

Заряна и Нина Некрасовы

Что нужно, чтобы жить дружно. Весёлое воспитание для всей семьи

Посвящается Книга

ДРУЗЬЯМ

и детям наших друзей

Когда взойдёт последняя звезда

И в тишину оденется дорога,

В тот самый час неведомый, когда

Я повстречать смогу единорога,

Когда мелькнёт зелёный луч едва,

А я его нечаянно увижу

И загадаю тайные слова —

Вас и тогда забвеньем не унижу

Скажу я, право слово:

«Судьба, сведи нас снова!»

Предисловие ко 2-у изданию

На чём стоит дом? На любви и заботе. На добром и внимательном отношении родителей к детям и детей к родителям. А ещё – на фундаменте семейных традиций.

Традиции – необычайно сильная вещь. Они способны как объединить семью, так и наоборот – развести её в разные стороны, когда каждый – сам по себе. Как хранить первые и избавиться от вторых? В книге – конкретные способы, КАК сделать это.

Откликаясь на просьбы читателей, в эту книгу мы добавили новые главы. Так что здесь – ещё больше полезных историй, творческих игр, весёлых заданий и практикумов как для родителей, так и для детей.

Предисловие

Замечали, как часто люди, родные люди, находятся не вместе, а рядом. Вроде в одной комнате, а словно их разделяют километры, и не дотянуться друг до друга никак. Не потому, что кто-то плохой, а кто-то наоборот. Просто общее растерялось. И по мере взросления ребенка количество километров увеличивается и увеличивается, как будто дети и родители разъезжаются в разные стороны на моторных катерах.

И в итоге к подростковому возрасту в семье уже так привыкают к этому расстоянию, что разговаривают – словно по междугородней связи из разных стран. Да ещё и на разных языках.

Чтобы подобного не случилось в семье, хорошо бы нам научиться быть **вместе.**

И даже если мы разъезжаемся, чувствовать так, как будто мы все время держимся за руки.

Как бы ни кружилась магнитная стрелка, она всегда притянется к полюсу.

Вот и эта книга о том, как сделать так,

чтобы дом, семья оставались центром притяжения —

магнитным полюсом любви.

Мы предлагаем использовать эту книгу как путеводитель. Она – о добрых и умных традициях, объединяющих всю семью.

О том, как создавать традиции, наполняющие дом теплом?

В семье случается всякое. Вот вы поссорились, например, – как сделать так, чтобы скорее помириться, и чтобы самолюбие не пострадало, а в идеале – вообще обойтись без ссор?

Что делать с ребёнком, который не хочет учиться и/или трудиться.

Чем заняться детьми в выходные и на каникулах.

Как сделать праздник по-настоящему праздничным, а подарки – неповторимыми?

Как маме суметь обо всех заботиться и при этом не устать.

Как найти общее хобби для всей, даже для самой большой, семьи?

Как создаются традиции, наполняющие дом теплом?

Создание их не потребует от родителей сверхусилий, лишнего времени и особенных воспитательных мер. Главное – было бы искреннее желание.

В книге вы встретите много идей, «невоспитательных» игр, весёлых заданий, советов, историй и прочего разнообразия; в общем, того, что заполнит наш быт радостью и дружелюбным настроением. В такой атмосфере дети воспитываются сами, а семьи живут без скандалов и нервотрёпки.

Из сотни предложенных вариантов вы обязательно сможете выбрать что-то своё, подходящий именно вашей семье. Но самое ценное, на наш взгляд, что может случиться – она может дать новое направление вашим мыслям. И вы столько всего ещё придумаете, интересного и полезного!

И тогда в доме вашем будет **всегда** доброжелательная и взаимное понимание. В такой атмосфере нам не надо детей воспитывать (в расхожем понятии этого слова). Мы просто поможем им развиваться, расти. И сами будем расти – как родители.

Глава 1 Секрет доверительных отношений

Собираемся на дачу. Пока мои любимые мужчины, муж и сын, укладывали последние вещи, я решила забежать в ближайший магазинчик – халатик присмотрела. Возвращаюсь и застаю такую картину: сын уткнулся в компьютер, муж – в телевизор, а неупакованные вещи валяются в поэтическом беспорядке. Я взвилась. Турнула сына в его комнату, а мужу выдала всё, что думаю по поводу некоторых мужчин, которым наплевать на воспитание собственных сыновей и на то, что жена устала. Признаю, я погорячилась, но уж больно меня задело, что они сами без меня не смогли доделать простую работу. Муж обиделся и пошёл воспитывать сына. Сын возмутился и отказался от поездки. Дальше пошло по классическому сценарию итальянской ссоры. В общем, много чего друг другу наговорили. Я хотела (!) договориться с ними по– мирному, всё объяснить, так и слушать не хотят! Муж ещё выслушал, мол, «ладно, проехали», а сын только что уши не затыкает пальцами, что стене говорить, что ему.

На дачу мы выехали только на другой день, надутые и злые. Но по дороге сделали привал, сели, поели, поговорили и выяснили, что ...и никто не виноват. Просто каждый тогда взял передышку от долгих сборов и отдыхал по-своему – у меня магазин, у них телевизор, компьютер. Вот мы не поняли друг друга. Помирились, конечно. Но дело в том, что такие стычки у нас случаются регулярно, и не всегда мы так быстро миримся. Боюсь, дальше будет хуже: сын подрастает, через год-другой с ним уже не так просто будет договориться. Я понимаю, что привычки у нас у всех разные и взгляды на жизнь. Но ведь это не повод ругаться!

Сначала было...чувство

Вообще, когда вредничают эмоции – говорить трудновато. Лучше – без слов. Жестом, движением, мимикой, прикосновением выразить то, что вы хотите сказать.

Вот заплакал малыш, вы говорите: «не плачь» и берёте на ручки. Что помогает больше? Слова? Нет, объятья.

Вот хлопнула дверь и появился ваш ужасно сердитый подросток из школы. Вы спросите: «Что с тобой?», – и по-доброму улыбнётесь ему. Что поможет? Вопрос? Нет, второе – улыбка.

Вот надулся ваш муж/жена, отчего – неизвестно. Вы скажете мягко: «Перестань» и погладите по плечу. Что больше поможет? Второе – прикосновение, ласковая интонация.

