

Методическая копилка



КОДЕКС ПОВЕДЕНИЯ В СЕМЬЕ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Уважаемые родители!

В семейной жизни, бесспорно, помогает применение правил, вобравших в себя вековую мудрость многих поколений.

Помните, конфликт семью не красит!

Запомните, чтобы испортить отношения в семье, достаточно начать их выяснять.

- Истина рождается в споре, но когда страсти кипят - истина испаряется.
- Спорь, но не ссорься, это разные вещи.
- В споре критикуй поступки человека, а не самого человека.
- В споре, отвергая - предлагай, предлагая - действуй.
- Чтобы найти общий язык с партнёром, свой следует немного прикусить.
- В споре не исповедуй принцип: "Есть две точки зрения - моя, и неправильная".
- В семейном конфликте не ищи виноватого, виноваты оба, ищи выход из конфликта.
- Помни, выход из безвыходной ситуации, там же, где вход.
- Выиграв конфликт - не торжествуй.

Азы общения супругов:

- Расспрашивай заинтересованно, но не бесцеремонно.
- Помни, категоричность суждений неприятна окружающим.
- Учись слушать и слышать собеседника.
- В общении отдавай предпочтение диалогу, а не монологу.
- Больше проси, чем приказывай, так как просьбу выполнять всегда приятнее.

- Не обвиняй, ты не прокурор.
- Не давай советов, если тебя о них не просят. Проси супруга дать совет - это знак уважения.

Азбука семейной дипломатии:

- Разделяй людей и проблемы, человека - уважай, проблемы - решай.
- Решай вместе с человеком, а не за человека.
- Чаще говори человеку о его достоинствах, о своих недостатках он уже слышал от других.
- Помни, наши недостатки - это продолжение наших достоинств.
- Неуважение к человеку - плохой способ самоутверждения.
- Самоутверждайся через творчество, а не через унижение другого.
- Помни, смеяться лучше вместе с человеком, а не над человеком.
- Щедро дари знаки уважения, будь терпим к слабостям.
- Помни, тебе никто и ничего не должен, будь благодарен и за малое.
- Учиться надо не на своих, а на чужих ошибках.
- Когда человека не могут изменить, ему начинают изменять.
- Помни, если долго скрывать свои тёплые чувства, они могут и остыть.
- Знайте, нет ничего проще, чем завоевать любовь, и нет ничего труднее, чем её удержать.
- Помните, что дороже всего люди расплачиваются за то, что в семейной жизни они пренебрегают банальными истинами.

Помните!

Три источника имеют влечения человека: душа, разум и тело.

Влечение души порождает дружбу,
 Влечение ума порождает уважение,
 Влечение тела порождает желание,
 Соединение трёх влечений порождает *любовь!*

Любите, друг друга, любите своих детей, пусть мир, покой, и счастье будут вечно жить в вашем доме и в вашем сердце!

Помните! "Азбука семейного воспитания" гласит:

- Доброжелательность, любовь и счастье - вот формула успеха семейного воспитания.
- Родители должны понять и принять своего ребёнка таким, каков он есть, и развивать в нём лучшее.
- Учёт возрастных, половых, индивидуальных особенностей и только потом воспитательное воздействие.
- Глубокое уважение к личности ребёнка в сочетании с высокой требовательностью - залог успеха.
- Личность самих родителей - идеальная модель для подражания детям.

- Оптимизм и юмор - основа стиля общения с детьми в семье.
- Не сердитесь на детей долго, это унижает вас и заставляет страдать ребёнка.
- Детей можно лечить от всех страхов эрудицией и лаской.
- Несчастный человек никогда не воспитает ребёнка счастливым.
- Будьте с детьми вместе, рядом и чуть впереди.
- Помните, плоды воспитания сваливаются нам же на головы.

Помните! Дети учатся у жизни:

- если ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть,
- если ребёнок живёт во вражде, он учится агрессивности,
- если ребёнка высмеивают, он становится замкнутым,
- если ребёнок растёт в упрёках, он учится жить с чувством вины,
- если ребёнок растёт в терпимости, он учится принимать других,
- если ребёнка подбадривают, он учится верить в себя,
- если ребёнка хвалят, он учится быть благодарным,
- если ребёнок растёт в честности, он учится быть справедливым,
- если ребёнок растёт в безопасности, он учится верить в людей,
- если ребёнка поддерживают, он учится ценить себя,
- если ребёнок растёт в понимании и дружелюбии он учится находить любовь в этом мире!

ЛЮБИТЕ, ЦЕНИТЕ И БЕРЕГИТЕ ДРУГ ДРУГА!

МИР ВАШЕМУ ДОМУ!



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. Не озвученные 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.

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 наболевшем 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.

Зачем детям нужны правила и границы.



Конечно, вам хочется быть самым нежным и заботливым родителем для своего ребенка. Чтобы связь между вами была глубокой и нерушимой.

Но ребенок не слушается, не хочет выполнять просьбы и не делает то, что вы считаете важным или необходимым. Родители в таких случаях прибегают или к установлению жестких правил, или к [наказаниям](#). Возникает конфликт.

А нужны ли строгие правила и границы детям, если это влечет столько проблем и сложностей? Как же поступать? Давайте попробуем разобраться.

