



Сімейні правила можуть стосуватися як режиму дня, так і можливості відкритого висловлювання почуттів. У хаотичних сім'ях виростають підлітки з серйозними порушеннями поведінки. Нечіткість правил і норм, їх непроговорення сприяють зростанню тривоги і збивають з пантелику членів сім'ї. Світ без правил - концентраційний табір, де незрозуміло

за що тебе можуть вбити або зберегти життя. Нерідко дефіцит правил, їх незрозуміння стають головними джерелами образ і конфліктів в сім'ї. Найпоширеніший приклад - мати, яка скаржиться, що діти і чоловік мало допомагають їй і відмовляються виконувати її прохання. У таких сім'ях завжди відсутні чіткі, прийняті всіма членами родини правила, що регулюють обов'язки.

Якщо вимоги, що висувають, наприклад, батьки, суперечливі, це породжує у дитини внутрішні конфлікти і суперечності.

Чи замислювалися ви про це чи ні, але ваша сім'я вже живе за певними правилами. Чи можна розкидати речі, або вони повинні бути прибрані в чітко визначені місця? Чи можуть члени сім'ї підвищувати голос один на одного в суперечці, або крик у вашому будинку - це щось неприпустиме? Хто в сім'ї накриває на стіл, миє посуд, витирає пил?

Ці та інші неявні домовленості роблять життя вашої родини таким, яким воно є на даний момент. Однак поки правила ці не проговорити вголос - вони можуть ставати причиною напруги і сварок. Неозвучені правила перетворюються в претензії батьків до дітей. У дітей же осуд за поведінку, яка заздалегідь не позначалася як неприйнятна, викликає образу і почуття несправедливості.

ЧОМУ ВАЖЛИВО ОЗВУЧУВАТИ СІМЕЙНІ ПРАВИЛА?

Формулювання правил - це можливість для всіх членів родини, в тому числі і для дітей, навчитися позначати свої кордони, які при цьому не ранять почуття інших. А також навчитися повідомляти близьким про свої потреби, тим самим піклуючись і про себе, і про сімейний клімат.

Сімейні правила дозволяють дізнатися кращі засоби подбати один про одного. Часто у відповідь на запитання «які ще правила нам варто додати» спливають навіть не правила, а заклики - про те, чого не вистачає комусь із членів сім'ї або про те, що спричиняє занепокоєння.

Наприклад, діти можуть пропонувати такі правила, як «бути терпимими до помилок», або «хвалити навіть за дрібні успіхи». Це сигнал для батьків про те, що дитині не вистачає любові і підтримки.

Уявімо таку побутову ситуацію: для мами нормально помити посуд за десять хвилин, але дитина виконує цю процедуру за півгодини. У мами подібна «повільність» може викликати роздратування: «він росте ледарем або навмисне робить все повільно, щоб вивести мене з себе!».

Підсумком цих, на перший погляд, абсолютно незначних побутових негараздів може стати напруга між домочадцями, яка пізніше виливається в конфлікти і скандали, а часом, і прояв агресії. Хоча можливо вся справа в тому, що ви раніше не обговорювали з дітьми такі прості речі, як прийнятний зовнішній вигляд чистої чашки, а також кількість часу для кожного члена родини, необхідний на цю роботу. Тоді саме час почати.

ЯК ГОВОРИТИ В РОДИНІ ПРО ПРАВИЛА?

Обговорення сімейних правил може легко перетворитися на сварку. Особливо у випадках наявності у членів сім'ї претензій один до одного. Тому під час обговорення правил важливо спробувати говорити один з одним на мові так званих «Я-послань».



Ваша мета - повідомити про свої потреби і почуття, а не звинуватити іншого. Намагайтеся не використовувати формулювань на кшталт «Ти завжди розкидаєш свої речі». Замість цього говоріть про себе. Щоб ввести нове правило, можна скористатися таким формулюванням: «Коли навколо розкидані речі, я впадаю в розпач. Тому я пропоную встановити наступне правило ».

