

20 семейных обычаев, которые сближают детей и взрослых в праздники

Запах хвои, огоньки гирлянд, подарки Деда Мороза, вкусное угощение, ожидание волшебства — и близкие рядом, в теплом доме, украшенном к Новому году. Самые приятные воспоминания у многих из нас связаны с праздниками, когда вся семья в сборе и можно никуда не торопиться, слушать долгие истории и делиться своими новостями и планами. Как сделать такие моменты еще более радостным и запоминающимся?

Семейные ритуалы укрепляют связь между взрослыми и детьми. Они дают ощущение стабильности, помогают нам почувствовать свои корни, принадлежность к уникальному семейному укладу. Когда в семье есть традиции, обычаи, ритуалы, ребенок получает опору в беспокойном мире, чувствует себя в безопасности и под защитой, находит в семейных связях и взаимной поддержке утешение в трудные времена.

Не всегда новогодние и рождественские застолья всей семьей проходят гладко, бывают и обиды, и ревность, и недопонимание, и неприятные разговоры. Но хотя бы ради детей мы все хотим, чтобы эти праздничные дни прошли спокойно и весело.

Есть множество способов встречать Новый год, чтобы праздник остался в памяти детей — и, может быть, стал традицией на несколько поколений вперед.

Мы предлагаем вам несколько идей, которые можно осуществить во время новогодних каникул. Не обязательно действовать точно по инструкции. Используйте свои фантазию и желание стать волшебниками для своих близких. Чтобы эти занятия принесли много радости, самое главное — делать все задуманное вместе.

1. Наряжать новогоднюю елку всей семьей. Можно договориться, что самую главную игрушку вешают на елку все дети по очереди: в этом году один, в следующем другой... А самого младшего папа может поднимать на руках, чтобы он украсил верхушку елки звездой или надел на нее специальную елочную маковку.

2. Печь новогодние сладости, печенье или торт, готовить традиционный бабушкин салат — тоже отличный совместный ритуал. Можно придумывать меню, спрашивая друг у друга, каким именно блюдом хотелось бы проводить старый год и встретить новый.

3. Говорить друг другу комплименты за праздничным столом. Есть только одно условие: комплимент не должен повторяться. Так можно узнать от близких что-то новое о себе, поупражняться в красноречии и научиться замечать не слишком заметные, но прекрасные черты в родном человеке.

4. Каждый год обязательно покупать хотя бы одно новое елочное украшение. Через несколько лет можно рассматривать «постаревшие» стеклянные фигурки и вспоминать, когда они были куплены, где именно и как это происходило. Предмет с историей, особенно с историей, которую помнят несколько человек или даже несколько поколений, станет способом заново пережить моменты семейного единения.

5. Мастерить на каждую елку одну игрушку вместе с ребенком своими руками. И конечно, вешать ее на почетное место, а потом бережно хранить с другими игрушками до следующего года. Выросшие дети оценят такие напоминания о своем детстве, о том, как вместе с мамой, папой, бабушкой, дедушкой вырезали снежинки, мастерили что-то из конфетных фантиков или разноцветных салфеток.

Ценность самодельных игрушек только увеличивается с годами. Даже самая простая и корявая игрушка из еловой шишки вызовет больше эмоций, чем какое-нибудь оригинальное дизайнерское украшение.

6. «Предсказывать» будущее в новом году. Можно каждый год играть в такую игру: каждый член семьи пишет конкретное и доброе пожелание — «поедешь в путешествие», «получишь желанный подарок», «прочитаешь книгу, которая тебе понравится» — на кусочке бумаги и кидает в корзинку. «Фанты» перемешивают, а затем все по очереди вытягивают и читают то, что им досталось. На каждом предсказании можно написать свое имя и снова сложить свернутые кусочки бумаги в корзинку. На следующий Новый год можно посмотреть — что сбылось, а что нет. Почти каждое такое «предсказание» оказывается пророческим!

7. Пересматривать любимые семейные фильмы или мультфильмы — раз в год, и причем именно на зимних каникулах.

