

СЕМЕЙНЫЕ РИТУАЛЫ



СЕМЕЙНЫЕ РИТУАЛЫ - это веселое и невероятно приятное и важное занятие! Единственное, что мы можем сделать, чтобы годы детства не прошли даром - это как можно больше веселиться, укреплять отношения и качественно проводить время с нашими детьми. В Ваших силах сделать детство детей таким, чтобы, оглядываясь назад, вам не пришлось сожалеть о том, как быстро выросли дети, сколько всего было упущено. Нам, родителям, эти ритуалы нужны не меньше, чем детям, чтобы вырваться из вечного состояния "ни на что нет времени" и добавить в жизнь больше баланса между работой, семьей и развлечениями. Ритуалы становятся некой опорой в наших отношениях с детьми и безусловно показывают им нашу любовь.

УТРЕННИЕ ОБЪЯТИЯ:

выделите несколько минут каждый день, чтобы обнять своих детей, как только они проснутся. Поцелуйте их и скажите: "Я люблю тебя, я скучала по тебе" или "Доброе утро, любимый(ая) сынок (дочка) и т.д.

НАЧНИТЕ ДЕНЬ С РАСТЯЖКИ:

совместное упражнение – это способ начать день. Подбодрите сонного ребенка энергичным движением, например, десять прыжков или три покачивания. Для ребенка, который просыпается бодрым, сделайте вместе несколько спокойных растяжек. Встаньте как можно выше, вытяните руки в стороны и поднимите их к небу, поверните туловище и покачайте руками вперед-назад, наклонитесь вперед, чтобы руки свисали до пола.

ВЫБЕРИТЕ СТИХОТВОРЕНИЕ:

начинайте день с детского стишка с простыми словами и движениями рук, например, "Это кто уже проснулся? Кто так сладко потянулся? Потягушки-потягушечки, От носочков до макушечки!" Это поможет развить языковые навыки и сосредоточенность.

ВВЕДИТЕ ТРАДИЦИИ ВЫХОДНОГО ДНЯ:

каждое субботнее утро последний, кто спит, подвергается бомбардировке. Все заходят к нему в спальню и будят песней или семейными объятиями.

ВЫБЕРИТЕ БЛЮДО ДНЯ:

можно печь блинчики по воскресеньям или устраивать день сосисок на завтрак. В будни можно по-разному украшать утреннюю кашу ягодами, сухофруктами или цветными посыпками.

НАПИШИТЕ ЛЮБОВНЫЕ ЗАПИСКИ В ЛАНЧБОКСЕ:

когда утром собираете ребенку ланчбокс в школу, напишите несколько приятных слов и положите записку внутрь коробки. Для детей очень забавно и немного неожиданно, когда они видят любовную записку от родителей, находясь в школе. Напишите "Я люблю тебя", "Спасибо за _____" или все, что ваше сердце пожелает сказать им, и отправьте маленький сюрприз.

ПРОВОДИТЕ СЕМЕЙНЫЕ ОБЕДЫ:

совместные семейные обеды имеют много преимуществ для всех, включая детей. Хотя бы один совместный обед в течение дня помогает создать более крепкие узы, так как это дает больше возможностей рассказать истории и поделиться впечатлениями о своем дне. Семейные трапезы также помогают детям пробовать новые виды блюд, в результате чего они начинают питаться разнообразно. Это также является возможностью приучить детей к различным видам пищи и обучить манерам поведения за столом.

ПОДЕЛИТЕСЬ “СОЛНЫШКАМИ” И “ТУЧКАМИ”:

обсудите, какие у каждого члена семьи были в этот день "солнышки дня" и "тучки". Ваше "солнышко дня" - это яркий момент, маленькая победа или что-то позитивное, что произошло. Ваша "тучка" - это проблема или что-то, где вам нужна небольшая помощь. Призывая каждого поделиться своим "солнышком" и "тучкой", вы создаете возможность для вашего ребенка рассказать о том, что его радует, провести мозговой штурм творческих решений или узнать больше о чем-то непонятном. Когда вы (взрослые) тоже делитесь, вы показываете, как развивать успехи и справляться с трудностями.

