

Ритуалы: зачем они нужны ребенку?



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 заделался 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

Такая приверженность к порядку для маленького ребенка - способ справиться с тревогой. Ведь он и правда совсем маленький, а мир такой сложный, каждый день происходит столько нового, и хоть что-то должно быть неизменным. Тогда можно, опираясь на эти островки покоя и предсказуемости, двигаться дальше, рисковать, пробовать, развиваться. Чем больше в данный период жизни ребенка происходит изменений (пошел в детский сад, переехали на новую квартиру, родился братик и т.п.), тем важнее сохранять неизменным то, что можно.



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.

Ежемесячные ритуалы: раз в месяц, например, каждую третью субботу месяца, в гости к бабушке на чай. Или к подруге. А каждое второе воскресенье – гости к нам домой. И не просто так в гости или гости к нам, а со всеми сопутствующими мероприятиями: праздничной (пусть и условно) одеждой, уборкой квартиры, готовкой пирога или салата. Подобные действия лучше выполнять вместе, всей семьей, или, если нет возможности подключить папу, то хотя бы вместе с ребенком. При этом подобные ритуалы можно вводить буквально с момента появления новорожденного на свет.

Еженедельные ритуалы: по воскресения мы печём пирог и все его дружно едим. Это отличная возможность для матерей-одиночек ввести стабильность в их отношения с ребёнком, и прекрасный ход конём для полных семей. И уж тем более – для семей больших. В некоторых семьях есть возможность сделать подобный ритуал ежедневным – например, ужин всей семьёй, но чаще это, конечно, не реально, и мама ест на ходу сама, подкармливает ребёнка кое-как, остальные члены семьи едят тоже – кто когда успел. Если успел. А что делать – такой вот ритм жизни у нас, современных людей. Но если вы можете организовать такой ежедневный ритуал – это будет здорово и пойдёт на пользу не только вашим детям, но и вам самой.

Ежедневные ритуалы: это все те бытовые мелочи, которые мы всё равно делаем, но делаем их, чаще всего, в беспорядке. Сбитый подъем, «плавающий» отход ко сну, непонятная последовательность действий после подъема и так далее. Больше всего малышей успокаивает и настраивает на крепкий грядущий сон ритуал перед сном. Многие дети боятся спать, особенно в возрасте пяти-восеми лет, и это связано с тем, что они уже понимают, что, засыпая попадают в некий иной мир, но еще не свыклись с мыслью о том, что они не могут этот мир контролировать. Ну а как нервно засыпают

