы введете в свою семью такую традицию, вы будете сплоченными, едиными и небезразличными друг к другу.



Помните о вреде алкоголя, который приостанавливает работу лейкоцитов, определяющих и уничтожающих инфекционные клетки и сами вирусы. Алкоголь и здоровый образ жизни несовместимы.



Выбирайте совместный активный отдых.



# ЗДОРОВЬЕ

## ИЗ ОПЫТА НАШЕЙ РАБОТЫ

### СОЦИАЛЬНО-МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ:

- постоянный медицинский контроль;
- систематическое проведение мероприятий, направленных на формирование ЗОЖ;
- витаминизация;
- оздоровление детей в санаториях, детских лагерях

### ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА:

- занятия физической культурой и спортом в ФОК «Энергия»
- проведение спортивных праздников;
- Проведение Веселых стартов

### ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ:

- Участие в акции «Твой выбор»
- консультирование в рамках первичной и вторичной профилактики употребления ПАВ;
- информационные часы;
- Просмотр соц. роликов "Я выбираю закон!"

### ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

### РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ (ЗАКОННЫМИ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ):

- консультации педагога-психолога, специалистов учреждений здравоохранения

### ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СРЕДА:

- реализация комплексно-целевой программы на 2020-2025 г. «Путь к здоровью»
- соблюдение режима и распорядка дня;
- организация летней оздоровительной кампании;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- рациональное сбалансированное питание



# ЦЕННОСТИ СУПРУЖЕСТВА

В Древней Греции (VII век до н.э.) холостяков не допускали до общественных должностей. В Спарте (I век до н.э.) неженатые бездетные мужчины были объектом всеобщего презрения. В Древнем Риме император Август ввел закон, заставляющий людей жениться и наказывающий неженатых. В СССР существовал налог на бездетность.



Мода на свободные отношения началась примерно в 60-х годах прошлого века. Именно тогда понятие «сожитительство» стали называть гражданским браком, и эта путаница в определениях сохраняется до сих пор.

**Гражданский брак** – это брачный союз мужчины и женщины, зарегистрированный органами ЗАГС, он юридически оформленный, законный.

**Сожитительство** – это отношения подобные брачным, но их форма юридически не признается, это незарегистрированное совместное проживание мужчины и женщины.

**Главная семейная ценность - это любовь.**

Как понять, что Вас любят? Если не можете ответить, обратите внимание на способы, которыми люди выражают свою любовь, - «**Пять языков любви**».

## ПЯТЬ ЯЗЫКОВ ЛЮБВИ

Язык любви	Способы выражения	Избегать
ОДОБРЕНИЕ	КОМПЛИМЕНТЫ, ПОДБАДРИВАНИЕ, ОТКРЫТКИ, ПИСЬМА	НЕПРИЯТНЫХ СЛОВ, КРИТИКИ
ВРЕМЯ	ВНИМАНИЕ, СОВМЕСТНЫЕ ДЕЛА, ПРОГУЛКИ	ДОЛГИХ РАССТОВАНИЙ, ИЗОЛЯЦИИ
ПОДАРКИ	ЛИЧНОЕ ВНИМАНИЕ, СЮРПРИЗЫ	ЖАДНОСТИ, ИГНОРИРОВАНИЯ ПАМЯТНЫХ ДАТ
ПОМОЩЬ	КОНКРЕТНЫЕ ДЕЛА	ИГНОРИРОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ	ОБЪЯТИЯ, НЕЖНОСТЬ	ПРЕНЕБРЕЖЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКИХ НАКАЗАНИЙ



# ЦЕННОСТИ РОДИТЕЛЬСТВА

Абсолютный рекорд Гиннеса по деторождению принадлежит русской крестьянке - жене Федора Васильева, которая за 27 родов произвела на свет 69 детей: 16 раз она родила двойняшек, 7 раз - тройняшек и 4 раза по четверо детей. На сегодняшний день, по данным генетики, потомками Федора Васильева считаются около 16 миллионов жителей самых различных стран по всему земному шару.



Родительство включает в себя материнство и отцовство, но не сводится к их простой совокупности. Полноценное семейное воспитание, основой которого является осознанное отношение супругов к родительской роли, существенно влияет на психологическое здоровье последующих поколений.

