

Умные семейные ритуалы: что нас сближают и укрепляют наши отношения

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".

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

Доброе утро - бодрое утро для всей семьи!

Любопытно: не все понимают, что говорить друг другу с утра "Доброе утро!" - это не просто добрые слова, 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". Это - формат, то есть обязательное требование взаимоотношений. Вы можете не выспаться и быть обиженным, но сказать: "Доброе утро!" Вы обязаны в любом случае.

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.

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 смотрят, 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!

Слово перед едой

Перед едой должен быть правильной настрой! Не забываем пожелать друг другу «Приятного аппетита».

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 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!

Спокойной ночи

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

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.