Роль ритуалів у житті дитини

Дотримання щоденних звичок та ритуалів відіграє важливе значення у житті дитини. Насамперед, вони підтримують у неї стан безпеки, впевненості у теперішньому та майбутньому, в кризових життєвих ситуаціях вирівнюють емоційне забарвлення дитини та знижують тривогу, допомагають адаптуватися до нових умов життя та місця проживання. Вироблені сімейні ритуали укріплюють дитячо-батьківські взаємостосунки, взаєморозуміння, формують у дитини цінності та пріоритети. Ритуали дозволяють налагодити режим дня дитини, привити корисні звички та відповідальність.

Що таке ритуали?

Ритуал – це послідовність дій, що повторюються у відповідних умовах. Як правило, ритуали виконуються або перед значущою подією, або після її завершення. Кожні ритуальні дії мають свій сенс. Вони можуть бути обрамлені у щось магічне та бути обов'язковими до виконання, адже тільки так можна досягти поставленої мети або закріпити отриманий результат, налаштуватись на відповідний лат.

Ритуали можуть встановлюватися як дорослими (батьками, вихователями тощо), так і самими дітьми. Як зазначають психологи, ритуали тісно пов'язані із такими поняттями як цінності, відповідальність, стан безпеки та визначеності тощо.

Які є види ритуалів?

Ранкові ритуали. Це звички початку дня, що допомагають дитині пробудитися із позитивними емоціями, мати гарний настрій та самопочуття цілий день. До таких ритуалів відносяться ранкове умивання, вітання «Доброго ранку», фізкультхвилинка, читання мотиваційного віршика тощо.

Ритуали при розтаванні та зустрічі. Такі ритуали знижують дитячу тривогу, наприклад, коли дитину відводять до садочка, і вона почуває себе покинутою та розгубленою. У таких випадка варто започаткувати традицію обіймів, проговорення фраз «Я тебе люблю, прийду за тобою як ти з'їси булочку з компотом» тощо.

Ритуалі перед сном. Дитині набагато легше заснути, якщо вона відчуває позитивні емоції. Їх може подарувати казка перед сном чи мамина колискова, теплі обійми та розмови про пройдешній день. Це дозволить заспокоїти розбурхану за цілий день дитячу нервову систему та стати профілактикою нічних жахіть.

Терапевтичні ритуали. Це специфічні алгоритми дій, які пропонуються дитині для вирішення її індивідуальних психологічних проблем. До таких, наприклад, можна віднести страх шкільної дошки, темряви, знайомств тощо. У

такому випадку дитині пропонуються певні прості ритуали (бажано попередньо отримати консультацію у кваліфікованого психолога). Наприклад, якщо дитині наснилося нічне жахіття, вона може проговорити наступні слова «Куди ніч, туди й жахіття. Мене чекає чудовий день».

Сімейні ритуали. Сім'я є джерелом становлення особистості. Життєві цінності та пріоритети закладаються змалечку. Важливу роль у цьому відіграють і сімейні традиції та ритуали, які зазвичай встановлюють батьки і ціла родинна їх дотримується. До них можуть відноситися особливості святкування різноманітних свят, недільні прогулянки до бабусі, розподіл обов'язків між членами родини тощо. Такі традиції та ритуали формують у дитини модель сімейних взаємостосунків та морально-ціннісне ставлення до родини вцілому. Цей досвід закріплюється та реалізується у дорослому житті.

Чи є негативні наслідки впровадження ритуалів

Окрім беззаперечної користі ритуалів, вони можуть чинити і негативний вплив на дитину. Це стосується тих випадків, коли дитина починає перекладати відповідальність за результат на виконання звичних дій, можуть спостерігатися тривожні розлади, коли одного разу не виконали звичні дії. Важливо впроваджувати в життя дитини такі ритуали, що будуть екологічними для її психологічного стану.

Ритуали на вибір

З чого почати і який ритуал вибрати? Для цього ми пропонуємо підбірку!

Ритуал «Недільний похід» на базар або магазин за продуктами.

