

# Практика семейных советов

Еженедельный ритуал для безопасного диалога

Техника семейных советов — это еженедельный или ежемесячный ритуал, в рамках которого вы с близким человеком собираетесь, чтобы обсудить совместные дела. Цель — создать безопасное пространство для диалога, дать возможность услышать друг друга, снизить уровень конфликтности и перевести проблемы с эмоционального уровня на уровень конкретной решаемой задачи.

Равенство голосов	Структура и уважение	Фокус на решениях
Каждый говорит столько, сколько хочет	Не перебивать, говорить уважительно	Не искать виноватых — искать выход

## Структура семейного совета

1	<b>Подготовка</b> Объясните цель встречи, договоритесь о правилах (не перебивать, говорить от первого лица, уважать границы) и определите длительность — обычно 30–60 минут. Начните с короткого круга: каждый говорит, с каким настроением он пришёл.
2	<b>Формулирование повестки</b> Каждый предлагает темы: бытовые вопросы, трудности во взаимоотношениях, потребности и желания, семейные правила. Темы записываются и обсуждаются по очереди. Можно брать одну тему на совет.
3	<b>Обсуждение</b> Каждый высказывается по теме, акцент — на чувствах и потребностях: «мне важно...», «я чувствую...». Говорите от себя и про себя — о том, как для вас то, что говорит другой.
4	<b>Принятие решений</b> Решения принимаются совместно — каждый должен быть с ними согласен. Фиксируется, кто и что делает, и обсуждается, что произойдёт, если договорённости нарушаются.
5	<b>Завершение</b> Короткая рефлексия: что было полезно, что было сложно, каков план действий до следующего совета.

## Как обсудить конкретную ситуацию

Если вы хотите разобрать в рамках совета конкретную ситуацию — например, распределение нагрузки — используйте следующие четыре шага. Они помогут перейти от эмоций к конструктивному разговору.

<b>ФАКТЫ</b>	Опишите конкретно, что реально делается и сколько это занимает. Вместо «ты ничего не делаешь» — «у меня ежедневно есть такие задачи..., это занимает примерно...».
<b>ВЛИЯНИЕ</b>	Как это отражается на самочувствии и отношениях. «Я стала быстрее раздражаться, у меня нет сил, я чувствую, что тяну это одна».
<b>ПРОСЬБА</b>	2-3 зоны ответственности, которые другой берёт на себя полностью. Не абстрактно — «помогай больше», а конкретно: «ты отвечаешь за ___ (планирование, выполнение)».
<b>ПРОВЕРКА А</b>	Договор — это тест, а не приговор. «Давай попробуем так неделю и затем скорректируем: что работает, что мешает».

*Семейный совет — не идеальный разговор. Это привычка возвращаться в контакт, говорить о важном и вместе искать решения, которые подходят именно вашей семье.*

### Несколько практических подсказок

- Назначьте фиксированное время совета — так он станет ритуалом, а не «разбором полётов».
  - Если разговор накалился — можно взять паузу на 5-10 минут и вернуться.
  - Короткий совет (15-20 минут) лучше, чем никакого. Начните с малого.
  - Записывайте договорённости — так легче отслеживать, что работает.
-