Почему помогает второе? Потому что это сигнал: «Я с тобой». И, что очень важно, сигнал не для разума, а для души. Недаром слова – вторая сигнальная система. Они идут от разума к разуму, и только потом проникают поглубже, в подсознание, в мир души.

Нет, важность слов, разговоров мы не отрицаем, и надо уметь говорить, и подбирать самые нужные... Но сейчас, в момент, когда вас штормит, слова только мешают. Когда эмоциональная буря, слова – объяснения, слова-уговоры ничего не меняют (и даже наоборот).

Эмоциональная буря – не время для разговоров

Когда с человеком что-то не так, – говорите с ним, говорите, но ... невербально.

Замечали: быстрый бессмысленный шёпот и уговоры, или милая песенка, когда успокаиваем малыша, действует тоже ведь не словами (они так невнятные), а интонацией – музыкой слов. Ребёнок (и взрослый тоже) зачастую не слышит, **что** вы там говорите, ему важнее – **как** говорите. И

как ведёте при этом себя.

Так что для того чтобы договориться, разрядить атмосферу, попробуйте так, без слов.

Меняйте слова на знаки. Знаки любви и приятя.

Знаки прития и любви

Игрушка не работает: батарейки сели; дедушка проверяет и говорит: «закисли...»

Внучка тут же мне сообщает: «Ты что, не знаешь?! У батареек поведение такое, закисленное».

Кто-то приходит в себя после ссоры быстрее, кто-то медленнее. Это зависит от многих параметров, в том числе и от типа нервной деятельности, который человеку дан от природы, и его не переделаешь. Но на **не** вербальные знаки откликаются все.

Вы остыли? подайте знак перемирия. Например, протягиваете руку и прикасаетесь. Или поглаживаете, или проводите по спине, или слегка взъерошиваете волосы... Тот, второй, к которому приблизились, может и фыркнуть, и отвернуться. Но – можете не сомневаться – ваш знак примирения принят, услышан. На уровне разума, возможно, пока ещё нет, а подсознательно – да.

Вы отойдёте, а цепочка включилась: ко мне прикоснулись – значит, ищут контакта, шагнули навстречу – значит, хотят примирения...

В любом случае ждите ответного знака.

А чтобы не напрягаться и опять, заждавшись, не расстроиться, займитесь каким-нибудь делом. Возможно, «противник» к вам подойдёт, возможно, о чём-то спросит (типа: «куда мои тапочки запропалились?») Возможно, возьмёт гитару (так, сам для себя) и запоёт. Это – ответный знак: «Давай помиримся, а?!».

А вот когда вы помиритесь, когда на душе потеплеет, вот тогда и приходит время для слов, для разговоров.

Чем чаще и доброжелательней повторяются знаки прития и перемирия, тем быстрее появляется отклик.

Ведь чаще мы ссоримся не из-за того, что плохо относимся друг к другу, а из-за того напряжения, которое скопилось внутри. А разве за **это** можно своих обвинять? Лучше помочь избавиться от этого самого напряжения.

В одной семье завелась маленькая собачка-дворняжечка. Сама на Масленицу прибилась: появилась откуда-то и пошла по пятам за молодыми супругами. И уж такая она была дрожащая и плохонькая, что ее пожалели, взяли в дом, отмыли, откормили блинами и назвали Масленкой.

И оказалось, что Маслѐнка им мир принесла.

При первых признаках ссоры она поджимала хвост и, тихо поскуливая, курсировала от хозяина к хозяйке, приносила им тапочки, косточки, а если перемирия не наступало, если страсти продолжали накаляться, садилась по центру комнаты и принималась тонко – протяжно выть. «Заткнуть» её было невозможно, выставить вон – тоже, так как псинка не выставлялась: забивалась куда-то в угол, начинала мелко дрожать и закатывать глаза... В общем, ссоры как-то сами собой прекратились, потому что ссориться времени уже не было: все занимались Маслѐнкой.

Через год собачка пропала, и... постепенно ссоры вернулись в семью. Скандалили громко, дулись подолгу – и надоело так жить, и не получалось остановиться.

Но однажды...на пике длинного монолога, который вдохновенно произносила жена, муж в отчаянии сел в уголок и... задрал лицо к потолку, тихонько так... заскулил... Жена оглянулась резко, увидела, засмеялась, потом вдруг заплакала, вспомнив Маслѐнку, потом подошла и присела рядом... С тех пор так и повелось: как только одного начинает слегка «заносить», другой садился куда-нибудь в угол... и скандалить уже не хотелось.

Подготовьтесь заранее... к ссоре

Ариша унюхала запах ромашки (работает ингалятор), и говорит: «Я так его люблю! Просто терпеть не могу!»

Подготовьтесь заранее к ссоре. Вернее, к тому, что будет за ней.

А что? Почему бы **заранее** не обговорить варианты, возможности – как потом по мирному договориться? Заранее, **до** того, как эмоции разбушуются.

Если в семье имеются способы (ритуалы, традиции) перемирия – тогда и ссоры не будут страшны!

Можно позаимствовать их у дошколят: сказать, например, сцепившись мизинцами: «Мирись – мирись – мирись, и больше не дерись...».

Можно хлопнуть ладошку об ладошку, как это делают в американских фильмах в знак договора и примирения.

Договоритесь о миротворческой традиции, и постарайтесь придерживаться её всякий раз, когда вас зашкаливает. Нет такой? Так придумайте.

Соберитесь все вместе и обсудите: «Представьте, что мы повздорили. Как сделать так, чтоб помириться скорее, чтоб обиды в душе не держать?». Скорее всего, самые лучшие способы вам подскажет ребёнок. Дети ссорятся запросто, зато и мирятся без проблем.

Так что – спросите совета у собственного ребёнка. Это вдвойне полезно: а) он почувствует, убедится, что и вас споры-ссоры достали; б) давая совет (к которому вы прислушаетесь, и одобрите, и учтёте), он сам захочет его выполнять: ведь от того, что придумано лично тобою, труднее увиливать, нежели от навязанного со стороны.

А ещё (и это, быть может, самое главное) – в тот момент, когда мы обращаемся за советом к ребёнку, он чувствует себя с нами на равных. И

это помогает ему учиться прекрасной полезной вещи: брать ответственность на себя.

