**Рекомендации для родителей**

**для укрепления семейных отношений**

|  |
| --- |
| Семейные мероприятия, которые помогут сплотить членов семьи, сделать семейные отношения более крепкими и доверительными.  **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.  **2. Создание и просмотр семейного фотоальбома**. Оформление его, просмотр и обсуждение. Семейный альбом может также содержать какие-то послания потомкам, наставления, мудрые цитаты, ценности, которые лежат в фундаменте семьи.  **3. Создание списка семейных достижений**. Для этого нужно повесить на видное место листок. Каждый член семьи, вспомнив о том, чего вы достигли вместе, записывает туда 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. Затем происходит обсуждение пунктов на семейном собрании (см. пункт 1).  **4. Ведение дневника благодарности.** Каждый член семьи в течение недели ведет такой дневник, где ежедневно отмечает то, за что он может быть благодарен остальным членам семьи, а в конце недели, на семейном собрании, озвучивает некоторые важные моменты, подчеркивая, что особенно ему было важно в ваших отношениях.  **5. 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.  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.  **6. «Дерево семейных ценностей».**Это упражнение стоит выполнить прежде, чем приступать к п.7 - созданию миссии семьи. Оно поможет каждому члену семьи проранжировать свои ценности, а затем обсудить это со всеми остальными участниками. Для упражнения потребуются заготовки: изображения «древа» с корнями, стволом и кроной для каждого члена семьи, а также набор карточек с ценностями. Также можно предложить каждому нарисовать дерево схематично и подписать ценности.  Ранжирование ценностей:  - в корни кладутся те карточки с ценностями, которые считаются фундаментальными, от которых ни в коем случае нельзя отказываться;  - в ствол - те, которые важны, но могут в некоторых случаях быть не в приоритете;  - в крону - ценности желаемые, но второстепенные, не обязательные.  *Примерный перечень ценностей: уважение, забота о каждом члене семьи, совместное проведение праздников, финансовая обеспеченность, здоровье, любовь, понимание, общие цели, семейные традиции, забота, любовь, взаимоподдержка, связь поколений, общее хобби, образование, совместные путешествия, преданность, верность, служение людям, забота о природе, вера в Бога, совместное посещение храма, дружба, наличие общих друзей, честь, красота, счастье, развлечения, творчество, достоинство, карьерный рост, профессиональный рост, правдивость, смирение, сострадание и т.д.*  **7. Создание миссии семьи.** Стивен Кови называет семейную миссию «ДНК семейной жизни». Это то, что зиждется на общих семейных ценностях и в процессе обсуждения постепенно обретает практическую форму. Миссия семьи не обязательно должна быть большим и официальным документом, она может принять форму одного слогана, образа или символа. Помните, как в средние века, существовали фамильные гербы? Это тоже символ миссии и силы рода. Если в вашей семье будет миссия, которая откликается у всех ее членов, ваш род действительно станет сильным. Важно, чтобы миссия фокусировалась на возможностях, а не на ограничениях. Обсуждение миссии может стать долгим процессом, который может занять от нескольких месяцев до года и больше. Затем семейную миссию можно красиво оформить, и повесить в рамочку на самое видное место.  **8. Социальное служение.** Это очень важный этап для избавления от семейного эгоизма и формирования нравственных отношений внутри семьи. Это могут быть совместные субботники, поездки в дом престарелых, участие в волонтерских проектах, кормление бездомных или сбор мусора в лесу. |