ПОИГРАЙТЕ В "ЛАЙК"

Попросите каждого поделиться какой-либо новостью или идеей, а затем проведите опрос по кругу, чтобы каждый член семьи решил, ставит ли он этой идее лайк (нравится) или наоборот, эта идея не нравится. Это могут быть серьезные вещи или наоборот, шуточные, такие как: прыжки по лужам, поедание червей, приготовление попкорна или катание на тазаках со снежной горы.

**ПРОИЗНОСИТЕ СЕМЕЙНЫЙ ТОСТ:**

предложите за обеденным столом поднять бокалы с соком или компотом и произнести тост: "Ваше здоровье! Спасибо за нашу семью!". Свой тост может сказать каждый.

БЛАГОДАРИТЕ:

задайте каждому члену семьи “За что ты благодарен сегодня?” Ответы могут быть весьма приятными, милыми, трогательными или забавными, что абсолютно точно сплочает и объединяет всех.

УСТРОЙТЕ ЧАЕПИТИЕ С ПЛОХИМИ МАНЕРАМИ:

устраивайте необычные чаепития со своими детьми. Начинайте их вполне обыденно. Но когда кто-то кричит “Переключись”, демонстрируйте плохие манеры (можно сутулиться, класть ноги на стол, есть руками и вытирать руки об себя, задача максимально нелепо себя вести. Каждый раз когда кто-то снова скажет “Переключись” меняем поведение! Такой ритуал не только веселый, но и имеет терапевтическое значение, ведь ребенок учится действовать по правилам и отличать правильное поведение от неправильного, а можно от нельзя.

УСТАНОВИТЕ ДЕНЬ ВЫПЕЧКИ/ДЕНЬ ПИЦЦЫ:

Приготовление еды с нуля приносит огромное удовольствие. Когда вы привлекаете детей к готовке, они учатся тому, как готовится каждое блюдо и это помогает им освоить навык. При этом я знаю, как много терпения требуется для приготовления пиццы с детьми, но большинство детей любят помогать маме на кухне. Поэтому, даже если они неряшливые и медленные, вознаграждение в долгосрочной перспективе будет большим. Некоторые семьи любят устраивать тематические ужины каждую неделю. Например, паста в пятницу, карри во вторник, пицца в субботу и т.д. Это также облегчает планирование рациона.



СПОЙТЕ КОЛЫБЕЛЬНУЮ ПЕСЕНКУ

Выберите любимую песню для каждого ребенка и пойте каждому из них. Можно выбрать и одну для всех колыбельную. Можно взять любой известный Вам мотив и петь песню "Что вижу, то пою", главное помнить, что ключевую роль в такой песне будет играть повторение одной и тоже фразы.

СКАЖИТЕ "СПОКОЙНОЙ НОЧИ" ВСЕМУ:

в стиле одной из книг пожелайте спокойной ночи фотографиям бабушки и дедушки, дереву за окном и различным предметам в детской комнате (игрушкам, книжкам, ночнику и т.д)

ПОПРИВЕТСТВУЙТЕ ЛУНУ:

завершите день растяжкой, чтобы высвободить накопившуюся энергию. Стоя во весь рост, поднимите руки к потолку и глубоко вдохните. Выдохните и опустите руки вниз, чтобы коснуться пола.

ПОИГРАЙТЕ В МАШИНУ:

сядьте рядом с ребенком и спросите детей какой машиной они хотят вас видеть. Можно превратиться в машину для сжимания, машину для щекотания, машину для тыканья или машину для поцелуев.

ПОЙТЕ ВМЕСТЕ:

пойте перед сном любимую песню Вашего ребенка. Это может быть одна и та же песня или каждый раз новая. Главное, чтобы петь ее вместе.

ПРИДУМЫВАЙТЕ СКАЗКИ:

рассказывайте детям истории с главным героем, который был очень похож на них. Например: «Жила-была девочка по имени Саша. У нее были рыжие волосы, голубые глаза и розовые ногти на ногах ». Эти похожие персонажи всегда оказываются в тех же ситуациях, что и ваши детки, поэтому им понравится слышать их приключения.