Итак, вы придумываете «ритуалы для примирения» – это вовсе не трудно. Куда труднее о нём не забыть.

Ведь как бывает? Сначала попробовали – получается, а потом немного забыли... чуть отложили, потом ещё немного, ещё чуть – чуть... Так и гибнут благие намерения. И всё потому, что нам не хватает терпения.

Две-три недели придётся делать усилие.

А потом будет проще и легче, потому что:

- ◆ вы создали новый сценарий «как помириться»
- ◆ вы опробовали его, оценили и освоили до мелочей
- ◆ он превратился в привычный, традиционный.

А то, что вошло в традицию, забросить куда труднее.

Практикум Традиции для примирения

Вот для примера лишь некоторые добрые традиции для взаимопонимания и примирения. Оттолкнувшись от этих, вы, конечно, придумаете и свои.

Это слова и знаки. Это такие действия, которые скажут: «Я люблю тебя. Давай-ка с тобой помиримся!»

Подать добрый знаки можно словами, а можно без слов. Так, символически.

♥ **Классическое примирение** Помните считалку, детскую? «Мирись – мирись и больше не дерись...». Сцепитесь мизинцами и говорите эти слова. Что, «надутый» партнёр не хочет? Тогда – подойдите к нему, сцепите свой левый мизинец и правый, и, глядя в глаза (без укора!) читайте этот наивный стишок, в такт ритмично покачивая руками: « Мирись – мирись – мирись, и больше не дерись, а если будешь драться, то я буду кусаться. А кусаться ни по чём – буду драться кирпичом. А кирпич сломается – Дружба начинается!».

♥ Считалка из детства

Подойдёт какая угодно. И знаете, почему? Потому что она пробуждает в душе добрые ассоциации. Ведь главное сейчас не слова, а настроение, интонация, с которой вы их произносите.

Вспомните, как хлопали в ладоши и приговаривали, сначала медленно, а потом всё быстрее, всё быстрее: «Кони – кони – кони – кони, мы сидели на балконе, чай пили, ложки били, по-турецки говорили...Эни – бени – тирибени...»

♥ Разговор на неведомом языке

Заговорите на неведомом языке. Например, на «турецко-подданом», «старо-

санскритском», «ново-папуасском». Это ваш персональный язык, и главное в нём – интонации. Условие только одно: не произносите ни одного понятного (русского) слова! Только – вольный набор из слогов или звуков.

Трудно критиковать человека, когда нет осмысленных слов. А прорвутся эмоции – вредные – станет совсем смешно. Особенно если в эти мгновения вы посмотрите в зеркало.

♥ Гвоздик с записочкой

Уходишь – и вывешиваешь на этот «примирительный» гвоздик коротенький текст. Не обязательно сообщать что-то важное, можно написать «Привет, моё солнышко» (зайчик, котёнок, слонёнок – у всех нас есть ласковые имена).

Прекрасно, если ребёнок и взрослый не будут стесняться ласковых обращений. Учите детей ласковость возвращать, отдавать её щедро – радовать вас. Если детка пока не умеет (или не любит) писать – может/е нарисовать солнышко улыбающееся. Тут и без слов понятно.

♥ Пакетик для мусора

Это более долгий способ на тему «хочу помириться». Он особо эффективен тогда, когда сердитость копится, копится, копится...

Надо сесть, взять листок и писать на нём всё, что в душе накопилось: чем недовольны, чем возмущены и на что обижены. Выждать денёк – другой, перечитать написанное. Что-то вычеркнуть, что-то добавить. Знаете, что забавно: когда претензия высказана хоть вот так, заочно, она часто сама по себе снимается. Если чувствуете, что не договорили – отложите свой список в сторонку, а потом, через какое-то время, снова вернитесь к нему. Снова перечитайте, внесите корректировки: что-то исправьте, что-то добавьте, что-то вычеркните вообще.

А потом собираетесь вместе и меняетесь вашими списками.

А потом разговариваете, обсуждаете, кто чем недоволен и ищите компромисс.

А потом (это самое главное) все бумажки/претензии утилизируются, т. е.

выбрасываются в мусорный пакет и торжественно уничтожаются. Сжигаются, например. В этот огонь можете символически бросить всё неприятное, от чего хотите избавиться. Костёр (замечали?), пусть даже маленький, но разожжённый вместе, обладает удивительной силой – объединяющей и настраивающей на контакт.

Высказав обиды свои и претензии в доверительном разговоре, от них следует сразу же освободиться – символически выбросить, сжечь.

Это всегда помогает: вытащить «застрявшие» вредные чувства из глубины души, высказать, по возможности разобраться, поговорить откровенно и – символически их уничтожить

Тогда на свободное место всегда приходят другие – те, которым мы сами позволим прийти.

♥ **Значки и знаки**

Специальные знаки или значки делаются заранее, а используют их тогда, когда эмоции (те, от которых ссорятся) ещё не разгулялись, а только – только проклюнулись. Просто – берёте нужный значок и прикалываете на груди. «Не трогай меня, я устал», «Я расстроена», «Мне обидно...» (и т. п.). Впрочем, они пригодятся, чтоб не попасться под горячую руку: «Я очень сердит»... «Не кантовать!». Мы бываем весёлыми, радостными, а бываем наоборот. Иногда только и надо: не приставать к человеку, когда он не в духе. «Время пройдёт – и само всё пройдёт».

Сделать значки можно (из обычной бумаги с булавочкой) или – берётся обычный значок и на него наклеивается другая картинка.

С той же целью можно использовать **флажки или флаги** (нарисовать их, склеить или сшить): белый «переговорный», «злой» – пиратский, оранжевый спасательный SOS.

♥ **По стрелочке**

По квартире в разных местах закрепите стрелочки (можно и мелом нарисовать). Это – дорожка, по которой надо пройти, чтобы найти какой-то сюрприз, или приз, или просто записку, в которой вы скажете что-то приятное, сообщите какую-то новость (и т. д. и т. п.).

Пусть стрелочек будет побольше, дорожка – запутанней: пока человек доберётся до цели, – успокоиться, вредные чувства уйдут, вытесненные любопытством.

♥ **Мордочки – извинения**

Их можно вывешивать в коридоре, на холодильнике или в комнате «пострадавшего». А можно рисовать помадой на зеркале.

