



## 37 СЕМЕЙНЫХ ТРАДИЦИЙ, КОТОРЫЕ УЧАТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ, ДОБРОТЕ И ЭМПАТИИ

Каждый вечер во время купания моя трехлетняя дочка выбирает 5 игрушек для ванны, и мы по очереди швыряем

их в воду и вопим: «Пли!»

Когда все игрушки оказываются в воде, я поворачиваюсь к дочери со словами: «Хм-м-м, кого-то не хватает, кого же?!» Она хихикает, прыгает и кричит: «Меня! Меня!», пока я не хватаю ее на руки и не сажаю в ванну.

Это совсем просто, но это один из любимых ежевечерних ритуалов нашей семьи. Он занимает всего минуту, но повышает настроение, укрепляет нашу связь, а главное, моя дочка с радостью ждет, когда подойдет время купаться.

Думаю, и у вас есть свои семейные традиции, о которых вы даже не подозреваете. Но если у вас их нет или вы хотели бы придумать несколько новых, надеюсь, вам понравятся наши идеи.

### Что такое семейный ритуал?

Иногда сложно провести различие между семейным ритуалом и распорядком дня. Как говорит психолог Барбара Физе, ритуалы на символическом уровне передают понимание того, «какие мы», обеспечивая связь между поколениями. А распорядок дня — «это то, что должно быть сделано».

Например, каждодневное купание в 7 вечера и укладывание в 8:30 — это часть распорядка дня. Но если вы добавляете в распорядок что-то свое, личное — какую-то особенную песенку, поцелуй, рукопожатие, — вы превращаете распорядок в ритуал.

### Почему ритуалы так важны

Семейные ритуалы позволяют замедлиться и восстановить связь между

членами семьи. Исследование семейных ритуалов на протяжении 50 лет, опубликованное в журнале Американской психологической ассоциации (АРА), показало, что они дают ощущение стабильности и связаны с формированием собственной идентичности у подростков, здоровьем детей, академическими достижениями и удовлетворенностью семейной жизнью.

Сохранение семейных ритуалов даже в переходные периоды, например, во время развода, снижает конфликтность и помогает детям адаптироваться к изменениям.

Итак, наши 37 идей семейных ритуалов:

### ✅ Ритуалы, которые учат ответственности

У словосочетания «работа по дому» обычно негативная коннотация, но ее можно сделать позитивным семейным ритуалом, который учит ответственности. Во многих случаях дети не против помочь — в такие моменты они чувствуют себя особенными и способными.

1. Поручения. Например, каждому из членов семьи назначается своя задача, когда накрывают на стол: кто-то убирает со стола, кто-то раскладывает салфетки, кто-то кладет столовые приборы, а кто-то зажигает свечи. Это можно делать под вашу личную (или семейную) музыкальную подборку.
2. Повторяющаяся работа по дому. Например, таблица с делами на доске в кухне, которая меняется каждое воскресенье. Или дела для каждого члена семьи на неделю можно написать на палочках от мороженого и разместить их напротив имени каждого члена семьи.
3. Выделенное время для работы по дому. Назначьте определенное время каждую неделю (обычно суббота или воскресенье), когда вся семья собирается и устраивает уборку. Можно включать громкую музыку, болтать, смеяться, танцевать, но работа по дому должна быть сделана.
4. Совместные проекты. Совместная работа над чем-то — это всегда весело, чистите ли вы картошку, красите стену или собираете кровать для прибавления в семье.

Эти ритуалы показывают детям, что даже тяжелая работа может быть

веселой. И они учатся ответственности с самого раннего возраста.

✔ Ритуалы, которые помогают развить доброту и эмпатию

5. Медитация любви и доброты — когда нужно подумать о тех, кого мы любим, и послать им позитивные мысли или добросердечные пожелания. Четыре традиционных фразы: пусть ты будешь в безопасности, пусть ты будешь счастлив, пусть ты будешь здоров, пусть тебе живется легко. Но сами формулировки не важны, важно ощущение доброты и тепла.

Исследование показало, что медитация любви и доброты повышает осознанность, помогает найти цель в жизни и формирует позитивное социальное поведение, например, щедрость.

6. Семейное волонтерство. Найдите место, где вы можете волонтерить всей семьей, например, в приюте для животных или доме престарелых. Или можно помогать обездоленным детям, жертвуя продукты, одежду, школьные принадлежности или игрушки.

Когда вы занимаетесь волонтерством всей семьей, вы подаете детям пример сопереживания и доброты.