РИТУАЛЫ ПЕРЕД СНОМ:

ОТПРАВЛЯЙТЕСЬ В ВООБРАЖАЕМОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ:

используйте управляемую визуализацию, чтобы помочь детям очистить разум. Попросите их закрыть глаза и представить, что они плавают с русалкой или устраивают пикник в поле цветов. После того, как проделаете это некоторое время, разрешите детям добавлять свои детали и придумывать собственные истории.



УСТАНОВИТЕ ВРЕМЯ СЕМЕЙНЫХ ОБЪЯТИЙ:

когда все приходят домой, все вместе ложатся на кровать и обнимаются в течение пяти минут.

ПРОГОВАРИВАЙТЕ ДОБРЫЕ АФФИРМАЦИИ:

перед тем, как пожелать спокойной ночи, скажите «Мама любит тебя», «Папа любит тебя», «Бабушка любит тебя» и т. д., закончив «Весь мир любит тебя»; Так же практикуйте совместную медитацию Любви и Доброты: думайте о Ваших любимых и посылайте им позитивные мысли. Скажите, «Пусть ты будешь в безопасности», «Пусть ты будешь счастливый», «Пусть ты будешь здоровый»;



ПРОВЕДИТЕ СОВМЕСТНУЮ МОЛИТВУ:

если религия важна для Вас, вы можете выделить время для совместной молитвы. Это поможет привить детям те религиозные ценности, которые Вы хотите, чтобы они усвоили, и сделать молитву ежедневной привычкой.



СКАЖИТЕ ЧТО-НИБУДЬ ГЛУПОЕ НА ПРОЩАНИЕ:

ежедневные прощания, такие как проводы в школу, сад или уход на работу, можно сделать веселыми с помощью забавной фразы. Кроме "До встречи, крокодильчик", вы можете сказать: "За дверь, динозавр", "Береги себя, белый медведь", "Пока-пока, бабочка", "Пора идти, гусеничка" или "Посылаю воздушный поцелуй, моя золотая рыбка".

ПРОЩАНИЕ ДЖЕДАЯ:

одна знакомая семья придумали прощание со своим 4-летним сыном вдохновленные сагой "Звездные войны", когда он волновался в период адаптации к детскому саду. Они поднимали одну руку вверх, как будто держат световой меч, и сын делал это в ответ. "Да прибудет с тобой сила, пока мы не заберем тебя из сада домой" - говорили родители и это успокоительно действовало на малыша.

ПОЦЕЛУЙ В ЛАДОШКЕ:

отличная идея из одноименной книги. При прощании мама оставляет в ладошках малыша свои поцелуи, а ребенок убирает их в свои кармашки на одежде. Обязательно скажите ребенку, что если он почувствует пустоту или грусть по маме и ему понадобится немного любви, пусть достанет поцелуи из кармашка и приложит к своей щеке.

ТРИ СЖАТИЯ:

договоритесь о секретном знаке любви. Тройное сжатие руки друг друга в знак "Я тебя люблю". Делайте это перед сном и по другим поводам, где ребенку необходима Ваша поддержка.

ОСОБЫЙ УДАР КУЛАКОМ:

создайте традицию прощания, основанную на праздничном фильме "Эльф": сделайте удар кулаком, поднимите большие пальцы вверх, прикоснитесь большими пальцами пропойте: "Я люблю тебя! Я люблю тебя! Я люблю тебя!" Это однозначно добавит немного юмора и любви в прощания"

ПРИВЕТСТВИЕ ЛЮБВИ:

перед прощанием произнесите фразу "Вместе, навсегда, через всю вечность" и обнимайтесь.

ВРЕМЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ:

вечера или послеобеденные часы - отличное время для семейного отдыха на свежем воздухе. Вы можете подышать свежим воздухом, поиграть в игры на свежем воздухе или просто совершить легкую прогулку.