А почему бы и нет? Расшумелась мамочка утром, наговорила нечто нелицеприятное, а потом сама нарисовала извинения. Ребёнку – в школу, самой – на работу, и настроенье плохое весь день. А тут – вернётся из школы, и улыбнётся. Тепло.

♥ **Письмо из двух – трёх иероглифов**

Предположим, вам надо с ребёнком поговорить, а как-то не получается: или он слушать вас не желает, или у вас нужные слова с языка не идут. Напишите ему письмо иероглифами. И передайте – положите на компьютерный стол, бросьте в почтовый ящик. Он получит, но не сможет прочесть – и придёт к вам за разъяснениями. (А что? вам бы тоже захотелось узнать перевод, получи вы такое письмо). Придёт – вот и объясняйте, что ж вы там написали, а заодно и разговоритесь...

Иероглифы и их перевод вы разыщите в словаре японского или китайского языка, оттуда и списываете. Кстати, писание иероглифов требует сосредоточенности и лёгкости – чем не разгрузка для вас?

Умные глупости

Кстати сказать, знаки-традиции могут быть и наоборот, несимпатичные, разъединяющие семью. Как включается «механизм доброты», так и можно включаться наоборот: механизм отказа, отмежевания. Подросток (или капризный муж) хлопнул дверью, ушёл, а потом вдруг вернулся, а вы разворачиваетесь и тоже хлопаете дверью прямо перед носом. Это «закрепилась» плохая традиция. Ну, прямо как журавль и цапля – порочный круг. Кому он нужен!

Такие, дурные традиции, надо сознательно отвергать! Раз дверью не хлопнули (удержались), два дверью не хлопнули (удержались). Глядишь, и муж перестал...

Как-то я стала свидетелем забавного действия.

Пили чай и поболтали «за жизнь» с приятельницей. Потом она ополоснула наши чашечки, а заодно и бокал, стоявший невымытым тут же, на столе. Тоже помыла. И вдруг сказала «Ой! заболталась с тобой, чуть не забыла», – встряхнула туда заварку из чайника и поставила измазюканный таким образом бокал снова на стол. Я, естественно, удивилась и спросила:

– Чё это ты?

Она ответила:

– Это ритуал у нас такой. Когда кто-нибудь чем-нибудь недоволен, он придумывает маленькую зловредность.

– Маленькая зловредность?

– Это я мужу намекаю, что работ мне прибавляет: опять не убрал носки. Ну, замечание так делаю, мол, я недовольна.

– А что будет дальше?

– Если согласен – помоем бокалы.

– Если нет – добавит носки, – подхватила я, и мы рассмеялись.

Глупость? Конечно, глупость, но очень полезная: с помощью вот таких «умных глупостей» в доме атмосфера разряжается, и люди не ссорятся, и сохраняется добрый семейный настрой. Это уже ритуал, обычай, который соединяет разрозненные всплески негативных чувств и даёт им выплеснуться маленькой злобностью, не превращая её в большую.

Под гнетом различных чувств

Раньше солили капусту в бочках и сверху клали гнёт; тому, что внутри, он не даёт подняться, зато создаёт условия, чтобы капуста как следует просолилась.

Порою в семье мы, как капусту, «засаливаем» свои вредные чувства.

Зачем?

И не лучше ли выяснить, что нас гнетёт?

Так вот. Гнёт, который удерживает наши вредные чувства – это различные страхи.

И вредность, и злость, и длительная обида, и раздражение, и чувство вины (которое злит ещё больше) – всё это проявление страхов, которые «солятся» у нас внутри.

Из-за них, своих внутренних страхов, мы боимся искренних разговоров (а вдруг скажу что-то не то – и спровоцирую новую ссору?). И – терпим до тех пор, пока можем терпеть, и высказываем сразу всё, когда давление нашей «внутренней бочки» становится невыносимым.

Из-за них, своих внутренних страхов, мы порою боимся навстречу шагнуть, помириться (а вдруг «соперник» неверно поймёт и ещё больше разбалуетя?).

Из-за них, этих спрятанных страхов, дурные привычки легко закрепляются, превращаясь в традиционное поведение. Такие традиции, которые нас способны разъединить.

А ускоряют этот процесс, как ни печально, слова. Слова – замечания, слова – объяснения, слова – оправдания, упрёки – слова.

Такие слова – вы зачем?

Когда захлёстывают эмоции – слова бесполезны. Надо «снять с бочки гнёт» – откупорить чувства. Смех, юмор, добрая шутка тут первый помощник.

А помощник второй – традиции и ритуалы.

Не верится? Но – смотрите: я говорю: «Дважды два...» вы готовы сказать «четыре». «Дальше в лес...», – вы продолжите, – «...больше дров».

Это как в алфавите: Скажешь «А» – «Б», «В», «Г» и так далее само получается. Одно вытягивает за собою другое.

Вот, к примеру, в семье все разобиделись друг на друга, по углам разошлись, сутки дулись...

Но если у вас в семье, например, привычка/традиция/ритуал собираться вместе на вечернее чаепитие, то волей – неволей (даже надутые друг на друга) вы соберетесь за столом. А это уже первый знак готовности к примирению. Все за столом усядутся (привычка сработает!), а там, за чайком да с конфетками – бутербродами, глядишь, и разговор сам затеется, и помирится незаметно.

Недаром во многих русских семьях прийти/пригласить на чай – это пригласить к разговору.

Вот другое письмо, и тоже от мамы. Давайте послушаем, как в этой семье решился вопрос споров и примирений, и как помогли традиции, новые.

Первые годы мы с мужем часто и громко ссорились. Но он-то отходчивый, а я нет, прямо на сердце всё кипит, пока не выскажусь – не успокоюсь. И ещё, чтоб помириться, мне надо, чтобы приласкали, слов хороших наговорили. А от него не дождёшься. Я ему говорю: «Скажи что-нибудь тёплое», а он говорит: «телогрейка». Я в слёзы, а он психанёт, слушать не станет, сядет за свой компьютер – и всё. А я полночи потом спать не могу. Живём – чем дальше, тем хуже. Надоело!

Как-то я взяла и написала ему записку. Большу-у-ую. «Ну, думаю, слушать не хочешь, так хоть прочитаешь». Всё высказала: как мне обидно и как мне хочется, чтоб мы не ссорились, и как для меня важно знать, что он меня любит. Отдала и сижу, вроде книжку читаю.