8. За несколько дней до Нового года или Рождества можно **повесить на стену или холодильник специальный календарь** и отмечать там, сколько дней осталось до праздника, — вся семья будет чувствовать, что волшебство все ближе и ближе. Можно поручить вести обратный отсчет дней ребенку, который уже умеет считать, — во-первых, это ответственное занятие, во-вторых, умение считать в обратном порядке тренирует абстрактное мышление.

9. **Отправлять друзьям и родным бумажные открытки обычной почтой.** Смастерить открытки можно своими руками, подписывать их всей семьей, а потом вложить в конверты, надписать и кинуть в настоящий почтовый ящик. Конечно, в эпоху интернета и мобильной связи это немного старомодно выглядит, зато вы сможете объяснить ребенку, как раньше люди получали письма. И что очень приятно читать пожелания, написанные от руки.

10. **Устроить ежегодную фотосессию для всей семьи.** Не обязательно посещать фотостудию или звать домой профессионального фотографа — здесь главным будет словосочетание «вся семья». Можно фотографировать и друг друга, непрофессионально, зато искренне радуясь, в праздничной одежде или новогодних костюмах, потом распечатывать фотографии и клеивать в альбом. За несколько лет их наберется изрядное количество — каждая со своим авторством, каждая со своей историей. Они отразят ход времени и разные состояния семьи в течение десятков лет.

11. **Организовать домашний концерт.** Тут должны быть соблюдены два главных условия: большинство членов семьи должно поддерживать эту идею; выступают все, по очереди. Можно читать стихи, петь песни, танцевать — кому что больше нравится. Самые стеснительные могут нарисовать афишу, придумать реквизит или объявлять номера.

12. **«Познакомить» детей с Дедом Морозом.** Перед праздником можно написать главному новогоднему герою письмо от всей семьи и положить в холодильник. Лучше, если ответ будет доставлен вместе с подарком детям.

13. **Украшать всем вместе квартиру или дом, в котором вы живете.** Бюджетный и вкусный вариант такого развлечения — разложить везде, куда может дотянуться рука, мандарины и конфеты. Какие-то маленькие сюрпризы имеет смысл спрятать и в «тайное» место. Например, под подушки в детской комнате.

14. Перед праздником или во время новогодних каникул можно **принять участие в благотворительности**. Например, собрать подарок для дома престарелых или для знакомого ребенка, который долго и трудно лечится.

15. **Купить или взять в библиотеке специальную новогоднюю книгу**, выбрав ее предварительно с ребенком. Именно ее вы будете читать в новогодние каникулы в кругу семьи. Это как просмотр фильмов, только интереснее.

Обсудите все вместе, как выглядят герои, что они будут делать дальше, в чем смысл прочитанного. Можно читать по ролям, делать героев в виде кукол, строить для них домики, придумывать свои иллюстрации.

16. В новогоднюю ночь или в последний день уходящего года **предложить ребенку записать на лист бумаги самые грустные, обидные, неприятные моменты** уходящего года, особенно если они тревожат его, и вместе сжечь список или мелко-мелко порвать его.

17. **Рассматривать всей семьей фотографии уходящего года**. Вспоминать и обсуждать значимые для семьи моменты.

18. Первого января можно **собраться всей семьей и поменять старый календарь на новый** — ребенок при этом может помогать, например, держать молоток. Предварительно в календаре можно отметить все памятные семейные даты, обсудить планы на будущее.

19. В новогодние каникулы можно **сделать семейную стенгазету и каждый день публиковать «статьи» о ваших развлечениях** — вот вы сходили в кино, на каток, съездили к бабушке. Это «средство массовой информации» взрослые могут сохранить на память — дети это обязательно оценят, когда станут старше.

20. **Стать туристами в родном городе**. В один из дней новогодних каникул встать пораньше, взять с собой термос с горячим чаем, бутерброды и пойти всей семьей гулять по родному городу или поселку так, словно все вы впервые его видите. Фотографироваться у городской елочки, в давно знакомом парке в непривычном уголке, завернуть на улочку, где никто из вас ни разу не был — это настоящее новогоднее приключение для всей семьи.

Счастливого Нового года!

