



Зачем нужны семейные ритуалы

Семьи отличаются друг от друга не только количеством детей, профессиями и возрастом родителей или местом, где они живут. В каждой семье есть собственные ритуалы, обычаи, словечки, шутки, которые объединяют всех ее членов и позволяют им чувствовать себя единым целым. Эти ритуалы часто составляют самое драгоценное воспоминание детей, которое остается с ними на всю жизнь.

Ритуалы — это не распорядок дня. Символически ритуалы помогают сказать вам и вашим детям: «Вот кто мы, вот какие мы, вот что мы ценим и любим», обеспечивают связь между поколениями. А распорядок дня — это о том, что должно быть сделано, чтобы жизнь шла своим чередом, все были здоровы, сыты и бодры.

Например, ребенок ложится спать каждый день в 9 часов вечера — это элемент распорядка дня. Но особые слова, которые мама говорит сыну перед сном, поцелуй, песенка или шутка, чтение сказки или даже момент, когда мама со всех сторон подтыкает дочери одеяло, чтобы ей было уютно, — это личное, добавочное, это ритуал.

Почему ритуалы важны

Семейные ритуалы позволяют создать или восстановить связь между членами семьи, считают психологи. Ритуалы дают ощущение стабильности, а это, в свою очередь, влияет на формирование собственной идентичности у детей,

связано с их здоровьем, достижениями в учебе, работой и удовлетворенностью жизнью в семье.

Сохранение семейных ритуалов в переходные периоды, например, во время развода родителей или переезда в другой город, снижает конфликтность и помогает ребенку адаптироваться к изменениям. Они дают чувство безопасности в беспокойном мире, стабильности, устойчивости, работают как утешение в стрессовой ситуации.

Ценность традиций и ритуалов заключается в том, что они позволяют объединить членов семьи между собой и сохранить связь поколений, обеспечить стабильность и создать чувство безопасности, наполнить эмоциями и переживаниями общую жизнь. Например, традиция отправлять открытки на Новый год или из путешествий, поздравлять родных и друзей по телефону со всеми праздниками отражает ценность поддержки, создает ощущение, что мы не одиноки. Традиция застолий отражает идею силы семейных связей. Такие ритуалы помогают ребенку почувствовать, что он может рассчитывать на помощь близких, что его не бросят в беде, за него вступятся, ему есть на кого опереться.

Откуда берутся ритуалы и как их создать?

Некоторые семейные ритуалы могут передаваться из поколения в поколение, от бабушек и дедушек — например, по-особому праздновать какие-то значимые праздники — религиозные, государственные или домашние. Скажем, во многих семьях есть собственные традиции празднования Нового года и Пасхи. Один из распространенных ритуалов в семьях с маленькими и не очень детьми — чтение на ночь. Какие-то ритуалы создаются непосредственно в новой семье — и они только ее, хотя впоследствии также могут стать частью семейного предания, семейных традиций.

Смысл ритуала в его постоянном соблюдении, поэтому создавая новые ритуалы, выбирайте что-то, что будет нравится всем и не потребует больших усилий для выполнения.

Ритуалы могут меняться с течением времени — и это не плохо, наоборот, показывает, что семья — живой организм, структура, где люди умеют слушать и слышать друг друга. Например, еженедельные обеды с родственниками могут в какой-то момент наскучить подросткам — и не нужно их заставлять присутствовать на этих обедах по принуждению. Отныне это будут еженедельные обеды с родственниками без детей. Возможно, позже подросток, превратившийся в молодого человека, вспомнит о старом ритуале обедать с родными каждую неделю и оценит его по-новому, вернется к нему.

7 идей семейных ритуалов

1. Совместная работа по дому, превращенная в игру. Это научит детей ответственности. Кроме того, помогая взрослым, они почувствуют себя нужными, особенными. Например, каждому из членов семьи назначается своя задача, когда накрывают на стол: кто-то достает тарелки, кто-то раскладывает салфетки, кто-то кладет столовые приборы. Это можно делать под любимую в семье музыку.

2. Семейное волонтерство. Делать добрые дела всей семьей можно в приюте для животных или в доме для престарелых, в любой понравившейся вам благотворительной организации, где нужны волонтеры, — главное, чтобы у взрослых было желание показать своим детям важность сочувствия.

3. Время семейных объятий. Келли Холмс, автор книги «Счастливая-счастливая семья», придумала ритуал, который помогает ее семье замедлиться после работы и школы и провести качественное время вместе. Каждый раз, когда семья собирается дома, они забираются все вместе на диван и обнимаются 5 минут. Они называют это «время для семейных объятий».

4. Утренние и вечерние приветствия. Например, сказать утром сыну: «Доброе утро, мой хороший» или вечером дочери: «Доброй ночи, принцесса». Теплые слова и объятия родителей — это залог хорошего настроения ребенка, его высокой самооценки.

5. Воскресный завтрак всей семьей, когда никто никуда не спешит. Во время завтрака можно поболтать о том, как прошла неделя: что нового узнали дети, что нового увидели взрослые, обсудить планы на будущее.

6. Совместное приготовление любимой еды к праздникам. Например, печь пирог по рецепту бабушки или лепить пельмени для новогоднего стола всей семьей — тоже возможность для общения членов семьи, шуток и укрепления связей.

7. Родительский день. Когда дети всё делают за родителей: убирают, готовят, накрывают на стол.

Можно раз в месяц вместе ходить в кино, а потом в кафе; можно каждые каникулы устраивать поездку по интересным окрестностям; можно, наконец, договориться, что каждое воскресенье мама, папа и дети по очереди готовят какое-нибудь новое интересное блюдо.

Можно устраивать сюрпризы каждому члену семьи на день рождения — рисовать стенгазету, записывать ролик с песнями, или ходить раз в месяц на прогулку в любимый парк, участвовать в велопробегах, или играть в баскетбол (футбол, теннис) по субботам.

Чтобы ритуал работал, достаточно трех условий: он регулярно повторяется, все члены семьи участвуют в нем добровольно и получают от него удовольствие; он воспринимается как что-то важное, личное и сближающее семью. Варианты тут ограничены только вашей фантазией и тем, что именно ваша семья для вас значит.

Портал о воспитании детей [RaisingChildren](#)

Сайт профессиональных психологов [b17.ru](#)

Детский образовательный [телеканал «О!»](#)

Текст: Наталья Волкова

Источник: «Растимдетей.РФ»