**Правила клуба «Моя семья»**

**1. Доверительный стиль общения**. Для того чтобы группа работа­ла с наибольшей отдачей и участники как можно больше до­веряли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на «ты». Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и консультанта, независимо от возраста.
**2. Общение по принципу «здесь и сейчас»**. Многие люди стремят­ся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремле­ние уйти в область общих рассуждений, обсудить события, случившиеся с другими людьми. Это срабатывает механизм психологической защиты. Но основная задача нашей рабо­ты — превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя с разных сторон, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каж­дого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и сейчас.
**3. Искренность в общении**. Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т. е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе. Естественно, что никто не оби­жается на высказывания других членов группы. Мы испыты­ваем только чувство признательности и благодарности за его искренность и откровенность.
**4. Конфиденциальность всего происходящего в группе**. Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким пред­логом не выносится за пределы группы. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с нами во время занятия. Это помогает нам быть искренними, способствует нашему самораскрытию. Мы не боимся, что наши высказывания могут стать известны другим людям, помимо членов группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.
**5. Определение сильных сторон личности**. Во время занятий каж­дый
из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы вместе работаем. Каждому члену группы — как минимум одно хорошее и доброе слово.
**6. Недопустимость непосредственных оценок человека**. При об­суждении происходящего в группе мы оцениваем не участ­ника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». Мы никогда не скажем: «Ты плохой человек», а просто подчеркнем: «Ты плохо поступил».
Как можно больше контактов и общения с различными людь­ми. Разумеется, у каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то приятнее общаться. Но во время занятий мы стремимся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.
**7.** **Активное участие в происходящем**. Это норма поведения, со­гласно которой мы все время, каждую минуту, активно уча­ствуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что-то не очень приятное. Получив много положи­тельных эмоций, мы не думаем исключительно о себе. В груп­пе мы все время внимательны к другим, нам интересны дру­гие люди.
**8. Уважение к говорящему**. Когда высказывается кто-либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говоря­щему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнение, его внутрен­ний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.