

## Рекомендации родителям

Помощь семье в решении проблем внутрисемейного общения:

1. Общесемейные собрания, когда все члены семьи собираются вместе и обсуждают свои планы, проблемы, делятся результатами за неделю. Важно – никакой критики, использовать эмпатическое слушание с полным принятием человека и его эмоций.

Самое главное, чтобы вы взяли на себя обязательство, что ни смотря ни на что будете проводить семейные встречи. И даже если кто-то из детей не захочет по-началу принимать в них участие, постепенно они тоже "подтянутся". Не нужно пугать близким словом "собрание", назовите это просто "давайте посидим вечером в субботу за чашечкой чая и душевно поговорим". Здесь важна регулярность и именно душевность!

2. Создание и просмотр семейного фотоальбома. Оформление его, доработка. А также просто вспоминать, что было важно тогда, о чем вам напоминают эти фотографии. Семейный альбом может также содержать какие-то послания потомкам, наставления, мудрые цитаты, ценности, которые лежат в фундаменте вашей семьи.

3. Создаем список семейных достижений. Для этого можно повесить листок на видное место, например на холодильник. Каждый член семьи, вспомнив о том, что вы достигли вместе, записывает туда очередной пункт. Даже если семья совсем молодая, это может быть: обустройство совместного быта, участие в субботнике, совместные пикники, создание микроклимата в семье, распределение ролей и т.д.

4. Искренне хвалите друг друга. Это упражнение можно провести как игру на семейном собрании, а можно взять ее в свою жизнь и использовать как можно чаще, от этого ваши отношения только укрепятся.

По кругу каждый член семьи говорит о том, за что хвалит своего соседа справа. За то, чем может им гордиться. Например Петя говорит, сидящей справа от него Маше: "Я хвалю Машу за ее чуткость и сердечную теплоту". Маша, в свою очередь говорит похвалу следующему члену семьи справа от себя. И так далее, последним похвалу получает Петя. Если семья маленькая, то можно сделать это упражнение так, чтобы каждый член семьи высказал похвалу всем остальным участникам.

8. Социальное служение. Это очень важный этап для избавления от семейного эгоизма и формирования нравственных отношений внутри семьи. И, поверьте, ничто не дает такого счастья и такого единения, как совместный

труд, деятельность, выполняемая бескорыстно на благо общества, других людей, природы. Это могут быть субботники, поездки в дом престарелых, участие в волонтерских проектах, кормление бездомных, или сбор мусора в лесу. Обсудите с близкими что бы им хотелось? И просто попробуйте!