

Как добрые ритуалы могут помочь сохранять отношения в семье?

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 – также всем привычный ритуал.

Доброе утро!

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 выспавшимся и в обиде, но сказать «Доброе утро!» ты обязан в любом случае.

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. Простая привычка, добрый ритуал. Да?

Отдельный вопрос – как к этому приучать. Одним из удачных приемов является «Школа хороших манер», о которой можно почитать в Психологосе.

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 для него привычен так же, как дышать и умываться. Приучать к этому ритуалу первоклассников уже труднее, подростков – скорее неуместно, у них сейчас не

тот возраст. Смотрите по своей ситуации 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!»

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 просто посидеть 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 свои ритуалы, в разное время и у каждого возраста разные. Важно только, чтобы мы искали то, что будет поддерживать наши отношения день ото дня.

Автор - Николай Иванович Козлов

[Источник](#)