✔ Ритуалы, которые стимулируют позитивное отношение к жизни

Эти ритуалы помогают семье снять стресс, научиться размышлять и стимулируют позитивное отношение к жизни.

7. Время семейных объятий. Келли Холмс, автор книги «Счастливая-счастливая семья», придумала ритуал, который помогает ее семье замедлиться после работы и школы и провести качественное время вместе. Каждый раз, когда семья собирается дома, они залезают на диван все вместе и обнимаются 5 минут. Они называют это «время для семейных объятий».

В результате их вечера стали счастливее и спокойнее. Они больше смеются, больше помогают друг другу и меньше спорят.

8. Как прошел день. Еще один хороший ритуал — спрашивать у членов семьи, как прошел день. Хотя его можно встроить в любой другой ритуал, например, обеда или засыпания.

Иногда говорить с детьми о том, как прошел день, нелегко. Они могут сомневаться, рассказывать или нет, или уклоняться от ответа. Есть несколько подсказок, как разговорить ребенка:

- Не используйте слова «да» и «нет». Вместо этого задавайте вопросы, начинающиеся с «почему» или «как».
- Задавайте смешные вопросы. Это не тест и не экзамен, и ваш ребенок не должен чувствовать себя припертым к стенке.
- Слушайте своих детей вместо того, чтобы руководить ими или давать какой-то конкретный ответ. Если ребенок говорит «я не знаю», объясните, что нет правильного и неправильного ответа на ваш вопрос.

Этот ритуал можно сделать более конкретным, когда, например, за воскресным обедом все говорят о том, что произошло хорошего на этой неделе и за что можно кого-то или что-то поблагодарить. Или семья делится своими удачами и неудачами, которые произошли в течение дня.

9. «Выше, ниже и Буффало». Эту идею предложила директор летнего лагеря и мама пятерых детей Одри Монке. Каждый член семьи рассказывает о самом хорошем моменте за день, самом неудачном и буффало (любая вещь, о которой вы хотели бы рассказать).

Открытая коммуникация, смех, понимание настраивают на позитивный лад и сближают вашу семью.

Ритуалы, которые обеспечивают сильную связь между членами семьи

Один из лучших способов обеспечить сильную связь между членами семьи — вместе обедать или укладываться спать. Дети благодаря совместному укладыванию ощущают связь с родителями и расслабляются.

10. Массаж. Если ваш ребенок любит прикосновения, сделайте ему успокаивающий массаж перед сном.

11. Песни. Выберите (или пусть ребенок выберет) любимую песню в качестве колыбельной.

12. Истории. Выберите самые любимые, которые рассказываете каждый вечер, или пусть ребенок выбирает историю на каждый вечер. Чтобы стимулировать развитие творческого мышления, выберите три любых вещи или трех персонажей и попросите ребенка рассказать о них историю.

13. «Спокойной ночи, нос». Ритуалы перед сном могут показаться смешными, например, каждый вечер говорить «спокойной ночи, носик», легонько нажимая на кончик носа ребенка, или «спокойной ночи, пальчики», щекоча ножки ребенка. Но для детей это важно.

14. Список любви. Когда вы говорите ребенку: «Мама любит тебя. Папа любит тебя. Бабушка любит тебя», — называя всех людей, которые любят и принимают вашего ребенка.

Очень важны обеденные ритуалы. Совместные семейные обеды связывают с академическими достижениями, хорошим настроением и реже встречающейся депрессией и тревожностью. Они также снижают вероятность рискованного подросткового поведения, связанного со спиртным, наркотиками, насилием и сексуальной активностью.

15. Совместное время. По очереди за обедом или ужином рассказывайте, что произошло за день.

16. Совместные задачи. Пусть каждый из членов семьи вносит свой вклад в подготовку обеда или ужина.

17. Соблюдение очереди. По очереди выбирайте любимые блюда, исходя из постоянного расписания или ориентируясь на особые случаи.

18. Тематические обеды. Раз в неделю устраивать тематические обеды — например, блинчики по вторникам, пицца по субботам и мороженое по воскресеньям. Еще интересно сделать специальное меню топпингов, чтобы все члены семьи могли выбирать, что добавить в свою пиццу — дополнительный сыр, колбаски, зелень или еще что-нибудь.

19. Пробовать новую кухню. Каждый месяц устраивать обед, посвященный разным культурам, или просто пробовать новый сорт сыра или еще что-нибудь новенькое. А еще можно готовить новое блюдо или печь торт в честь

какого-нибудь достижения одного из членов семьи.