Батьки роблять цей ритуал самі, а давайте спробуємо залучити і дітей. Підготуйтеся, обговоріть список продуктів, які будете купувати. Поговоріть з дітьми про необхідність вибору того чи іншого продукту. На базарі говоріть про особливості вибору, наприклад, яблук. Обговоріть всі нюанси і далі вмикаємо фантазію.

Ритуал «Індивідуальна порція часу для дитини»

Кожній дитині просто необхідна порція часу з одним або обома батьками, де вона не просто спілкуватиметься мимохідь, а купатиметься в увазі. Можна організувати «чоловічий день»: хлопчики їдуть на картинг, ходять в барбершоп. А в інший день — похід в кафе «Тільки для дівчаток»: мама ділиться з доньками секретиками, разом обирають морозиво й тістечка, обговорюють життя в родині та школі, планують відпочинок.

Ритуал «Сімейна рада»

Це такий орган сімейного самоврядування, де можна зустрічатися й обговорювати, що цікавого сталось на цьому тижні. Якщо були якісь інциденти,

розбираємо, що, як і чому сталось, голосуємо за якесь нове правило, яке допоможе нам жити в злагоді.

Ще дуже важливо, щоб у вас був внутрішній сімейний кодекс правил, який можна повісити в доступному для всіх місці. Для маленьких дітей, які не вміють читати, правила можна малювати картинками або іконками. Наприклад, малюємо велике вухо, і це означає, що поки хтось говорить, ми слухаємо, а тільки потім відповідаємо. Намальований чоловічок в будиночку означає, що кожен має право на свій особистий час і простір.

Ритуал «Святкування дорослішання»

Одне з найважливіших прагнень дітей — це прагнення дорослішати, тому необхідно їм сигналізувати зрозумілим чином, що це відбувається, причому на кожному етапі. Наприклад, дитина навчилась самостійно дбати про інтимну гігієну або без допомоги дорослих надягати піжаму — саме час для оплесків і маленького свята зі смаколиком.

Ритуал «Мій успіх»

Нам усім дуже потрібна підтримка і визнання, навіть якщо успіхи ці, з першого погляду, незначні, — перша медаль на олімпіаді, перемога на спортивному змаганні (ну і що, що останнє місце!), перша висока оцінка, тато отримав бонус, мама перейшла на нову роботу. Важливо розставляти ці «якірці» регулярно. Так ми привчаємо дітей радіти навіть речам, які видаються буденними. Це збагачує життя й розвиває усвідомлену присутність у соціумі.

Ритуал «Наші плани»

Планувати можна рік, квартал, місяць, тиждень і навіть день. Вкрай важливо залучати дітей до планування сімейного життя. Наприклад, відвідати 5 різних міст у відпустці або прочитати й обговорити 12 книг. Що це будуть за міста, які книги обрати? Коли діти мають право голосу в прийнятті рішень, куди поїхати родині, чому навчитися, що зробити, — вони набагато охочіше «підписуються» на всі ваші ідеї, відчуваючи себе при цьому «господарями» плану.

Такий підхід допоможе уникнути невдоволення і критики, мовляв, самі придумали й мене не запитали чи не попередили, а у мене взагалі інші плани були на вихідні. Ця ситуація особливо гостро вимальовується в сім’ях з підлітками.

Ритуал «Ранкові пальчики» Ранок дитини починається з того, що хтось ніжно гладить його пальчики на ногах. Цей хтось прокрався під ковдру і не лоскотно, а приємно погладжує його пальчики. Великий пальчик, наступний, наступний... мізинчик – всі пальчики отримують свої пестощі та поцілунки. «Добрий ранок, милий!», «Доброго ранку, рідна!» – голос мами (або татка) супроводжує цей м'який ранковий масажик.