10 полезных идей, которые помогут вырастить счастливых и успешных детей

Оглавление

- [1. Хорошие родители ведут с ребенком диалог](#)
- [2. Хорошие родители читают вместе в ребенком](#)
- [3. Хорошие родители дают ребенку право испытывать разные чувства](#)
- [4. Хорошие родители учат детей управлять эмоциями](#)
- [5. Хорошие родители не против того, чтобы дети иногда чувствовали себя неуютно](#)
- [6. Хорошие родители позволяют детям совершать ошибки](#)
- [7. Хорошие родители решают проблемы вместе с детьми](#)
- [8. Хорошие родители заставляют ребенка заниматься домашними делами](#)
- [9. Хорошие родители правильно хвалят ребенка](#)
- [10. Хорошие родители многого ждут от своих детей](#)

1. Хорошие родители ведут с ребенком диалог

Группа исследователей [выяснила](#), что регулярный обмен репликами с ребенком — это одна из лучших форм заботы о будущем ребенка. Такое общение на равных в возрасте 4–6 лет помогает ребенку развить один из самых главных навыков в жизни — коммуникативный. А множество исследований показывает, что навык коммуникации способствует во взрослом возрасте более здоровым отношениям, прочному браку, высокой самооценке и общей удовлетворенности жизнью.

Мы говорим с детьми постоянно: «сядь тут», «поторопись, мы опаздываем», «молодец», «нельзя»... Но при этом мы не вовлекаем в разговор ребенка. Задача родителей не в том, чтобы вести философские беседы, главное — говорить по очереди, вести настоящий диалог.

Дело в том, что мозг по-разному реагирует на разные стили коммуникации. Зона Брока в мозге, отвечающая за производство и понимание речи, была гораздо более активна у тех детей, которые чаще вели диалоги со взрослыми. Дети с более высокой активностью в зоне Брока лучше проходили тесты на владение грамматикой и умение рассуждать. Это почти волшебство: разговоры с родителями напрямую влияют на биологические параметры мозга.

2. Хорошие родители читают вместе в ребенком

Читать ребенку книжки особенно важно, пока он маленький. Но тут тоже есть тонкости. Просто читать ребенку вслух неправильно, [говорят исследователи](#), хотя обычно мы делаем именно так. Иногда взрослые к вечеру так устают, что произносят текст почти на автопилоте. Но более эффективно и полезно для развития ребенка вовлекать его в процесс. Можно спросить, что, по его мнению, случится дальше. Можно предложить перелистывать страницы и рассказывать, что он видит на картинке. Или поинтересоваться, что сделал бы ваш ребенок на месте персонажа. Даже в хорошо знакомой истории дети могут придумать новый сюжетный поворот для героя, по-новому объяснить его поступок.

3. Хорошие родители дают ребенку право испытывать разные чувства

Иногда нам кажется, что ребенок слишком остро реагирует на ситуацию, и мы говорим ему: «Перестань, успокойся, это пустяки, все будет в порядке». Этим мы оказываем ему плохую услугу, [считают психологи](#). Детские чувства, даже, на наш взгляд, неадекватные, совершенно реальны. Умные родители объясняют детям, что их чувства законны. Вопрос в другом: что делать с этими чувствами? Например, можно сказать так: «Ты можешь злиться на брата, а вот бить его нельзя».

4. Хорошие родители учат детей управлять эмоциями

Родители не берут на себя ответственность за чувства детей. Вместо того чтобы успокаивать их, если те огорчены, или подбадривать, когда дети грустят, они предлагают детям необходимые инструменты, позволяющие регулировать эмоции. Автор [книги «13 привычек сильных духом людей»](#), психотерапевт и социальный работник Эми Морин считает, что задача родителей — найти те стратегии, которые помогают справиться с эмоциональной реакцией именно их ребенку. Одному ребенку, чтобы перестать грустить, подходит рисование, а другого лучше утешает музыка.

5. Хорошие родители не против того, чтобы дети иногда чувствовали себя неуютно

Они дают детям шанс развить такой полезный навык, как умение переносить неприятности. Это не значит, что детей надо специально подвергать испытаниям только для того, чтобы те стали сильнее. Но хорошие родители вполне допускают, что дети время от времени могут скучать, чувствовать разочарование и недовольство. Они не уговаривают своих детей «не бояться», скорее поощряют их смелость и мужество. Когда

дети умеют терпеть неприятные эмоции, они становятся более уверенными в себе и учатся делать то, что им не хочется.

