**Консультация психолога**

**Психология семейного общения: особенности и важные нюансы**

Особенности нашей психологии таковы, что немногие дети и родители понимают, что находясь в родственных отношениях, они уже живут по определенным семейным правилам. Кого-то с детства приучают, например, что вещи необходимо убирать в шкаф сразу после прогулки, а в чьих-то семьях данное правило не обсуждалось или просто не было оговорено.

Семейные правила — это особые предписания, которые позволяют детям и взрослым продуктивно взаимодействовать таким образом, чтобы всем было комфортно. К подобного рода положениям чаще всего относятся моменты бытового плана: кто в семье занимается уборкой? Кто берет на себя мытье посуды? Кто поливает цветы?

Также в этот список входят правила общения, регулирующие психоэмоциональную сторону жизни в ячейке общества. Например, принято ли поднимать друг на друга голос в семье, или это считается недопустимым.

**Психология семейного общения: важность правил**

Договоренности между детьми и родителями делают жизнь проще, комфортнее и уютнее. С помощью семейных правил можно избежать множества ссор, напряженных моментов и неприятных конфликтов. Нередко те ситуации, что не были оговорены ранее, превращаются в ворох претензий, с которыми сложно справиться. В результате могут возникнуть осуждение, злость, обида и гнев, отравляющие атмосферу внутри семьи.

Сформулировать обеспечивающие комфортное общение и жизнь в кругу семьи правила — очень важный элемент [психологии](https://medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/psikhologiya_i_otnosheniya/) для родственных групп, особенно с большим количеством близких.

Семейные договоренности регулируют все аспекты семейной жизни. Они позволяют:

* научиться информировать друга о важных моментах в жизни семьи;
* действовать сообща и контактировать максимально продуктивно;
* выявлять лучшие методы заботы друг о друге;
* оказывать поддержку тогда, когда это наиболее необходимо;
* избавлять друг друга от беспокойства и морального напряжения;
* обозначать границы для комфортной жизни через личное пространство каждого члена семьи;
* не ранить чувства близких людей;
* хвалить друг друга даже за маленькие, но важные успехи.

Правила в семье — это не только список предписаний для бесконтрольного выполнения. Это ряд важных договоренностей, призванных облегчить жизнь каждому члену семьи. В ячейке общества, где соблюдаются важные принципы общения, отсутствуют различные проявления агрессии, недовольства, зависти, осуждения. Все потому, что вовремя и в спокойном русле обсуждаются даже самые мелкие детали, вплоть до того, каким полотенцем вытирать посуду после мытья.

**Дети и родители: обсуждение семейных правил**

Как правильно начать разговор о введении семейных правил? Особенно важен данный вопрос для семей с уже взрослыми домочадцами, давно вышедшими из младшего детского возраста. Конечно, [психология](https://medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/psikhologiya_i_otnosheniya/) как наука рекомендует придерживаться четких правил еще с детских лет, но и в старшем возрасте не поздно начать им следовать.

Чтобы дети и родители не превратили обсуждение в ссору или в обмен взаимными претензиями, необходимо избегать отрицательных или негативных формулировок. Вместо фразы: «Ты постоянно разбрасываешь свои вещи, когда я много раз просила этого не делать!» лучше использовать фразу с позитивным посылом: «Я огорчаюсь, если вижу вокруг бардак. Давай установим несколько важных правил, чтобы всем было комфортно».

Стоит помнить, что, выдвигая правила общения и бытового взаимодействия, необходимо избавиться от фраз, которые звучат, как обвинение и осуждение. Цель создания правил — сообщить о своих переживаниях, эмоциях, чувствах, дискомфорте, а также попытаться нивелировать отрицательные моменты путем сохранения личного пространства для всех членов семьи.

**Составление семейных правил общения**

[Общение](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/obshchenie/) в семье необходимо выстраивать в уютной доброжелательной обстановке. Следует собраться вместе для обсуждения общих договоренностей, поэтому лучше выбрать время, когда все домочадцы спокойны, расслаблены, но при этом готовы к принятию новой информации.

Один из отличных приемов из психологии — написать на бумаге все свои отрицательные ощущения, которые касаются жизни в семейном кругу. Пусть каждый напишет, что бы он хотел поменять, обновить или добавить.

Семейные правила могут касаться сразу нескольких сфер жизни:

* распределения обязанностей в стенах дома;
* принципов общения с другими домочадцами;
* режима сна, работы и отдыха;
* взаимодействия с электронными приспособлениями (компьютерами, планшетами, телевизором);
* увлечений и хобби любого члена семьи.

Не обязательно составлять подробный список правил на несколько листов. Семейная психология предлагает для поддержания комфортной атмосферы между родственниками составить до 20 важных пунктов, которые будут актуальны для всех присутствующих.

**Психология взаимодействия: какие правила включать в список**

Общий список семейных правил должен включать пункты, добавленные детьми и родителями в равной степени. Особенно это касается младших: им важно ощутить себя причастными к такому важному шагу, как составление семейных договоренностей. Главное, чтобы все члены семьи услышали друг друга и внесли в список действительно важные пункты.

Стоит помнить, что все части общего списка должны быть справедливыми. Невозможно создать правило о регулярном чтении книг, если в доме никто не любит читать и держит книгу в руках в исключительно редких случаях. Точно так же нельзя добиваться от ребенка ограниченного взаимодействия с компьютером, если, например, глава семьи сам регулярно и подолгу играет в компьютерные игры. Каждое требование должно быть справедливо, адекватно и соизмеримо.

**Как совместить правила с границами личного пространства**

Для налаживания отношений в семье мало просто создать список договоренностей. Если правила не будут корректно введены в повседневность с учетом того, что [личное пространство](https://medaboutme.ru/zdorove/spravochnik/slovar-medicinskih-terminov/lichnoe_prostranstvo/) каждого не должно пострадать от нововведений, вся работа над списком окажется бесполезной. Как же приступить к соблюдению семейных правил?

* Начинать следует с постепенных шагов. Резкое введение требований может вызывать недовольство и агрессию, поскольку адаптироваться к новшествам бывает непросто. Сначала можно ввести 3-4 новых правила.
* Постепенно, недель через 4-5, можно добавить к ним еще несколько положений. Приверженцы гештальт-психологии утверждают, что привычка вырабатывается за 21 день. Спустя примерно 3-4 недели общие семейные договоренности приживутся, и выполнять домашние предписания будет уже не так сложно.

У воспитательных мер, предназначенных для маленьких членов семьи, есть свои тонкости. Родители могут оформить «детский» список правил на красивой бумаге с привлекательным оформлением и вставить его в рамку. Можно расположить список на видном месте, например, на холодильнике.

Необходимо понимать, что свод правил не в силах избавить семью от текущих конфликтов и ссор. Однако он научит домочадцев прислушиваться друг к другу, и станет своеобразной профилактикой для возникновения ссор и недопонимания.