

СОДЕРЖАНИЕ

ДОМ

1
глава

Чем house отличается от home и почему?	14
Как использовать структуру государства в масштабе дома?	20
Семейная конституция или брачный контракт?	23
Когда и какие правила дома необходимо устанавливать?	26
Как использовать закон территорий?	35
Какое место в базовых сферах нашей жизни занимает дом?	37

МИНИСТЕРСТВО ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

2
глава

Для чего необходима оптимизация своего быта?	46
Кто является топ-менеджером дома в XXI в. и какие задачи он решает?	50
Как настроить бытовые потребности дома, связанные с оплатой счетов и финансами?	56
Что входит в поддержание рутины и инфраструктуры дома и как мы можем всем этим управлять?	62
Какие помощники по дому существуют, чем эти люди нам способны помочь и как с ними наладить общение?	65
Что такое инструкции для домашнего персонала и как их написать для своего дома, опираясь на конкретные примеры?	73
Что необходимо учесть в юридическом и налоговом поле своей семьи?	80
Как наладить логику перемещений для развития и обучения своих домочадцев?	83
Что такое менеджмент семейного здоровья?	85
Что необходимо предусмотреть в обслуживании домашнего транспорта?	86
Как организовать досуг, путешествия и качественный стиль жизни своей семьи?	87
Как курировать ремонт и переезд и кто нам в этом поможет?	90
Зачем мы живем вместе и собрались под одной крышей?	93
Что такое династичность и как сделать свое генеалогическое древо?	106

МИНИСТЕРСТВО ФИНАНСОВ

Как двигаться к финансовой свободе и своему лучшему завтра?	122
Почему деньги подсвечивают все конфликты внутри семьи и показывают, кто в доме главный?	126
Что такое материальный и нематериальный вклад в семью и как его измерить?	130
Какие бывают финансовые модели поведения между мужчинами и женщинами?	133
Какой самый популярный тип управления семейным бюджетом и как он реализуется на практике?	144
Какие семьи выбирают единоличное управление женщины деньгами дома и почему?	146
Что за психологические конфликты стоят за раздельным семейным бюджетом?	148
Зачем нам нужен учет доходов, расходов и наших активов?	150
Как анализ семейного бюджета расставляет все по полочкам в голове министра финансов дома?	155
Можно ли распланировать свои финансы на год, 10 или 50 лет и на какие вопросы стоит себе ответить?	158
Как проконтролировать пошаговое выполнение своего плана благополучия, опираясь на шпаргалку?	166
Финансовая грамотность детей: как мы передаем им свои установки?	167
Как обучать детей более сложным финансовым инструментам и когда передавать им ответственность за свое будущее?	174
В качестве резюме	177

3
главаМИНИСТЕРСТВО ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ, ИЛИ ДИДЖИТАЛИЗАЦИИ

Что принесли нам в дом промышленная революция и диджитал-эпоха?	184
Какие бытовые помощники есть у дома в арсенале XXI в. и что из этого нам действительно нужно?	187
По какому принципу необходимо выбирать устройства для уборки, стирки и глажки?	190
Что входит в департамент информации, развития и развлечений?	200
Как настроить цифровую безопасность детей и бороться с гаджетоманией?	204
Какие возможности дает нам интернет?	208

4
глава



На что способен наш телефон и какие в нем есть полезные приложения для дома?	210
Правила чатоведения, социальные сети... и как общаться в виртуальном мире по этикету?	218
Что такое умный дом и какие эффективные модульные системы мы можем установить уже сейчас?	224
Какие гаджеты для здоровья и красоты придумал человек?	231
Какое сочетание потребностей дома, наших возможностей и технических решений сработает лучше всего?	235

МИНИСТЕРСТВО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОСТРАНСТВА И ВРЕМЕНИ

Simple life — минимализм или роскошь?	240
Можно ли прожить без покупок месяц или даже год?	241
Что такое проект «333», кто такая Мари Кондо и как это нам поможет в расхламлении дома?	243
Какие восемь шагов помогут привести гардероб в порядок?	246
В какой последовательности двигаться в доме по зонам, чтобы сделать уборку один раз и навсегда?	254
Что такое сентиментальная коробка и как с ней работать?	265
Почему чемодан — это наш тренажер по организации пространства?	268
Как навести порядок в цифровом пространстве и себя обезопасить?	270
Домашний тайм-менеджмент, матрица Эйзенхауэра, или Где находятся наши самые ресурсные задачи, которые приводят к росту?	276
Зачем визуализировать колесо жизненного баланса и обучаться технике маленьких шагов?	279

5 глава

МИНИСТЕРСТВО ПИТАНИЯ

Что должно быть на кухне и без какой техники точно не обойтись?	289
Какой список кухонной утвари и посуды мы должны иметь?	304
Как самостоятельно сделать экологически чистые средства для ухода за домом?	310
Бакалея и овощи: где и как хранить еду?	312
Как слезть с сахарной иглы?	316

6 глава

Каким специям место в вашем шкафу?	320
По какому принципу расположить продукты в холодильнике?	322
Что такое правило тарелки?	326
Свежеприготовленная пища, доставка готовой еды, мил-киты или полуфабрикаты?	329
Кому нужна кулинарная книга и зачем питаться по сезону?	331
Что дарит нам цвет овощей и как форма нарезки влияет на наше восприятие?	337
Как выбирать мясо и что делать с курицей и рыбой?	339
В чем отличие сортов муки и какую лучше выбрать под определенные задачи?	343
А что насчет молочки?	345

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СПОРТА

Какой подход выбрать для того, чтобы все в доме были здоровы и долго жили?	352
Три приоритета здоровья и почему на них необходимо концентрироваться?	354
Как ферментирование способно продлить нам жизнь и почему?	371
Какие еще три вектора здоровья существуют и почему о них надо заботиться?	375
Как выбрать семейного врача и что такое карта здоровья?	377
За какими болевыми точками у мужчин и женщин необходимо особенно следить?	384
Что должно быть в домашней аптечке и какие препараты брать с собой в путешествие с детьми?	386
Как поддержать естественные силы организма?	388
Что такое гигиена сна?	391
А как же секс и когда об этом говорить с детьми?	397
Как изменить свой геном через спорт дома и режим дня?	400
Кто нам может помочь: психиатр, психолог или психотерапевт?	408
Что такое активное слушание и сколько эмоций у нас в арсенале?	413
Как писать терапевтические письма и замедляться?	418
Что означает социальное здоровье и зачем думать об окружающем нас мире?	421
Здоровье макро- и микромира	423



