[**Rodinné**](https://eduworld.sk/ca/105/marcela-kozejova-palkechova) **tradície – význam a funkcia**

***Rodinné tradície sa dedia medzi generáciami. Môžu byť rovnako jedinečné a špeciálne ako samotná rodina. Tradície vytvárajú základ pre rodinné hodnoty a poskytujú rodinám pocit identity a spolupatričnosti. Rodinné tradície tiež poskytujú pocit kontinuity medzi generáciami. Predstavujú spôsob prenosu hodnôt, histórie a kultúry rodiny z jednej generácie na druhú.***

Motivácia :

Pozrieť si video – rozprávku : Vianoce s Olafom

Diskusia po pozretí rozprávky?

Čo sú to tradície?

Aké tradície poznáte?

Máte tradície v rodine? Aké?

Prečo sú tradície dôležité?

Práca s textom:

**Prečo sú tradície dôležité**

Ľudia vytvárajú a udržiavajú rodinné tradície, pretože tie vytvárajú pozitívne zážitky a spomienky, rozvíjajú rodinné vzťahy a dodávajú im pocit spolupatričnosti. Rodinné tradície tiež pomáhajú deťom porozumieť tomu, kým sú a čo je dôležité pre rodinu, do ktorej patria. Tradície vytvárajú pre deti spojenie, ktoré vychádza z pocitu, že sú súčasťou niečoho jedinečného a výnimočného. Rodinné tradície môžu dokonca prispieť k sebavedomiu dieťaťa a posilniť jeho blaho. Koniec koncov, deti nachádzajú pohodlie a bezpečie, keď sú veci predvídateľné a konzistentné.

**Výhody rodinných tradícií**

* Vytvoríte si spomienky pre vašu rodinu na celý život.
* Poskytnete deťom pocit bezpečia tým, že im poskytnete kontinuitu.
* Dáte členom rodiny silný pocit spolupatričnosti.
* Pomáhate odovzdávať rodinné hodnoty vrátane kultúrneho a náboženského dedičstva.
* Udržujete spojenie medzi generáciami a zdieľate spoločnú rodinnú históriu.

**Ako vytvárať a uchovať tradície**

Vytváranie a udržiavanie rodinných tradícií je pre rodiny spôsobom, akým sa môžu spájať so svojou minulosťou. Udržiavanie rodinných tradícií však vyžaduje určité odhodlanie a plánovanie. Aj keď sa väčšina ľudí teší na stabilitu a predvídateľnosť, ktoré prichádzajú s opakovaním rovnakých činností každý rok, môže byť tiež skľučujúce, ak sú rodinné tradície príliš nákladné alebo vyžadujú veľa plánovania. Pri vytváraní vlastných rodinných tradícií sa snažte udržiavať ich čo najjednoduchšie. Je totiž pravdepodobnejšie, že práve jednoduchšie tradície sa budú opakovať a pretrvajú. Rovnako tak vaše tradície nemusia stáť veľa peňazí. Existuje veľa spôsobov, ako sa môžu rodiny spojiť bez míňania peňazí. Pri vytváraní nových rodinných tradícií pre vašu rodinu je tiež dôležité, aby ste boli otvorení skúšaniu nových činností. No hlavným cieľom rodinnej tradície je, aby sa každý zabavil a tešil sa, že sa to bude rok čo rok opakovať.

Keď väčšina ľudí myslí na rodinné tradície, prirodzene ich napadnú ako prvé sviatočné tradície, napríklad tie, ktoré sú okolo Vianoc či Veľkej noci. Udalosti súvisiace s týmito sviatkami sa môžu stať pravidelnými tradíciami. Rodiny však môžu mať aj sviatočné rituály, ktoré sú pre ne jedinečné. Zber jabĺk každú jeseň alebo prenajatie chaty každé prázdniny. Niektoré rodiny môžu mať tiež rodinné tradície pri príležitosti narodenín každého člena. Rodinné tradície môžu byť dokonca také obyčajné ako pečenie torty, ktorú má oslávenec najradšej, alebo večera v ich obľúbenej reštaurácii. Ak chcete pre svoju rodinu vytvárať tradície, myslite na veci, ktoré vaša rodina robí rada. Majte tiež na pamäti, že rodinné tradície sa niekedy formujú samy. Niektoré z najlepších rodinných tradícií vznikajú náhodou - urobíte niečo z rozmaru a celá rodina to miluje a chce to znova zopakovať. Než sa nazdáte, vytvorili ste rodinnú tradíciu. Tradície, ktoré vznikli náhodou, sa často najľahšie opakujú rok čo rok, pretože rodina sa na to teší. Ale ak hľadáte nápady na rodinné tradície, ktoré môžete začleniť do života svojej rodiny, tu je niekoľko ďalších nápadov.

