

## **6 правил для создания и поддержания здорового психологического климата в семье**

### ***Под психологическим климатом понимают отношения в семье.***

С младенчества у ребенка складываются отношения с родителями, братьями и сестрами, потом, по мере взросления, — с супругами и собственными детьми. Атмосфера взаимоотношений влияет на каждого члена семейства. Уровень комфорта в компании родственников и желание находиться всем вместе, живя под одной крышей, и определяет психологический климат.

### **Правило №1 — развить эмпатию в отношениях друг с другом**

Эмпатия - способность чутко воспринимать внутренний мир другого человека и сопереживать ему.

Довольно частая ошибка в семейных отношениях — судить о потребностях и чувствах другого человека, сравнивая его с собой: часто это приводит к разногласиям.

В семье с комфортным психологическим климатом ее члены понимают, что каждый человек — уникален, его любят за эту уникальность и ценят ее.

Очень важно понимать желания и потребности каждого члена семьи.

### **Правило №2 — поддерживать друг друга**

Задумайтесь: создавая семью, вы будто вместе садитесь в машину или самолет, чтобы отправиться в счастливое будущее.

Теперь вас можно назвать экипажем, и у каждого в нем есть свои обязанности и роли.

В пути могут случиться «поломки» и другие неприятности, но по правилам ты не можешь покинуть корабль и бросить экипаж, сославшись на свои заботы.

Важное правило для крепкой семьи — подставить плечо и помочь друг другу в трудной ситуации, отодвигая свои интересы на второй план.

Любую проблему можно решить. Главное — объединить усилие всех членов семьи.

### **Правило №3 — быть открытым в отношениях**

Здоровый микроклимат в семье не может быть без доверия и возможности сказать близким все. Духовная же близость рождается, когда каждый член семьи существует автономно, но не чувствует эмоциональных границ и отчуждения.

В счастливых семьях есть традиция делиться своими впечатлениями и прислушиваться к мнению каждого, не зависимо от возраста и семейного статуса. Например, рассказывать за ужином о трех

хороших событиях, которые сегодня произошли с каждым.

Делиться нужно не только радостями — именно поддержка близких и их взгляд на проблему помогут решить ее.

Чаще говорите членам своей семьи, что любите их. Говорите о том, как цените вашу семью и ваши отношения. Рассказывайте с благодарностью, как совет или поступок близких помог вам — не скупись на эмоции и щедро делись ими.

### **Правило №4 — иметь общие цели**

В крепких и дружных семьях обязательно есть общие цели: каждый член семьи делает посильный вклад, чтобы добиться их.

Пока будете достигать намеченного результата, согласие, взаимопонимание, взаимопомощь и доверие будут расти. А именно они помогают сделать микроклимат в семье здоровым.

Более того, обсуждая процесс, вы будете больше общаться, лучше узнавать и понимать друг друга. Это необходимо, ведь каждый день происходит что-то новое, мы приобретаем новый опыт и меняемся.

Если хотите долго идти по жизни «рука об руку», чаще делитесь взглядами на жизнь и выводами. Вкус общей победы и успеха сделает ваш семейный союз крепким и счастливым.

### **Правило №5 — осознанно создавать положительные эмоции**

Счастье ваших близких в Ваших руках. Разве Вам не хочется создавать положительные эмоции для любимых людей и себя? Такое «творчество» — обязательное условие здорового микроклимата в семье.

А еще эмоции заразительны. В счастливой и здоровой семье все ее члены понимают, как тесно они связаны друг с другом и осознают свое влияние на семейное психологическое здоровье.

### **Правило №6 — любить и благодарить друг друга**

Для семьи эти пункты наиболее важны и значимы. Без любви и взаимной благодарности все, о чем мы говорили выше, теряет смысл.

Помните: Основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание!

Особенно важными, независимо от психологических особенностей родителей, являются искренние и доброжелательные отношения между мужем и женой. Очень важна общая атмосфера в семье: раздоры, громкие крики, особенно если такие ситуации повторяются, могут принести

непоправимый вред развивающейся личности ребенка. Супруги должны понимать, что уважительное и доброжелательное отношение друг к другу – несмотря на разницу в характерах и взглядах – является основой того, что ребенок будет уважать их и себя, у него сформируется уверенность в надежности семьи.

*«Воспитывать – не значит говорить детям хорошие слова, наставлять и назидать их, а прежде всего самому жить по человечески. Кто хочет исполнить свой долг относительно детей, тот должен начать воспитание с самого себя». Острогорский А. Н.*

*«Лучший способ сделать детей хорошими – это сделать их счастливыми». О. Уайльд*

*«Чтобы оценить семейное счастье, необходимо терпение; нетерпеливые натуры предпочитают несчастье». Д. Сантаяна*

*«Воспитывая детей, нынешние родители воспитывают будущую историю нынешней страны, а значит, и историю мира... Наши дети – это наша старость. Правильное воспитание – это наша счастливая старость, плохое воспитание – это наше будущее горе, это наши слезы, это наша вина перед другими людьми, перед всей страной». Макаренко А. С.*

составитель: педагог-психолог Гужва Е.А.



### **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «6 правил для создания и поддержания здорового психологического климата в семье»**

**ГБУ ДО Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
Московского района Санкт-Петербурга  
Площадь Чернышевского, д. 8.**

тел. (812)246-20-55

время записи клиентов:  
понедельник-пятница  
с 10.00 до 19.00

сайт: <http://cppmosp-mosk-spb.ru>

группа Вконтакте:

<https://vk.com/cppmospclub>

канал родительского клуба