Конечно, нет никаких сомнений в том, что Вы хорошие родители. Но, во-первых, некоторые поступки родителей заставляют повзрослевших детей давать не самые лицеприятные отзывы о них. Во-вторых, многие родители, оказавшись в педагогическом тупике, ведут себя деструктивно, а потом испытывают чувство вины. Поэтому есть смысл поговорить о том, как нельзя вести себя с ребенком ни при каких обстоятельствах, чтобы не прослыть плохими родителями



ПЛОХАЯ МАТЬ	ХОРОШАЯ МАМА
<ul style="list-style-type: none"><li>• Не проявляет внимание и ласку к ребенку.</li><li>• Максимально много времени уделяет своей личной жизни в ущерб ребенку.</li><li>• Использует как воздействие на ребенка крик и/или физическое наказание.</li><li>• Постоянно унижает ребенка.</li><li>• Противоречивость требований к ребенку.</li><li>• Перекладывает ответственность на ребенка за свои неудачи, возвращая чувство вины в нем.</li><li>• Не контролирует успеваемость ребенка.</li><li>• Халатно относится к домашним делам.</li><li>• Постоянно критикует и упрекает ребенка.</li><li>• Не пытается понять и выслушать ребенка.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Хорошая мама часто обнимает и целует своих детей.</li><li>• Хорошая мама тратит время на себя не в ущерб своим близким.</li><li>• Хорошая мама направляет и дисциплинирует.</li><li>• Хорошая мама умеет слушать, поддерживать и вдохновлять своих детей.</li><li>• Хорошая мама предъявляет разумные требования к себе и своим детям.</li><li>• Хорошая мама умеет признать свои ошибки.</li><li>• Хорошая мама интересуется школьной жизнью ребенка.</li><li>• Хорошая мама заботится о том, чтобы у ее семьи было самое необходимое: чистая одежда, вкусная еда и уютный дом.</li><li>• Хорошая мама подбадривает и вселяет уверенность.</li><li>• Хорошая мама направляет и дисциплинирует.</li></ul>



# ЦЕННОСТИ РОДИТЕЛЬСТВА



ПЛОХОЙ ОТЕЦ	ХОРОШИЙ ПАПА
<ul style="list-style-type: none"><li>• Не знает, когда день рождения ребенка.</li><li>• Не задумывается над проблемами ребенка.</li><li>• Не считается с интересами и увлечениями ребенка.</li><li>• Не знает имена друзей своего ребенка.</li><li>• Не знает, где учится ребенок.</li><li>• Больше советов, меньше поддержки.</li><li>• Показывает неправильный пример.</li><li>• Физически запугивает ребенка.</li><li>• Не знает о заболеваниях ребенка, его пристрастиях в еде.</li><li>• Не выполняет обещания.</li><li>• Не заботится о материальном достатке семьи.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Знает о дне рождения ребенка и участвует в его организации.</li><li>• Умеет выслушать и понять своего ребенка.</li><li>• Учитывает интересы, увлечения ребенка и сам проявляет к ним активный интерес.</li><li>• Знаком со всеми друзьями ребенка.</li><li>• Посещает родительские собрания.</li><li>• Верит в способности своих детей и всячески поддерживает их на пути к успеху.</li><li>• Хороший пример для своих детей</li><li>• Умеет держать себя в руках в любой ситуации, может разрешить ее спокойно и уравновешенно.</li><li>• Знает всё о здоровье ребенка и его вкусовых пристрастиях.</li><li>• Всегда держит слово, не дает ложных надежд.</li><li>• Имеет регулярный стабильный заработок, обеспечивает семью всем необходимым.</li></ul>



## СОВЕТ

Быть родителем - драгоценный опыт и одно из самых благодарных дел в Вашей жизни, но никто не скажет, что это просто. Чтобы быть хорошей матерью или отцом, необходимо знать, как дать ребенку почувствовать, что его ценят и любят, научив при этом, отличать хорошее от плохого. А самое главное - создать среду, в которой дети будут счастливо развиваться и вырастут в уверенных, независимых и заботливых взрослых.



