

# Сімейні традиції — згадуємо, вигадуємо, плекаємо...

Відшуміли, відсяяли ялинковими вогнями, промайнули зимові свята. Наскільки вдалими вони були? Чи було в них щось звичне, миле, очікуване чи, навпаки, — нове, яскраве, несподіване? Що з усього цього варте того, щоб зберігати на роки як сімейну традицію? І принагідно згадаймо — а які ще звичаї є у наших сім'ях...

У житті країни, народу, міста, села, державного закладу чи приватної фірми, а головне — сім'ї мають бути дві важливі складові:

- **Традиційне, звичне, очікуване** — дарує відчуття стабільності, надійності, передбачуваності, спільності у своїх уподобаннях, звичках і неписаних правилах. Дозволяє спокійно дивитися в майбутнє, відчувати себе частиною чогось великого, сильного і вічного — Батьківщини, народу, роду. Провідниками національних, місцевих, корпоративних чи сімейних традицій виступають зрілі особистості, які передають їх нащадкам.
- **Нове, яскраве, несподіване** — символізує зростання, розвиток, оновлення, рух уперед. Позбавляє сприйняття життя як рутинного, сірого та нудного. Дарує креатив і драйв. Рушійною силою прогресивних змін, ломки стереотипів, створення нових традицій виступає здебільшого молоде покоління.

Тож завдання вкрай «просте» — органічно поєднати обидва підходи: плекати й зберігати традиції і водночас створювати простір свободи для оновлення наявних звичаїв та започаткування нових. Будь-яке порушення балансу є шкідливим.

**Традиція (від лат. *traditio* — переказ, звичай) — це духовні цінності, досвід, норми поведінки, неписані закони, елементи культури, звичаї, обряди, погляди, смаки, що склалися історично, зберігаються протягом певного часу й передаються з покоління в покоління**

Традиції заслуговують на окрему розмову особливо в сімейному контексті.

До сімейних традицій можна віднести сповідання певної релігії, здоровий спосіб життя, суворе дотримання норм моралі. І все-таки «справжня» сімейна традиція — це щось унікальне, особливе, «ексклюзивне», притаманне лише конкретній спільноті. Це можуть бути геть прості й майже невлімові речі: ритм життя, особливості побуту, розпорядок дня, тональність спілкування, нюанси взаємовідносин. Чи якісь прості, звичні дії.

Ходити щотижня всією сім'єю до церкви — це насамперед виконання релігійного ритуалу, але щоразу вертатися додому манівцями, щоб довше побути разом й вдосталь наспілкуватися, — це вже сімейна традиція.

Щоранку бігати — це більшою мірою дотримання здорового способу життя, але заходити після цього до улюбленої кав'ярні — сімейна традиція.

Святкувати Новий рік — це дотримання звичаїв значної частини людства, але готувати до цього свята якусь особливу страву чи опівночі йти всією сім'єю гуляти — вже сімейна традиція.

Дотримання сімейних звичаїв є дієвим елементом виховання: «у нашій сім'ї не матюкаються», «у нас чоловіки беруть участь у приготуванні їжі», «ми прибираємо завжди разом», «на Великдень ми їдемо до бабусі, щоб їй не було самотньо».

Важливо, щоб усі члени сім'ї виконували певні дії чи дотримувалися конкретного способу життя добровільно, з радістю або просто не помічаючи. Якщо ж наявний примус чи диктат, то це ніякі не традиції, а сімейна тиранія.

## ЧИ В КОЖНІЙ РОДИНІ Є СВОЇ ТРАДИЦІЇ?

Часом, коли мова заходить про сімейні звичаї, дехто із сумом зазначає, що нічого схожого пригадати не може. Це помилковий підхід: зазвичай традиції є в кожній сім'ї, просто не всі саме так називають якісь звичні (аж до рутинності) особливості життєдіяльності родини.

