

Календарь «ММ»

1 **Ноября**
Пятница

☉ Восх. 7.34.
Зах. 16.50
Долгота
дня 9.15

Дата: День судебного пристава. Международный день вегана.

Слово дня: Грумер – специалист по уходу за шерстью домашних животных.

Совет дня: Желательно больше времени проводить с детьми.

2 **Ноября**
Суббота

☉ Восх. 7.36.
Зах. 16.48.
Долгота
дня 9.12.

Дата: День международного признания Санкт-Петербурга. Декларация прав народов России (102 года). Всемирный день мужчин.

Слово дня: Дефилировать – торжественно проходить, шествовать.

Совет дня: Пересмотрите своё отношение к финансам.

Кроссворд

«Продукт будущего»

По горизонтали: 1. Нота из алфавита. 5. Из какой пьесы «удалили» Фаину Раневскую «за избыток таланта»? 8. Азиатская страна, где правит коммунистическая партия. 9. Что движет героем криминального боевика «Джон Уик»? 10. Самый ценный лазурит. 11. Свистун на палубе. 12. Какая певица надолго исчезла со сцены после смерти Игоря Талькова? 17. С каким музыкальным жанром связан убийца из сериала «Мосгаз»? 18. Любимая пианистка Иосифа Сталина, пожертвовавшая свою Государственную премию православной церкви «на покрытие бесконечных грехов» «вождя всех времён и народов». 20. Первый большой успех телеведущему Андрею Малахову принесло ток-шоу «Большая ...». 21. «Постигло страшное ... любви». 22. «Адрес» шахматной фигуры. 23. «Вот так принцессу с королём опозорил бывший лучший, но опальный...». 25. Президент на американских монетах. 26. Какой мультяшный пёс вместе с Пенни противостоит доктору Калико?

По вертикали: 1. Что убило канадского премьера из боевика «Падение Лондона»? 2. Какой детективный сериал наполнили содержанием книги Кэти Райке о докторе Бреннан? 3. Жанр рыцарской поэзии. 4. «Продукт будущего». 6. Какую пряность часто путают с укропом? 7. «Актеру должно быть что сказать, даже если он играет ... без слов». 10. Из-за своих рекордных гонораров теннисистка Мартина ... попала в Книгу рекордов Гиннесса. 13. Стезя архитектора. 14. Рубанок для изготовления фальцев. 15. Добытчик золота. 16. Убийца зрения. 19. Печальные ноты. 24. Чёрная комедия «Большой ...».

1		2		3		4		5	6		7	
			8									
9								10				
			11									
12	13		14							15	16	
					17							
18												
					19		20					
21								22				
23							24					
						25						
26												

бел. 15. Старатель. 16. Катакста. 19. Минор. 24. Куш.
6. Тмин. 7. Роль. 10. Наваррилова. 13. Зодчество. 14. Зенз-
По вертикали: 1. Бомба. 2. «Кости». 3. Альба. 4. Концепт.
Ружье. 26. Волыт.
на. 20. Стирка. 21. Безумие. 22. Клетка. 23. Стрелок. 25.
10. Ниния. 11. Бопка. 12. Аиза. 17. Оперета. 18. Юди-
По горизонтали: 1. Буква. 5. «Шторм». 8. Ласос. 9. Мест.
ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД

Домашний очаг

Семейные ритуалы: вред или польза?

Как определить, когда родственные традиции нужны, а когда от них пора отказаться



© Дмитрий Рухманов

Праздничное застолье, шашлыки на даче, традиционные пироги у бабушки – кажется, такие ритуалы объединяют семью. Но что, если они изжили себя? Если за ними больше нет близости? Разбираемся вместе с экспертом портала psychologies.ru семейным психотерапевтом Александрой Кабалеравой.

Что мы представляем, когда слышим словосочетание «идеальная семья»? Папа, мама, дети и бабушка за одним столом, улыбки, разговоры, подарки, праздник. Шарик или ёлка, пироги, счастливые лица и яркие наряды. Однако не всегда традиционные посиделки в кругу семьи сопровождаются радостным смехом и всеобъемлющей любовью. Часто единение членов семьи – только видимость. Так как же понять, отказаться от ритуала или и дальше собираться вместе?

Пять признаков полезных ритуалов

- 1. Радость.** Главный признак, что семейный ритуал нужен и полезен всей семье. При условии, конечно, что радость испытывает не только организатор и вдохновитель, но и другие родственники. Идёт ли речь о совместном ежедневном ужине или осенних поделках из листьев – это действие должно быть желанным для всех его участников. Если же мама радостно одна клеит аппликацию, а дети и папа с тоской поглядывают на часы, то речь идёт не о ритуале, а о приятном хобби мамы, в которое поневоле включены остальные.
- 2. Подлинность.** Ритуал полезен тогда, когда подходит конкретной семье. Когда главное – не яркая картинка в социальных сетях, не общественное одобрение, а искреннее желание делать что-то вместе. Очень важно не гнаться за ритуалами ради красивых фотографий или отметки «сделано» в ежедневнике. Полезными ритуалы становятся тогда, когда вся семья верит в них, когда они

