

## Консультация для родителей «Семейные правила: зачем они нужны?»

Задумывались вы об этом или нет, но ваша семья уже живет по определенным правилам. Можно ли разбрасывать вещи, или они должны быть убраны в строго определенные места? Могут ли члены семьи повышать голос друг на друга в споре, или крик в вашем доме – это что-то недопустимое? Кто в семье накрывает на стол, моет посуду, вытирает пыль?

Эти и другие неявные договоренности делают жизнь вашей семьи такой, какая она есть на данный момент. Однако пока правила эти не проговорены вслух – они могут становиться причиной напряжения и ссор. Неозвученные правила превращаются в претензии родителей к детям. У детей же порицание за поведение, которое заранее не обозначалось как неприемлемое, вызывает обиду и чувство несправедливости.

### Почему важно озвучивать семейные правила?

Формулирование правил – это возможность для всех членов семьи, в том числе и для детей, научиться обозначать свои границы, не ранив при этом чувства других. А также научиться сообщать близким о своих потребностях, тем самым заботиться и о себе, и о семейном климате.

Ваш итоговый список обязательно должен включать правила, предложенные детьми. Это позволит им почувствовать себя причастными к созданию свода правил и поможет более ответственно относиться к их выполнению. Идеально, если в списке будет равное количество правил от каждого из членов семьи. Иначе может получиться так, что голос кого-то из домочадцев так и не был услышан.

Хорошо, если установленные правила распространяются на всех домочадцев. Согласитесь, странно ожидать от ребенка любви к чтению, если дома никто, кроме него, не держит в руках книгу. Точно так же, если родители ограничивают ребенка в компьютерных играх, но при этом папа часами играет у него на глазах, он будет переживать такое правило как несправедливое, одностороннее требование.

### Как следовать семейным правилам всем членам семьи?

Конечно же, жить, строго соблюдая все оговоренные правила, сложно. Но если вы все-таки хотите, чтобы эти правила выполнялись, внедряйте их в жизнь семьи поэтапно. Сначала договоритесь выполнять три-пять основных правил; затем, через несколько месяцев, если они успешно приживутся – добавьте еще несколько.

Оговорите, каковы последствия невыполнения правил. Здесь речь не идет о наказаниях. Скорее о законе причины и следствия. На работе, если вы не сдадите вовремя проект – вы не получаете премию.

Точно так же у пренебрежения семейными правилами должны быть свои последствия.

Красиво оформите свод правил и повесьте их на видное место. Сам процесс его оформления может превратиться в увлекательное творческое действие, объединяющее семью.

В любом случае, уделить время разговору о семейных правилах – отличная инвестиция в семейное благополучие. Возможно, больше пользы вам принесут даже не сами правила, а то, что вы узнаете друг о друге в процессе их составления. Уже сам факт, что какие-то вещи были проговорены вслух, позволит снять напряжение между членами семьи и улучшить семейный климат.

Семейные правила позволяют узнать лучшие способы позаботиться друг о друге. Часто в ответ на вопрос «какие еще правила нам стоит добавить» всплывают даже не правила, а призывы – о том, чего не хватает кому-то из членов семьи или о том, что причиняет ему беспокойство. Например, дети могут предлагать такие правила, как «быть снисходительней к ошибкам», или «хвалить даже за мелкие успехи». Это сигнал для родителей о том, что ребенку не хватает любви и поддержки. Представим такую бытовую ситуацию: для мамы нормально помыть посуду за десять минут, но ребенок проделывает эту процедуру за полчаса. У мамы подобная «медлительность» может вызвать раздражение: «он растет лентяем или специально делает все медленно, чтобы вывести меня из себя!».

Итогом этих, на первый взгляд, совершенно незначительных бытовых неурядиц может стать накапливающееся напряжение между домочадцами, которое позже выливается в конфликты и скандалы, а порою, и проявление агрессии. Хотя возможно все дело в том, что вы ранее не обсуждали с детьми такие простые вещи, как приемлемый внешний вид чистой чашки, а также количество времени для каждого члена семьи, необходимое на эту работу. Тогда самое время начать.