МИНИСТЕРСТВО ЭНЕРГЕТИКИ

Что таит в себе атмосфера дома и какие эмоции он у нас вызывает?	438
Как сделать дом местом силы и что это означает?	440
Что может энергия благодарности и что такое резонанс Шумана?	443
Почему сказки начинаются со слов «жили-были» и какие ритуалы нам помогут в создании уюта?	446
Как позволить себе быть хозяйкой или хозяином большого дома?	453
Как защитить свое жилище от плохой энергетики и что такое аромаркетинг?	456
Помогают ли нам обереги или кристаллотерапия?	461
Что может сделать в доме коррекция по Васту и при чем здесь веды?	467
Какое влияние на нашу жизнь оказывают свет и цвет и как пользоваться цветовыми кругами?	475
Чему мы можем научиться у природы и как это интегрировать в наш дом?	484
Почему кровать и стол считаются самыми энергозначимыми в доме и как правильно их разместить?	494
Влияет ли космическая энергия на нашу судьбу и чему нас могут научить числа?	502
Что такое аварэ, хюгге и лагом?	505

8 глава

МИНИСТЕРСТВО ВНЕШНИХ СВЯЗЕЙ

Как научиться качественно планировать свой досуг из дома?	514
Что такое круги близости и число Данбара?	517
Зачем кого-то звать в гости и как связи помогают благополучию дома?	522
Нужно ли знать тонкости столового этикета и каким бывает дресс-код?	526
Как встречать гостей на высоком уровне?	533
Что такое куверт и как вести себя за столом?	535
Какая должна быть очередность подачи блюд при сервировке по-русски и как их правильно есть?	540
Что такое искусство small talk?	545
Лайфхаки, или Как умудриться отдохнуть вместе с гостями?	547
Какую роль играет для нас сад или огород?	553
Берем ли мы свой дом в путешествия и что может пригодиться?	557

9 глава

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Кому я благодарна за эту полезную для всех нас книгу?	564
---	-----

Посвящается любимому мужу
и нашим лучшим в мире детям.

Надеюсь, что это руководство
по ведению дома станет семейной
настойной книгой и будет
передаваться из поколения
в поколение.





1 . г л а в а

ДОМ





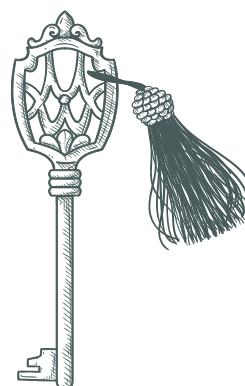
КАЖДЫЙ ДОМ —
ЭТО ОТДЕЛЬНЫЙ
МИКРОКОСМОС
СО СВОИМ
МИРОУСТРОЙСТВОМ.



«Дом» — для каждого из нас это слово таит разные смыслы. Кто-то ассоциирует его с тихой гаванью, местом уединения и отдыха от забот. Для кого-то дома, наоборот, происходят самые шумные и насыщенные эмоциями события в жизни — вечеринки и кулинарные эксперименты с друзьями, игры с детьми и домашними питомцами. У многих начиная с 2020 г. понятие дома стало включать в себя и рабочие процессы в удаленном режиме.

Любой человек наполняет свой дом содержанием по собственному лекалу, тем не менее для всех он — важнейшая часть бытия, многозначное понятие, соединяющее в себе малое и большое, материальное и духовное, внешнее и внутреннее. Состояние, хорошо описываемое знакомыми каждому фразами: «Чувствовать себя как дома», «Дом там, где твое сердце», «Мой дом — моя крепость». Я убеждена, что в сегодняшнем быстро меняющемся мире дом остается нравственной опорой в жизни человека.

Дом — не просто стены, в которых мы живем. Здесь мы чувствуем себя в безопасности, любимыми и в окружении любимых, в атмосфере заботы и тепла. Если задуматься, то большая часть мыслей в течение дня у нас так или иначе связана с домом — в широком понимании значения слова «ДОМ»!



ЧЕМ HOUSE ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ HOME И ПОЧЕМУ?



Дом как феномен универсален во всех языках. Конечно, есть культурологическое разнообразие в восприятии личного пространства. Очень во многом эта разница зависит от природы, климата, социально-экономических условий, сложившихся норм и традиций в обществе и других факторов. Например, японцы и мексиканцы неминуемо будут воспринимать дом по-разному, ведь они живут на разных континентах, где ввиду вышеперечисленных условий исторически сформировался собственный уникальный сценарий. Чтобы описать ментальное значение дома для каждого народа, нужно родиться на его земле или как минимум прожить там довольно долгое время — отличный повод для широкого исследования.

Но мы начнем с того, что нам хорошо знакомо, и обратимся к понятию «ДОМ» в русском языке. В большинстве толковых словарей слово «дом» будет в первую очередь раскрываться через область архитектуры и строительства — дом как здание, строение для проживания. И именно внешний вид дома является для нас его главным символом.

Существует целая наука, которая занимается изучением символики и ее глубинного значения для человеческого восприятия. Она называется семиотикой и поможет вам познакомиться с понятием «дом» еще шире. Согласно этой науке любые культурные феномены неизбежно закреплены в знаковых системах и символах и представляют собой рационально объяснимые механизмы.

Например, культурные смыслы дома в нашем сознании символизируют «свое» пространство, где человек находится в безопасности. Мы считываем этот символ как микромодель своей вселенной. Он связан в нашем подсознании с людьми, объединенными родственными

связями, а также нашими представлениями о хозяйстве, имуществе и богатстве. Вдобавок дом часто мыслится нами как символ рода.

Хотя в нашей культуре дом может выглядеть абсолютно по-разному, а уже визуальный образ вызывает массу оттенков и эмоциональных ассоциаций. Предположу, что в большинстве случаев наши представления при описании различных конструкций домов совпадут.

- Хибара — убогий домишко.
- Дворец — царские хоромы.
- Усадьба — дворянский загородный дом.
- Шатер — восточная конусообразная легкая постройка.
- Юрта — переносное жилище у северных и степных народов.

Или как у Даля: крестьянский дом — изба; на юге — хата; княжеский и вообще большой, вельможеский — палаты, дворец; помещичий — усадьба; маленький и плохонький — хижина, лачуга; врытый в землю — землянка. А еще существуют резиденция, терем, дача, вилла, шалаш, чум и т.д. Все это дома. Но каждый из них в нашем сознании означает нечто большее! Каждый несет особое содержание — от внутренней организации пространства до эмоциональной наполненности.