Якщо напруга в сім'ї досить велика, обміркуйте список правил, які ви хотіли б винести на обговорення, заздалегідь. Потренуйтеся формулювати їх на мові «я-послань», щоб переконатися, що вони не звучать як звинувачення: в іншому випадку обговорення правил не принесе користі, а лише посилить конфлікти.

ЯК УСІЄЮ РОДИНОЮ СКЛАСТИ СПИСОК ПРАВИЛ?

Виберіть час, коли всі члени сім'ї зможуть зібратися разом і обговорити список правил.

Добре якщо це буде вечір п'ятниці або будь-який інший момент, коли справи вже закінчено, але ви ще зосереджені і не перейшли в режим відпочинку.

Запропонуйте всім членам родини записати правила, які, на їхню думку, на поточний момент діють в сім'ї. Вони можуть стосуватися різних сфер життя сім'ї, наприклад:

- ✓ розподіл домашніх обов'язків;
- ✓ спілкування між членами сім'ї;
- ✓ обговорення режиму дня;
- ✓ використання електронних гаджетів.

Коли списки будуть готові, обговоріть їх. Зверніть увагу на правила, які потрапили в список тільки одного члена сім'ї. Може бути, інші просто не звертали увагу на те, що це правило неявно існувало?

Домовтеся, які з перерахованих правил ви вважаєте корисними для своєї родини і бажаєте включити в загальний список, а також про те, які потрібно ввести додатково. Не обов'язково регламентувати всі сфери життя до дрібниць. Досить домовитися про саме наболіле і про те, що здається вам дійсно важливим. Списку з 10-20 правил для початку буде цілком достатньо.

ЧИЇ ПРАВИЛА ПОТРАПЛЯЮТЬ ДО ФІНАЛЬНОГО СПИСКУ СІМ'Ї?

Ваш підсумковий список обов'язково повинен включати правила, запропоновані дітьми. Це дозволить їм відчувати себе причетними до створення зводу правил і допоможе більш відповідально ставитися до їх виконання. Ідеально, якщо в списку буде рівна кількість правил від кожного з членів сім'ї. Інакше може вийти так, що голос когось із домочадців так і не був почутий.

Добре, якщо встановлені правила поширюються на всіх домочадців. Погодьтеся, дивно очікувати від дитини любові до читання, якщо вдома ніхто, крім нього, не тримає в руках книгу. Точно так же, якщо батьки обмежують дитину в комп'ютерних іграх, але при цьому тато годинами грає у нього на очах, він буде вважати таке правило як несправедливу та односторонню вимогу.

ЯК ДОДЕРЖУВАТИСЯ СІМЕЙНИХ ПРАВИЛ ВСІМ ЧЛЕНАМ СІМ'Ї?

Звичайно ж, жити, суворо дотримуючись всіх обумовлених правил, складно. Але якщо ви все-таки хочете, щоб ці правила виконувалися, впроваджуйте їх в життя сім'ї поетапно. Спочатку домовтеся виконувати три-п'ять основних правил; потім, через кілька місяців, якщо вони успішно приживуться - додайте ще кілька.

Домовтеся, які наслідки невиконання правил. Тут мова не йде про покарання. Швидше про закон причини і наслідку. На роботі, якщо ви не здаєте вчасно проект - ви не отримуйте премію. Точнісінько так же у зневаги сімейними правилами повинні бути свої наслідки.

Гарно оформіть звід правил і повісьте їх на видне місце. Сам процес його оформлення може перетворитися на захоплююче творче дійство, що поєднає сім'ю.

У будь-якому випадку, приділити час розмові про сімейні правила - відмінна інвестиція в сімейне благополуччя. Можливо, більше користі вам принесуть навіть не самі правила, а те, що ви дізнаєтеся один про одного в процесі їх складання. Вже сам факт, що якісь речі були промовлені вголос, дозволить зняти напругу між членами сім'ї і поліпшити сімейний клімат.

СІМЕЙНІ НОРМИ І ПРАВИЛА - ОСНОВА ЖИТТЯ СІМ'Ї

