

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 67 ГОРОДА СТАВРОПОЛЯ

Консультация для родителей в онлайн-формате
«О важности ритуалов в жизни ребёнка»

Педагог-психолог
Волкова Ю.В.

Дата проведения: 26.11.2021

г. Ставрополь

Ритуал – это определенный набор действий, которые регулярно повторяются при определенных условиях. Первые ритуалы обычно придумывают молодые мамы. Оказавшись в новой для себя роли, мы стремимся как можно лучше организовать свой быт и упорядочить действия по уходу за ребенком (кормление, укладывание на сон, гигиенические процедуры и так далее). Так возникают ритуалы, которые заметно упрощают восприятие незнакомой ситуации, делая ее психологически комфортной. Привычные последовательности действий, которые устанавливаются родителями, обычно связаны с режимными моментами.

Ритуалы, придуманные самими детьми, в большинстве случаев, направлены на снятие тревоги по поводу неизвестности. Подобно тому, как наши предки верили, что могут влиять на погоду, совершая «магические» действия, дошкольники пытаются с помощью ритуалов совладать с волнительными ситуациями. В их соблюдении также есть особая «магия», так как оно всегда приводит к заранее известному результату.

Психологи говорят о необходимости использования детских ритуалов, так как они:

- Придают ребенку уверенности. Мир малышей огромен и, во многом, непредсказуем. Ритуалы помогают упорядочить действительность и справиться с тревогой. Детям важно чувствовать постоянство (например, каждое утро мама готовит завтрак, а перед сном всегда читает сказку). Привычный порядок действий позволяет преодолеть стресс.
- Если в семье нет общепринятых правил и режима дня, а жизнь малыша состоит из одних неожиданностей, у ребенка могут возникнуть патологические навязчивые действия и привычки.
- Прививают полезные привычки. Ритуалы помогают привыкнуть к режимным моментам. Привычные действия, которые мы совершаем ежедневно, тоже являются своего рода ритуалами (к примеру, мыть руки перед едой, чистка зубов утром и перед сном и так далее). Выполняя ритуал, ребенок не просто совершает некое действие, но и понимает, для чего это необходимо, в результате чего формируются осознанные правильные привычки.
- Помогают адаптироваться к новым условиям. Если ребенок только начинает посещать детский сад, адаптацию могут облегчить ритуалы. Придумайте свой ритуал прощания перед заходом малыша в группу: это могут быть поцелуи, пожелания хорошего дня, обсуждение вечернего досуга и многое другое. Главное – создать позитивный настрой.
- Укрепляют семейные взаимоотношения. Семейные традиции и ритуалы сближают членов семьи и укрепляют взаимоотношения.

Для кого важны ритуалы?

Дети, склонные к тревожности, неуверенности в себе, возбудимости, чаще прибегают к использованию ритуалов. Они дают детям предсказуемость событий и за счёт этого снижается тревога.

Обычно по мере взросления малыша значимость ритуалов снижается. Любопытство и исследовательский интерес ко всему новому и неизведанному со временем берут верх над консерватизмом и стремлением к упорядочиванию впечатлений. Однако детские ритуалы могут вновь проявиться в стрессовых ситуациях, например, при переезде, долгой разлуке с близкими или рождении в семье второго ребенка.

Слишком большое количество ритуалов, придуманных самим ребенком, или очень острые реакции при малейших изменениях в них – повод обратиться за консультацией к психологу.

Иногда стойкая необходимость соблюдения определенных правил может приносить неудобства как родителям, так и самим детям. Например, малыш отказывается ложиться спать, пока не найдет свою любимую игрушку, или ребенок плачет весь день в детском саду, потому что мама забыла помахать ему рукой на прощание. Некоторые дети едят только из своей тарелки, поэтому в гостях накормить их бывает очень сложно. Есть малыши, которым перед каким-либо занятием обязательно нужно расставить игрушки в определенном порядке, и они, конечно, очень расстраиваются, когда у них это не получается. В этих случаях родителям следует проявить терпение и мягкость. Ни в коем случае нельзя ругать ребенка за его стремление выполнить привычный ритуал. Однако безоговорочное выполнение ритуалов граничит с фанатизмом. Психологи советуют время от времени играть с маленькими консерваторами в разбрасывание вещей и наведение беспорядка. Иногда отказывайтесь от ритуалов, например, на период путешествий или в случаях особой необходимости. Но помните, что это можно делать только в том случае, если это не спровоцирует сильное эмоциональное напряжение у малыша, а также если Вы готовы обеспечить ему необходимую психологическую безопасность и комфорт другим способом.

Важно отличать ритуалы от капризов. Чтобы правильно отреагировать на эмоции ребенка, постарайтесь понять, что именно их вызвало: невозможность совершить привычное действие или же нечто новое и абстрактное.

Виды ритуалов

Условно все ритуалы можно разделить на две группы:

1. Связанные с началом действия (например, пробуждение, подготовка к прогулке или занятию);
2. Связанные с завершением действия (засыпание, уход в детский сад, завершение игры).

Каждый ритуал имеет для ребенка свой личный смысл. Приведем для вас конкретные примеры ритуалов, которые помогают детям справиться с тревогой в различных ситуациях.

Ритуалы начала дня. Утро, наполненное эмоциональным общением с близким человеком, создаст позитивный настрой на весь день. Поставив будильник на полчаса раньше, Вы сможете обзавестись драгоценным временем, которое можно провести вместе с малышом. Будьте кроху только приятными словами, поцелуями и объятьями. Предоставьте ребенку возможность выбрать одежду, которую он будет носить сегодня. Добрым утренним ритуалом может стать также совместное приготовление завтрака или просто любимая игра малыша.

Ритуалы перед расставанием. Каждый дошкольник испытывает бессознательный страх того, что однажды расставшись с ним, мама больше к нему не вернется, и он останется один. Ритуалы прощания особенно важны, так как помогают ребенку справиться с тревогой расставания и чувствовать себя комфортно в окружении других людей (например, воспитателей и сверстников в детском саду). Это может быть простое пожелание хорошего дня, особый поцелуй, объятия или рукопожатие. Многие дети любят махать маме из окошка или слать ей воздушный поцелуй.

Некоторые дошкольники придумывают целую цепочку действий, которую нужно совершать каждый раз перед прощанием: например, сначала обняться, потом поцеловать в щеку, потом – в носик, а затем – помахать рукой. Дети уверены, что, чтобы ритуал «подействовал» и мама вернулась, важно не забыть каждую деталь. Также, чтобы облегчить расставание, можно оставить крохе небольшое напоминание о себе, например, положить ему в карман платочек или маленький рисунок. Эта небольшая вещь будет служить своего рода эмоциональным мостиком между Вами и Вашим ребенком.

Если ритуал уже устоялся и принят ребёнком, его нужно тщательно соблюдать. Это помогает настроить его на нужный лад, успокоить и поддержать в сложных ситуациях.

Ритуалы перед сном. Дети легче укладываются спать, если готовятся ко сну, выполняя привычные действия в заданном порядке. К примеру, сначала малыш купается, чистит зубы, затем надевает пижаму, пьет стакан молока и уже потом ложится в кроватку. Примерами ритуалов перед сном также являются укладывание спать игрушек и чтение сказок. Многие родители удивляются, когда малыши просят прочитать им одну и ту же историю много раз. Психологи полагают, что это тоже своего рода ритуал: ребенок знает, чем закончится сказка, поэтому прослушивание знакомого сюжета дает ему ощущение стабильности.