

**Министерство образования Кировской области  
Кировское областное государственное казённое учреждение  
«Кировский областной центр усыновления,  
опеки и попечительства»**

# **Семейные ритуалы: Зачем они нужны**



**Киров,  
2021**

Дети любят стабильность и постоянство — это их успокаивает. Они любят, чтоб было «как всегда». В таком огромном и меняющемся мире хоть что-то должно оставаться неизменным. И тогда на эту константу можно опереться, осмотреться и двигаться дальше. И чем больше изменений происходит в жизни ребенка (детский сад, переезд, развод, рождение второго ребенка), тем важнее сохранять неизменным то, что можно.

Неизвестность — всегда стресс. У взрослых свои способы справиться с этой тревогой. Взрослые придумывают себе гарантии, обязательства, страховки, подписывают договоры, при этом, не забывая упомянуть про форс-мажорные обстоятельства.

А дети придумывают себе ритуалы. Они проще засыпают, когда перед сном выполняется один и тот же порядок действий. Они просят читать одну и ту же книжку. Они берут в кровать одну и ту же игрушку. Они легче расстаются в садике с мамой, если она машет в одно и то же окошко определенным образом. Или придумала еще какой-нибудь особенный способ сказать «до свидания».

Многие традиции возникают сами по себе, а некоторые устанавливаются родителями намеренно. В большинстве семей стараются придерживаться режима дня, особенно контролируется родителями время подъема и отхода ко сну. Взрослые понимают: недостаток сна делает детей легковозбудимыми, влияет на работу нервной системы, умение концентрироваться. Поэтому родители школьников внимательно следят за тем, чтобы до десяти часов дети оказывались в постели, ведь на следующий день у них вряд ли будет возможность тихого часа, как у малышей, а значит — важно выспаться.

Но помимо того, что некоторые ритуалы важны для здоровья и учебы, они несут и другую ценность:

### **Упорядочивают жизнь.**

Если ребенок, просыпаясь, не знает, чего ждать: каким будет настроение родителей, во сколько мама заберет из детского сада, вернется ли папа к ужину — они чувствуют себя неуверенными в себе и окружающем мире. А многие дети боятся неизвестности и стремятся заполнить ее предсказуемыми моментами, иногда доводя их до навязчивых состояний: есть только из одной тарелки, просить нарезать яблоко соломкой, но ни в коем случае не дольками, или

носить на улицу одни и те же брюки, пока на них не протрется дыра. В противовес этому, когда дети уверены: в утреннюю кашу мама добавляет любимые ягоды, перед сном папа рассказывает интересные истории – это успокаивает их, а выражение "все как всегда" является синонимом мира.

### **Позволяют приобрести хорошие привычки.**

Напоминая чистить зубы после завтрака или мыть руки по возвращении с улицы, мы приучаем детей к необходимым правилам гигиены. Если же эти моменты всякий раз предоставляются на выбор: можно почистить зубы после еды, а можно после мультика, но главное – до выхода из дома, то привычка не становится автоматической, в суете сборов ребенок может легко о ней забывать и в дальнейшем не считать чем-то важным.

### **Помогают адаптироваться к переменам.**

Например, к поступлению в детский сад. Если придумать маленькие ритуалы, повышающие значимость нового в детской жизни, то процесс привыкания к новшествам может проходить спокойнее. Пусть у вас будет свой секретный знак при расставании, пусть каждый вечер ребенок обводит в кружок «рабочий» день календаря и видит приближение выходных.

### **Учат ждать.**

Когда будни полны развлечений, они воспринимаются как норма и не вызывают восторгов. А если ребенок ждет вечера пятницы, потому что конец трудовой недели семья отмечает в кафе, это служит интересным стимулом к тому, чтобы дождаться выходных, а может быть, и постараться в учебе как следует, чтобы суббота и воскресенье не были связаны с неприятными оценками или большим домашним заданием. Ожидание приятного бонуса в будущем учит детей легче переносить временные трудности. Даже длинное стихотворение веселее выучится воскресным утром, если ребенок знает, что днем он с родителями отправится на традиционный обед к бабушке, и там внука будут ждать вкусные пироги.

### **Помогают иметь приятные ассоциации.**

Сказка на ночь всегда будет связана с минутами, проведенными рядом с мамой и папой. Любимый торт по рецепту, передающемуся по наследству, будет вызывать воспоминания о



праздниках в родительском доме. А елка, которую покупают утром 31 декабря и наряжают в полдень, станет ассоциацией с новым годом и временем, когда вся семья в сборе.

### **Приучают к организованности.**

Детям проще запомнить правила, если сделать их наглядными. Повесьте на стене картинку-цепочку утренних сборов в школу: одеться, проверить содержимое рюкзака, не забыть сменную обувь, телефон и ключи. Заведите красочный график для чистки зубов, на котором ребенок сможет заштриховывать утреннюю и вечернюю процедуру. Отметьте на календаре дни рождения друзей и родственников, чтобы было видно, сколько праздников ожидается в текущем месяце.

### **Готовят к жизни в обществе**

Привычка к режиму поможет быть собранным и соблюдать распорядок дня, к примеру, в лагере. Конечно, не всегда можно придерживаться заведенных ритуалов: например, в заграничном отпуске можно не найти продуктов для любимых субботних сырников. А порой хочется просто забыть про правила и немного полениться. Гибкость и спонтанность никогда не помешают. Но в обычных обстоятельствах ритуалы остаются для всех членов семьи важными символами спокойствия и нерушимой мирной жизни.

**Кировское областное государственное казённое учреждение  
«Кировский областной центр усыновления,  
опеки и попечительства»**



Адрес: г. Киров,

ул. Лепсе, 10,

Тел. 8(8332) 212-825, 212-823

E-mail: [centr\\_usinovleniya@mail.ru](mailto:centr_usinovleniya@mail.ru)

Сайт: [www.mama-au43.ru](http://www.mama-au43.ru)