РИТУАЛЫ СОВМЕСТНОГО ВРЕМЯПРОВОЖДЕНИЯ:

ВРЕМЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК:

"The Bucket List Family" - одна из семей, за которыми можно следить на Youtube (на англ.яз). Для них ежедневные физические упражнения - это неизбежная часть их образа жизни. Они здорово разработали свой ежедневный режим упражнений для детей и ввели правило для детей делать их ежедневно. Вдохновляет смотреть то, как это поможет детям расти, понимая ценность физических упражнений. Такие ритуалы также помогают включить упражнения в свои ежедневные привычки и поэтому это привычным и легким для них в дальнейшей жизни.

ИГРОВОЙ ВЕЧЕР:

выделите один день в вашей неделе для семейных игр. Игры могут быть настольными, карточными или любыми играми на свежем воздухе.



УСТРОЙТЕ НОЧЬ КИНО:

устройте ночь кино, где каждую неделю на выбор мама/папа или дети ставят фильм с закуской по выбору.

ОТДЫХ В ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ:

вместо того, чтобы каждую неделю ходить в один и тот же торговый или развлекательный центр или детскую площадку вы можете ввести ритуал: "Какое новое место мы можем посетить на этой неделе?". А затем семья может предложить свои идеи и решить, какой вариант для них лучше. Вы можете выбрать такие занятия, как рыбалка, игры в парке или посещение таких мест, как музеи, зоопарки, пляжи, местные фестивали, выставки, концерты и т.д.

СЕМЕЙНЫЕ СОБРАНИЯ:

всякий раз, когда в семье возникает острая проблема (ссоры между братьями и сестрами, домашние дела и т.д.), запишите ее и проведите общее семейное собрание. На собраниях нет никаких суждений, выслушайте каждого и запишите те важные вещи, которые каждый хочет сказать. А затем, вместе проведите мозговой штурм для поиска решений и пообещайте применить их на практике в ближайшие дни. Этот ритуал я очень рекомендую, потому что дети должны знать, что у них есть право голоса и что их проблемы имеют значение. Кроме того, мне удастся пресечь проблему в корне, прежде чем она сильно обострится, потому что мы принимаем немедленные меры сообща как семья.

РИТУАЛЫ СОВМЕСТНОГО ВРЕМЯПРОВОЖДЕНИЯ:

ПОСЕЩЕНИЕ СЕМЬИ:

если ваша семья живет неподалеку, то еженедельные визиты к ним можно превратить в ритуал. Дети любят встречаться со своими бабушками, дедушками, тетями и двоюродными братьями, и это то, чего они будут ждать с нетерпением и радостью.

СВИДАНИЯ С МАМОЙ/ПАПОЙ:

семьи обычно ходят куда-то вместе. Но специальное свидание с мамой или с папой позволяет нам взять каждого ребенка с собой, заняться его любимым делом и провести с ним/ней время один на один.

КЕМПИНГ ПОХОДЫ:

есть места, куда можно ходить в походы круглый год. Походы учат детей решать проблемы, ценить природу, сохранять здоровье и повышают уверенность в себе.



СОЗДАЙТЕ СЕМЕЙНЫЕ БАНКИ ПАМЯТИ:

купите стеклянную банку и раскрасьте ее (или нет). И используйте ее как банку для воспоминаний. Каждый раз, когда происходит что-то памятное, напишите на листке бумаги дату, сверните его и положите в банку. Она может быть разделена по цвету для каждого человека. Или вы можете сделать банки памяти для каждого человека отдельно.

ПОЙДИТЕ В СПОКОЙНЫЙ УГОЛОК:

создайте для ребенка ежедневный уголок спокойствия, где он может практиковать спокойствие, когда чувствует себя подавленным или нуждается в тишине. Дайте этому уголку название (например, "Лес чувств!") и поставьте там удобное место для отдыха: кресло-мешок, мягкий коврик или игровую палатку. Положите туда сенсорные предметы, на которые реагирует ваш ребенок: мячик для снятия стресса или мягкое животное, которое можно помять, калейдоскоп, книги, раскраски или кубики. Важно понимать, что это не угол для наказаний и тайм-аутов, а место, где ребенок по собственному желанию может рефлексировать или побыть наедине со своими мыслями.