В словаре С. И. Ожегова «дом» употребляется как в значении «жилое здание» и «новостройка», так и в значении семьи, людей, живущих вместе, ведущих свое хозяйство. Современный толковый словарь Т. Ф. Ефремовой уже расширяет понятие «дом» до «места постоянного проживания человека, которое характеризуется определенными отношениями и укладом жизни».

И тут слово «дом» как будто оживает: он может стать родным, гостеприимным, уютным, своим или, наоборот, обретает черты чужого, чуждого или даже враждебного.

Кстати, в английском языке существует потрясающе точное выражение «house and home», которое как раз выявляет разницу в смыслах, заложенных в наше русское понятие «ДОМ». Многие люди, изучающие английский язык, считают слова «house» и «home» синонимами. Однако сами британцы четко разделяют их семантику. У них есть пословица «Home is where the heart is» — «Дом там, где твое сердце», которая сразу подчеркивает, что вкладывается в понятие «дом». То есть вы можете жить в доме — «house», но своим «home» назовете лишь то жилище, куда вложена частичка вашего сердца. В жизни же практической люди чаще всего называют то, что они строят, словом «house», а вот когда начинают жить в нем семьей, то оно трансформируется в сакральное «home».

То есть «ДОМ» — это всегда больше чем просто строение под крышей. «ДОМ» — это целый мир, населенный живыми и мифологическими существами и наделенный рядом символов и ассоциаций. «ДОМ» — это целая вселенная, в которой обитают люди, животные, растения, вещи, вместе создающие особенную атмосферу, присущую каждому дому, которую еще называют укладом.

Отчий дом

Я родилась на сломе эпох: развал Советского Союза, первые зачатки хаотичного капитализма, зарождение института частной собственности. И в процессе своего становления я наблюдала несколько смен семейных парадигм.

Сначала я росла в отчем доме в небольшом украинском городке — Коростене, в полной семье, где были традиционные для советской ячейки общества уклад и распределение ролей — молодые работающие папа и мама, где мама по-женски отвечала за быт и уют в доме, а папа чинил технику и автомобили. В 1990-е на фоне закрытия производств в стране они вместе занялись «челночным бизнесом». Было тяжело, но в силу молодости (им не было и 30 к тому моменту) они с оптимизмом строили что-то свое. С улыбкой часто вспоминаю, как вместе с ними иногда торговала тюлем и коврами... Мы были плечом к плечу, и это было здорово! До своих 30 лет я была единственным ребенком в семье. Позже у меня появились брат с сестрой. В меня вкладывали все, что только могли дать своему ребенку любящие родители. Эта модель семьи вросла в меня корнями.

Лето я всегда проводила в деревне Мацьковцы Хмельницкой области — у бабушки по маминой линии. И, как у всех сельских жителей, у нее было большое хозяйство — коровы, свиньи, утки, куры, кролики. Вместе с двоюродными сестрами мы пасли коров, ухаживали за птицей, подметали двор и помогали в работе по дому (наводили чистоту, участвовали в готовке). При этом никто никого никогда не заставлял чему-то учиться, все происходило само собой, играючи, с шутками-прибаутками. Лепка вареников была своеобразным ритуалом, который ассоциировался скорее с веселым времяпрепровождением, нежели с работой. Это был совершенно другой мир и другая модель семьи — традиционная сельская.

Бабушкина семья была родом из Польши, точнее, корни прослеживались еще со времен Речи Посполитой, когда моим прапрадедам

за военные заслуги были дарованы плодородные земли, при разделе государства оказавшиеся на территории современной Украины¹. Будучи католиками по рождению, они сохранили свой особый уклад жизни. По маминой линии в нашей семье мужчинам не повезло: моего деда и прадеда репрессировали в 1938 г. как зажиточных по решению зловещих троек НКВД² и спустя несколько лет расстреляли. Женщины вынуждены были тянуть на себе буквально все — быть и добытчицами, и хранительницами очага, и родительницами. Так я увидела модель семьи, где домом управляет только женщина, — своеобразное женское царство.

Когда я переехала в Россию, для меня стало большим откровением, что женщины вообще могут не уметь готовить! Помню, во время участия в кулинарном шоу «Званный ужин» на РЕН ТВ в рамках программы нам нужно было ходить в гости к разным людям и семьям, оценивать их гостеприимство, а также готовить самим блюда различной сложности на оценку. Тогда я обнаружила, как велико число женщин, не знающих, как обращаться с плитой. Мне было 29 лет. И у меня в голове прямо что-то щелкнуло — как же быстро забываются традиции и как быстро уходит культура приготовления домашней еды, а вместе с ней охладевает энергетика дома.

После победы в кулинарном шоу «Званный ужин» меня пригласили работать на Первый канал в программу «Доброе утро» в кулинарную рубрику. И несмотря на то, что я умела готовить и печь на отлично и уже имела к тому времени два высших образования, я сознательно пошла в пищевой колледж и отучилась на повара-кондитера 3-го разряда.

Изначально именно от мамы я унаследовала любовь к кулинарии. У нее был свой способ неспешной готовки: когда не надо торопиться и лучше сделать все с толком, чувством и расстановкой, чтобы попотчевать домочадцев от души. Она же рассказывала мне о вкусовых сочетаниях продуктов в доступной для ребенка форме. С тех пор я практически из любых ингредиентов в холодильнике смогу приготовить полноценное блюдо, потому что где-то на подкорке у меня хранится информация о сочетании запахов и вкусов. Сегодня и я со своими дочками стараюсь вместе экспериментировать на кухне — не специально, а как в детстве — играючи.

1 Федеративное государство, объединившее Королевство Польское и Великое княжество Литовское. Существовало с 1569 по 1795 г.

2 Внесудебный орган уголовного преследования, действовавший на уровне края, республики или области. Тройка состояла из представителей местной власти: начальника управления Народного комиссариата внутренних дел, секретаря обкома и прокурора.

Словом, мне повезло жить в полной и гармоничной семье, что заложило основы моего мировосприятия и привило мне семейные ценности, желание в дальнейшем тоже вступить в брак и иметь детей.

Но каждый человек рождается и растет в совершенно разных условиях, а информация о том, что такое дом, не заложена в нас генетически и формируется по большей части на основе жизненного опыта. Именно поэтому я с удовольствием думаю о том, чтобы однажды осветить эту тему и в детских книгах.

