**Семь добрых традиций, которые можно завести в семье, пока все дома**

В хаотичном мире, когда каждый день приносит тревожные новости, сохранить спокойствие помогут семейные ритуалы. Например, такие:

* Воображаемое путешествие. Обсудите, куда вы поедете или хотя бы пойдёте, когда закончится карантин. Можно составить план поездки, вырезать фотографии города мечты и нарисовать карту маршрута. Потом так можно планировать летний отпуск, новогодние праздники или просто мечтать.
* Документальное кино. Сколько можно смотреть сказки и комедии — на свете полно отличных документальных фильмов. Почему сахар вредный, как живут дети в Монголии, что находится на дне океана — каждый вечер пятницы в семейной программе новая история.
* Танцевальная вечеринка. Раз в неделю можно по очереди включать любимые песни всех членов семьи и танцевать вместе, пока не постучат соседи.
* Семейная пекарня. Найдите простые рецепты и каждую неделю пеките что-то новое. Можно устроить соревнование по украшению блинов или сделать торт на день рождения куклы. Главное — не забудьте попросить детей помочь убраться на кухне. Это тоже часть традиции!
* Вечер без гаджетов. Раз в неделю проводите вечер без экранов. Играйте в настольные игры, читайте вслух, кривляйтесь в «Крокодиле» — только не залезайте в интернет. Сначала будет непросто, потом все втянутся!
* Любимый выбор. Пусть кто-то из членов семьи за ужином выберет тему, например: учитель, цвет, книга, еда или телешоу. А затем пусть каждый назовёт своего фаворита в категории. Это прекрасный способ начать разговор, даже если за день ничего интересного не произошло.
* Игры из прошлого. Родители вспоминают любимые игры своего детства — дети пытаются в них сыграть. В «Вышибалы» и «Казаки-разбойники» сейчас не поиграешь, зато в «Колечко-колечко» или «Пиковую даму» — запросто!