



## КАК СОХРАНИТЬ ТЁПЛЫЕ СЕМЕЙНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ ✨

Однажды выросшие дети достают из шкафа коробку со своими детскими поделками — и лица их озаряются, а сами они на несколько мгновений становятся мальчишками и девчонками, которые клеили аппликацию или рисовали открытку ко дню рождения мамы. А как приятно полистать старые тетради! Многие вещи, которым вы сейчас не придаете значения, стоит сохранить. Представьте, сколько положительных эмоций они вызовут через много лет! Вот список из 40 советов, которые будут вам полезны.

### Фото, видео и аудио

1. Снимать на видео повседневную жизнь. Даже короткие фрагменты, записанные на камеру, телефон или фотоаппарат, пересматриваются в будущем с большим удовольствием. Главное – найти способ систематизировать их.
2. Отреставрировать старые семейные фотографии и оцифровать видеокассеты с записями семейных событий.
3. Доверить детям фотоаппарат и камеру, чтобы они побывали операторами на семейном празднике. Помогите им подготовить вопросы для коротких интервью, а потом подарите копии записи всем присутствовавшим на торжестве.
4. Записать на видео рассказы старших родственников об их жизни.
5. Распечатывать цифровые фотографии и создавать альбомы или фотокниги. Сделать отдельный альбом с фотографиями членов семьи, чтобы дети с раннего возраста знали своих родных.
6. Подписывать даты детских рисунков и даты фотографий на обратной стороне.
7. Записать голос детей в разные периоды детства.
8. Сделать альбом с семейной историей, где можно разместить краткую родословную, фотографии, письмо с фронта, записанные от руки случаи из жизни родственников и многое другое, что является частью истории вашей семьи.

### Память вещей

9. Сохранять детские рисунки, поделки, подарки и сюрпризы. Если они слишком

хрупкие или предназначены для того, чтобы быть подаренными другим людям, сфотографируйте их на память и заведите для таких фотографий отдельную папку на жестком диске.

10. Разложить по коробкам значимые вещи – спортивные награды, школьные сочинения, похвальные листы, подписав на коробке имя ребенка и даты, к которым эти вещи относятся. Также сохранить первые вещи малышей: бирку из роддома, погремушку, локон, одежду.

11. Хранить поздравительные открытки от родственников, полученные в разные годы.

12. Создавать домашнюю библиотеку и беречь любимые детские книги.

13. Сделать гипсовые отпечатки детских ручек и ножек.

14. Оставлять на память свидетельства семейных путешествий: туристические карты, билеты на самолет, счет из ресторана, ракушки, моментальные снимки из фотобудки и т.д. Вести путевые заметки.

15. Хранить семейные письма.

16. Передавать по наследству вещи, принадлежавшие старшим членам семьи. Конечно, ребенок должен подрасти, чтобы оценить такой подарок и уметь беречь бабушкину чашку или дедушкины часы.

17. Делать подарки родственникам своими руками.

Написанному – верить

18. Вести книгу кулинарных рецептов, любимых в вашей семье, и передавать ее следующим поколениям.

19. Писать детям письма в будущее и выбрать дату, когда их можно будет вручить. Попросить родственников написать послания вашим детям на день рождения и подарить конверт с посланиями на совершеннолетие.

20. Вести журнал развития ребенка, где указаны его рост и вес, даты, когда он пополз, научился ходить и говорить.

21. Записывать высказывания детей и смешные истории, которые с ними случаются.

22. Вести дневник о событиях в семье, записи своих мыслей, чтобы в будущем передать их детям.

23. Иметь в отдельной записной книжке адреса и телефоны всех родных.

Рассказы от первого лица

24. Рассказать детям о происхождении вашей семейной фамилии.

25. Попросить старших родственников рассказать или написать обо всех, кого они помнят, чтобы составить родословную.

26. Перед сном рассказывать детям истории о том, как вы сами были маленькими и что с вами приключалось в детстве.

27. Установить традицию семейных обедов. Приглашать в гости близких и дальних родственников и пересказывать семейные истории.

28. Соотносить исторические события, которые ребенок изучает в школе, с событиями в вашей семье. Расскажите, как в это время жили бабушки, дедушки или вы.

Быть вместе и создавать традиции

29. Отмечать дни рождения и семейные праздники.

30. Составить список памятных семейных дат и дней рождения родственников и распечатать этот список. Пополнять его по мере необходимости и по мере рождения новых членов семьи

31. Организовывать совместные семейные поездки и планировать их на будущее.

32. Если есть дача, посадить на ней деревья от каждого члена семьи.

33. Время от времени вместе перебирать старые фотографии.

34. Передавать семейные традиции из поколения в поколение

35. Выбирать старые фотографии и отправляться на прогулку по местам, запечатленным на этих снимках, чтобы проследить изменения во времени.

36. Попросить бабушек и дедушек обучить детей тому, что они умеют: рыбачить, печь пирог, варить варенье, собирать грибы.

37. Слушать музыку и смотреть любимые фильмы старших членов семьи, чтобы обсудить их вместе с ними.

38. В годовщину свадьбы устроить семейную поездку по памятным местам. Покажите

детям роддом, где они появились на свет, место знакомства вас, родителей, парк, где вы гуляли с коляской и другие значимые для вас места.

39. Если вы и другие члены семьи раньше жили в других городах, посетите эти места с детьми.

40. Создать семейное дерево и повесить его на видном месте.

Конечно, не все из этих пунктов выполнимы на сто процентов. Не у всех хранятся старые вещи, письма, а что-то, бывает, бесследно теряется при переездах. Но в деле сохранения семейной истории, как и в любом начинании, всегда стоит сперва сделать первый шаг.