Слышу – принтер гудит, потом муж входит и ответ приносит в распечатанном виде. И так здорово написал! Прямо по пунктам: свои предложения, что надо делать, чтоб не ссориться бес толку и срывать друг на друге плохое настроение. – И даже про любовь написал, да так хорошо! Читаю я и реву, а он сидит рядом и улыбается, но мне не обидно, я понимаю, что он понимает, что реву я от счастья.

Помирились. А на другой день я подумала – подумала – и ответила, свои предложения написала. И тоже про то, какой он у меня хороший. Потом мы несколько дней наши предложения обсуждали, спорили много, но как-то не сердито, по-мирному.

Теперь мы так и делаем, традицией стало: чтоб устно не ругаться, мы всё, чем недовольны, записываем. А потом, в конце недели, обсуждаем. Тем более у нас сыночек родился, потом дочка, а при детях ругаться вредно. Когда они подрастут, в школу пойдут, если что, думаю, тоже им записки буду писать. А пока рисунки рисую (я рисовать люблю) про всякие наши семейные моменты. Уже целая папка набралась.

Глава 2 Откуда пришли традиции и зачем они нам нужны

«Я думаю, – сказала мне внучка, – Бог придумал этот мир. Потом осуществил по-настоящему. Так началось. Этот мир стал живой».

Когда-то давным-давно, во времена детства всего человечества, наши пра-пра-прабабушки и пра-пра-прамамы жили в ритме природы.

Они видели, знали: и у всего на свете есть свой собственный ритм и порядок.

Ритмична волна, когда набегаёт и убегает, в тайном ритме идут – чередуются лето – осень – зима – и весна, день и ночь, восходы – закаты... Всё последовательно, всё по порядку, ритмично.

Наши древние предки – они не подстраивались под эти ритмы, они в них жили. И приносили гармонию ритмов в свою повседневную жизнь.

Ритуал – акт творения, сотворение порядка.

Из неясности – в определённую, в предсказуемость – к этому тянется человек.

Неустойчивость, ненадёжность, хрупкость того, что мы делаем в первый раз – и напротив, ритуальные, четко определённые действия, которые как бы говорят: вот порядок, за одним пойдёте в другое.

Сделаешь так, ничего не упустишь – и знаешь, что получишь потом. Прогорит костёр – собираешь угли – хранишь бережно, не давая угаснуть – значит, новый костёр разведёшь, и в нужное время. Не охранишь – угли погаснут, станут головешками – значит, не будет костра, не будет тепла.

Последствия – от причины. Одно ведёт за собой другое, одно из другого следует, вытекает. Последовательно всё идёт, по следам.

Что даёт это? Ощущение повторяемости и надёжности.

И пусть мы от тех, дальних предков, далеко-далеко, и нас разделяют века и века, но нам это так же необходимо. Мы всё-таки дети природы. Несмотря на технический век, несмотря на прогресс и всё прочее, мы дети природы, и чувство ритма, ритмичность нам просто необходима, она изначально заложена в нас.

Сын Давида царь Экклезиаст говорил: «Род проходит и род приходит, а земля пребывает вовеки. Что было, то и будет, и что делалось, то и будет делаться, и нет ничего нового, о чём говорят: «Смотри, вот новое»; но это было уже в веках, бывших прежде нас». («Ветхий завет. Книга Екклесиаста или Проповедника. Глава 1»). И это не грустные слова. Наоборот. Они говорят, что всё – жизнь, что жизнь продолжается. И от того, как мы сохраняем доброе «вчера» зависит, какое будет «завтра».

В тот миг, когда мы выполняем какой-то добрый ритуал, мы как бы протягиваем ниточку от прошлого к будущему. Через «сегодня». И помогаем верить себе и поверить близким, что это от нас зависит, наше «сейчас». Если делаем это с любовью.

О смысле «бессмысленных» действий

Насколько значимы для нас привычные традиции и ритуалы, говорит хотя бы тот факт, что дети их сами придумывают.

Заметила, – пишет нам одна мама, – что когда я спрашиваю про уроки, дочка всегда стучит себя по карману, вот так, три раза. Дневник, чтоб я расписалась, подаёт мне левой рукой. Глупость какая-то. В коридоре у нас пол выложен плитками, узор такой, так она любит по узору ходить, по линиям. Если оступится – так вернётся и сначала пойдёт. Я уж спрашивала:

– Зачем ты так делаешь?

Она говорит:

– Просто так. На всякий случай

Вероятно, и вы за своими детьми замечали нечто подобное.

Дети часто сами придумывают некие ритуалы (или подхватывают у кого-то и повторяют). «Вот пройду по асфальту и не наступлю ни на одну трещину – значит, купят мороженого... (в цирк поедем / мама не будет ругаться / напишу контрольную на «пятёрку» – и тому подобное.)

Ах, сколько всего мы в детстве загадывали, ах, какие придумывали приметы!

А что это по сути? Ритуал, где обозначена чёткая последовательность действий. Узнай, загадай, выполняй... И что удивительно: помогает! «Что было, то и будет, и что делалось, то и будет делаться...».

Бессмысленные вроде действия на самом деле имеют смысл. Это – и способ себя успокоить, и/или настроить на что-то хорошее, и/или себя

убедить: выйдет так, как мне хочется, и судьба ко мне благосклонна.

И мы не задумываемся особенно, и дети наши не думают. Это – из прошлого, это как генная память.

Просто загадывая и исполняя вот такое странное действие, мы словно уходим к истокам; та «обрядовость» в нас – из времён, когда человек ещё помнили: вся природа – живая, и поклонялись ей. И значил себя как часть ее.

И обращались предки (и мы обращаемся снова?) к богам:

Тогда – приносили жертву (а мы прикладываем усилия, делая то-то и то-то).

Тогда – получали награду, благословение (и мы получаем: «выходит так, как я загадал/а!»)

Бессмысленные вроде действия на самом деле имеют смысл, иносказательный, а может быть, даже сакральный.

В тот миг, когда мы действуем, как положено, по загаданному – задуманному, традиционному, мы как бы протягиваем ниточку от прошлого к будущему. Через «сегодня». И помогаем поверить себе и поверить близким, что это от нас зависит, наше «сейчас».