- нравятся и близки всем. И тут важно быть честным с собой.
- Например, мужчина, создав семью, мечтал, что вскоре у него будет сын, с которым они вместе будут пилить, строгать и сплавляться на байдарках. Но на свет появилась девочка, и он неожиданно обнаружил, что пилить и строгать на самом деле не любит.
- 3. Своевременность.** Семейный ритуал не может быть оторван от практической жизни семьи и должен соответствовать тому этапу, на котором семья находится в данный момент. Например, когда-то давно молодые бездетные супруги каждую пятницу ездили в гости к друзьям, чтобы до утра играть в мафию и другие настольные игры. А потом у них родились близнецы, и от традиции пришлось отказаться. Но, чтобы не терять близости, чувства единения, юности и свободы, они нашли возможность устраивать совместные завтраки с теми же друзьями в центре города, но без детей, с которыми соглашались пару часов посидеть бабушка или няня.
- 4. Гибкость.** Ритуалы имеют полезное свойство обогащать жизнь семьи, могут дарить чувство эмоциональной близости. Но для этого они должны быть вплетены в семейную жизнь. Например, сын сломал ногу и не получилось пойти наблюдать звездопад. Такая неприятность не станет трагедией, если вы практикуете гибкий подход к ритуалам. Ведь можно устроить на потолке проекцию звездного неба, расстелить на полу одеяла и рассказывать друг другу страшные истории. Важно помнить, для чего семье нужен именно этот ритуал, чтобы уметь в случае необходимости придумать вместо него что-то другое, но не менее интересное.
- 5. Предвкушение.** Пожалуй, это один из главных показателей полезного для семьи ритуала – его ждут всей семьёй, он ценен и значим для всех. Если его ждут, значит, скорее всего, он не подменяет собой другие задачи и несёт пользу, работая на эмоциональную близость семьи и её развитие на текущем этапе. Так что, если нужно проверить ритуал на

полезность, спросите у себя и у членов своей семьи, чего вы ждёте с особенным удовольствием.

Пять признаков вредных ритуалов

- 1. Необходимость.** Одно дело – радостно мчаться к бабушке на блины по воскресеньям, совсем другое – отправляться к ней, потому что надо. В итоге за столом собираются родственники, которые терпеть друг друга не могут, но обязаны посещать свою маленькую Голгофу. Они ругаются, припоминают друг другу накопившиеся претензии, с трудом дожидаются, когда мучение закончится и можно будет пойти домой. Что делать? Если без визитов к бабушке не обойтись, можно сменить состав и, например, ездить в гости в разные дни.
- 2. Подмена.** Если в семье существуют ритуалы на все случаи жизни и отмена любого из них равна катастрофе, это тревожный знак. Не исключено, что семья цепляется за ритуалы, потому что они – единственное, что удерживает всех вместе. Что делать? Провести ревизию ритуалов, увеличить время свободного досуга, а в некоторых случаях можно отправиться на встречу с психологом, чтобы узнать, какие дыры в отношениях вы пытаетесь залатать ритуалами.
- 3. Мифологизация.** Бывает, что ритуалы работают не на традиции и ценности семьи, а на создание какого-то образа или легенды о вас. Например, обязательная новогодняя фотосессия, на которую половина семьи идет как на казнь, а другая половина успевает переругаться на предмет того, кто где должен стоять и как улыбаться, и «почему Пётр опять не в клетчатом, как договаривались».
- Если ритуальная фотосессия делается только для того, чтобы разместить картинку в социальных сетях и убедить всех и себя в том, что у вас всё как у людей, то такой ритуал вреден. Что делать? Проверить себя на радость – делали бы вы эту фотосессию, если бы не нужно было демонстрировать результат широкой общественности? И кто в таком случае получатель ритуала – вы или неизвестный внешний цензор?
- 4. Репрессии.** Ритуал – дело добровольное. Поэтому карательные меры, обиды и скандалы за невяку – это не лучший способ сохранить традицию. Если взрослая дочь уезжает праздновать Новый год с друзьями, вместо того чтобы всю ночь есть оливье и смотреть телевизор с родителями, – это не значит, что она протестует против чего-то или больше не любит маму и папу. Скорее всего, это знак, что прежний ритуал подходит не всем.
- 5. Косность.** Не стоит цепляться за привычные ритуалы только ради того, чтобы их сохранить. Если пятилетние дети с удовольствием будут клеить гирлянды вместе с родителями по разным поводам, то дети в 18 лет редко делают это с таким же задором.
- Таким образом, сохранять надо не сам ритуал, а ту идею, которую он в себе несёт. Если главное – провести вместе время, то можно заменить создание гирлянд катанием на лыжах. Или вовсе отпустить членов семьи в свободное плавание, а через некоторое время, соскучившись, с удовольствием собраться вместе и с интересом рассказать друг другу, кто и как провёл время.