Что такое правила и границы

Правила – это условия, при соблюдении которых вы готовы выполнить просьбу или желание ребёнка. Например вы говорите: «Я готова отпустить тебя в гости к другу, когда ты уберешься у себя в комнате». Так ребёнок узнаёт правила.

Для чего нужны правила ребёнку

Как ни странно, правила позволяют ребёнку быть увереннее, а главное – чувствовать себя любимым. Они дают ему возможность понять, что как у вас, так и у других людей тоже есть границы. Их необходимо соблюдать и уважать.

Важно на собственном примере показывать ребёнку соблюдение правил и границ. Вы – именно тот человек, который сейчас помогает ему отстаивать свои собственные интересы в будущем!

Правила сводят к минимуму конфликты с окружающими вашего уже взрослого ребёнка. Они очень важны и для усвоения социальных норм поведения, для понимания того, что у каждого действия есть последствия. Зная правила, дети чувствуют опору и четкие ориентиры.

Устанавливайте правила мягко, четко и уверенно – это даст ребёнку возможность опираться на вас, чувствовать себя защищенным.

Можно сравнить правила с перилами на мосту через ущелье. Они нужны для того, чтобы чувствовать себя в безопасности на опасном мосту, оставаться на правильном пути и не сорваться в пропасть.



Важно на собственном примере показывать ребёнку соблюдение правил и границ. Вы – именно тот человек, который сейчас помогает ему отстаивать свои собственные интересы в будущем!

ЧЕМ правила НЕ являются

Хочется сказать несколько важных слов о том, чем правила и границы не являются.

Правила не являются ультиматумами, угрозами и наказаниями. Они не предназначены для того, чтобы ребенок чувствовал себя плохо из-за вины, осуждения и стыда. Правила – это не инструмент для манипуляции.

Когда особенно нужны правила

Я приведу несколько ситуаций, в которых установка границ очень важна. Вы можете выбрать уместные для вашей семьи, а также определить дополнительные.

Использование ваших личных вещей, таких, как расческа, одежда, мобильный телефон.

Время, которое ребенок проводит за телевизором и видеоиграми.

Время спать.

Семейные обычаи: например, приходит ли ребенок за стол, когда вся семья садится завтракать, обедать или ужинать.

Участие в домашних делах, уход и кормление домашних питомцев.

Ваше личное время и то, когда ребенок может на него рассчитывать. Например, если он садится делать домашнее задание только в 9 вечера и при этом хочет, чтобы вы помогли, вы можете быть уже слишком утомлены. Или бывает, что дети-подростки просят отвезти их в гости к друзьям или на какое-то мероприятие, вспоминая об этом в самый последний момент. В такой ситуации они должны понимать, что нарушают ваше право на личное время – это можно ограничить правилами.

Использование матерных слов и ругательств.

Издвки и оскорбления в адрес других домашних. Особенно часто это встречается среди братьев и сестер. Порой может казаться, что это безобидные фразы, но они всегда действуют очень разрушительно на каждого члена семьи в отдельности и на всю семью в целом. Если вы хотите, чтобы семья была крепкой, единой командой, можно ввести правило на уважительное обращение членов семьи между собой.

6 причин, почему вы НЕ устанавливаете правила:

1. Вы не хотите брать на себя труд по установлению правил: делаете вид, что не замечаете происходящего, не видите того, что делают дети, прячетесь за другими делами.

2. Или вините себя, например: «Мой ребенок учился бы лучше, если бы я занимался с ним вечерами».

3. Иногда вы пытаетесь сами себя уговорить, что не стоит ставить слишком строгие правила детям: «Наверное, он и так устает, мне не стоит его ограничивать».

4. Находите оправдания его поведению: он плохо себя чувствует или проголодался.

5. Обвиняете других: «Он бы нормально учился, если бы у него был хороший учитель!»

6. Вместо установки и отстаивания границ вы сдерживаете свои проявления любви, держитесь холодно. Или вовсе устраиваете молчаливый бойкот своим детям, если они ведут себя нежелательно. Хотя именно здесь и требуется ваше активное участие!

Все это — примеры того, чего следует избегать, чтобы правильно установить границы.



Прогулка с домашним питомцем – очень веселое и полезное правило для ребёнка.

Почему родителям трудно устанавливать правила:

1. Если мы слишком устаём, нам становится трудно прилагать усилия и добиваться от ребенка требуемого.
2. Бывает, что нам настолько не нравится спорить с детьми и что-то доказывать, что мы решаем не придерживаться установленных границ.
3. Возможно, нам слишком хочется нравиться своим детям. Мы не хотим конфликтов и стараемся избежать их любой ценой.
4. А если мы чувствуем свою вину за что-то (например, что проводим слишком много времени на работе) — это часто побуждает нас позволять детям больше, чем стоило бы.
5. Мы стараемся компенсировать своим поведением излишнюю строгость или холодность второго родителя.
6. И наконец, если для нас самих в детстве не устанавливали четкие правила и границы, у нас может не быть представления о том, как это делается.

Мы разобрались с тем, что такое правила и границы и для чего они нужны, когда их следует устанавливать и что может быть помехой для этого. Никто не говорит, что установить их — проще простого. Не стоит винить себя, если для вас это непросто — многие семьи испытывают сложности в этом вопросе.