6. Хорошие родители позволяют детям совершать ошибки

Нам всем тяжело видеть, как наш ребенок попал в неприятную ситуацию и наломал дров, но мы как родители можем превратить ошибки в возможность чему-то научиться на собственном опыте. Ошибки и их естественные последствия — лучшие учителя. Если ребенок забыл взять с собой сменку или тянул до последнего момента с домашним заданием, хорошие родители не будут его выручать. Вместо этого они помогут сыну или дочери быть предусмотрительнее в следующий раз.

7. Хорошие родители решают проблемы вместе с детьми

Предположим, что ребенок забывает о своих домашних обязанностях или получает плохие оценки. Хорошие родители вовлекают его в решение этих проблем. Они задают вопросы вроде «Что бы помогло тебе стать более ответственным (-ой)?» и вместе разрабатывают «план мероприятий». Это не значит, что они не требуют выполнения правил, но дисциплина основана на том, чтобы объяснить детям, как лучше действовать в следующий раз, а не на том, чтобы стыдить их за ошибки и неудачи.

8. Хорошие родители заставляют ребенка заниматься домашними делами

Все обычно согласны с тем, что ребенку для взрослой жизни необходимо усвоить трудовую этику. Как можно развить ее у маленького ребенка? Через мытье посуды, уборку своей комнаты, вынос мусора и прогулки с собакой. Это обычно те занятия, от которых дети норовят уклониться, и родителям приходится их принуждать. Но в результате они понимают, что такие хлопоты — часть жизни, без которой никак не обойтись. Правда, воспитание этого понимания дорого дается родителям: им проще самим вымыть тарелки или подмести, чем потом переделывать все за ребенком, особенно на первых порах. Но чтобы бытовые трудности были для ребенка привычными, родителям придется потерпеть.

9. Хорошие родители правильно хвалят ребенка

Есть два способа хвалить. Родители обычно хвалят детей либо за их врожденные качества, либо за приложенные усилия. Прием первой

похвалы: «Прекрасный результат! Какой же ты умница!» Пример второй: «Прекрасный результат! Ты постарался и нашел решение задачи!» Кэрол Дуэк из Стэнфордского университета, автор термина «установка на рост» (growth mindset), [уверена](#), что правильно хвалить детей именно за усилия. Тем самым мы внушаем им мысль о том, что их успехи больше зависят не от наследственности, а от их желания и умения работать. Если мы хвалим ребенка за его ум, то фактически хвалим его за то, что от него никак не зависело и на что он никак не может повлиять. Если же мы хвалим за старания, то поощряем ребенка прокачивать те навыки, которые будут ему полезны в жизни. Причем разница между этими двумя стратегиями заметна уже для детей в возрасте 1–3 лет.

10. Хорошие родители многого ждут от своих детей

Иногда нам хочется снизить планку и не требовать многого, потому что все равно наши слова «в одно ухо влетают, а в другое вылетают».

Но [исследования показывают](#), что родители, которые говорят о своих высоких ожиданиях, с большей вероятностью вырастят благополучных детей, которые смогут избежать многих распространенных ловушек и соблазнов. Например, девочки-подростки, от которых родители много ждали, чаще получают высшее образование, реже беременеют в подростковом возрасте, меньше времени проводят в статусе безработных и реже оказываются на низких и малооплачиваемых должностях.

Вывод таков: даже если дети ничего не хотят слышать о ваших надеждах и огрызаются, когда вы о них упоминаете, они все равно их усваивают и стремятся оправдать.

Быть на стороне своего ребенка. Семь тезисов про практическую любовь

Оглавление

- [1. Для чего нужна семья?](#)
- [2. Любить — это значит делать любимым людям хорошо](#)
- [3. Расстановка приоритетов](#)
- [4. Родители и дети — заказчики образования](#)
- [5. Ловушки родительского страха](#)

6. Когнитивный диссонанс

7. Я не говорю: «Расслабься!»

Зачем сегодня нужна семья? Для счастья? Это слишком пафосно. Почему мы оказались вместе? И чего мы желаем нашим детям? Об этом педагог и директор школы «Апельсин» Дима Зицер ведет многолетний диалог с родителями в книгах, видеороликах и в живом общении. Семь фрагментов одного выступления.

