

Консультация для родителей

СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ, КОТОРЫЕ УЧАТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ, ДОБРОТЕ И ЭМПАТИИ

Подготовила: воспитатель Пономаренко Ю.Г.

Думаю 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 позволяет 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 идеи 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 кроватку 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 разговаривать 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.

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