Личное пространство

Значительную часть своей жизни я посвятила самореализации. Сначала получила лингвистическое образование — по специальности я переводчик с английского и немецкого. Параллельно была модельная карьера. Позднее получила второе высшее образование в области режиссуры и перешла работать на телевидение. На этом этапе я уже жила отдельно от родителей, и моя картина мира в отношении понятия «дом» сильно сузилась. Помню эти смешанные ощущения — с одной стороны, абсолютная власть, сама себе хозяйка, с другой стороны — одиночество и сложности, связанные с тем, что приходится все дела и хлопоты улаживать самостоятельно, ни с кем нельзя их разделить. Однако я была предоставлена сама себе, и темы домоуправления до 30 лет не слишком меня волновали. Все как-то шло само, по накатанной.

Хотя полезно было бы уже на этапе походов на свидания начинать проектировать в голове — «А каким ты видишь свой дом?», «Какой тебе представляется твоя семья?», «Какую роль ты отводишь себе?» и т.д. Не очень понятно? Попробую объяснить на примере. В 1997 г. американский профессор психологии Артур Арон исследовал близкие отношения. Он придумал опросник, впоследствии названный «36 вопросов, чтобы влюбиться». Отвечая на эти вопросы, два незнакомых человека узнавали друг о друге самые важные и сокровенные вещи, что сближало их и превращало в пару. Мы же чаще всего входим в отношения, как слепые котята, с закрытыми глазами, имея слабые представления о том, насколько мы действительно способны стать близкими людьми, теми самыми половинками, которые дополняют друг друга и смотрят в одном направлении.

А можно было уже в самом начале задать самые важные вопросы, чтобы сопоставить и визуализировать картины мира. Когда ты делишься чем-то поистине прекрасным, у другого человека невольно

возникает желание стать его частью, присвоить себе. Как в НЛП¹: если прочувствовал состояние, значит, прожил. В QR-коде я поделилась с вами списком из 36 вопросов Артура Арона², которые никогда не поздно задать друг другу, даже если вы знакомы уже много лет.



Но несмотря на то, что с детства я была достаточно домашним человеком, до самого периода замужества у меня не возникала идея дома как объекта, который ты можешь выстроить сам.

Семья

А вот когда я вышла замуж и у нас родились двое детей — все это произошло довольно быстро. Именно тогда появилась необходимость организовывать, обустраивать быт домочадцев, и я поняла, что мне как воздух нужны знания в данной области!

Когда мы вступаем в брак, каждый из супругов привносит в семью модель отношений своих родителей, совершенную, как ему кажется, или не очень, но заложенную в подсознании. Постепенно, пытаясь встроиться в существующую реальность, мы эти два мира стремимся сплести в один, чтобы образовать свой собственный семейный «кокон» — дом.

Но путь созидания тернист. Без знаний даже маленькая кочка может превратиться в стену.

Однажды в каком-то тревел-журнале я прочла статью эмигрантки, поделившейся своими наблюдениями об устройстве быта в Англии. Британский дом ей очень напомнил по своей внутренней организации структуру государства. Ведь дома́ в своем разнообразии точно так же, как и государства, отличаются друг от друга климатом, экономикой, политическим устройством, административно-территориальным делением. Сравнение показалось мне интересным, а мой личный богатый опыт путешествий по разным странам с совершенно разными формами правления и социальными укладами в один момент натолкнул на мысль: а что, если наладить жизнь в доме по модели государственного устройства?

1 Нейролингвистическое программирование (НЛП) — прикладная психология, позволяющая понять, как работает ум, образуются мысли и как на их основе формируются шаблоны поведенческих реакций. Подход помогает грамотно использовать собственные ресурсы в достижении целей, исключая лишние паттерны поведения, которые тормозят вас на пути к успеху.

2 Американский социальный психолог, последние полвека занимающийся межличностными отношениями и интимной психологией. В 2018 г. снялся в австралийском повествовательном фильме «36 вопросов».

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ СТРУКТУРУ ГОСУДАРСТВА В МАСШТАБЕ ДОМА?



Каким образом можно осознанно управлять своим домом, если рассматривать его как отдельное государство? Сначала нужно выяснить, какие формы управления государством существуют. И подойдет ли такой способ «эффективного управления» конкретно моей семье. Как советует старинная русская пословица, «в чужой монастырь со своим уставом не ходят» — и это правильно. Давайте попробуем представить все разнообразие форм и методов управления домом в их универсальности.

А для этого предлагаю обратиться к нашему воображению и философии с политологией.

Представим себе кувшин, наполненный водой. Кувшин как сосуд — форма, а вода — его содержание. Вода принимает форму кувшина, и потому они неразрывны. Если же перелить воду, например, в бутылку, она примет новую форму. С одной стороны, вода неспособна быть вне сосуда, поскольку не имеет формы, и в то же время она абсолютно самостоятельна и автономна. А теперь, если представить любое государство как этот кувшин с водой, его содержанием, той самой водой, будет власть. Власть «варится» в определенном аппарате. Этот аппарат и есть формообразующий сосуд для власти. Но в реальности есть много различных форм, в которых функционирует власть, то есть существует множество форм государства. Как же применить это к нашей теме дома?

Я полагаю, при управлении домом, так же как и государством, возникает три главных вопроса: «Как рождается или передается власть в доме, кому она подотчетна?», «Как власть распределяется по территории дома?» и «Какими методами власть управляет обществом или домочадцами?».

Все как с государствами:

- 1) форма правления;
- 2) форма государственного устройства;
- 3) формы политического режима.

Если верховная власть в стране осуществляется единолично и передается по наследству, перед нами монархия. А если представлена выборным органом, подотчетна народу, значит, мы имеем республиканскую форму правления.

С точки зрения государственного устройства выделяют государства унитарные, или простые, где власть управляет страной из одного центра, и федеративные, или сложные, где часть властных полномочий делегируется субъектам федерации.

А еще об уровне развития государственно-правового режима судят по методам осуществления политической власти. Если власть действует в стране в основном методами насилия, принуждения — это диктатура. И наоборот: если власть предпочитает методы убеждения, гарантирует плюрализм и права человека — это демократия.