**Nápady na nové tradície**

Ak hľadáte nejaké tradície, existuje veľa príležitostí. Tu je len niekoľko z nich, ktoré môžete prispôsobiť svojej rodine alebo ich použiť ako inšpiráciu pre rozvoj svojich vlastných jedinečných tradícií:

* V sobotu v lete grilujte.
* Urobte si každý rok počas letných prázdnin vtipné rodinné selfie.
* Na oslavu posledného školského dňa usporiadajte filmový večer.
* Choďte na samozber jabĺk na jeseň či jahôd v lete.
* Každý deň si dajte konkrétne jedlo v stanovený deň, napríklad pizzu v sobotu.
* V prvý zimný deň si uvarte horúcu čokoládu.
* Zorganizujte rodinný knižný klub.
* Choďte každú nedeľu popoludní na rodinnú prechádzku, túru alebo na bicykel.
* Sledujte spolu východ slnka v prvý letný deň a západ slnka v posledný deň letných prázdnin.
* Naplánujte si pravidelný rodinný herný večer a zahrajte si spoločne stolné hry.

Rodinné tradície nemusia byť formálne, ani nemusia stáť peniaze. Na vytvorenie novej rodinnej tradície stačí trocha kreativity. Rodinné tradície sa navyše nemusia točiť okolo sviatkov. Rodinné tradície môžete vytvárať takmer v každom ročnom období. Jednoducho hľadajte spôsoby, ako by mohla vaša rodina tráviť čas spoločne tým, čo ich baví.

## Každodenné rituály

Napríklad spoločné stolovanie pri raňajkách či večeri. Pravidelné čítanie rozprávky deťom pred spaním alebo spievanie pesničiek pri večernom umývaní. Práve pri rituáloch, ktoré súvisia s ukladaním na spánok, trvajú deti na tom, aby sa všetko vždy odohrávalo rovnako.  Večer totiž deti ešte raz spracúvajú zážitky zo dňa a rozlúčka s dňom im niekedy padne zaťažko. Láskyplné rituály pri ukladaní na spánok potom nadobúdajú predovšetkým večer zvláštny význam. Dodávajú istotu a zbavujú dieťa strachu. Pohladenie, veselý veršík, uspávanka, rozprávka na dobrú noc, mamin alebo otcov známy hlas v blízkosti. Všetko toto poskytuje dieťaťu uvoľnenie napätia a umožňuje im spokojne zaspať. Dôležité sú aj spoločné odchody do práce a škôlky. Príchod po dieťa do škôlky v približne rovnakom čase dáva dieťaťu pocit istoty. Deti si takýmto spôsobom zvykajú aj na určitý denný režim.

## Víkendové rituály

Ani počas voľných dní nemusíme zabúdať na rituály, ktoré robia radosť nám i našim deťom. Pre niekoho to môžu byť pravidelné návštevy u starej mamy, pre iného spoločenské hry v sobotu večer. Práve cez víkend môžeme deťom navariť ich obľúbené jedlá, ktoré jedia len cez víkend, popoludní vymyslíme program, pri ktorom je celá rodina spolu. Môže to byť návšteva kina, prechádzka v parku, spoločné bicyklovanie, plávanie. A keď prší, je krásne, keď sú všetci v jednej miestnosti, rozprávajú si príbehy alebo spoločne čítajú knihy. Práve tieto okamžiky sú pre deti signálom, ktorý oddeľuje bežný týždeň od víkendu. A práve tieto chvíle patria medzi tie, na ktoré deti najradšej spomínajú.

## Sviatky, oslavy a nevšedné udalosti

Veľmi príjemné sú pravidelné sezónne rituály. Napríklad Vianoce, Veľká Noc, narodeniny, meniny. Spoločné prípravy, spoločné zdobenie stromčeka, či spoločné návštevy priateľov a príbuzných. Alebo pravidelná celorodinná zimná sánkovačka či lyžovačka. Drobné, ale veľmi pekné spoločné rituály. Aj  každá podstatná zmena v živote by mala byť sprevádzaná spoločným rituálom. Nemali by sme zabúdať na spoločné oslavy pri narodení dieťaťa, ukončení školy, promócii  alebo nasťahovaní sa  do nového bytu. To všetko sú dôležité momenty v živote rodiny. Rituály nám umožňujú vážiť si tieto chvíle. Sú to dôležité a často neopakujúce momenty.

## Dovolenkové rituály

Mnoho rodín si vytvára svoje rituály aj počas prázdnin a dovoleniek. Sú to napríklad každoročné výstupy na nejaké pohoria, každoročné stretnutia na chate s priateľmi, každoročná návšteva niektorého z kúpalísk. Samozrejme, deti majú rady aj prekvapenia, sú šťastné, keď môžu vidieť niečo nové, ale na druhej strane sa tešia aj určitým zaužívaným stereotypom, na ktoré sa môžu tešiť každý rok.

Spracované podľa:

<https://eduworld.sk/cd/marcela-kozejova-palkechova/9312/rodinne-tradicie-pomahaju-vytvarat-pevnejsie-vztahy-v-com-spociva-ich-sila>

<https://eduworld.sk/cd/jaroslava-konickova/2544/ritualy-su-v-rodine-dolezite-buduju-vzajomnu-blizkost>