1. Для чего нужна семья?

Для чего нам нужна семья? Для поддержки? Но поддержку можно получить и без нее. Чтобы любить и быть любимыми? Я согласен про любовь, но давайте подумаем конкретнее. Для продолжения рода? — Нет, для этого нужно совершенно другое! Чтобы ребенок чувствовал защищенность? К сожалению, это не так. Для опыта и саморазвития, для безопасности? Интересные версии, которую требуют обсуждения. Вы говорите, что семья нужна для общения. Для выживания. Это социальная ячейка, которая нужна, чтобы объединять имущество. Я согласен, но этого маловато.

Семья, как мне кажется, нужна, потому что с этими людьми я могу делать то, что не могу делать без них. С этими людьми, в этой модели я могу больше и иначе.

Вы мне скажете: «Подожди! Но мы же почти все умеем делать без них!» Тогда, может быть, это хорошая причина не быть семьей.

Семья открыта во все стороны. В тот момент, когда мы говорим, что семья — это ячейка, мы отчасти сами себя сажаем в темницу. На самом деле дверь семьи открыта. И хороший ответ на вопрос «Почему я с этими людьми?» — «Потому что здесь я становлюсь лучше. Потому что здесь я могу провести время как нигде больше. Потому что я хочу, чтобы этот человек был рядом». И тогда вся история закручивается иначе. Потому что в этот момент, если мы говорим именно таким образом, то семья — это про любовь.

2. Любить — это значит делать любимым людям хорошо

Но ведь любовь — штука практическая! А любить — это как? Отдавать? Действовать? Любить по-настоящему — что это значит?

Вот смотрите. Приходит человек из школы.

— Мам, я мороженое съем?

— Сначала обед.

— Мам, я пойду погуляю?

— Подожди, сначала уроки.

— Мам, вот у меня видосик, мне прислали.

— Какой видосик, ты же сначала должен позаниматься музыкой.

И так далее, и так далее... Это любовь или нет? Мне говорят, что это называется «забота и воспитание». А любовь в какой момент начинается?

Вы говорите, что надо отдавать. А что-то детям довольно часто ничего не достается. Ведь любить — это значит делать человеку хорошо, удобно, комфортно, приятно, интересно. А мы обычно делаем наоборот. И вся история со взрослыми манипуляциями действительно обычно прикрывается любовью.

При этом я ни в коем случае не бросаю камень в родителей. Мы оказываемся в сумасшедшем конфликте. У нас с одной стороны — школа, с другой стороны — бабушка, и еще психолог говорит одно, в книге советуют другое, а в журнале вышла статья... Как нам быть-то? Очень хорошо взять ручку и бумагу и понять, что такое любовь. И тогда начнут появляться самые разные новости.

3. Расстановка приоритетов

Вот ваш ребенок приходит из школы и говорит: «Мама, я больше не могу!» Что вы ему отвечаете? «Учи географию!» или «Потерпи, сынок, одиннадцать лет!» Это довольно странный ответ.

Мне в Москве в одной аудитории мама говорит:

— Ну что нам делать, если эта школа такая ужасная!

— А что, нет в Москве хорошей школы, которая тебе нравится?

— Есть, конечно, но она в Чертаново!

— Ну так переедь в Чертаново.

— Ты что, с ума сошел?

Либо это для вас первый приоритет, либо перестаньте лгать, родители.

Значит, это не приоритет. Первый приоритет, возможно, — где мы живем.

Второй — как мы живем. Третий, возможно, — чтобы нас не трогали. А где и как проводит время наш ребенок, не так важно.

4. Родители и дети — заказчики образования

В России один из лучших законов об образовании в мире. Кто из вас пользовался этим законом? Это такая простая история — сказать «Нет!» «Нет, вы не будете кричать на моего ребенка и повышать на него голос. Нет, я запрещаю его унижать».

По закону об образовании заказчиками образования являются родители вместе с детьми. Вопрос в том, когда заказчики в последний раз заказ сформулировали. Ну вот такой, например: «Почему дети должны сидеть вот в такой формальной позе, когда совершенно очевидно, что это антиобразовательно?» Почему это так? Хотя бы вопрос задайте!