Ритуал «Снідаємо разом»

В сім'ї всі знають, коли у нас (тобто всієї сім'ї) сніданок, і коли на сніданок всіх кличуть, то на сніданок всі йдуть. А за сніданком – обов'язково спільна розмова. Зазвичай кожен пропонує тему, яку хотілося б обговорити, і цю тему за їжею уважно обговорюють. У деяких сім'ях є популярні правила «А ти що думаєш?» і «Повтори, погодься, додай»: Ця традиція стосується не тільки сніданку, можна організувати і обід і вечерю!

«Доброго ранку, сонечко», «Приємних снів, коханий», — ці фрази, поцілунки та обійми, безумовно, потрібні й дітям, і дорослим.

Ритуал «Теплі прощання і теплі зустрічі».

Кожного ранку проводжаючи дітей і дорослих з дому, побажайте всього, що хочеться! Придумайте «своє до побачення!» А класичний звичай «посидіти на доріжку» теж підійде! Кожному з нас важливо почути ласкаві слова щоденного напуття. Важливо і приємно відчути хвилю любові після повернення додому...

Ритуал «Вівсяний сніданок».

«Веселі яйця» - все, що полюбляє родина! Можна започаткувати вводити корисну звичку вживання тільки здорової їжі!

Ритуал «Читання вголос».

Читання дітям казок перед сном важливий процес і для дитини, і для батьків. Можна вибирати разом, що будете читати і з ким наступного разу! Домовтеся з дитиною, скільки це має бути: скажімо 20 хвилин чи 20 сторінок. Лайфхак: складіть список цікавих дитині книжок і теж приєднайтеся до ритуалу. Раз на тиждень можна обговорювати прочитане й обмінюватися думками.

Ритуал «Подяки»

Можна купити дитині красивий блокнот і ручку та привчити записувати 10 вдячностей цьому дню щовечора. Це можуть бути як прості подяки (вийшло сонце, почув смішний жарт), так і глибші (подяка за життя та любов). Радимо їх міксувати. Сам ритуал можна доповнити запаленою ароматною свічкою і тихою музикою. Мінімум місяць такого ритуалу – і настрій дитини точно стане кращим і спокійнішим.

Або можна вести журнали чи щоденники. Це допоможе внутрішньому діалогу. Гарно працюють і будь-які артпрактики: можна ліпити або малювати, відреаговувати травми або візуалізувати майбутнє.

Ритуал «Прогулянка в парку»

Якщо є можливість, виходьте з дитиною на коротку прогулянку вранці або ввечері. Приділіть цьому пів години, оберіть найкрасивіший маршрут. Визначте «свою» лавочку: де ви точно будете сідати й хвилин 10–15 якісно спілкуватися. Можна робити це не щодня, але точно без гаджетів. Ідеально — заходити до

улюбленої кав’ярні, брати улюблений теплий напій, а потім гуляти разом із ним. Пийте його маленькими ковтками, ідіть повільно, насолоджуйтеся природою і сонцем. Якщо дитина – підліток, то може робити це й сама. Такий ритуал точно навчить цінувати момент.

Ритуал «Особливі вихідні»

Зараз у всіх нас є відчуття, що «місяці й тижні змішались». Але у графіку дитини мають бути як «будні», так і «вихідні», наповнені відмінним від буденності, чимось особливим і радісним, незвичним. Буде добре відкривати щось нове – маленькі екскурсії, поїздки незнаними маршрутами міста, вихід на пікнік у парк, де ви ще не бували, лісова прогулянка з перекусом. Навіть міні-подорожі активізують розвиток дитячої нервової системи, емоційного інтелекту, розвивають комунікативний та соціальний інтелект. При цьому розраховуйте власні сили. Якщо ви переїздили безліч разів, і не відчуваєте ресурсу на переміщення – відкладіть це на потім.

Всі ці ритуали – лише приклад, тільки привід задуматися, що у своїй родині наші відносини творимо ми самі. Тут все індивідуально, у кожній сім'ї можуть бути свої ритуали, в різний час і у кожного віку різні, важливо тільки, щоб ми шукали те, що буде підтримувати наші відносини щодня, а особливо, що буде підтримувати наших дітей в цей складний час.