Не имеет значения, насколько сложным или простым будет ваш ритуал. Главное, что благодаря этому семейные обеды станут запоминающимся событием и будут приносить радость семье.

✅ Ритуалы, которые развивают ощущение принадлежности

Это одна из тех вещей, которые дают детям чувство защищенности, принадлежности к чему-то большему и принятию.

Ритуалом может стать просто необычное приветствие или прощание.

20. Особое приветствие или прощание. Или можно прощаться с ребенком с помощью «поцелуя в ладошке», как в сказке про енота Честера и его маму, которая на прощание оставляла в лапке поцелуй, чтобы Честеру было не скучно без нее.

21. Особое рукопожатие. Придумайте ваше личное рукопожатие с каждым из детей. Даже такой короткий ритуал демонстрирует ребенку, что он особенный и является важной частью семьи.

Праздничные ритуалы и особенные события в семье говорят ребенку, что он часть семьи и важен для нее.

Если вы отмечаете Рождество или Новый Год, попробуйте следующее:

22. Поход за елкой. Устройте из выбора елки целый ритуал, приятное событие.

23. Новогодние гирлянды. Погуляйте в округе, выберите самый красиво украшенный дом или устройте голосование на лучшую гирлянду.

24. Украшение елки. Слушайте новогодние песни или рождественские гимны, пока украшаете елку, а потом зажгите свечи и съешьте что-нибудь вкусное.

25. Традиционная елочная игрушка. Каждый год делайте сами какое-нибудь новогоднее украшение или покупайте елочную игрушку, символизирующую

важное событие в уходящем году.

26. Угощение для Деда Мороза. Для Деда Мороза можно оставить печенье или другой съедобный сюрприз.

Новый год — это время подумать о том, как прошел старый год, и эти ритуалы помогут вам оглянуться назад:

27. Семейные видео. Посмотрите семейные видео или фотографии, чтобы вспомнить прошедший год, посмеяться и поговорить о самых лучших его моментах.

28. Благодарности. Заведите «банку благодарностей» — в любой момент, когда вы кому-то благодарны, запишите слова признательности на листочке и положите в банку. В конце года можно будет достать и прочитать их вслух, — это будет отличный переход от старого года к новому.

29. Песни на дни рождения. Ритуал на день рождения может быть самым простым — спеть имениннику специальную личную песню.

30. Личный торт. На день рожденья каждого из членов семьи можно готовить особенный торт (конечно же, тот, который именинник любит больше всего).

31. Завтрак, когда можно что угодно. Например, на день рождения можно устроить завтрак непослушания, когда можно есть что угодно, даже пирожные и мороженое!

32. Придумайте свой семейный праздник. В моей семье, вырастая, мы начали отмечать день мамы, день папы и день детей — изобретение моего папы. Он подписывал нам открытки и дарил что-нибудь необычное. Обычно в этот день мы ездили за молочными коктейлями и мороженым, а потом ели их в нашей крепости на заднем дворе.

Необычные семейные праздники тоже помогают развивать в детях чувство принадлежности к семье.

33. Тематические вечера раз в неделю или раз в месяц. Возможно, вам захочется устраивать вечер настольных игр или ночь кино раз в неделю или раз в месяц. Купите интересные игры или сделайте подборку хороших

семейных фильмов и получайте удовольствие.

Придумайте специальный ритуал для таких вечеров. Например, каждый раз кино или игру выбирает один из членов семьи. Возможно, ночь кино всегда будет сопровождать попкорн, а вечер игр — пицца. Может быть, все члены семьи будут надевать пижамы и пить горячий шоколад.

34. Оладьи воскресным утром. Если оладьи каждое воскресенье кажутся вам слишком частыми, устраивайте такой завтрак каждое первое воскресенье месяца.

35. Вылазки на природу. Сделайте план вылазок на природу для того, чтобы ваши прогулки проходили веселее.

36. Любимые рестораны. Отличная идея — например, есть пиццу в одном и том же местном ресторанчике после футбола.

37. Палатка в гостиной. Устройте поход в гостиной. Поставьте палатку, приготовьте в микроволновке шоколадный торт, рассказывайте истории, показывайте театр теней — на что хватит фантазии.

Создавая ритуалы, важно помнить, что смысл ритуала в его постоянном соблюдении, поэтому важно выбирать что-то, что понравится всем членам семьи и не потребует слишком больших усилий для выполнения.