Создание семьи — по сути, учреждение династии, государства в миниатюре. И жизнь такой династии может выстраиваться, скажем, по канонам монархии. Глава семьи (гендер не важен) в таком «государстве» берет всю полноту ответственности за решения семьи в разных сферах на себя — вот, наверное, основа условно «монархического» уклада. Правда, и право распределения обязанностей в таком «государстве» тоже принадлежит главе. А если мужу и жене или братьям и сестрам удобнее договариваться, «кто в доме хозяин», чередовать основные функции и обязанности по дому, принимать решения совместно — тогда подойдет республиканский уклад. Здорово, когда в семье оба супруга или все члены «домашней группировки» распределяют обязанности и соответственно несут ответственность за их выполнение в равной степени. То есть республика подразумевает равенство партнеров. Это две разные модели организации дома, семьи.

Есть государства, состоящие из одного человека — почему нет? — и для кого-то это осознанный выбор или же временное состояние в силу возраста. И тогда это «государство» унитарного типа управления. А если у вас big family (большая семья), в которой есть бабушки-дедушки, братья-сестры, тети-дяди, племянники-племянницы, интегрированные в общие семейные процессы (каждая семья как некое содружество отдельных «государств»), то тут без делегирования полномочий по федеративному типу управления вряд ли удастся обойтись.

В случае, если семья управляется с применением морального насилия или, не дай бог, физической силы, это однозначно недемократический режим. И напротив, когда в доме предпочитают убеждать словом, личным примером и уважают мнение каждого члена семьи, то, очевидно, у вас демократия.

Но государство, как и семья, при незыблемости каких-то институтов — живой организм. Ему свойственно в течение жизни под давлением обстоятельств менять форму (помните пример про кувшин и воду?) — содержание остается, а форма приобретает иное внешнее воплощение. Самый очевидный пример: одинокий человек находит вторую половину и создает семью или дети вырастают и покидают родительский дом — все это повод пересмотреть формы взаимодействия.

То есть политические институты, существовавшие веками, могут быть призваны помочь нам воссоздать их структуру в собственном домашнем микромире. Каждый человек — властелин своей жизни, и власть, которой он наделен, может быть встроена в систему управления домом. Роли удобно распределять между членами семьи по принципу министерств: кто-то отвечает за здравоохранение, кто-то — за финансы, кто-то — за взаимодействие с соседями (Министерство внешних связей). Детям наверняка будет приятно иногда примерять на себя полномочия сотрудников Министерства внутренних дел и придумывать идеи досуга.

Мое решение ухватиться за этот образ, за эту идею и взяться в целом за такую обширную и актуальную тему, как обустройство дома, укрепились после того, как я обнаружила, что интернет, отвечающий на большинство вопросов, не дает глубокой, исчерпывающей, по-настоящему полезной и практической информации по интересующей тематике. Что касается литературных источников, единственный глобальный труд, посвященный сфере управления Домом, — книга «Домострой». Прочитав ее, я осознала, что по ней мы и жили, и живем по сей день в некоторых моментах. И вместе с тем понимаю, что этот талмуд был написан в XVI в. и сегодня уже не может быть настольной книгой, поскольку многие компоненты быта устарели, а в современности данный труд так и не был переосмыслен.

Я уверена, что сейчас настала эпоха, когда институт семьи вовсе не рушится, а, наоборот, выкристаллизовывается. Люди становятся более осознанными, психологически зрелыми, особенно вступая в семейную жизнь, и нужно только найти подходящие инструменты и обрести полезные навыки, чтобы все работало и постепенно развивалось в лучшем виде.

СЕМЕЙНАЯ КОНСТИТУЦИЯ ИЛИ БРАЧНЫЙ КОНТРАКТ?



Дом — это действительно микромир, который вы можете создавать по собственному сценарию. Но в основе всегда есть договор. Договор между мужем и женой, родителями и детьми, бабушками/дедушками и внуками и т.д. Традиционно семейные соглашения — устные договоренности, очень часто продиктованные необходимостью решить здесь и сейчас срочный вопрос или проблему. В дальнейшем они могут закрепляться в виде правил семьи или даже превращаться в домашние традиции, а могут забываться за ненадобностью. Все это часто неписанные правила, придуманные не нами, а кем-то из прошлых поколений, или интегрированные нами извне — так принято в обществе, например, — или предложенные на ходу кем-то из партнеров, членов семьи или даже друзей под воздействием обстоятельств и т.д. Вариантов того, как мы, сами того не осознавая, начинаем жить не по своим правилам, множество.

Как же так выходит? Предположу, что сложилось исторически. Возьмем «Домострой» как живого свидетеля распределения ролей в доме: мужу положено добывать пропитание, жене — управлять домашним хозяйством и надзирать за слугами, при этом ей предписывается быть доброй, трудолюбивой и молчаливой. И это на многие века определило роль женщины в российском обществе. Советский социум расширил возможности самореализации слабого пола, однако не освободил от обязанностей ведения домашнего хозяйства. Семейный кодекс такое не прописывал, но на деле уклад мало изменился со времен «Домостроя».

В XXI в. общество сильно трансформировалось, в том числе под влиянием цифровых технологий. Сегодня можно вовсе не создавать

семью в классическом варианте, потому что технологии позволяют физически выжить автономно, вне большого племени. Но вот роли в браках остались неизменны!

Частый пример — партнерский брак, где у супругов как будто равные права и обязанности, но где-то на подкорке срабатывают те же самые паттерны: автоматически вся домашняя рутина и дети полностью на женских плечах, мужчина — основной добытчик, хотя в реальности вклад в семейный бюджет нередко равноценный.

Другой не менее распространенный пример — в традиционных семьях, где мама в большей степени домохозяйка, а папа — на внешнем контуре (добытчик, защитник и т.д.), с годами начинают жить как будто в параллельных вселенных, и при этом часто можно наблюдать обесценивание роли женщины, тогда как папа ассоциируется с праздником.

Еще один нередкий случай — когда кто-то из партнеров воспитывался в неполной семье. По закону мать и отец имеют равные права и несут одинаковые обязанности по воспитанию детей. Однако при разводе дети остаются с тем родителем, который может лучше позаботиться об их здоровье и воспитании. В российских реалиях это чаще всего матери. В таком случае без опоры на отца мальчики вырастают в мужчин, у которых отсутствует пример воспитания детей. Им, по сути, приходится быть «первопроходцами» в процессе построения своей семьи. У девочек же, выросших в семьях без отца, чаще всего при вступлении в брак начинаются проблемы с выстраиванием отношений с мужем и распределением ролей (где проходит эта граница мужского и женского) из-за отсутствия образа мужчины в доме.

