

家庭仪式感

◎刘宝花

今天我们来谈谈仪式感这件事，有人说，仪式感是生活中的调味剂，没有仪式感的生活将枯燥无味，因此要把仪式感贯穿于生活中的方方面面。随手百度一搜名词解释说：仪式感是人们表达内心情感最直接的方式，仪式感无处不在。但仪式感未必是一些具体的、物质层面的行为，也未必是某个特定的日子或时刻，更多的是一种对生活的态度。其实我个人对仪式感的意识也不是特别强，但是有了孩子之后想要营造一些仪式感，能让每一件普通的小事变得有深意有温度，让我们能铭记那些微小而切确的幸福。下面我来说说我们家那些仪式感的事。

1、仪式感锻炼孩子的动手能力

在我们家形成了一种习惯，周末必定会大扫除一次，虽然还不到三岁的她养成了习惯，会主动去扫地、会自己收拾自己的书籍、玩具等物品，虽然还不能够很好的去完成家务活，但已经有意识的去做了，还是值得表扬的。现在每天吃饭前会摆好自己的餐桌椅，会扣好围兜、会自己过来端饭。冲凉前会自己准备好毛巾、找好衣服，去超市会主动的把需要称的菜拿去称价格。这些生活家务活带给了孩子参与感，能让孩子意识到我是家里的一份子，这是我可以分担的事情。即锻炼了孩子的动手能力又能让孩子有家庭参与感。

2、仪式感让孩子心中有爱

在特殊的节日里，不管是她的生日还是六一儿童节，为她准备一份喜欢的礼物，并对孩子说一声节日快乐。并告诉她每个节日的由来，如春节流行的贴对联、窗花等；端午节的包粽子、赛龙舟；元宵节的逛灯会、猜灯谜等等都是传统节日仪式感的体现。可能很多事情当下她是理解不到其中的含义，但是那种心情一定跟平时是不一样的。在以后的日子里，孩子会对这些节日满怀期待，学会耐心地去等待。其实家长对这些节日的重视，潜移默化，孩子也会学着去重视母亲节、

父亲节等节日，让孩子心中有爱，懂得去爱别人，重视别人的感受，让节日成为节日，唤醒人们内心对于节日的尊重。

3、仪式感拉近孩子与长辈之间的距离

远在老家的长辈不能时常见面，每周三次固定的视频通话问候，节假日回去看看他们，每次回去之前带着孩子去挑选长辈的礼物，根据长辈各自的情况来挑选不一样的礼品，比如外婆脊椎不好可以买按摩器给她，祖母不能吃甜食可以挑无糖的等等。让孩子参与这些平时的关爱可以增进距离，你的举动会感染到孩子对长辈的尊敬与爱戴，培养了孩子对长辈的孝顺。

4、仪式感让孩子对这个世界充满敬畏心

4月4日为表达全国各族人民对抗击疫情斗争牺牲烈士和逝世同胞的深切哀悼，全国举行哀悼活动，全国人民默哀三分钟，汽车、火车等防空警报鸣响。对这历史性时刻，我觉得应该要让孩子知道这是什么情况，没有谁生来就是英雄，因为国家人民群众需要，愿意牺牲自我，换来国泰民安，虽然还小小的她不明白，但是在那天她哼起了国歌，致敬了英雄，我觉得就已经足够了，从小培养起对这个世界充满敬畏心。

如今，人们过生日、吃蛋糕前唱生日歌和许愿，就是用简单的庆祝仪式，标记成长，过年过节一家团聚，举杯敬酒祝福就是表达对家人的关爱祝愿。家庭仪式感蕴含一种力量，能获得庄严感及安全感，因为仪式感，文化习俗也得到了尊重及永久的流传。我们每天认真工作、学习都是一种让自己和自己的生活变得更好、变得与众不同的途径。所以在追求仪式感时，不要拘泥于某一种方式，也不用拘泥于某一天或者某一时刻，更重要的是通过追求仪式感，让自己和自己身边的人变得更好。