**Консультация для родителей**

**«Ритуалы в жизни ребёнка»**

Подготовила: Рыбина О.А

Обрести стабильность в быстро меняющемся мире помогают ритуалы: каждый день и каждую неделю, и каждый месяц, и каждый год в жизни ребенка неизменно происходит предсказуемое событие. Дети с удовольствием впускают традиции в свою жизнь. Одни из них возникают сами, другие придумываются взрослыми нарочно. Одни ритуалы радостные и ожидаемые, другие скучные и обременительные, но без них немыслима жизнь ребенка.

К каким ритуалам стоит приучить ребёнка и зачем это нужно? Когда нужно беспокоиться из-за навязчивых привычек малыша и что они могут означать? Постараемся разобраться.

Какую пользу несут ритуалы?

Позволяют приобрести хорошие привычки.

Чистить зубы после завтрака или мыть руки после прогулки, ложиться спать в одно и то же время — ритуалы-правила гигиены нужны, чтобы беречь здоровье. В полезных привычках важно выработать автоматизм, чтобы потом не забывать о них в суете.

Дают уверенность.

Если ребенок, просыпаясь, не знает, чего ждать: каким будет настроение родителей, во сколько мама заберет из детского сада – он чувствует неуверенность в себе и окружающем мире. Когда дети уверены, что солнце встает на востоке, в утреннюю кашу мама добавляет корицу – это успокаивает их. Ведь точное соблюдение определенных действий всегда приводит к предсказуемому и известному результату.

Учат ждать.

Если праздник каждый день, он перестает радовать. А если развлечения строго дозированы и привязаны к календарю, то жизнь наполняется приятным ожиданием. Например, если каждую пятницу семья идет в кафе или в воскресенье гостит у бабушки, то стоит ждать выходных, а может быть, и сделать задание на понедельник заранее. Ожидание приятного бонуса в будущем учит детей легче переносить временные трудности.

Дарят воспоминания.

Сказка перед сном, поход за ёлкой утром 31 декабря, рецепт торта, передающийся по наследству… Волшебные моменты из детства навсегда остаются в памяти, помогают ощутить свое родство, причастность старшим поколениям семьи, тепло и заботу.

Помогают адаптироваться к переменам.

Например, к поступлению в детский сад. Можно придумать маленькие ритуалы, чтобы привыкать к новшествам было проще. Пусть малыш сам открывает электронной карточкой дверь в детский сад, пусть у вас будет свой секретный знак при расставании.

Приучают к организованности.

Детям проще запомнить правила, если сделать их наглядными. Помогают наглядные пособия: плакаты, графики, календари. Например, можно повесить на стене картинку-цепочку утренних сборов в школу: одеться, проверить рюкзак, не забыть сменную обувь, телефон и ключи.

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.

Создаем приятные ритуалы.

Что можно добавить в ваш досуг для того, чтобы в жизни ребёнка появилась разумная предсказуемость?

Ежегодные ритуалы.

Это праздники: Новый год, Рождество, 8 марта, День рождения и так далее. В каждой семье могут быть свои особенные праздничные традиции.

Ежемесячные ритуалы.

Например, каждую третью субботу месяца — в гости к бабушке на чай. А каждое второе воскресенье — гости к нам домой. С праздничной одеждой, уборкой, готовкой пирога или салата. Подобные действия лучше выполнять вместе, всей семьей, или хотя бы вместе с ребенком. При этом подобные ритуалы можно вводить буквально с момента появления новорожденного на свет.

Еженедельные ритуалы.

По воскресеньям мы печём пирог и все вместе его едим. В некоторых семьях есть возможность сделать подобный ритуал ежедневным — например, ужин всей семьёй.

Ежедневные ритуалы.

Это все бытовые мелочи: ритуалы, связанные с подъемом, отходом ко сну и так далее. Больше всего для малышей важен ритуал перед сном. Чистка зубов, купание, чтение любимой книжки, пение колыбельной, переодевание в знакомую пижаму, питье молока или воды, засыпание с соской, укладывание игрушек спать, пожелание спокойной ночи — все это примеры детских ритуалов перед сном. Уже с начала выполнения этих ритуалов начинает меняться работа нервной системы, дыхания и кровообращения, и ребенок засыпает быстрее.

Для того, чтобы ввести любой ритуал в вашу и детскую жизнь, достаточно просто… начать его соблюдать. И вы точно вскоре заметите, что спокойнее стал не только ребенок, но и вы. Мамам ведь тоже нужна предсказуемость.

Что означают детские ритуалы?

Иногда дети придумывают ритуалы самостоятельно и могут несколько «циклиться» на них. Классика жанра – чтение одной и той же сказки или просмотр мультика каждый вечер, даже если ребенок давно знает историю наизусть; засыпание только с соской или только в обнимку с любимой игрушкой; ребенок старается обходить трещины на тротуаре; слишком часто моет руки. Многие классические ритуалы можно «расшифровать»:

* повтор любимой сказки или истории – зная, что все закончится хорошо, ребенок не испытывает эмоционального напряжения и страха, а только получает удовольствие. Почему возник ритуал: ребенку не хватает положительных эмоций.
* чтение сказки с мамой перед сном – мама все равно сядет рядом и почитает, что бы ни произошло за день, как бы ребенок себя ни вел. Почему возник ритуал: ребенку не хватает поддержки и одобрения.
* помахать ручкой маме через окно детского сада – сейчас мама уходит, но обязательно вернется. Почему возник ритуал: ребенку страшно остаться одному.
* раскладывание вещей по строго определенным местам или в определенном порядке – противодействие внутреннему хаосу, попытка упорядочить мысли. Почему возник ритуал: родители слишком много ожидают и требуют от ребенка.

Иногда ритуалы доставляют неудобства не только родителям, но и самим детям. Например, когда любимая игрушка потерялась, а заснуть без нее невозможно. Можно попытаться помочь ребенку избавиться от ритуалов. Например, с малышом, который ставит игрушки в строго определенном порядке, психологи советуют иногда играть в «разбросаем вещи» или «битву подушками».

Дети могут быть более чувствительны к ритуалам в силу особенностей темперамента, наследственности. Часто новые традиции возникают при серьезных переменах и потрясениях. Ритуал отражает детское беспокойство по поводу каких-либо изменений или ситуаций в его жизни. Чем важнее для вашего малыша ритуалы, тем неувереннее он себя чувствует. Чем увереннее становится ребенок, тем меньше нуждается в ритуалах. Впрочем, если возникнет непростая ситуация (посещение детского сада, рождение второго ребенка, пребывание в больнице), новый ритуал поможет ребенку вернуть душевный покой и уверенность в завтрашнем дне.

Если ритуалов становится слишком много или ребенок слишком остро реагирует на их прерывание, то можно показаться психологу: такие проявления могут указывать на проблемы, с которыми ребенку в одиночку не справиться.

**Источник:** [**https://sibmama.ru/ritualy.htm**](https://sibmama.ru/ritualy.htm)