«Что было, то и будет, и что делалось, то и будет делаться...».

Древний человек – наш предок. Но ведь и мы предки чего-то...

Человек одновременно принадлежит двум мирам: «миру дольному» и «миру горнему». И оба эти мира – небесный и земной – в нас сочетаются. Материальное и духовное – в нас. Так может быть, творя ритуалы и следуя ритуалам, мы восстанавливаем (создаём, поддерживаем!) гармонию этих миров?! Слышим и следуем правилам, ритмам, законам, по которым был создан наш мир. Традиции и ритуалы связывают человека с человеком, а прошлое – с будущим. И всё становится единым и целым. Как планета – единое целое вместе с горами, реками, атмосферой, вместе с людьми на ней.

Так и семья – единое целое, один организм. Маленькая планета.

Что дают нам и детям традиции и ритуалы: 7 «плюсов» и доводов «За»

- ♥ Они нас объединяют, задают жизни семьи определённый правильный ритм;
- ♥ становятся добрым знаком принадлежности к «своим», символом единения;
- ♥ дисциплинируют, приучая взрослых регулярно и полноценно заниматься с детьми, отвечать за себя и с себя же спрашивать;
- ♥ дисциплинируют также детей (так как есть чёткие предписания, которым **привыкли** следовать. «У нас так принято!», – мы говорим; а «принято» – так что же спорить, сопротивляться?)
- ♥ работают как подсказки, т. к. становятся заготовками – готовыми моделями поведения в той-иной ситуации для детей и для взрослых, есть схема действий, которой можно воспользоваться в нужный момент;
- ♥ создают у детей ощущение безопасности: становятся «островками» надёжности, которые не меняются в таком переменчивом мире;
- ♥ делают жизнь нашу проще (в самом хорошем смысле) и интересней, а отношения – гармоничней; мы привыкаем дарить друг другу, как сказала одна девчушка, «радости и приятности»;
- ♥ помогают нам сохранить в семье любовь и взаимное понимание

У нас сложилась какая-то странная мода: вечно сетовать на сложные времена, на страну, на соседей, на «трудный возраст» детей; в общем, модно «искать виноватых». А если просто каждому в семье стараться создавать гармонию и добрый порядок, то дети вырастут – и то же будут

гармонию и порядок этот хранить, создавать. Сами. И не перекладывать ответственность на кого-то. И дети наших детей...

Традиции будут расти и меняться вместе с ребёнком, с детьми, но остаётся основа основ, суть остаётся: чувство родного дома, семейного очага.

Добрыми традициями и ритуалами мы лечим себя от хаоса и разрушения, от ссор и взаимонепонимания и долгих обид. Не-добрыми – загоняем в тупик.

В основе почти всех детских проблем – страх. Что родители разлюбили, что что-то изменится, перевернётся и – не вернётся хорошее. Дети не доверяют. Чему? себе, родителям, миру. Добрые традиции/обычаи/ритуалы помогут, как по мостику, перейти человеку от страха к любви. Трудный ребёнок, трудный подросток... Это тот, которому не хватает любви, не хватает понимания.

По большому счёту решить любую проблему – это значит вернуть веру в любовь, и тогда вернётся доВЕРие. Доверительность отношений.

Чем больше в любви сомневаются дети, тем больше проблем, капризов и страхов. Помочь излечиться от конкретного страха – это восстановить любовь безусловную, которая в семье уже есть «по умолчанию».

Ты меня любишь,

Я тебя люблю.

А все неприятности (трения, ссоры, обиды) – ошибка, которую можно исправить. И понять, и простить. С любовью в душе.

Глава 3 Раскрасим будни в праздничный цвет

– Мам, давай вместе играть!

– А как?

– Я буду машинистом...

– А я?

– А ты гаистом

Обычно говоря о семейных традициях, мы имеем в виду какие-то особые случаи – День рождения, Новый год, поездка к родным на праздник. К таким событиям готовятся загодя, они радуют нас, мы их ждём. Но «большие» даты – явление особенное, случаются не так уж часто. А хорошего настроения хотелось бы каждый день. И любви, и взаимопонимания тоже.

Хотелось бы? Ну и сделайте.

Традиции на каждый день

Создайте свои традиции, не только праздничные, но и обычные, бытовые, те самые, которые сплачивают семью.

Это не сложно.

Если, например, вы точно знаете, что дома вас встретят улыбкой, – приятно домой возвращаться. По сути, « **Улыбка каждый день** » – это уже и есть незамысловатый ритуал. Подобные «мелочи» на самом деле очень важны и нужны. Они формируют в сознании ребёнка (и взрослого тоже!) положительный образ родного дома.

И утверждается мысль: Дом – моя опора, дом – мой надёжный тыл. Дом – это место, где мне всегда хорошо.

Всё, что мы думаем, делаем и говорим, влияет на окружающих. И на детей – особенно.

От той атмосферы, которая в семье преобладает, во многом зависит, каким человеком вырастет ваш ребёнок. Можно жизнь положить на воспитание собственных детей, а результат окажется довольно сомнительный. А можно просто быть вместе, когда есть время и возможности, и время это проводить полноценно – и результат окажется великолепным.

Обычное вечернее чаепитие можно превратить в ритуал, если приурочить его к определённому времени. А ежедневную утреннюю суету можно превратить в маленький праздник «С добрым утром!», – достаточно включать любимую музыку или «позывные». Или поглаживать ручки-ножки да пузико, приговаривая «просыпайтесь ручки, просыпайтесь ножки...». А почему бы не сыграть несколько бодрых аккордов, или будить (себя и ребёнка) забавными песнями?!

Повторяемость и приятность — вот принцип таких ритуалов

«Субботняя прогулка за мороженым», «Сказка, которую читаем вместе»,

«В обнимку без телевизора», «Расскажу о самом приятном, что случилось со мною за день», «Вечерние посиделки»...

В одной семье стало традицией писать маленькие записочки и вставлять в раму зеркала. «Привет!»... «А ты сегодня красивая»... «Лешка, почему твой пёс слопал мою расчёску?!»...

Всё это создаёт атмосферу радости, показывает, как вам хорошо друг с другом.

