**РЕЦЕТ «Доверие и сплочённость семьи» «Традиции в семье»**

**Авторы рецепта:** Герасимова Анна, мама,

 Герасимов Гоша, сын.

**Наименование рецепта «Доверие и сплочённость семьи»**

**Содержание рецепта:**

Современное общество отличается высокой мобильностью и быстрым ритмом жизни. При общении друг с другом, как на работе, так и в семье на вопросы мы чаще всего отвечаем односложно или переписываясь в телефоне используем сокращенные слова и смайлики. Это не позволяет нам глубоко чувствовать и понимать наших близких.

Наша семья состоит из 4 человек: папа, мама, старший сын Алексей и младший сын Гоша.

 Однажды вечером вернувшись домой после трудового дня, я спросила у детей: «Как успехи в школе?»

Ответ: «Нормально».

Спросив: «Как дела на тренировке?»

Ответ детей: «Нормально».

И эти ответы меня не устраивали.

 Но спустя некоторое время, стала осознавать, что у детей всегда один ответ: «Нормально». Мне стало страшно, что я упускаю самое главное в жизни своих детей, они перестали со мной делиться своими чувствами. В этот момент пришла в голову мысль. Вечером, когда все домашние дела переделаны перед сном включить в комнате ночник и не просто сказать: «Спокойной ночи!», а спросить: «Что сегодня порадовало?» на этот вопрос мальчишки отвечали с удовольствием и я радовалась вместе с ними. Младший сын спросил, а тебя мама? Отвечая на вопрос, я была искренней. Вот на вопрос; «Что сегодня вас огорчило?», оказалось отвечать сложнее, дети не хотели обидеть друг друга ответами. Первой на этот вопрос ответила я сама и тогда им стало легче. Наш папа, тоже включился в эти беседы. Так в нашей семье появился ежедневный ритуал вечерних задушевных бесед. Ребята с удовольствием стали делиться своими успехами и огорчениями, а мы взрослые члены семьи рассказывали свои поучительные истории и примеры.

 Однажды после тяжелого дня, я была расстроена, да и домашних дел было много. Муж задержался на службе, а я, укладывая мальчишек спать сказала: «Спокойной ночи!» И вдруг, младший сын сказал: «Мамуль, а что сегодня не будем проговаривать, что нас порадовало, а что огорчило?»

 Эти слова тронули меня до глубины души, крепко обняв сына, мы начали нашу привычную беседу. У детей сложилось точное понимание того, что вечером маму и папу ничего не отвлекает, не беспокоит, они никуда не торопятся, они нас выслушают, поддержат и поймут, и мы их тоже.

 Разговаривая вечером, мы не только слушаем друг друга, даем советы, делимся сокровенным, но и «охраняем наш семейный очаг, бережем наши маленькие традиции». Сейчас в нашей семье это ежедневный обычай.

**Вывод:**

Этот рецепт дает возможность понимать, открывать, узнавать, чувствовать друг друга. В результате отношения в семье становятся сплоченными, доверительными и теплыми.