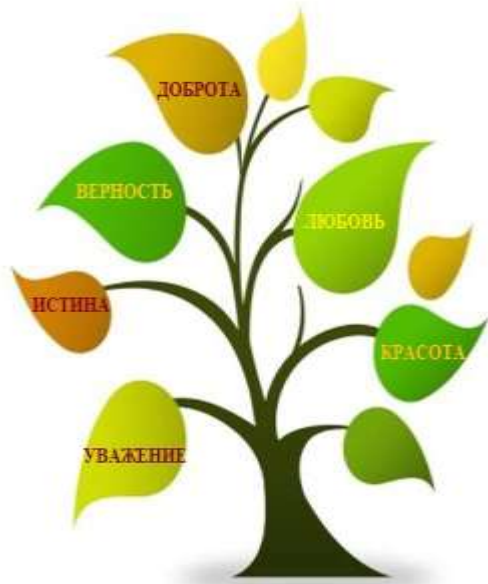
# ДУХОВНОСТЬ

Особая сфера воспитательной работы - ограждение детей, подростков и юношества от одной из самых больших бед - пустоты души, бездуховности...  
Настоящий человек начинается там, где есть святости души...  
В.А. Сухомлинский.



**ДУХОВНОСТЬ** – проявление в человеке высших общечеловеческих нравственных качеств.

**ДУХОВНЫЕ ЦЕННОСТИ** – это такие взаимоотношения, которые направлены на объединение, это принципы построения здоровых отношений между мужем и женой, между родителями и детьми.



**ДОБРОТА** - это желание помочь слабому, незащищенному, оказать ему поддержку, потребность быть полезным.

**ЛЮБОВЬ** - чувство, которое проявляется в нежности по отношению к любимым, желанием о них заботиться, защищать, быть постоянно рядом.

**ВЕРНОСТЬ** – положительное нравственное качество личности, неизменяемое устойчивое отношение человека к кому-либо или чему-либо.

**УВАЖЕНИЕ** - позиция одного человека по отношению к другому, признание достоинств личности.

**КРАСОТА** - эстетическая категория, обозначающая совершенство, гармоничное сочетание аспектов объекта, который вызывает у наблюдателя эстетическое наслаждение.

**ИСТИНА** – это соответствие полученного знания действительности.



## СОВЕТ

Проявляя эти духовные ценности по отношению к близким людям, Вы заметите кардинальные перемены в поведении ребенка. Он с легкостью впитает такое же отношение и к Вам. Важно, чтобы проявление было не от случая к случаю, а постоянным.





## ДОСУГ / ОТДЫХ

Время, проведенное с детьми,  
бесценно.  
Д. Мадзини



### «Сколько времени Вы уделяете ребенку?»

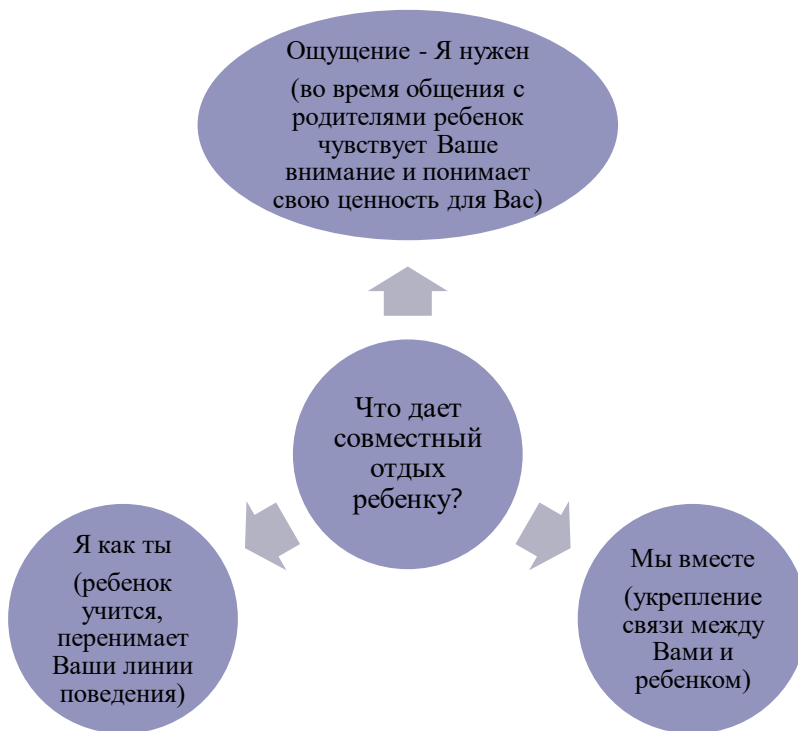
- этот вопрос Вы, наверняка, встречали в анкетах для родителей.