Добрые обычаи легко объединяют всех членов семьи. Настраивают на одну волну и дают массу положительных эмоций. А, кроме того, дети наши приобретает полезный опыт: как строить гармоничные отношения с людьми. В скором будущем пригодится!

Благодаря привычному ритуалу между детьми и родителями легко налаживается особая связь. Если с раннего детства человек привык, что «утром мы вместе строим планы на день, вечером вместе пьем чай, на ночь я рассказываю папе/маме свои секреты, а он/а мне свои», – то степень доверия в этой семье намного выше.

И потом, даже через много лет ваши дети будут с особым чувством вспоминать эти моменты детства и ту заботу, ту любовь, которую вы дарили им и друг другу. А это очень-очень важно: прочувствовать любовь родителей в детские годы.

Это делает мир надёжным, это учит его доверять. Как ты к людям – так и они к тебе – пусть эту истину ребёнок усваивает с раннего детства.

Все мы в единой связке

С вами случалось подобное? У вас прекрасное настроение, и вдруг, ни с того ни с сего, оно начинает портиться. Вам становится тревожно, раздражённо, сердито... И – открывается дверь, является любимая детка – с самым угрюмым лицом. Оказывается – у неё неприятности, и вы это почувствовали издалека, и вы на это заранее отреагировали.

Или вот так: вы готовите ужин и ощущаете, что на вас волной нахлынуло лёгкое, светлое чувство. С чего бы это? А просто из школы приходит дочка и приносит простой одуванчик; шла по дороге и сорвала – для вас. Вы это уловили...

Каждый из нас связан с другим, и чем мы дороже друг другу, тем связи плотнее и крепче, тем сильнее наше **взаимо** действие. И не годы, ни расстояния не властны над этим. Этому удивительному явлению дали уже свои объяснения и эзотерики, и биологи, и физики: биоплазма, торсионные поля, «мозговое радио».

Эзотерики, например, считают: что мы думаем, чувствуем, предпринимаем – всё это высвечивается в ауре в виде потоков биоплазмы. Мало того, каждый связан с каждым посредством светящихся нитей; обычному глазу они не видны, но они есть, мы их всегда ощущаем – нити людских отношений. Они «протянуты» от человека к человеку, от чакры к чакре. Чем интенсивней общение, чем ближе нам человек – тем прочнее такие нити, тем сильнее взаимодействие.

И пусть мы уверены в своей независимости (читай: обособленности), на самом деле это не так. Личное действие, личное чувство, личная эмоция, исходящая от человека, выливается в окружающее пространство и сплетается с теми, что идут от других – взаимодействует. Наш комфорт, настроение, взаимные отношения напрямую зависят от качества этих переплетений.

Можно сказать: «Не верю!». Но есть уже и научные доказательства – феномен «мозгового радио». Открытие это сделали учёные, занимающиеся

расшифровкой ДНК. Как раньше считалось? Что наследственный аппарат кодирует только синтез веществ, из которых строится организм (белка и др.)... **Но** оказывается, часть наших генов не участвует в биосинтезе, а работает как передатчики и приёмники сигналов – излучают и принимают ультразвуковые колебания и радиоволны! И что это значит? А то: на подсознательном уровне мы постоянно обмениваемся информацией, и биоритмы наши взаимонастраиваются. Вот так-то.

Но главное, что мы сами в этом убеждались, и многократно, на собственном опыте.

Так что – что атмосфера семьи, и настрой каждого её члена, не менее важны, чем атмосфера на всей планете.

Наш дом – микрокосм, который необходимо тщательно охранять собственными «экологическими» службами.

Как близким сказать о любви

Это странно: мы редко говорим о любви. Может быть, некогда, может, стесняемся, а может, думаем, что и так всё понятно. Но...

Но о любви можно ведь говорить не только словами, а – жестами, взглядами, прикосновением. Участие и улыбка – это тоже знаки любви. И общие наши заботы. И время, которое мы проводим приятно и вместе. И традиции, хорошие, которые специально для этого создаются.

Создайте традиции, говорящие о любви.

В свободное время муж помогает вам по хозяйству – вот повод для славной традиции «Мужские сюрпризы». Папа вместе с детьми (тайно!) готовит сюрприз для женской половины семьи – наводят порядок на кухне или покупают цветы – просто так, чтобы маму и бабушку порадовать.

Смотрим вместе комедию или книжку читаем вслух и вместе хохочем...

В выходной мы всё равно выходим прогуляться с ребёнком – так почему бы ни сделать из обычной прогулки особое путешествие. Назовите его, например, «Куда глаза глядят» – и идите. А чтоб было совсем интересно, маршрут путешествия намечайте по очереди. В первый раз, например,

предлагает и намечает папа, во второй – сын, в третий – мама и т. п.

Условие: Штурман при подготовке маршрута совместного выхода должен помнить об интересах попутчиков. Маленьким детям это достаточно сложно, так что учите их спрашивать, что нравится вам, и учитывать это, другое мнение. И, пожалуйста, не протестуйте, если вас поведут на весь день «вон в ту песочницу» или на горку. Ребёнок же ходит с вами по магазинам и даже ждёт, когда вы все пересмотрите и что-то выберете, и... В общем, вы поняли, да?

Как создаётся традиция

Как создать традицию?

Очень просто.

Общий принцип таков: дети должны быть в курсе, что **это** придумано и существует специально для них.

Вы ведь всё равно проводите время со своими детьми, занимаетесь, играете, кормите. Так приурочьте свои родительские заботы

- а) к определённому времени,
- б) определённому месту и
- в) сохраняйте определённую последовательность действий.

Вот и выйдет у вас ритуал.

А ещё для приятного ритуала можно придумать «особые случаи»

Просто делать время от времени что-то нерядовое. Например, вместе с сыном папа готовит «Особое папино блюдо», которое, кроме них, больше не умеет и не готовит никто.

А можно пользоваться ситуацией, ведь традиция может возникнуть спонтанно – тут только и надо – взять да её поддержать. Каждое воскресение дочка ныряла к маме в кровать и нежилась. А как-то (видимо, от восторга) запела песенку. Мамочка подхватила. Обeim понравилось. И вышла традиция «День начинается с песни». Ведь правда, отличный тонус на целый день?

Вы ездите в лес, на природу? Конечно.

