

# طقوس عائلية تعلم المسؤولية

ربما لديك العديد من طقوس الأسرة الخاصة بك ، وربما دون حتى التحقق من ذلك. ولكن إذا لم يكن لديك طقوس حتى الآن ، أو إذا كنت ترغب في إنشاء بعض الطقوس الجديدة ، فعليك قراءة الأفكار والإلهامات التالية!

من الصعب في بعض الأحيان التمييز بين الطقوس والروتين. ووفقاً لعلم فإن الطقوس ترمز بشكل رمزي إلى فكرة أن "هذا هو من نحن" كمجموعة ، مما يوفر استمرارية المعنى عبر الأجيال.

الروتين ، من ناحية أخرى، هي وسيلة للتواصل، "هذا هو ما يجب القيام به."

على سبيل المثال ، إعطاء طفلك حماماً في الساعة 7:00 مساءً ، يتبعه وقت النوم الساعة 7:30 ، هو أمر روتيني. ولكن إذا قمت بدمج لحظات مخصصة مثل قبلة خاصة أو مصافحة أو أغنية ، يمكنك تحويل الروتين إلى طقوس ذات معنى.



## لماذا طقوس الأسرة مهمة؟

تسمح الطقوس للعائلات الإبطاء و الاتصال ، وأنها ليست مرتبطة مع جميع أنواع فوائد قوية. أجرت جامعة ستانفورد مراجعةً لمدة 50 عامًا من الأبحاث حول طقوس العائلة ، نُشرت في مجلة علم النفس العائلي الأمريكية . ووفقاً للمراجعة ، فإن كل من إجراءات وطقوس الأسرة توفر الاستقرار وترتبط بحس الهوية الشخصية لدى المراهقين وصحة الأطفال والإنجاز الأكاديمي والرضا الزوجي.

إن الحفاظ على هذه الروتين والطقوس حتى في أوقات الانتقال مثل الطلاق يمكن أن يقلل مستويات الصراع ويساعد الأطفال على التكيف للتغيير ، ويحميهم من المخاطر المقترحة للعائلات غير التقليدية.

إذا كنت مهتمًا ببدء بعض طقوس العائلة (أو إضافة إلى قائمتك الحالية) ، فألق نظرة على الأفكار التالية:

اليك الطقوس التي تعلم المسؤولية

يمكن أن تكون الطقوس طريقة ممتعة لتعليم المسؤولية لطفلك.

## 1. المهام المعيّنة:

على سبيل المثال ، عيّن لكلّ عضو في العائلة مهمة معيّنة عند إعداد الطاولة: يسمح أحد أفراد العائلة الطاولة لينظفها ، ويضع آخر المناديل ، ويوزّع أحد الأدوات الفضية ، ويضيء بعض الأضواء الشموع. يمكنك أن تفعل نفس الشيء عند إعداد وجبة الإفطار أو الغداء أو العشاء ، ربما إلى أصوات أغاني مشجعة او معبرة عن حب الذات والعائلة.

لكلمة "عمل روتيني" دلالة سلبية ، ولكن يمكنك أن تجعل الأعمال المنزلية عبارة عن طقوس عائلية إيجابية تعلم المسؤولية. في كثير من الحالات ، لا يمانع الأطفال في المساعدة - فهو يجعلهم يشعرون بالخصوصية والقدرة! ويمكن أن تقوم الأعمال المنزلية بتعليم طفلك أن عائلتك هي الفريق الذي يعمل بشكل أفضل عندما يساهم كل عضو فيه.

## 2. الأعمال الدورية:

على سبيل المثال ، لديك مخطط روتيني دوار على السبورة التي تتغير كل يوم أحد. أو يمكنك كتابة مجموعة متنوعة من الأعمال المنزلية على العصي المصاصة ، ثم اجعل كل فرد من أفراد العائلة يرسم عصا أو اثنتين لتحديد الأعمال المنزلية لهذا الأسبوع.

## 3. عيّن وقت العمل

تعيّن وقت معين كل أسبوع (عادة يوم السبت أو الأحد بعد الظهر) عندما تجمع الأسرة بأكملها لتنظيف المنزل. يمكنك تشغيل الموسيقى ، والحديث ، والضحك ، والرقص - ولكن يجب أن تنتهي المهام! 4. المشاريع التعاونية - إن العثور على المشاريع التي يمكن للعائلة بأكملها التعاون عليها هو أيضًا الكثير من المرح ، سواء كنت تقصف البازلاء ، أو القيام بأحد الأنشطة من مجموعة أنشطة النمو النمو ، أو رسم جدار ، أو إنشاء سرير للأطفال بالإضافة القادمة.

تظهر هذه الطقوس لأطفالك أن العمل الشاق يمكن أن يكون ممتعًا ، وسيتعلمون عن المسؤولية منذ سن مبكرة.