РИТУАЛЫ СОВМЕСТНОГО ВРЕМЯПРОВОЖДЕНИЯ:

СЕКРЕТНОЕ РУКОПОЖАТИЕ:

выведите рукопожатия на новый уровень: начните с простого и переходите к серии сложных движений, таких как: шлепки ладонями, захваты локтей, вращения всем телом и удары грудью.

ГНЕЗДО ИЗ ПОДУШЕК:

позвольте своим детям собрать все подушки и мягкие предметы в доме для создания огромного, похожего на крепость гнезда в общей комнате. Можно играть, лежать на подушках. Веселье начинается уже с “доставки” подушек к месту гнедования. А потом можно сидеть посреди всего этого и смотреть фильмы, читать или просто общаться.

МИССИЯ УБОРКИ ПОМЕЩЕНИЯ:

этот ритуал призван развить у детей чувство ответственности и чувство причастности. Каждый месяц планируйте ритуал уборки в вашем доме. Это может включать в себя наведение порядка в шкафах, ящиках, буфетах и во всех комнатах вашего дома, а затем стирку одеял, занавесок и т.д. Спланируйте это заранее и распределите обязанности между детьми. Это не только научит детей ответственности, но также облегчит вашу работу.

ПИШИТЕ БЛАГОДАРСТВЕННЫЕ ПИСЬМА:

пусть дети пишут благодарственные письма людям за оказанную услугу, подарки и т.д. Так они учатся выражать благодарность и отвечать взаимностью на доброту.

УСТРОЙТЕ ПОХОД ВО ДВОРЕ ИЛИ ПРЯМО ПОСРЕДИ ГОСТИННОЙ:

Поставьте палатку, испеките печенье и приготовьте любимый напиток. Пригласите друзей, организуйте игры и заведите несколько приятных разговоров.



РИТУАЛЫ ДНЕЙ РОЖДЕНИЯ, ЮБИЛЕЕВ И ПРАЗДНИКОВ:

ПРАЗДНУЯ ДНИ РОЖДЕНИЯ,

каждый член семьи может написать записку или письмо имениннику о том, что ему нравится в нем.

31 ДЕНЬ ДОБРОТЫ:

начиная с первого дня декабря, вы можете устроить 31-ти дневное испытание перед Новым годом. Это поможет научить детей быть добрыми и быть полезными для других. Это не обязательно должно происходить во время ожидания Нового года. Вы также можете выбрать другие праздники и месяцы, в которые отмечаются дни рождения.

СДЕЛАЙТЕ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ

украшения к каждому празднику. Pinterest - ваш помощник в этом деле. Вы также можете поискать на Youtube.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ НОВЫЙ ГОД,

чтобы проанализировать прошедший год и записать полученные уроки в дневник каждого. Это может стать поводом для размышлений о счастливых и грустных моментах, потерях, приобретениях и победах. Поставьте вместе семейные цели и запишите, что вы хотите сделать и куда сходить всей семьей.

ПРИГОТОВЬТЕ ДОМАШНИЕ УГОЩЕНИЯ

для особых случаев каждого члена семьи. Это могут быть дни рождения, знаменательные даты или любые другие события.

КАЖДЫЙ ГОД ФОТОГРАФИРУЙТЕ

каждого ребенка в их первый день в школе. Будет интересно посмотреть их спустя время и увидеть, как они выросли за эти годы.

ИНТЕРВЬЮ:

каждый год задавайте своим детям вопросы и записывайте их ответы на видео. Благодаря интервью вы видите как растут дети и оставляете на память то, какими они были в каждом возрасте

РИТУАЛЫ ДНЕЙ РОЖДЕНИЯ, ЮБИЛЕЕВ И ПРАЗДНИКОВ:

ОСОБЕННАЯ ТАРЕЛКА:

некоторые семьи используют определенную тарелку, чтобы отметить Дни Рождения, достижения или даже хорошее поведение. Но для того, чтобы завести эту традицию, не обязательно использовать тарелку; подойдет любой уникальный предмет посуды.

ПОДАРОК ОТ ФЕИ:

добавьте волшебства в повседневность ребенка в момент смены молочных зубов. Отметьте это покупкой новой щетки или подложите ночью монетку под подушку от “зубной феи”.

