**

**

***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** – 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.
 ***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, мается. Это не капризы - ему действительно плохо. Умные родители знают, что стыдить и увещевать бесполезно - проще включить свет, объявить семейный аврал и найти-таки мишку.

Следует заметить, что ритуальное поведение у детей более старшего возраста и взрослых может быть причиной для беспокойства, тогда как в дошкольном возрасте оно совершенно нормально.

**Приведем примеры таких ритуалов у детей:**

* пить (или есть) только из любимой чашки (с любимой тарелки)
* ребенок отказывается выбросить старые ботинки, которые ему уже малы, даже если вы купили ему новые
* желание слушать одну и ту же сказку много раз
* желание смотреть один и тот же мультфильм много раз

**Особенно важны ритуалы встречи и расставания**. Это пригодится вам, когда малыш пойдет в детский садик или школу. Особый поцелуй или рукопожатие, (приветствие ладошками или кулаками), щекотка, подмигивание и т.д. В незнакомых ситуациях ритуалы помогают преодолеть стресс. Если ваша дочка или ваш сын любит читать книжки на ночь, обязательно захватите книжку, когда полетите на самолете в другую страну или будете ночевать в гостинице или в гостях.

**Ритуалы помогают** членам семьи чувствовать себя семьей. В каждой семье, какой бы она не была - расширенной или нуклеарной, обычной или многодетной, да хоть шведской - есть свои "приколы", обычаи, традиции. Ритуалы укрепляют семейные ценности, объединяют семью, особенно в нестабильные времена.

**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).
 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?



**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!

**ПРО РИТУАЛЫ ИЗ ОПЫТА**……..………………

 Мы в семье любим ритуалы.
Хочу рассказать про некоторые из них, просто потому, что это очень уютная тема.
*“Давай я тебе что-то дам с собой, чтобы ты обо мне думала”.* Когда кто-то из членов семьи уходит, ему дают с собой какую-нибудь маленькую вещь. Недавно ребёнок дал мне сразу двух собачек из киндер-сюрприза.
- А почему две собачки, не одна? - А одна будет тебя охранять, а другая – указывать путь.

 Так получается, что по выходным наш ребёнок встаёт раньше нас. *Вот такие мы ленивые родители*. Мы ему всегда оставляем на кухне что-то перекусить с утра: банан, печенюшку и сок, например. И недавно я подумала, что это приятный ритуал: вечером выбрать для ребёнка еду, красиво разложить на тарелке. А утром сквозь сон слышать, как ребёнок мчится на кухню, бормоча: “Хочу что-то покушать! О, печенье!!!”
 Недавно мы вернулись из отпуска, с Юга. Там у нас был ритуал, который, к сожалению, в Санкт-Петербурге воспроизвести сложно: перед сном мы садились на подоконник открытого окна и смотрели на звёзды. *Мне сейчас этого не хватает…*
 А вот из моего собственного детства. Наш с бабушкой ритуал, который жил много лет, до моего довольно большого возраста. Бабушка жила отдельно, я ей каждый вечер звонила и спрашивала: ” Какие у тебя новости?” Бабушка рассказывала. Тогда я спрашивала: “*А старости?” –* “А старости у меня всё те же. Я тебя люблю”.
 **Ритуалы** – это такая волшебная вещь. Они дают уверенность и радость. Они похожи на маленькие свечки, освещающие день.

 Все эти ритуалы – только пример, только повод задуматься, что в своей семье наши отношения творим мы сами. 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.