Заведите «Свою поляну» и навещайте её в разное время года. Отдыхайте, играйте там и наблюдайте, как она изменяется от весны до весны.

«Раз в месяц мы отправляемся в одно интересное место» (музей, или театр, или заповедную зону, или в поездку по историческим местам) – если это станет традицией, сколько нового все узнают – и дети и вы! (А как до этого места добираться и дружно и весело – в 11 главе).

«Бабушка машет мне из окна, когда я иду в школу»;

«Каждый вечер мы вместе читаем»;

«По вторникам после ужина после ужина мы вместе рисуем»;

«Мама приходит с работы, и мы обнимаемся, а потом...»;

«Вместе посмотрим мультик и обсудим его»;

«Вечерние посиделки за чаем»;

«Записываем истории про нашу семью».

Всё это – тоже традиции, те самые, которые объединяют и говорят о приятии и о любви!

Через годы...

Давным – давно, когда ваш ребёнок был маленьким, вы завели традицию «Заботимся и оберегаем». Начинаясь она с мелочей, таких, как: «не шумлю, когда дедушка отдыхает», «когда ты расстроен – я выслушаю тебя и посочувствую», «звоню домой, если вдруг задержусь». Фактически – это привычки, ведь так? Но они, полезные, укоренились и крепили вместе с детьми. Как деревце из ростка вырастает – так и традиция вы-рос-ла и окрепла, и теперь не страшен ей ветер больших перемен. И годы пройдут, но она не забудется. «Каждый месяц, как бы ни был/а занят/а, выкрою время для встречи с родителями»... «По средам и субботам звоню своим, как они там?». Даже когда дети уйдут в свою взрослую жизнь, укоренившаяся традиция «Забочусь и оберегаю душевный покой родных» будет так же естественна и необходима им, как дыхание, как вода.

Несколько разных идей для создания семейных традиция

Семейные традиции/ритуалы обладают удивительным свойством:

однообразное, неинтересное занятие превращается в радость, а рутинная домашняя работа приносит удовольствие всем членам семьи, а уж детям – в особенности.

«Мы вместе моем посуду и разговариваем «за жизнь»...

«Сначала мы вместе ужинаем, потом моем посуду, а потом играем в настольный бильярд»...

«Когда убираем в комнате, мы поём песни» – разве это не здорово?

Дети учатся, подражая взрослым. И в результате ведут себя так, как родители. Если вы дарите ребёнку заботу и любовь – он будет учиться этому.

Учите детей **выражать** свою любовь действиями, поступками: пусть каждый ребёнок принимает активное участие в семейных делах. Даже для самых младших детей найдётся посильное дело. Например, перед воскресным обедом малыш раскладывает красивые салфетки, дошколёнок ставит в вазу цветы, моет фрукты.

«Ремонтируем книги, которые порвались»

«Перед сном я сам готовлю одежду, в которой пойду завтра в садик»

«Вместе с мамой поливаю цветы»

Что бы ни делали, когда делать это дело приятно – создаётся то, что называют психологи: положительная установка.

Такие дела станут привычными и снимут массу проблем, которые возникают, если дети не принимают участия в семейных делах (или принимают, но из-под палки).

«Склянки на обед даются без опозданий»...

«У каждого свой стульчик, займи его вовремя»...

Стоит нечто такое ввести в традицию – и не придётся сто раз повторять, чтобы усадить ребёнка за стол пообедать.

Сколько проблем вызывает **засыпание малыша** ! То с игрушками не расстанется, то зубы не чистятся, то просто «спать не хочу». Как это дело наладить?

Создать традицию «Спать пора»...

И постараться, чтобы малыш освоил каждый её этап. Например, сначала укладываем кукол в кроватки, потом, сидя на стульчике, пьём молоко, потом одеваем пижаму, потом идём чистить зубы, потом слушаем сказку....

Сначала ребёнок будет выполнять то-другое действие с вашей помощью. Не торопите его, путь освоит как следует, в том темпе, который удобен ему. Потом, постепенно, научится делать всё это самостоятельно. Благодаря последовательности и повторам в голове у юного человека образуется такая «дорожка», по которой и пойдёт весь процесс укладывания в кроватку и засыпания. И тогда для вас наступает золотое время.

Когда ритуал хорошо освоен, тогда происходит отличная вещь: одно действие тянет за собой другое, за другим наступает очередь третьего... и – всё в порядке, спим без капризов.

Бытовые традиции, те самые, что на каждый день, помогают отрабатывать и закреплять полезные навыки.

Бытовые традиции помогают отрабатывать и закреплять полезные навыки.

Детишки не любят **убирать игрушки** на место (особенно когда их на полу образовалась целая куча). Ну, действительно: неинтересно. А если ввести ритуал: ты убираешь игрушки, а потом мы вместе... (и придумайте, что можно – вместе, чтобы нравилось детке: делать зарядку на фитнес-мяче, сказку читать, пойти на прогулку с собакой и т. п.) – такое приятное ожидание поможет юному человеку получше и поскорее взяться за дело и справиться с ним. без капризов.

Ваш ребёнок проводит **день с няней или гувернанткой** ? Создайте традицию **Ласковой встречи** . Мы часто приходим с работы усталыми, и ещё чаще – сразу же бросаемся в массу домашних дел. Няня ушла – ребёнок остался сам по себе. Он честно ждал вас весь день – и ему просто необходимо, чтобы вы с ним побыли вместе. Лучше всего – наедине, хоть

немного – но только с ним, не отрываясь на всяческие заботы.

Дети часто сомневаются в нашей любви. И часто ищут ей подтверждения. И такой «встречающий» ритуал – просто бальзам для напряжённой детской души. Напряжённой от ожидания.

Практикум Ласковая встреча

Вечером, **после работы**, вам хочется отдохнуть (хоть немножко). А малышу – он же соскучился! – наиграться с вами. Явное несовпадение интересов. Что делать? Заведите традицию «Вечерняя встреча». Примерно вот так: вы возвращаетесь после работы домой, и

А) бурная встреча : вы обнимаете малыша, немного играете вместе

и переходите к Б)

Б) отдых ; (при этом желательно обговаривать: сколько отводится времени на это славное дело, и показать на обычных часах конкретный его отрезок).

Конец ознакомительного фрагмента. Читать дальше:

[Перейти](#)