***Для бесед с родителями «Семейные ритуалы. Зачем они нужны?»***

(По материалам сайта: https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/zachem-nuzhny-semeynye-ritualy)

Семьи отличаются друг от друга не только количеством детей, уровнем благосостояния и местом проживания. В каждой семье есть свои традиции, обычаи, привычки, предания, которые объединяют всех ее членов и позволяют им чувствовать себя единым целым. Такие семейные ритуалы часто составляют самое драгоценное воспоминание о детстве, которое остается с человеком на всю жизнь.

Ритуалы — это не распорядок дня. Символически ритуалы помогают озвучить и передать детям мысль: «Вот кто мы, вот какие мы, вот что мы ценим и любим», обеспечивают связь между поколениями. А распорядок дня — это просто перечень того, что должно быть сделано, чтобы жизнь шла своим чередом.

Например, ребенок ложится спать каждый день в девять 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 той было уютно, — это личное, добавочное, это ритуал.

**Почему ритуалы важны**

Семейные ритуалы позволяют создать или восстановить дружелюбную атмосферу в доме, сплоченность между членами семьи, дают ощущение уверенности и стабильности, являются основой воспитания детей. Хорошие отношения в семье, взаимопонимание и уважение, общие цели и интересы — все это и многое другое формируется благодаря семейным ритуалам. Их соблюдение влияет на становление собственной идентичности у детей, сказывается на их здоровье, достижениях в учебе, дальнейшей работе и удовлетворенности жизнью в семье».

Сохранение семейных ритуалов в трудные периоды, например, во время [развода](https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/kak-pomoch-rebenku-perezhit-razvod-roditeley) родителей или переезда в другой город, снижает конфликтность и помогает ребенку адаптироваться к изменениям. Ритуалы дают чувство безопасности в неспокойном мире и способствуют позитивному восприятию перемен, работают как утешение в стрессовой ситуации.

Ценность традиций и ритуалов заключается в том, что они позволяют объединять членов семьи между собой, создавать и поддерживать уникальность своей семьи, хранить связь поколений, передавать опыт, наполнять приятными эмоциями и радостными переживаниями встречи с близкими.

Например, традиция отправлять открытки на Новый год или из путешествий, поздравлять родных и друзей по телефону со всеми праздниками отражает ценность поддержки, дает ощущение, что мы не одиноки. Традиция [застолий](https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/pravila-povedeniya-za-stolom-priuchaem-malyshey-vesti-sebya) отражает идею силы семейных связей. Важно проводить такие праздничные застолья по определенному сценарию, где есть место конкурсам, играм, и даже несложным театральным представлениям, в которых принимают участие все члены семьи. Семейные обычаи 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. Один из распространенных ритуалов в семьях с маленькими и не очень детьми — [чтение](https://xn--80aidamjr3akke.xn--p1ai/articles/sovmestnoe-chtenie-kak-semeynaya-tradiciya) на ночь или задушевный разговор перед сном с обсуждением произошедших за день событий. Но каждая семья может придумать себе свой, не похожий на другие, особенный ритуал, который впоследствии сможет стать частью семейного предания, семейных традиций.

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

Ритуалы могут меняться с течением времени, и это не плохо, а 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, — советует Наталия Вишневская. — 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.** Она научит детей ответственности. Кроме того, помогая взрослым, дети почувствуют себя нужными, особенными. Например, каждому из членов семьи назначается своя задача при сервировке стола: 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.**Есть ритуал, который помогает семье замедлиться после работы и школы и приятно провести время вместе. Каждый раз, когда семья собирается дома, они забираются все вместе на диван и обнимаются 5 минут. Это называется «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, милые прозвища 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.

**Три правила ритуала**

* Ритуал регулярно повторяется. При этом периодичность выполнения ритуала может быть любой.
* Все члены семьи участвуют в выполнении ритуала добровольно и получают от него удовольствие.
* Ритуал воспринимается как что-то важное, личное и сближающее семью. Варианты тут ограничены только вашей фантазией и тем, что именно ваша семья для вас значит.

Можно раз в месяц вместе ходить в кино, а потом в кафе, каждые каникулы устраивать поездку по интересным окрестностям. Можно договориться, что каждое воскресенье мама, папа и дети по очереди готовят какое-нибудь новое блюдо, в день рождения каждому члену семьи устраивают сюрпризы, а раз в месяц все ходят на прогулку в любимый парк, участвуют в велопробегах или играют в баскетбол (футбол, теннис).