Почему предметы, которые наши дети изучают, устроены так? Можно же узнать хотя бы, без скандала. Позиция «До царя далеко, до Бога высоко» — это позиция абсолютно античеловечная. Потому что если мы задаем вопросы, то происходит удивительная история. Например, мы де факто, а не на словах, переходим на их сторону. Мне кажется, это круто, потому что довольно часто наши дети оказываются в ситуации стопроцентной безысходности. В закрытой ситуации, когда нельзя задавать вопросы: «С нами тот, кто все за нас решит».

Иначе получается любовь, с которой мы начали, получается совершенно извращенная. Потому что в этот момент у нас не любовь, а что? Сговор! Сговор одной сильной группы населения против другой слабой группы населения. И называется это на простом языке «дискриминация».

5. Ловушки родительского страха

Сейчас задают много вопросов про планшеты и всякие другие гаджеты. Современные родители — дети тех, кто говорил: «Если ты будешь смотреть телевизор больше двух часов в день, ты отупеешь!» Это все ерунда.

Почему так поступали те, кто так говорил? Потому что они родители, а родители несут родительский страх. А когда мы боимся, мы хотим, чтобы все стало понятно.

В этой аудитории нет ни одного человека, который знает, что такое детство с гаджетами. А сколько в этой аудитории экспертов, которые говорят: «Не больше 15 минут в день!» Если говорить об исследованиях, то я должен огорчить аудиторию, скорее, наоборот. Правда, прошло слишком мало времени, еще не набралось «мяса» на эти исследования. А вот про видеоигры уже есть однозначные результаты, что нейронные связи, про которые все сейчас говорят, на самом деле намного лучше работают у человека, который играет в видеоигры.

И в тот момент, когда мы говорим: «Перестань играть за компьютером», мы должны ответить на вопрос: «А чем мне, мама, заняться?»

— Ну, чем-то полезным.

— Ну чем?

— Ну, уроки сделай.

Этим проектом мы пытаемся его заинтересовать вместо того, что он любит? Это любовь?

Подобным образом мы можем поговорить о еде или о свободном времени.

И удивительным образом выяснится, что все ловушки мы строим самим.

6. Когнитивный диссонанс

Вы, наверное, знаете, что лет до семи дети в принципе верят во все, что взрослые делают. Во все! И у взрослых появляется огромный соблазн сказать: «Если ты не будешь кушать кашку, ты будешь слабым мальчиком!» Все, это конец, и конец самый-самый настоящий. Потому что до шести-семи лет мама всегда права. И в этот момент у ребенка возникает когнитивный диссонанс: «Я понимаю, что я кашу не хочу. Но я понимаю, что мама права».

— Хотите, чтобы у ваших детей было все хорошо с личным вкусом, и они понимали, что они любят?

— Да, конечно, хотим, как ты можешь задавать такие вопросы?

— Так вот же, он вырабатывает вкус в этот момент, когда отказывается есть кашу.

— Нет-нет-нет, кроме каши.

— Хотите, чтобы дети не путали состояние сытости с состоянием голода?

— Хотим! (Но надо доесть!)

— Хотите, чтобы у детей все было хорошо с терморегуляцией?

— Хотим! (Но только шапку надень!)

Даже зная, что за углом шапка будет снята, зная, что в этот момент мы организовываем чудесную игру «А ну-ка обмани маму», которая вытесняет простую историю «Мне жарко или мне холодно?», мы все равно требуем надеть шапку...

7. Я не говорю: «Расслабься!»

Наоборот, я в определенном смысле говорю: «Напрягись!» Потому что мне кажется, что расслабленное состояние — это говорить: «Учи географию!» Мне представляется, что расслабленность родительская — это терпеть, когда твоему ребенку плохо. И рассказывать ему, что так заведено от века и нет никакого выхода... Это все неправда, это ложь от первого до последнего слова.

У нас есть возможность реально перейти на их сторону: не повторять эти клише, а услышать ребенка, увидеть ребенка, почувствовать ребенка. Это и есть практика. Абсолютно простая практика, которую можно начать прямо сейчас.