Отсутствие модели поведения мужа или жены, одного из родителей — большая проблема. Банально люди не знают, как адекватно реагировать на действия партнера или детей, совместно разделять обязанности и прочее.

Чем это чревато? Накоплением обид и недопониманием, усталостью, что приводит к выяснению отношений на эмоциях, но не к решению вопроса.

Именно поэтому я пришла к выводу, что для управления семейным государством необходима Конституция — основной закон (устный или письменный) — предмет особых договоренностей между членами семьи.

Конституция призвана регулировать внутренние вопросы: права и обязанности каждого члена семьи, моральные принципы

проживания в доме, личные границы (территории), решение больших и малых проблем, взаимоподдержка.

Положения Конституции должны лежать в практической плоскости и отражать договоренности по болевым точкам, где могут возникать недопонимание, обиды, конфликты. Спустя время к ним можно возвращаться, чтобы семейный корабль двигался к общей созидательной цели. А вот цели с течением жизни могут меняться, появляться новые, у одного из партнеров или у обоих. Тогда и возникает некое белое пятно — поле для непонимания. В таких случаях на помощь и призывается свод тех правил, о которых партнеры договорились ранее.

Конституция — это скорее внутренний устав семьи, на который опирается пара в процессе совместной жизни и многие пункты которого рождаются как «дорога под ногами идущего».

Она вносит ясность в систему взаимоотношений под крышей дома. Когда проговариваешь, обсуждаешь, прописываешь права и обязанности каждого члена семьи, появляется опора, фундамент вашего дома-государства. Когда расставлены точки над «i», уровень внутренней тревоги снижается, и именно поэтому улучшается внутренний климат в доме. Отсюда рождаются свобода, легкость, надежность во взаимоотношениях.

Слово «конституция» происходит от лат. *constitutio* — «устройство, установление, сложение».

В социологическом аспекте Конституция является договором между населением и государством, где определяется порядок формирования государства и взаимоотношения сторон. В аспекте семейных отношений я бы назвала Конституцию договором между членами семьи о правилах взаимодействия в семейном микрокосмосе (внутри нашего малого государства).

КОГДА И КАКИЕ ПРАВИЛА ДОМА НЕОБХОДИМО УСТАНАВЛИВАТЬ?



На создание собственной Конституции потребуется время. Пожалуй, начать строительство семьи с этого важнейшего документа не получится. Как понять, когда настало время, спросите вы? Подскажет жизнь.

А жизнь показывает, что люди вступают в отношения и брак не по законам логики и расчета (это скорее про выгоду и меркантильность), а на чувствах и эмоциях. В первый год своей супружеской жизни мы с мужем были ослеплены чувством влюбленности. Я думала лишь о том, что наконец-то встретила самого лучшего человека на земле, от которого хочу детей. И когда это взаимно, о правилах и уставах речи не идет.

Мы вступаем в брак на гормональном всплеске и видим перед собой не партнера, а идеальный образ. Ради мечты мы готовы закрывать глаза на многое. Как говорят скептики, брак — это лотерея. Почему лотерея? Потому что чувства — как кардиограмма: когда пик проходит и пульс жизни выходит на плато, вдруг открываются те стороны партнера, да и свои тоже, о которых мы и не подозревали.

Необходимо волевое усилие, чтобы после некоего отрезвления попытаться найти с обеих сторон желание и ресурс договариваться и выстраивать отношения. В этом и заключается мудрость брака: бережное отношение друг к другу — то, что мы и называем любовью. В этом и состоит красота отношений.

Изначально каждый человек — самостоятельная личность, но, вступая в брак, мы берем на себя ответственность за жизнь и благополучие другого человека (помните, как в клятвах перед алтарем: «Я клянусь быть с тобой в радости и печали, болезни и здравии,

в богатстве и бедности, любить тебя и оберегать наш союз до конца жизни»). С рождением детей круг обязательств расширяется.

Удивительно, но каждый из партнеров свою ответственность понимает абсолютно по-разному. В культуре западных стран особое место занимает брачный договор (его еще называют контрактом, что подчеркивает его деловой характер), который является узаконенной договоренностью, закрепляющей прежде всего имущественные права супругов в браке. Однако он совершенно не гарантирует счастливого союза и не уберегает от расторжения брака. В начале отношений хорошо может сработать «эмоциональный контракт». То есть те самые неудобные вопросы, ответы на которые люди иногда попросту боятся узнать, надевают розовые очки, всячески идеализируя своего избранника или избранницу. Но если все-таки вы решитесь, то уже на старте брака заложите зачатки той самой Конституции вашего дома! Попробуйте поинтересоваться следующими вопросами:

- Есть ли у партнера болезни, о которых он вам не сообщил? Как он или она относится к наркотикам, алкоголю, азартным играм и шопоголизму?
- Как вы относитесь к семьям, родственникам друг друга и детям от других браков? Хотите ли вы общих детей и сколько? Будете ли вы нанимать при необходимости няню? Кого из родственников или друзей вы назначите опекунами ребенка, если с вами обоими что-то случится?
- Кто будет содержать семью во время декрета? Кто из вас большую часть времени будет заниматься воспитанием? Будете ли вы с рождения прививать какие-либо религиозные взгляды и проводить обряды? В какой вере? Какое у вас обоих отношение к прививкам?
- Как партнер относится к деньгам и сколько зарабатывает? Какие финансовые правила будут в вашем доме? Есть ли у него/нее долги и кредиты? Как вы станете формировать семейный бюджет и накопления на свое будущее? Будут ли ваши счета прозрачными для каждого из вас и сможет ли один претендовать на реальную прибыль другого? Кто из вас будет приносить основной доход в дом?
- Что будет происходить, если один из вас потеряет возможность зарабатывать? Как долго партнер сможет финансово поддерживать семью в одиночку? А если кто-то из вас станет инвалидом или слишком быстро уйдет из жизни, каковы ваши действия?

- В случае развода как вы разделите опеку над детьми и общий капитал?
- Все ли вас устраивает в сексе и как часто нужна интимная близость? Как относится партнер к полному медосмотру перед вступлением в брак? Позволите ли вы друг другу разовые связи на стороне? Что означает для каждого из вас измена?
- Уборка, готовка, стирка — занятия исключительно женские, а ремонт — занятие мужское? Будете ли вы покупать себе время, нанимая работников необходимой сферы?
- Была ли у партнера судимость? А у его/ее родственников? Платит ли он/она налоги? Как относится партнер к другим национальностям, иному политическому мнению, сексуальной ориентации и религиозным течениям?