Прості зворушливі знаки уваги, милі дрібнички, які повторюються з дня у день і зберігаються роками, важать для зміцнення сім'ї набагато більше, ніж широкі жести під настрій чи на свята. Поцілунок у щоку перед уходом та по поверненні, прощальний жест у вікні, прогулянка перед сном, вечірня казка, сімейні читання, спільні прибирання чи суботня зустріч із друзями — все це регламентує життя, створює саме той сімейний затишок, якого всі так прагнуть і до якого мріють повертатися після розлуки.

Звичний устрій життя перетворює сім'ю на острівцець безпеки й надійності в цьому бурхливому, часом жорстокому і непередбачуваному світі. Це як цемент, який скріплює сім'ю, робить її стійкою до зовнішніх деструктивних впливів.

## У ЧОМУ КОРИСТЬ СІМЕЙНИХ ТРАДИЦІЙ?

Сімейні традиції:

- Емоційно об'єднують, зміцнюють сім'ю, дарують чарівне відчуття «ми».
- Створюють атмосферу стабільності, захищеності, безпеки, впевненості у завтрашньому дні.
- Сповнюють радості й оптимізму.
- Забезпечують спадковість, зв'язок поколінь, культивують повагу до старших і до родинної історії.
- Структурують життя, регламентують його, роблять передбачуваним і психологічно комфортним.
- Уособлюють дух сім'ї, формують неповторну сімейну ауру, наповнюють потужною енергетикою рідну домівку.

## ЯК ВІДНАЙТИ СІМЕЙНІ ТРАДИЦІЇ?

Вам здається, що у вашій сім'ї немає (мало) сімейних традицій?

Існує декілька шляхів, щоб згадати/відшукати/запровадити їх.

1. Згадайте, як проходять у вашій родині свята, які події повторюються щодня, вихідними днями, з року в рік... Проаналізуйте, чого найбільше чекають діти, на чому наполягають старші. Який спосіб життя веде ваша сім'я, які цінності є надважливими? Після цього подумайте, що з цього переліку заслуговує на те, щоб його зберігати та передавати своїм нащадкам. Якщо звичні й навіть буденні речі назвати сімейними традиціями, вони набувають вищого сенсу і починають працювати на зміцнення сім'ї.
2. Почитайте про сімейні традиції загалом, порозпитуйте про них друзів та знайомих і просто майте на увазі, що це важливо — тоді саме життя підкаже вам цікаві, а часом і зовсім неочікувані варіанти.
3. Випробуйте різні формати чогось нового, свіжого, корисного та відстежуйте, що з цього сподобалося всім членам сім'ї і відповідно має шанс прижитися.
4. Розпитуйте старших саме з точки зору можливості відродження тих сімейних традицій, які з певних причин відійшли в минуле.
5. Поважайте державні свята та знаменні дати, вивчайте національні звичаї з огляду на те, в якому форматі можна їх дотримуватися у вашій родині. Поєднання загальнодержавних, національних та сімейних традицій дарує відчуття приналежності до своєї держави, свого народу й одночасно — до своєї сім'ї. Це надихає і виховує дітей патріотами значно успішніше, аніж тисячі «правильних» слів.
6. Водночас не будьте занадто серйозними. Традиції можуть бути веселі, легковажні й навіть кумедні.

## ЧИ ВІЧНІ СІМЕЙНІ ТРАДИЦІЇ?

Сімейні традиції народжуються, модифікуються, відмирають.

У цьому немає нічого страшного: змінюються часи, технічний та соціальний прогрес вносять свої корективи. Хіба ми будемо, приміром, сумувати за тими часами, коли чи не в кожній сім'ї нової річної ночі дивилися телевізійне шоу (рос.) «Голубой огонек»? Але можливі зміни й у межах однієї сім'ї: у підлітковому віці діти прагнуть зустрічати Новий рік окремо. Не варто намагатися штучно втримувати їх біля себе чи — ще гірше — маніпулювати ними та формувати почуття провини «ти там будеш розважатися, а я буду вдома сама» (часом притаманне матерям-одиначкам). Ні, просто терміново потрібно міняти формат традиції чи вигадувати щось нове.