### **Как говорить в семье о правилах?**

Обсуждение семейных правил может легко превратиться в ссору. Особенно в случаях наличия у членов семьи претензий друг к другу. Поэтому при обсуждении правил важно постараться говорить друг с другом на языке так называемых «Я–посланий».

Ваша цель – сообщить о своих потребностях и чувствах, а не обвинить другого. Постарайтесь не использовать формулировок вроде «Ты вечно разбрасываешь свои вещи». Вместо этого говорите о себе. Чтобы ввести новое правило, можно воспользоваться такой формулировкой: «Когда вокруг разбросаны вещи, я расстраиваюсь. Поэтому я предлагаю установить следующее правило».

Если напряжение в семье достаточно велико, обдумайте список правил, которые вы хотели бы вынести на обсуждение, заранее. Потренируйтесь формулировать их на языке «я–посланий», чтобы

убедиться, что они не звучат как обвинения: в противном случае обсуждение правил не принесет пользы, а лишь усугубит конфликты.

### **Как всей семьей составить список правил?**

Выберите время, когда все члены семьи смогут собраться вместе и обсудить список правил. Хорошо если это будет вечер пятницы или любой другой момент, когда дела уже закончены, но вы еще сконцентрированы и не перешли в режим отдыха.

Предложите всем членам семьи записать правила, которые, по их мнению, на текущий момент действуют в семье. Они могут касаться самых разных сфер жизни семьи, например:

- распределение домашних обязанностей;
- общение между членами семьи;
- обсуждение режима дня;
- использование электронных гаджетов.

Когда списки будут готовы, обсудите их. Обратите внимание на правила, которые попали в список только одного члена семьи. Может быть, остальные просто не обращали внимание на то, что это правило неявно существовало?

Договоритесь, какие из перечисленных правил вы считаете полезными для своей семьи и хотите включить в общий список, а также о том, какие нужно ввести дополнительно. Не обязательно регламентировать все сферы жизни до мелочей. Достаточно договориться о самом наиболее важном и о том, что кажется вам действительно важным. Свода из 10-20 правил для начала будет вполне достаточно.

### **Чьи правила попадают в финальный список семьи?**

Ваш итоговый список обязательно должен включать правила, предложенные детьми. Это позволит им почувствовать себя причастными к созданию свода правил и поможет более ответственно относиться к их выполнению. Идеально, если в списке будет равное количество правил от каждого из членов семьи. Иначе может получиться так, что голос кого-то из домочадцев так и не был услышан.

Хорошо, если установленные правила распространяются на всех домочадцев. Согласитесь, странно ожидать от ребенка любви к чтению, если дома никто, кроме него, не держит в руках книгу. Точно так же, если родители ограничивают ребенка в компьютерных играх, но при этом папа часами играет у него на глазах, он будет переживать такое правило как несправедливое, одностороннее требование.

### **Как следовать семейным правилам всем членам семьи?**

Конечно же, жить, строго соблюдая все оговоренные правила, сложно. Но если вы все-таки хотите, чтобы эти правила выполнялись,

внедряйте их в жизнь семьи поэтапно. Сначала договоритесь выполнять три-пять основных правил; затем, через несколько месяцев, если они успешно приживутся – добавьте еще несколько.

Оговорите, каковы последствия невыполнения правил. Здесь речь не идет о наказаниях. Скорее о законе причины и следствия. На работе, если вы не сдаете вовремя проект – вы не получаете премию. Точно так же у пренебрежения семейными правилами должны быть свои последствия.

Красиво оформите свод правил и повесьте их на видное место. Сам процесс его оформления может превратиться в увлекательное творческое действие, объединяющее семью. В любом случае, уделить время разговору о семейных правилах – отличная инвестиция в семейное благополучие. Возможно, больше пользы вам принесут даже не сами правила, а то, что вы узнаете друг о друге в процессе их составления. Уже сам факт, что какие-то вещи были проговорены вслух, позволит снять напряжение между членами семьи и улучшить семейный климат.