Конечно, все эти сложные, но очень серьезные вопросы, как правило, до вступления в брак игнорируются влюбленными, именно поэтому в уже заключенном браке я бы во главу угла поставила Семейную Конституцию.

Это высочайшей важности договор, своеобразная «сверка часов», разговор о личном комфорте каждого в условиях совместного проживания под одной крышей. И если брачный и эмоциональный контракты заключаются или проговариваются на этапе вступления в брак, то Семейная Конституция создается в процессе совместной жизни, возможно, даже в острую фазу отношений, в момент конфликта, когда одних чувств уже недостаточно для поддержания здорового климата в доме. В периоды кризиса, когда кажется, что мир рухнул и семья стоит на краю пропасти, нужно обратиться именно к Конституции или начать писать ее. Этот свод прав и обязанностей просто незаменим в спорных вопросах, когда обе стороны отстаивают свою правоту.

Конституция семьи — главный внутренний устав нашего семейного государства, правила которого направлены на защиту интересов каждого члена семьи и выгодны всем.

Как это выглядит на практике, спросите вы?

Попробую раскрыть на личном опыте. Конечно, заранее ни эмоционального, ни тем более юридического брачного контракта мы с мужем не заключали. Жили интуитивно, как и многие семьи! Но наш семейный кризис грянул через шесть лет счастливого брака. Он длился всего неделю, и благодаря тому, что мы оба бережно отнеслись друг

к другу, нам удалось решить разногласия цивилизованно и наилучшим для нас образом.

Жили мы благополучно и счастливо, особо не конфликтуя, однако со временем скопился ряд недосказанностей, которые в один миг в моей картине мира превратились в проблему: я ощущала накопившуюся усталость и внезапно осознала, что чувствую себя в ущемленном положении.

Эмоции зашкаливали, я не могла с ними справиться физически. И если бы я тут же решила выплеснуть их мужу, получилась бы истерика, затем скандал, возможно, дело дошло бы до развода. У меня было несколько часов на прогулку, пока дети были в саду. Я решила выписать все болевые точки в заметки в телефоне. Не подбирая слов, в самой нецензурной форме, которая только пришла в голову. Получилось крайне эмоционально.

Письмо себе или партнеру — это вообще очень хорошая, полезная техника!

Когда эмоции немного улеглись и градус напряжения спал, я начала размышлять над решением конфликта. В моих выписанных претензиях говорилось о том, чего я не хочу, а над тем, чего бы мне хотелось, надо было подумать. Я стала продумывать буквально все в деталях методом визуализации: свой идеальный день в мельчайших подробностях (после шести лет в браке это было сделать несложно). Трансформировав текст претензий в предлагаемое решение, все еще нецензурное, я перевела его на литературный язык. И основное — использовала технику «я-сообщений»: «Что я чувствую, когда ты поступаешь следующим образом...», «Я бы не хотела так, а хотела бы именно вот так...». Их главное предназначение — не критиковать другую сторону, а сообщать о себе: от себя лично доносить свои потребности и желания.

Это помогло мне высказать не только то, чего я не хочу, но и предложить альтернативу. Здесь хорошо работает метод визуализации. Потому что через обвинения и высказывания, чего я не хочу, конструктивного разговора не получилось бы.

Так я выделила 12 пунктов, каждый из которых сообщал, где я чувствую несправедливость, обиду, отсутствие поддержки и понимания. Я затронула самые чувствительные для меня темы финансов, детей, наших родителей. Мы с мужем об этом так глубоко и предметно никогда не говорили. Нам всем кажется, что с близким человеком мы мыслим одинаково, но на практике все оказывается совсем иначе. Поэтому важна своеобразная синхронизация смыслов и приоритетов.



Чтобы не копить обиды, я и решила «сверить часы». Дописав последний пункт, я отправила мужу письмо. Этот список я назвала «Зоны роста нашей семьи». Я понимала, что нам обоим требуется время на осознанный разговор.

Неделя — ровно столько длился наш кризис. За это время каждый прожил свою маленькую жизнь. Как позднее мне рассказал муж, сначала он воспринял мое письмо в штыки, посчитав его актом агрессии. Тогда он буквально возненавидел меня. Затем наступила стадия обиды. А дальше чем внимательнее он вчитывался в мои сообщения, тем больше видел рационального или, напротив, осознавал заблуждения, которые требовали уточнения формулировок.

Всю неделю мы жили в вакууме, в режиме «замороженного конфликта», говоря дипломатическим языком. Пауза была совершенно оправданна и необходима, поскольку не все способны совладать с эмоциями в момент вербальной коммуникации. Это сложно. Должно пройти время и появиться осознание. Наша семья функционировала вокруг потребностей детей, никак не касаясь проблемной зоны. У меня пропал аппетит и раскалывалась голова. Я раз за разом прокручивала мысль о разводе — каким он будет для нас обоих.

А к концу недели, когда первый сильный эмоциональный накал стих, оба почувствовали необходимость поговорить — обсудить написанное и устранить недопонимания.

Мой муж достаточно вспыльчивый и в силу своей профессии обладает разными техниками давления в переговорах. Поэтому я попросила его выстроить наш диалог в дружественной и уважительной форме, тщательно подбирая слова. Я отметила, что даже в случае развода нам все равно нужно сохранить бережное отношение друг к другу, и уж тем более если мы решим остаться вместе, так как этот разговор мы запомним навсегда.

Наши переговоры тет-а-тет длились три часа. Мы обсудили каждый пункт, вычленили главное и второстепенное, существенное и незначительное. Как же здорово, что людям дана речь! Мы оба, например, столкнулись с тем, что многие слова понимаем по-разному и закладываем в них другой смысл. Я поясняла, что я имела в виду, он — задавал мне уточняющие вопросы, и наоборот. Шаг за шагом мы сверяли наши часы, внимательно слушая друг друга. Он согласился с рядом вопросов бытового плана, но самое важное, что многие ценностные вещи — что является «нашим», кто главный и в каких вопросах, что приоритетно для нашей семьи — наконец вышли на поверхность. По факту мы говорили почти об одном и том же.

Таким образом мы и сверили свои координаты по всем пунктам и после шести лет брака совместными усилиями составили нашу Семейную Конституцию.

Это стало новым витком в наших отношениях. Мы перешли на иной уровень близости. Теперь я понимаю, как он мыслит, а он понимает, что вкладываю я в понятия «дом», «семья», «любовь».

