РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА

**КАК ДОГОВАРИВАТЬСЯ О ПРАВИЛАХ В СЕМЬЕ**

 Уважаемые родители, мы начинаем задумываться о правилах, только когда что-то доставляет дискомфорт или не нравится нам. Когда не можем договориться о чем-то с домочадцами или нам кажется, что они упорно делают что-то не так, как нам хочется.
 Если же все нормально, мы течем вместе с жизнью, подчиняясь тому распорядку, который сложился в семье. Не обязательно осознавать какие-то договоренности и ограничения. Они удобны и служат для нашего комфорта.
Дети впитывают тот уклад и правила, которые складываются в семье.
 Каких сфер касаются правила?
Любых. Как вести домашнее хозяйство, воспитывать детей, вести себя при ссорах, можно ли проявлять раздражение, можно ли говорить прямо, что не нравится, можно ли ходить в старой пижаме дома или надо всегда выглядеть аккуратно, как выстраивать отношения с миром и другими людьми.…

 Как правила меняются?
Медленно, внимательно. Лучше не устраивать революций, а моделировать эволюционный, постепенный процесс. Тогда шансов, что правило будет принято и усвоено всеми, гораздо больше.
Для того чтобы поменять что-то, надо понять, что вообще менять. Это должно быть обозначено и одинаково пониматься всеми членами семьи. Для этого выделите время, соберитесь все вместе и обсудите правила. Сначала просто прояснить, кто как понимает правила. Для семьи такое обсуждение всегда становится открытием. Родители понимают правила одним образом, дети могут вообще не догадываться о том, что такое правило есть. Или понимать правило по-другому.
 Для того чтобы говорить об этом, должно быть подходящее время и место.

 **Лучше организовывать семейный совет**Это может быть приятное мероприятие с бутербродами и вкусным чаем, когда у всех есть возможность говорить.
 Когда прояснили правила и кто как их понимает, можно выбрать то, что мы хотим добавить или улучшить. Пусть вначале это будет что-то не очень сложное. Ведь на первых этапах так важно, чтобы каждый чувствовал успех от нового поведения. Ребенок начинает прибирать в комнате, и после его приборки мы находим пыль и забытые в углах фантики. Он всё равно молодец! Он начал это делать. И ему важно об этом знать! Важно понимать, что он идет в верном направлении.
 Не стоит сразу выбирать несколько новых правил. Хотя бы неделю сосредотачивайтесь на одном правиле. А чтобы не забыть или не сбиться, можно его прописать.
 Итак, основные принципы установления правил в семье:
- Делаем это вместе!
- Сначала проясняем, как другие члены семьи видят ситуацию и понимают правило!
- Никаких революций. Только постепенно!
- Поддерживаем близких, когда они обучаются новому поведению!
- Правил не должно быть много!