## ЧИЙ ТРАДИЦІЇ ПЕРЕМОЖУТЬ?

Боротьба за лідерство у новостворених сім'ях — звичайна справа. Однією з точок напруження може бути «боротьба традицій». За патріархальних часів молода дружина, що входила в родину чоловіка, автоматично переймала звичаї його роду. Тепер буває

## FDA попереджає про ризик аневризми аорти при застосуванні фторхінолонів

**Американська агенція з контролю харчових продуктів та лікарських засобів (FDA) попереджає\*, що системне застосування антибіотиків фторхінолонів як пероральним шляхом, так і парентеральним, може підвищувати ризик розшарування аорти та розриву аневризми аорти. Ці стани спричиняють потужні кровотечі, що загрожують життю**



20 грудня 2018 р. FDA оприлюднила попередження, в якому зазначено, що фторхінолони не повинні застосовувати у пацієнтів із груп ризику, якщо доступні інші засоби лікування.

До груп ризику відносяться пацієнти із аневризмою аорти або ризиком

її розвитку, а саме особи із атеросклерозом периферійних судин, артеріальною гіпертензією, такими генетичними хворобами як синдром Марфана та Елерса — Данлоса, а також особи похилого віку. FDA вказує, що лікарям слід уникати призначення фторхінолонів таким пацієнтам, а також вимагає внесення відповідних застережень в інструкції із застосування фторхінолонів та довідники для пацієнтів.

При призначенні фторхінолонів пацієнтів слід попереджати про симптоми, які можуть свідчити про розвиток аневризми аорти, розшарування або розрив аорти, та необхідність негайно припинити лікування при появі цих симптомів і звернутися до відділення невідкладної медичної допомоги. У зв'язку з тим, що аневризма аорти часто не проявляє себе, поки не стане великою або не розірветься, пацієнти мають повідомляти лікаря про будь-які незвичні прояви при застосуванні фторхінолонів.

У США в 2016 р. FDA підвищила суворість попередження про зв'язок між прийомом фторхінолонів та інвалідизуючими і потенційно перманентними побічними ефектами з боку зв'язок, м'язів, суглобів, нервів та ЦНС. У липні 2018 р. FDA наказала внести зміни в інструкції до фторхінолонів для підвищення суворості попередження про ризик побічних ефектів, пов'язаних із психічним здоров'ям та порушенням рівня цукру в крові. У жовтні 2018 р. Комітет із оцінки ризиків у сфері фармаконагляду Європейської медичної агенції рекомендував обмежити застосування системних та інгаляційних форм антибіотиків груп фторхінолонів та хінолонів через підвищений ризик ураження зв'язок.

Нагадаємо, що фторхінолони використовують уже понад 30 років. До групи належать ципрофлоксацин, флу-меквін, левофлоксацин, ломефлоксацин, моксифлоксацин, норфлоксацин, офлоксацин, пефлоксацин, пруліфлоксацин, руфлоксацин. До антибіотиків групи хінолонів належать циноксацин, налідиксова кислота, піпемідова кислота.

\*<https://www.fda.gov/Safety/MedWatch/SafetyInformation/SafetyAlertsforHumanMedicalProducts/ucm628960.htm>





навпаки — саме жінка стає берегинею традицій і звичок, оскільки більше опікується дітьми й створює домашній затишок. За партнерських стосунків подружжю доведеться обирати, яких саме батьківських традицій дотримуватися. Якщо поставитись до цього процесу усвідомлено і з готовністю до компромісу, то цілком можливе поєднання звичаїв різних сімей. Але плекаючи традиції своїх пращурів, молодій сім'ї потрібно напрацювати й свої власні.

### ХТО НАЙБІЛЬШЕ ЦІНУЄ ТРАДИЦІЇ

Ініціаторами збереження старих традицій і появи нових зазвичай виступають діти та старенькі, котрі найбільше прагнуть безпеки та передбачуваності: «ми завжди робили так» (літні люди), «а давайте знову так зробимо» (діти). Тому завдання дорослих і зрілих членів сім'ї — виправдовувати очікування всіх поколінь, берегти вікові звичаї й запроваджувати нові.