Пройдя через этот кризис, мы осознали, как важно облекать слова в уважительную форму. Поскольку даже если вы решите расстаться, то не перестанете быть родителями своих детей. А если останетесь вместе, то сможете сохранить уважение друг к другу и к себе, поскольку обидные слова ранят и остаются в памяти надолго. Порой люди, не справившись с эмоциями, попадают в порочный круг конфликтов и обид, который может занимать месяцы и годы. Как несколько сезонов остросюжетного сериала, где очередная серия раскрывает новое противостояние. Но в семейной жизни приятнее создавать красивый качественный фильм, где даже разногласия занимают одну короткую сцену, приводящую героев к внутреннему росту и обогащению. Мы с мужем сумели пройти это испытание на уровне качественного фильма, сэкономив время и эмоции на ссорах и вложив свои ресурсы в укрепление нашего семейного государства.

Договор между супругами — всегда разговор о личном комфорте каждого в условиях совместного проживания под одной крышей.

Если это сложно сделать без эмоций, то я бы предложила использовать метод визуализации. Представьте свой обычный день в мельчайших подробностях: во сколько встаете и почему в такой час, кто готовит завтрак, как принимаете душ и есть ли на это время вообще, чем вы занимаетесь целый день, вспомните, кем вы мечтали работать. И далее проживите свой «идеальный день». Что в нем вам хотелось бы изменить? Так вы нащупаете болевые для вас точки, требующие пересмотра. И только после этого можно будет доносить собственные мысли партнеру — провести своего рода сверку координат.

Переговоры — хороший инструмент поиска наилучшего решения для всех сторон. Обсуждение договоренностей может легко превратиться в ссору. Поэтому при донесении своих мыслей важно постараться говорить друг с другом на языке так называемых «я-посланий». Их главное предназначение — не критиковать другую сторону, а сообщать о себе, от себя лично доносить свои потребности и желания. Самое важное — подобрать правильные скрипты для выражения своей точки зрения, чтобы не обидеть, не ранить партнера, а раскрыть суть потребности.

Подобная синхронизация целей и ответственности сторон войдет в основу создания Конституции семьи. Жизнь течет, так же, как технический прогресс, ее невозможно остановить, поэтому каждый раз нужно будет снова и снова подстраиваться под постоянно меняющиеся реалии (например, рождение детей очень влияет на образ жизни и даже на роли в доме) и передоговариваться, внося дополнительные статьи и положения.

Правила дома как нормы поведения в семье

Конституция — главный закон дома, определяющий основные права, свободы и обязанности членов семьи, форму правления в доме, тип государственного устройства и т.д. Ну а жизнь во всем ее многообразии регулируется целой системой правил, регламентирующих определенные сферы жизни. Так на базе Конституции семьи формируются Правила дома, затрагивающие экономические, социальные и культурные аспекты жизни семьи.

Я бы сравнила их с правилами дорожного движения. Каждый на дороге движется в собственном направлении, по определенным правилам, которые указывают, какие маневры можно совершать по отношению к другим участникам движения, а какие строго запрещены. Правила согласованы со всеми участниками дорожного движения, включая пешеходов. И каждый знает, что их нарушение практически всегда приводит к проблемам.

Моя семья пришла к необходимости создания Конституции и Правил дома совсем не сразу, а изрядно набив шишек. После рождения детей, которые внесли свои коррективы в нашу жизнь — пересмотр быта, рабочих графиков и т.д., — мы по мере их роста и взросления на все их «почему?» стали задаваться вопросами — а как правильно? Кто у нас в доме главный и почему, кто «добрый» и «злой» полицейский и нужны ли они? Кто — про порядок, а кто — про принятие и заботу? И главное — какими должны быть правила и где пролегают границы допустимого?

Тем временем количество вопросов от младших членов семьи увеличивалось в геометрической прогрессии:

- «А почему нельзя ноги на стол?»
- «А почему нам пора спать, а вам нет?»
- «А почему мне нельзя сейчас гаджет?»
- «А почему я должна идти в садик, если я не хочу?»

И действительно, почему? Авторитарная позиция взрослого — «Я так сказал(а)» — работает до поры до времени.

Мы как родители долго не понимали, какую модель поведения взять за основу в общении с нашими детьми. Нам пришлось создавать свою модель, собирать что-то общее с оглядкой на наши семьи: мою, где были оба родителя в доме, и мужа, где родители были разведены.

Опираясь на опыт нашего детства, нам сложно было разграничивать, где заканчивается моя воспитательная роль как матери и где начинается его роль как отца. Мы искали ответы. Пока однажды не наткнулись на онлайн-лекции автора потрясающей книги «Все дело в папе» Юлии Зотовой, где она четко сформулировала, какова роль отца в разные периоды жизни детей, начиная с момента беременности. А позже мы с супругом прошли совместный тренинг «Навигатор по родительству».

Самое главное, что мы поняли, — в жизни каждого человека роли мамы и папы невозможно заменить. Мать обеспечивает заботу, принятие, а также эмоциональную связь между отцом и ребенком. Отец же отвечает за уверенность, реализованность, необходимую сепарацию и успех в жизни. Таким образом, основная функция отцовства — это поддержка, на всю жизнь дающая нам внутренний образ человека, на которого мы подсознательно опираемся, тем самым сохраняя уверенность в том, что нас постоянно кто-то поддерживает. Эту тему я подробно раскрываю на своем YouTube-канале «Дом как маленькое государство». Чтобы посмотреть выпуск о том, как быть самым лучшим папой на свете, перейдите по **QR-коду**.



Так мы, осознав наши роли, стали приходить к определенным ответам для себя самих и формировать собственные Правила дома, в которых упорядочили отношения между взрослыми и маленькими членами семьи с учетом интересов каждого. Ответственным за оглашение и соблюдение принятых Правил стал супруг (на правах главы семейства и рода). Таким распределением обязанностей мы еще раз для себя закрепили: роль отца — это защита, охрана порядка, жизнеобеспечение, а роль матери — нежность, опека и принятие внутреннего мира детей.

У каждого члена семьи (у всех домочадцев) есть свои обязанности перед семьей. Распределяя их, нужно учитывать такие факторы: кто и что лучше умеет делать, к чему и у кого больше лежит душа и что для кого будет полезнее.

Самая экологичная форма — договариваться о правилах и прописывать роли каждого заранее. Уже сам факт, что важные вещи