

Умные семейные ритуалы:

что нас сближает и укрепляет наши отношения

В этой семье тоже есть свои традиции. и что бы в семье ни происходило, ритуалы им помогают.

Контакт между родителями и детьми - радость, удобство и гарантия предотвращения конфликтов и недоразумений. Как сохранить его с младенчества на долгие годы? Можно ли сохранить надежный контакт родителей и детей даже в трудный подростковый период? Во многих семьях этому помогают привычные ритуалы, изо дня в день проходящие через всю жизнь: ритуал "Доброе утро" и "Спокойной ночи", ритуал "Милые пальчики", ритуал "15 минут перед сном".

Доброе утро!

Ритуал - это действия (набор действий), которые надо делать, потому что это надо просто делать - потому что это делают все, потому что это здесь принято. Принесение присяги - ритуал, рукопожатие - тоже ритуал, здороваться, то есть желать здоровья - так же всем привычный ритуал.

С чего начинается утро — и воспитание

Как трудно бывает уложить детей спать, так трудно бывает их поднимать утром. Но в нашей семье эта проблема благополучно решена, потому что Ритуал Утреннего Вставания, сочиненный нами и подогнанный под наши ценности, повторяется каждое утро уже который год...

Звучит будильник. Поворачиваю голову и целую жену (иногда нежно, иногда смешно). Громко и весело оповещаю всех о том, что наступил новый хороший день (естественно, никто еще не проснулся). Встаю, включаю музыку и иду в ванну. Наполняю два ведра холодной водой, включаю теплую воду в ванную. Возвращаюсь и начинаю делать Ване массаж, голосом организовав то же самое между начинающими просыпаться мамой и Сашей. За пять минут ванна наполняется, туда Ваня бежит сам, а Саше нравится приехать туда на моих ручках. Дети погружаются в воду, я — снова в постель. Пять минут утреннего блаженства у всех. Но тут дети начинают буянить в ванне, я туда иду и вынимаю затычку, вода сливается, мы с детишками чистим зубы. Вода слилась, Шура вылезает из ванны на стиральную машину, Ваня включает себе маленький теплый душ и там кайфует. Вопрос Ване, из какого ведра он будет обливаться. Он выбирает (где поменьше), душ выключается, ведро под веселые возгласы всех на него выливается, и он вылезает, получив полотенце. Теперь под душем греется Шура, я Ваню полотенцем растираю, и он бежит к маме, которая еще в постели... Шуру надо предупредить, что душ выключается и ведро готово, тогда он доволен и под холодным потоком прыгает радостно. Растираю полотенцем, несу к маме и скидываю в общую кучу. Теперь приношу гантели, гири и разгоняю всех из постели на зарядку. Ну, в общем-то, и все.

Вроде бы ничего хитрого, но все ладно подогнано друг к другу и, главное, разучено всеми до мелочей.

Детишки уже не задают вопросов, почему надо утром обливаться холодной водой: Ритуал сделал это аксиомой, исходя из которой решаются все другие проблемы.

Сегодня не хочется обливаться? — Какая жалость, ведь без настроения обливаться не так приятно!

Наши порядки работают, потому что работают каждый день — годами. Исключительно полезная вещь — умно созданный ритуал, обращенный временем в устойчивую традицию!

Самый лучший воспитатель не тот, который умеет говорить умные и добрые вещи. Лучший воспитатель — тот, который умеет создавать умный и добрый образ жизни. Слова можно пропустить мимо ушей, а образ жизни перемелет любого. Поэтому нет проблем воспитания у родителей, в семье которых сильные и умные традиции. Беседы о нравственности, конечно, тоже будут не лишними, но что говорить, когда все это впитывается просто из воздуха — воздуха семейных традиций?

Доброе утро!

Доброе утро - бодрое утро для всей семьи!

Любопытно: не все понимают, что говорить друг другу с утра "Доброе утро!" - это не просто добрые чувства от души, это - ритуал. То, что кажется в нормальных семьях таким естественным (а что может быть естественнее утреннего приветствия "Доброе утро!?!") - когда-то таким естественным не было. Этот ритуал кто-то, какой-то творческий человек, придумал и ввел. Наверное, это было вначале искусственно, а потом стало привычным и естественным. Спасибо этому мудрому человеку!

Итак, ритуал состоит в том, что с утра все с теплой улыбкой говорят (не буркают, а тепло и с улыбкой говорят) друг другу "Доброе утро" и целуют (тут по разному - в плечико, в щечку, в губки). Это - [формат](#), то есть обязательное требование взаимоотношений. Ты можешь быть не выспатым и в обиде, но сказать "Доброе утро!" ты обязан в любом случае.



Спокойной ночи!

А когда ребенок подрастет в такой обстановке и к этому привыкнет, это станет для него абсолютно естественным. Это перестанет быть для него ритуалом и станет просто добрыми чувствами - от души!

Спокойной ночи

Аналогично. Ложиться спать, не подойдя к другим членам семьи и не сказав им с улыбкой и поцелуем "Спокойной ночи!" - у нас не принято. Да?