Цікаво, що дотриманню сімейних традицій сприяють також домашні тварини, особливо собаки, які швидко звикають, а надалі «вимагають» дотримання звичних дій: щовечора всі йдуть гуляти, щоб зустріти батька з роботи; на вихідні обов'язково є спільна прогулянка в лісі, а коли в гості приходять бабуся, всі мають бути чемними й тихенькими. Домашні улюбленці так само здатні передавати певні сімейні правила у спадок молодшим тваринкам, сприяючи їх збереженню на довгі роки.

### ДЕКІЛЬКА ПРИКЛАДІВ НОВОРІЧНИХ СІМЕЙНИХ ТРАДИЦІЙ

*Ольга (35 років):* «Щороку на Новий рік ми подаємо на стіл картопляне пюре. Саме з цієї банальною стравою пов'язана наша мила сімейна традиція, що нараховує вже декілька десятиліть. Якою на Новий рік ми домовилися, що на столі будуть улюблені салати кожного з членів сім'ї. Всі смаки були враховані, на стіл накрито, до півночі залишалось зовсім мало часу. І раптом я закаризувала (була зовсім маленька), що хочу картопляне пюре. Ніхто не дорікнув мені через невчасні забаганки — навпаки, вся сім'я переполохалася: хтось чистив картоплю, хтось ставив на вогонь каструлю... Товкли картоплю в останні хвилини. Встигли! Ми багато сміялися, а потім, забувши про салати, їли картоплю... У мене давно своя сім'я, я далеко від рідної домівки, але мої доньки, допомагаючи мені готувати

«товченку» до новорічного столу, просять, щоб я знову й знову розказувала цю простеньку історію. І мені завжди тепло на душі, бо я знаю, що і в моїх батьків, і в мого брата в новорічну ніч також на столі буде наша традиційна страва. І хоч нам не завжди випадає бути разом, ми й на відстані об'єднані нашими спільними спогадами».

*Марія (61 рік):* «В моєму дитинстві найбільш омріяним був душевний, чарівний Новий рік. Батько притягав розкішну, величезну — аж до стелі — сосну. Її окрасою були типові для тих часів веселі різнокольорові ліхтарики: досить великі, без будь-якого сучасного блимання, вони світилися приємним матовим світлом, створюючи романтично-таємничу атмосферу. Вимикали світло й довго сиділи, милуючись ними. Кімната була ледь освітлена, ніхто нікуди не поспішав. Чарівний час для спогадів та відвертих розмов... Саме цих хвилин спокою, сімейного єднання, неспішного спілкування з батьками найбільше прагнула моя дитяча душа... Прошли роки, і тепер уже я знаходжу можливість під ялинкові вогники посидіти зі своїми дітьми, поговорити, позгадувати. Впевнена, що з часом так само відбуватиметься і в їхніх сім'ях».

### ДОТРИМУЙТЕСЬ СІМЕЙНИХ ТРАДИЦІЙ, БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ ТА РІДНИХ

Сімейні традиції слугують своєрідним оберегом, допомагають вижити, особливо в періоди потрясінь, катаклізмів, економічних криз, вимушених переїздів... Навіть видозмінюючись, можливо, стаючи трохи скромнішими і раціональнішими, вони все одно захищають сімейний човен від штормів і бур. Коли сьогодні складне, а майбутнє непевне, традиції сприяють сімейному порозумінню, впевненості, що в найскрутнішу хвилину рідні будуть поруч. Спільні традиції об'єднують родину в одну непереможну спільноту, яка здатна захистити кожного її члена від будь-яких негараздів...

**Марія Кириленко**



**ЦСПР**

Києво-Святошинський центр  
соціально-психологічної  
реабілітації населення

[www.boiyarka.cspr.info](http://www.boiyarka.cspr.info)