### «Необходимо больше быть с детьми»,

- пишут в многочисленных педагогических статьях и говорят в публичных лекциях.

Однако, если спросить ребенка, сколько времени в воскресенье он провел с мамой или папой, он вряд ли будет точен. Зато он подробно расскажет, что именно делал с родителями, и было ли ему это приятно.

Казалось бы, общения у современных детей и так достаточно: игры в детском саду и во дворе, занятия в различных секциях и кружках. Однако ничто не может заменить общения с родителями. Ребенку очень важно постоянно ощущать связь с Вами, а совместное времяпрепровождение замечательно этому способствует.



## СОВЕТ

### Как правильно проводить время с ребенком

Важно, чтобы Вы сами получали удовольствие от общения с ребенком, а не делали это формально, для галочки. Дети очень хорошо чувствуют фальшь. Не забывайте, что Ваш ребенок легко «считает» Ваше эмоциональное состояние, и вымученное Вами мероприятие не принесет пользы никому.



## ДОСУГ / ОТДЫХ

### Способы полезно провести время с ребенком

Прогулки, кормление уток, запуск змея, другие игры на свежем воздухе.

Совместное творчество: рисование, лепка, пение, придумывание рассказов. Творческая энергия – самая созидательная. Вас может поразить результат Вашего с ребенком совместного творчества. Это очень ценный опыт и ценные воспоминания. Это может стать личным хобби.

Чтение книг, обсуждение любимых персонажей и сюжетных линий, просмотр художественных или мультипликационных фильмов.

Настольные игры: совместный мыслительный процесс очень сближает.

Поход в зоопарк, музей, кинотеатр, цирк. Общение с животными приносит детям несказанную радость. Хорошо посетить какой-нибудь контактный зоопарк, где есть возможность погладить, покормить животных. Не забывайте общаться, рассказывать ребенку то, что знаете о них.

Поход в парк аттракционов и развлечений, на каток, в бассейн, на спортивные мероприятия, например, хоккейный матч.

Совместный праздник. Пусть даже это будет что-то не очень значительное, но радостное. Это научит ребенка замечать и праздновать свои победы, укрепит его положительную самооценку.

Помните, формирование семейных ценностей происходит даже в игре. Дети и не заподозрят, что Вашей целью является их воспитание, они просто будут проводить с Вами время и наслаждаться счастливым и беззаботным временем.

## ИЗ ОПЫТА НАШЕЙ РАБОТЫ





# СЕМЕЙНЫЕ ПРАЗДНИКИ

Новый год два раза в год:

с 1492 по 1699 годы Новый год отмечали 1 сентября. С 1700 г. по указу Петра I празднование должно было проходить 1 января, но зимний Новый год долго не принимался в народе. Веселиться и отмечать праздник приходилось заставляя буквально силой.



**Семейный праздник** - торжество самых близких, когда родственники собираются отметить важное событие в жизни семьи, в доброжелательной и естественной обстановке дарят друг другу нежность и тепло, обмениваются пожеланиями и воспоминаниями.

## Значение семейных праздников:

- укрепление отношений между членами семьи. Продемонстрировав на празднике взаимопонимание в семье и её единство, можно доставить ребенку неповторимую радость и подарить ему ощущение уверенности в своем доме, родителях и их любви;
- благотворное влияние на мышление детей, раскрытие их творческих способностей, что поможет лучше понять ребенка;
- происходит связь между поколениями, передача ценностей и традиций.