Если дети к этому не приучены, освоить эту привычку им помогает [Школа хороших манер](#).

Так хочется поцеловать эти милые пальчики!

Милые пальчики

Утро ребенка начинается с того, что кто-то нежно гладит его пальчики на ногах. Этот кто-то прокрался к нему под одеяло и не щекотно, а приятно поглаживает его пальчики. Большой пальчик, следующий, следующий... мизинчик - все



пальчики получают свои поглаживания и поцелуи. "Доброе утро, милый!", "Доброе утро, родная!" - голос мамы (или папы) сопровождает этот мягкий утренний массажик.

Здесь важна осторожность - у каждого ребенка своя чувствительность, и для кого-то даже мягкие поглаживания могут ощущаться как острая щекотка. Однако, как показывает опыт, мягкие и заботливые руки родителей чувствуют, что сейчас приятно ребенку. Важно, чтобы ребенок не приучился даже в режиме игры отдергивать ноги по типу "Ну щекотно, уйди, не хочу!" - Он сам при этом улыбается и знает, что мама все равно будет его гладить и ему на самом деле приятно, но позже эта игра может этот ритуал полностью разрушить.

Всегда ли и всех ли детей можно к этому ритуалу приучить? К сожалению, то, что упущено, восполнить можно не всегда. Если родители приучили ребенка к этому ритуалу с детства, он привычен так же, как дышать и умыться. Приучать к этому ритуалу первоклассников уже труднее, подростков - скорее неуместно, у них сейчас не тот возраст. Смотрите свою ситуацию сами, думайте. Но если у вас дети еще маленькие, ритуал "Милые пальчики" должен войти в образ жизни семьи, стать полностью естественным и внутренне обязательным, таким же, как утреннее "Доброе утро!"

Завтракаем вместе

Если кто-то должен убежать из дома рано-рано и поэтому позавтракать вместе со всеми у него не получается - это нормально. Но ненормально, если в семье нет желания и нет традиции все-таки завтракать вместе. В хорошей семье все знают, когда у нас (то есть у всей семьи) завтрак, и когда на завтрак всех зовут, то на завтрак все идут. А что за завтраком? Телевизор? Конечно, нет. Телевизор в хорошей семье не слушают, в хорошей семье за завтраком - обязательно общий разговор. Обычно каждый предлагает тему, которую хотелось бы обсудить ему, и эту тему все за едой внимательно обсуждают. В семьях с высокой культурой популярны правила "[А ты что думаешь?](#)" и "[Повтори, согласишься, добавь](#)": это действительно всех очень сближает.

На самом деле эта традиция касается не только завтрака: так же организуется и ужин, и в выходные дни - обед.

Нам нравится быть вместе, мы - семья, мы - вместе! Подробнее смотри статью "[И о чем мы будем сегодня разговаривать?](#)"

Слово перед едой

Перед едой должен быть правильной настрой!

Чтение молитвы перед едой - традиция религиозная, а что может быть заменой этому в семьях со светским мировоззрением? Я для своих детей написал Слово, и оно некоторое время, с 4 до 6 лет, нам очень помогало. Как только дети стали читать это слово, атмосфера за столом изменилась чудесным образом. Ведь прочитав Слово, ты берешь обязательство, а после еды будет Отчет: все детки, отвечая на вопросы, будут поднимать руки. И. чем лучше ты себя вел, тем выше твоя рука. Как хочется ее тянуть до неба! Возможно, это Слово пригодится еще кому-нибудь. Главное его достоинство — в его немудрености. Вот оно:

Я люблю свою семью

И ее не подведу.

Я поем и суп, и кашу,

Все, что даст нам мама наша.

Если мама даст нам рис —

Съем я рису без каприз,

Потому что привереда

Остается без обеда.



Я смогу не баловаться,
Не болтать и не смеяться,

Пока ем, молчу как рыба,
А поел — скажу спасибо.

Чтоб себя мне уважать —
Буду слово я держать:
Только тот, кто держит слово,
Уважения достоин.

15 минут перед сном

Чудесная вещь - пятнадцать минут общения ребенка с папой или мамой перед сном, когда ребенок уже в постельке, а папа или мама сидят с ним рядом и о чем-то тихо разговаривают: расспрашивают, слушают. Тут не может быть разборок и нравоучений, на крайний случай (после ссоры)

можно посидеть просто рядом, погладить ручку, поцеловать пальчики и сказать: "Я тебя люблю. Спокойной ночи!" То, что говорится на ночь, остается в глубине души и на всю жизнь. Говорите друг другу теплые слова!



Все эти ритуалы - только пример, только повод задуматься, что в своей семье наши отношения творим мы сами. Тут все индивидуально - и если мама (например) разбудила дочку ритуалом "Милые пальчики", то с папой дочка встречается через ритуал "Доброе утро". В каждой семье могут быть ритуалы свои, в разное время и у каждого возраста разные, важно только, чтобы мы искали то, что будет поддерживать наши отношения день ото дня.