

У каждого члена семьи — свои интересы, предпочтения, желания, своя точка зрения на жизненные ситуации. Как же договариваться, когда желания не совпадают? Психологи детского телефона доверия в таких случаях рекомендуют собраться на семейный совет.

Семейный совет поможет в урегулировании семейных конфликтов, разрешении спорных ситуаций, в принятии важных для семьи вопросов — как договориться с ребенком о его участии в домашних делах, как, не боясь обидеть, поднимать такие непростые темы, как финансы, обязанности, успеваемость?

Наметив день — раз например в одну-две недели, собирайте семью на семейный совет. Темы для обсуждения могут быть разными — от незначительных проблем, возникших у детей в садике или школе — до глобальных, которые стоят перед всей семьей — ремонт, переезд, празднование дней рождений.

Например:

- Какие обязанности будут у детей в течение этой недели или двух?
- Что мы запланируем в этом году?
- Как создать уют в нашем доме?
- Как нам относиться друг к другу, чтобы все получали от этого удовольствие, чтобы хотелось проводить друг с другом больше времени?
- Какие покупки мы планируем в ближайшее время?
- Как каждый из нас может помочь друг другу?

Обсуждайте не только детские проблемы, но и взрослые.

- Маме не хватает времени и сил на домашние дела. Чем ей может помочь каждый член семьи?
- Чем каждый из нас может помочь отцу, чтобы провести выходной вместе на свежем воздухе?

Сажайте за стол переговоров на семейный совет даже малышей — они, даже не умея высказать свое мнение, будут чувствовать себя в семье значимыми, к чьему мнению со временем тоже будут прислушиваться.

Семейный совет:

Подготовка. Каждый член семьи готовится к семейному совету, формирует свои предложения и желания, подбирает аргументы. Возможно, уже на этапе подготовки возникнут идеи, которые могут всех устроить.

Прояснения и предложения. Все члены семьи делятся своими предложениями и мнениями, проясняют, в чем есть совпадения, а где есть разногласия. Здесь важно активное слушание, уточняющие вопросы, чтобы убедиться, что вы правильно поняли друг друга, не критиковать идеи сразу и не возражать, спокойно выслушать.

Сбор предложений, мозговой штурм. На данном этапе предстоит договариваться, предлагать различные альтернативные варианты, вносить новые предложения, где-то уступать, где-то приводить дополнительные аргументы в пользу своего решения. Негативные эмоции могут наступать именно в этот период.

Принятие решений. На данной стадии будет озвучен либо вариант, который устроит всех, либо будет принято решение о продолжении переговоров. Лучше перенести разговор на другой день и дать каждому время еще немного подумать, а не принимать решение на эмоциях или соглашаться на что-то из-за усталости.

Закрепление договоренностей. Достигнутые в переговорах решения рекомендуется зафиксировать на бумаге и повесить на видное место. Это особенно актуально для подростков, которые часто забывают о договоренностях.

Приятное завершение. Всегда завершайте переговоры чем-то вкусным, интересным и приятным для всех членов семьи, чтобы сформировать позитивное отношение к этому мероприятию, чтобы его ждали не только как помощь в решении проблем, но и повод

классно провести время вместе.

Задача родителей при применении данной практики помогать детям учиться коммуникации: аргументированно обосновывать и отстаивать свою точку зрения, слушать других, с уважением относиться к их мнению, даже если он с ним не согласен. Благодаря этому у ребенка сформируются навыки сотрудничества, принятия решений, управления своими эмоциями.

Практика ведения семейного совета будет способствовать спокойствию и пониманию в вашей семье.

