

Ритуалы в жизни ребенка и семьи.

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. Понимая, что «призрачно все в этом мире бушующем», они пытаются создать себе иллюзию стабильности. 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 расстанутся 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».

Мама Макса целовала его в обе щеки и говорила «Хорошего дня! Я тебя люблю!»

Папа Никиты пожимал сыну руку, потом они соприкасались кулаками, потом показывали друг другу большой палец и говорили: «Все будет вот так!»

Мама Димы показывала в окошко «обезьянку»: подносила ладони с растопыренными пальцами к ушам, скашивала к носу глаза и смешно показывала язык. А Дима смеялся. И не только Дима. Маму Димы в окно любили провожать все дети группы

Мама Леши зачитывала ему меню. Ритуал сложился спонтанно. В первый день при слезном расставании мама придумала прочесть меню: «Смотри, тут написано творожная запеканка. Ты же любишь творожную запеканку! Интересно, тут запеканка с изюмом или без? Она будет с повидлом или со сгущенкой? Я приду сразу после завтрака, и ты мне расскажешь, какой была запеканка» На следующий день Леша сам повел маму читать меню. Логика Леши проста: «Если вчера мама прочитала меню и потом пришла, значит и сегодня она придет за мной, если прочитает меню» Спустя полгода Леша нетерпеливо переминался с ноги на ногу, пока мама дочитывала меню. В группе ждали друзья и интересные игры, но отпускать маму без чтения меню он не хотел — этот ритуал защищал его от страха быть оставленным насовсем.

Эти наблюдения сделали меня ярким приверженцем ритуалов. В детском саду свой ритуал у нас был на каждый режимный момент.

Особый ритуал возвращения с прогулки: мы считали лопаты. Все ли лопаты собрали? Где еще лопаты прячутся?

Особый ритуал начала обеда: хоровое «всем-всем приятного аппетита!» а потом вскидывание рук вверх «поедим и воот такими вырастем!»

Особый ритуал засыпания: я каждому наколдовывала сон. Для этого нужно было поводить руками над головой ребенка, сказать магическое заклинание «абра-кадабра» и тихонько подуть на лоб.

Ритуалы помогали формировать особый комфортный климат в группе, «корпоративную культуру». И дети легче адаптировались.

Поэтому придумывайте свои ритуалы отхода ко сну, подготовки к обеду, прощания в садике. Ритуалы успокаивают ребенка и помогают с ним

договориться. Ритуалы – это то, что ребенок будет с теплотой вспоминать, когда станет взрослым.

Но если ритуал есть, его надо соблюдать безукоризненно. О, родители! Видели бы вы, в какую истерику впадает ребенок, которому папа забыл помахать в окно детского сада! Если ребенок в своем ритуале должен сам выключать свет перед сном, то Боже упаси бабушку сделать это вместо ребенка! Если дочь всегда спит в садике в красной пижаме, нельзя без ее согласия приносить после выходных синюю! Если малыш забыл дома игрушку, с которой ВСЕГДА ходит в садик, то лучше за ней вернуться. Это не блажь и не каприз ребенка. Это его потребность в стабильности. Это очень важно.

В моем детстве тоже был ритуал, защищающий меня от страха. Мне было 4 года. Засыпая, я боялась утром не проснуться в своей кровати. Ночные монстры могли забрать меня к себе. Ночные монстры боялись плюшевого пса Томку. Когда я засыпала, Томка оживал и грозно скалился на монстров. Плюшевый пес всю ночь верно охранял свою маленькую хозяйку, которая утром в знак благодарности целовала его плюшевые уши.

Мне было 17 лет. Я стояла на пороге с большой сумкой в одной руке и с билетом в другой. Я – студентка первого курса — уезжала учиться в большой город. Провожавшая меня мама сильно тревожилась. Дочка едет одна в незнакомый город, дочка будет жить в студенческом общежитии. Внезапно мама метнулась в детскую комнату и выбежала оттуда с игрушкой. Той самой, с которой я привыкла засыпать. «Томку-то забыла!» — и мама поспешно стала запихивать в сумку плюшевую гарантию спокойствия. Теперь мамино спокойствия. Томку я не забыла, а сознательно оставила, решив, что пора стать взрослой. Но маме взрослой девочки было очень важно отправить собачку в сумку дочери. Томка в сумке полностью не поместился. Так я и поехала в институт – с торчащими из сумки плюшевыми ушами... Мой детский ритуал стал нужен маме, потому что на тот момент рациональными способами унять мамину тревогу было невозможно. Взрослым в период стресса, вызванного переменами в жизни, тоже нужно, чтобы что-то было «как всегда». И пять лет учебы я перед экзаменом целовала плюшевые уши...

А в вашей жизни есть ритуалы?