

## **СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ И РИТУАЛЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ БЫТЬ БЛИЖЕ**

Семейные ритуалы - это неписанные законы семьи, воспроизводимые в силу привычки и убеждения, что это правильно. В каждой семье, какой бы она не была - расширенной или нуклеарной, обычной или многодетной - есть свои обычаи, традиции. Они помогают членам семьи чувствовать себя семьей. Традиции укрепляют семейные ценности, объединяют семью, особенно в нестабильные времена.

Дети-дошкольники очень любят ритуалы. Им важно знать, что, когда и в какой последовательности будет происходить. Сначала я смотрю "Спокойной ночи, малыши", потом иду купаться, потом надеваю пижаму, мама приносит мне молоко, я обнимаю мишку, мама меня укрывает и целует. Все хорошо, все как



всегда, можно спать. Но если вдруг мишка куда-то задевался или мама говорит по телефону и все никак не идет целовать - караул. Ребенок не может заснуть, крутится, плачет. Это не капризы - ему действительно плохо. И родители знают, что стыдить и увещевать бесполезно - проще включить свет и найти-таки мишку.

Кроме этого, у традиций и ритуалов есть еще несколько замечательных свойств, которые вместе с уже названным, выглядят следующим образом:

- Создают ощущение стабильности и безопасности.
- Повышают сплоченность семьи, сохраняют связь между членами семьи, а также поколениями.
- Позволяют быть в эмоциональном контакте друг с другом и своими эмоциями (некоторые традиции создают пространство для переживания не только радости, но и печали, грусти, например, дни памяти).
- Вводят полезные и важные вещи на постоянную основу, что а) позволяет не забывать о них б) не терять каждый раз время и энергию на уговаривание/договаривание/организацию. В таком контексте традиция дает возможность сказать вздорному ребенку: "не обсуждается", и что примечательно, то, что заведено, часто действительно не требует уговоров (как,

например, "один мультик перед сном" – всегда один (не два, даже, если сегодня маме хотелось бы детей подольше занять, и дети это знают).

Приведем несколько примеров простых, хороших традиций и ритуалов:

#### ✦ Утренний ритуал:



- Доброе утро каждому, поцелуй и обнимашки, хоть немножко.
- Придумать на ходу "разбудительную песню".
- Утром умываться под одну песенку.
- Прятки под одеялами.
- Здраваться с игрушками.
- Ждать, когда проснется ребенок, и вместе его приветствовать, целовать,

спрашивать о сне, считать, все ли вернулись пальчики, ручки и ножки из ночных путешествий.

- Одеться и слать поцелуйчики в зеркало вместе с мамой.
- Заплетать бантики.

#### ✦ Вечерний ритуал перед сном:

- Переодеться в пижамы.
- Выпить кефира.
- Полежать всем в одной постели.
- Петь колыбельную.
- Включать ночник и смотреть, как он светит разными цветами.
- Почитать сказки.
- Класть под подушку воздушные поцелуи.
- Делать невидимый щит от плохих снов.
- Выбрать, что наденем завтра.
- Выдумывать на ночь сказку.
- Перед сном поклеить наклейки.
- Спрятаться в домик из одеяла.



#### ✦ Ритуалы по дороге:

- По дороге считать автобусы.
- Спрашивать маршрут у "младшего штурмана".
- Собрать радугу из машин.

– Держаться за руки.

### ✦ Ритуалы на прогулке:

– На улице здороваться с солнышком.

– Догонялки с мамой.

– Составлять вместе букеты.

– Собирать маме в карманы шишки и камни.

– Кормить птиц в парке.

– На улице смотреть луну: есть или нет?

– Качаться на качелях, петь самим или вместе песню “Крылатые качели”.

– Детский паркур: обязательно пройтись по бордюру, залезть на все опорные стены.

– Спускаться в переход по колясочному спуску, держась за маму.

– Проходить свои места на улице определённым образом: например, забегать и сбегать по лесенке магазинчика, выходящего на улицу.

– На улице, когда есть тень от солнца или вечером от фонарей, делать театр теней или Шиву многорукого.

– А летом в деревне перед сном смотреть светлячков или ловить лягушек.

– На земле искать деньги.

– Найти палку-копалку с обязательным ее прятанием “в надёжном месте”, которое потом опять же обязательно проверяется.

– Брать с папой портативную колонку и гулять под музыку.

– Зайти в кофейню, взять маме кофе, а ребёнку конфету.

– Придумывать интересные маршруты, обходя загруженные дороги. Делать крюки, ходить загадочными тропами, лишь бы не вдоль трассы.

– Ходить смотреть на закат.

– Играть с фонарями вдоль дороги в “перегони тень”: сначала она перед тобой (фонарь светит со спины), потом её вроде как догоняешь (в силу вступает

второй фонарь), потом обгоняешь (тень перемещается за спину), потом тень снова уходит вперёд.



### ✦✦ Еженедельные ритуалы:

- Банный день в субботу.
- Воскресный пирог.
- Ритуал на приезд бабушки.
- Семейный вечер заказа пиццы.
- Вечер настольных игр.
- Выбирать фильм или мультик, набирать вкусняшек, вместе смотреть, потом обсуждать.
- Вечер мороженого с шоколадом, натертым на терке.
- Валяться все утро в постели.
- Принимать ванну с пеной.



- Гулять с семьей в парке, есть мороженое.
- Ходить в гости с подарками.
- Шашлыки по воскресеньям.
- Ходить в поход с термосом.

### ✦✦ Ритуалы для еды:

- Сидеть за совместной трапезой.
- Пить чай из самовара.
- Пить чай из блюдечка.
- Пить кофе на балконе.
- При варке супа отрезать ребенку кусок морковки.
- Пить вечером чай при свечах с бабушкой.
- Печь хлеб вместе.
- Убирать все гаджеты из-за стола.
- Пикник на полу.



### ✦✦ Ритуалы для расставаний:

- На прощание целовать в ладошки и закрывать в кулачок поцелуи.
- Приходить с прогулки с папой и восклицать «а вот и мы!».
- Писать письмо в дорогу и давать свое фото.

Источники: ООО НПО "Монтессори" г. Омск  
<https://www.psychologos.ru/articles/view/semeynye-ritualy>