

6 різновидів сімейних ритуалів, до яких вам захочеться долучитися

Часто сімейні ритуали зводяться до якихось великих свят — днів народження, Нового року, Великодня, 1 вересня, Дня матері або Дня батька. Спробуйте організувати щоденні, щотижневі або щорічні події для вашого сімейного кола.

Щоденні ритуали:

Привітання дня або сонця

Потрібно вийти на вулицю і сказати «добрий день» небу, землі, квітам і деревам, порадіти новому дню.

- Подяка за їжу

Це може бути молитва або більш творча практика. Дітям важливо розповісти, що перед тим, як потрапити до нас на стіл, їжа пройшла довгий шлях, і багато людей в цьому брало участь. Найпростіший приклад — хліб. Його потрібно посіяти, виростити, зібрати колоски, змолоти борошно, замісити тісто і запекти. А ще на кожному етапі є транспорт, який доставляє продукт на млин, на хлібо завод, в магазин. І вже тільки потім тато купив свіжий хліб і привіз додому. Через такі ритуали діти вчаться приймати їжу з правильним настроєм і заряджатися позитивною енергією.



- Ритуал перед сном

Робимо це в затишній атмосфері: вимикаємо світло, запалюємо свічку, надливаємо кожному чашечку улюбленого напою. Розпитуємо один і одного: «Як пройшов день? Що було важливо? Що запам'яталося? Що б я зробив по-іншому? За що я вдячний?»

Щотижневі традиції:

Суботній похід на базар

Буде чудово, якщо тато чи мама бере дітей і сам їде на ринок: вчить вибирати овочі, фрукти, квіти, розвиває культуру спілкування. Ще можна разом їздити в магазин: і влітку, і взимку в нашій родині це невід'ємний ритуал вихідного дня.

- Культурна подія

Зараз карантин і важко спланувати культурний відпочинок, але як тільки з'явиться можливість — ходіть із дітьми в музей, театр, в картинну галерею або відвідайте культфести, які частенько проводяться в районі чи місті. Це розширює культурні горизонти, допомагає відчувати спрагу до прекрасного поза межами екранів планшетів і телефонів.

- Якісний час тет-а-тет з кожною дитиною в сім'ї

Це дуууже важливо! Кожній дитині просто необхідна порція часу з одним або обома батьками, де вона не просто спілкуватиметься мимохідь, а купатиметься в увазі.

Можна організувати «чоловічий день»: хлопчики їдуть на картинг, ходять в барбершоп. А в інший день — похід в кафе «Тільки для дівчаток»: мама ділиться з доньками секретиками, разом обирають морозиво й тістечка, обговорюють життя в родині та школі, планують відпочинок.