## Рецепт хорошо организованного праздника:

- тщательная подготовка к празднику: это дает возможность лишний раз показать ребенку, как родители любят и ценят его. Правильно организовав праздник, можно сделать так, что у ребенка появится стремление всегда проводить дни торжества дома, в кругу семьи. Ведь многие привычки детства остаются на всю жизнь, и, привыкнув к тому, что домашние праздники всегда дарят радость, общение и игры с друзьями, тепло и заботу родителей, ребенок вновь и вновь будет ждать повторения домашнего торжества;
- заранее рассчитать время и составить программу торжества, позаботиться об украшении комнат, сюрпризах и подарках, предназначенных не только для виновника торжества, но и для его гостей, которые будут счастливы унести с собой частицу общей радости;
- взрослым при проведении праздника желательно разделить обязанности;
- помните, подарки - это часть праздника.



## ЦЕННОСТИ РОДА

Не знать историю своего рода – признак низкой культуры. Неуважение к предкам есть первый признак дикости и безнравственности.

А.С. Пушкин



Родниться. Сегодня редко услышишь это слово - «родниться», разве что от пожилых людей или в провинции. **Родниться** - быть ближе с родными, поддерживать с родственниками отношения, проявлять родственное чувство.

В прошлые столетия слово «род» значило очень много: предкам поклонялись, родственные узы были неразрывны, а семьи насчитывали не один десяток человек. Тогда людей, забывших о ценности рода, называли «Иванами, не помнящими родства», и относились к ним как к пустым, ненадежным, слабым... Времена меняются. Жизнь становится все более комфортной, и уже нет необходимости жить вдесятером в одном доме. Сегодня можно смело констатировать: мы не знаем не только своих предков, но и родственников, которые живы-здоровы. Иногда кажется, что мы - целая нация таких вот Иванов...

Ребенок видит, как мама или папа грубо обращаются со своими родителями или родственниками, и думает, что также надо вести себя и с ними. Вот почему родители, не сумевшие показать пример хорошего отношения и уважения к своим родителям, близким родственникам, получают такое же отношение от своих взрослых детей.



## СОВЕТ

- Раз в неделю или в месяц посещать своих пожилых родителей и устраивать совместный ужин. Необязательно, чтобы был какой-то повод для организации такого мероприятия. Видя Ваше глубокое уважение к родителям, дети будут заряжаться подобным настроем и проявлять должное уважение и к Вам.

- Просмотр семейного альбома. Думаете, печатные фотографии бесследно ушли в прошлое? На самом деле, это не так. Только вспомните, сколько приятных воспоминаний осталось в Вашем сердце с детства, когда Вы вместе просматривали фотографии родителей, наблюдали за их прошлым и вместе радовались пережитым мгновениям. Не лишайте своих детей такой же радости и удовлетворения, которое Вы испытывали в детстве. Их можно привлекать к созданию альбома – придумывать интересные подписи и комментарии к каждой фотографии.



# ФИНАНСЫ

Деньги либо господствуют над своим обладателем, либо служат ему.

Гораций



Финансовые отношения в семье одна из очень важных и влиятельных составляющих благополучной семейной жизни. Скорее всего, многие из Вас, уважаемые читатели, испытывали моменты, когда есть деньги в семье, когда их нет, когда их мало, а когда от их количества улыбка на лице бесконтрольно выпирает наружу.

Дети учатся у родителей отношению к деньгам и обращению с ними, наблюдая, многое усваивают и делают выводы. Изначально у ребенка нет отношения к деньгам, он не понимает, что деньги - это эквивалент товаров и услуг. Ребенку необходимо объяснять основные финансовые вопросы.

## ОСНОВЫ ФИНАНСОВОЙ ГРАМОТНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

- Понимание природы и функции денег.
- Умение ценить и считать деньги.
- Умение зарабатывать и создавать источники дохода.
- Умение экономить и сберегать.
- Умение тратить деньги и жить по средствам.
- Умение возвращать долги.
- Умение делиться.



## СОВЕТ

Для существования благоприятной атмосферы взаимоотношений любой семьи огромное значение имеют не только финансы / деньги как таковые, но и сами финансовые отношения в семье. Конечно, эти составляющие близки по названию, но в тоже время очень далеки друг от друга по их сути.

Поэтому, вместе работая над увеличением Вашего общего дохода, не забывайте работать и над Вашими семейными финансовыми отношениями. Став на этот путь, поверьте, Вы вместе зложите нерушимый фундамент, который значительно повысит стойкость и надежность Вашей семьи, созданной когда-то на основании прекрасного чувства – любви.

Здоровья Вам и удачи в воспитании  
ваших детей!

