

Ритуалы: зачем они нужны ребенку?



Мы с Вами, и наши дети, живём в быстром и постоянно изменяющемся мире. В мире, где новости устаревают быстрее, чем мы успеваем их обсудить, в очень беспокойном, перенасыщенном информацией мире.

Удивительное дело: столько информации, сколько ребенок усваивает в первые три года своей внеутробной жизни, он не усвоит больше за всю жизнь. Дети, развиваясь, познают мир с ошеломляющей скоростью, и, при этом, разумеется, чудовищно устают. Чаще всего они устают из-за отсутствия стабильности и предсказуемости.

Наверняка вы знаете это по себе: напряженная рабочая неделя, неприятности (допустим) дома и в такие периоды жизни хочется, что бы всё стало ясно, четко, понятно и по полочкам. Так же нуждаются в этом и дети. Отсутствие стабильности порождает беспокойство. Беспокойство порождает усталость. Усталость порождает капризы. Капризы порождают усталость мамы. Всё это в комплексе порождает весьма неприятную ситуацию в семье, когда вдруг, резко, в один момент все ото всех устали и что дальше делать – непонятно...

Надо начать с самого начала цепочки – дать ребёнку стабильность и предсказуемость. Дать ребёнку «ритуальность». Что это обозначает? Это обозначает, что каждый день и каждую неделю, и каждый месяц, и каждый год в жизни ребенка происходит предсказуемое событие, которое соблюдается неукоснительно.

Ритуал тесно связан с понятием ритма – мы живем в мире, где день сменяет ночь, а лето – осень. С помощью ритуализированных действий (поцелуй мамы на ночь, чтение сказки, совместной трапезы) ребенок с рождения усваивает модель мира, в котором живет. Повторяющиеся действия задают ребенку систему координат, позволяют почувствовать свои границы и осознать себя.

Домашний порядок или уклад имеет огромное значение для психики ребенка, это полезная вещь и даже необходимая, в жизни каждого здорового малыша, ведь их соблюдение создаёт у ребёнка ощущение надёжности и постоянства, защищённости и предсказуемости. Дети-дошкольники очень любят ритуалы. Им важно знать, что, когда и в какой последовательности будет происходить. 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.

Для молодых родителей ритуал может стать «спасательным кругом» - мостиком от жизни холостой к жизни семейной, от жизни бездетной – к жизни с ребенком. Он поможет родителям настроить ребёнка на нужную волну, с их помощью гораздо проще переключить его с одного вида деятельности на другой: например, с прогулки на обед или с игры на сон; избежать слёз, капризов и манипуляций. Это один из способов успокоить малыша, не желающего слышать «разумные доводы».

Ритуалы помогают членам семьи чувствовать себя семьей. В каждой семье, какой бы она не была, есть свои "приколы", обычаи, традиции. Ритуалы как клей объединяют, обычно чтение на ночь или прогулка в парке по субботам – это момент «есть контакт!». Ритуалы укрепляют семейные ценности, объединяют семью, особенно в нестабильные времена.

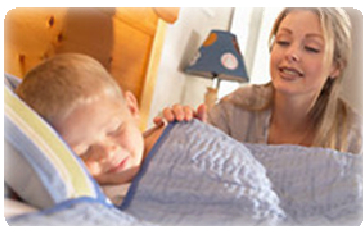
Давайте разбираться, что и как можно добавить в ваш досуг и жизнь для того, что бы в жизни ребёнка (да и вашей) появилась разумная предсказуемость. С примерами **ежегодных ритуалов** все понятно: Новый Год, Рождество, 8 марта, день рождения и так далее. С остальным ритуалами сложнее, их, как правило, в большинстве семей просто нет.

Ежемесячные ритуалы: раз в месяц, например, каждую третью субботу месяца, в гости к бабушке на чай. Или к друзьям. 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 семьёй, или, если нет возможности подключить папу, то хотя бы вместе с ребёнком. 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 самим.

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. Ребенку важно усвоить простейшие ритуальные действия: ритуал встречи и прощания, ритуал подъёма и отхода ко сну, ритуал одевания и раздевания, ритуал еды и чистоты, ритуал игры и выхода из игры.

Подъем. Утро – время особенное. Пока еще не очень хочется разговаривать и веселиться. Можно попытаться сделать утренний подъем бодрым – с помощью обливаний, гимнастики и бодрой музыки. Однако не все дети, как и взрослые одинаковые. И если ваше утро скорее хмурое (как за полярным кругом), то лучше проводить его спокойно, с запасом времени. Неспешно заварить чай, позавтракать, принять душ и попрощаться, пожелав друг другу хорошего дня.



Купание. Для маленьких детей ванна – место сакральное. Ванна расслабляет, рядом всегда сидят мама – папа. Пусть у ребенка будет свой ритуал купания, любимые резиновые игрушки, потешки - «С гуся вода, с лебедя вода», личный халатик, полотенце.



Укладывание. Ритуалы укладывания имеют особое значение для детей, даже для подростков. Из всех ритуалов, когда-либо существовавших для детей, этот, пожалуй, в наше время особенно необходим. Больше всего малышей успокаивает и настраивает на крепкий грядущий сон ритуал перед сном. Многие дети боятся спать, особенно в возрасте пяти – семи 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 младенцы,



большинство мам знает не из книг, а на собственной практике. И первым и вторым поможет внятная структуризация времени при помощи ритуалов: за час до сна ванна, после ванны переодевание, после – чтение, обнимашечки и болтовня (в соответствии с возможностями возраста, разумеется) и спать. Даже самый нервный младенец, если у вас хватит воли к установке и соблюдения этого ритуала, через две недели поймёт, что от него требуется и режим свой «устаканит».



А еще важны ритуалы **встречи и расставания**. Потому что мы все расстаемся друг с другом каждый день. И каждый день встречаемся вновь. В детском саду я наблюдаю десятки способов сказать «пока» - особые поцелуи, рукопожатия, объятия, щекотка и подмигивание и т.д.

Прием пищи. Возможно, Вы не припомните ни одного семейного обеда, кроме каких – то исключительных сборищ на дни рождения, Новый Год и другие праздники. Однако помните, что совместные трапезы являются важнейшим событием для понимания ребенком социального пространства семьи. Ребенок учится взаимодействовать с другими людьми, вести себя за столом и даже усваивает новые убеждения. Для физического удовлетворения голода, в общем – то не



столь важно, как ты наелся: выпил суп из кастрюли, поел перед телевизором или в окружении близких людей за столом. Но вот психологически семейная трапеза играет огромную роль в становлении личности ребенка, его воспитании. Семейный обед передает дух конкретной семьи: как все общаются друг с другом, как сидят и т.д. Традицию обедов – ужинов за общим столом советую возобновить, или установить, если она еще не сложилась.

Для того, что бы ввести любой ритуал в вашу и детскую жизнь достаточно просто... начать его соблюдать. Решить для себя, что теперь вы укладываетесь спать по вот такой вот схеме. И вот туда ходите в гости с такой вот периодичностью. И вы совершенно точно довольно быстро заметите, как стал спокойнее не только ваш ребенок, но и Вы сами. Мамам и папам ведь тоже нужна предсказуемость!

**Успехов Вам,
в общении с Вашим малышом!!!**



*Педагог-психолог
МАДОУ «Детский сад «Снегирек» г. Белоярский»
Тихоненко С.А.*