

# "Сохраняйте понимание в семье"



**«Главней всего – погода в доме...» — с этим утверждением не поспоришь. Как хочется с радостью просыпаться, охотно идти домой после тяжелого дня, чувствовать комфорт и защищенность. О такой семье мечтает каждый человек, к такому психологическому климату стремятся все. Однако любая погода может испортиться, и погода в доме не исключение.**

**На погоду в доме влияют все члены семьи, но основной температурный режим задают именно родители, создающие устои и правила, которые диктуют направления жизни всей семьи.**



**Психологический климат семьи можно определить, как совокупность психологических установок, настроения, отношений между родителями и детьми. В качестве показателей состояния психологического климата семьи выделяются следующие:**

- ✓ степень эмоционального комфорта;**
- ✓ уровень тревожности;**
- ✓ степень взаимного понимания, уважения, поддержки, помощи, сопереживания и взаимовлияния;**
- ✓ место проведения досуга (в семье или вне ее), открытость семьи во взаимоотношениях с ближайшим окружением.**

**Благоприятный психологический климат в семье определяется следующими особенностями внутрисемейных отношений: взаимопонимание и устойчивость, сплоченность, положительное эмоциональное состояние, нравственные семейные ценности.**



**В современном мире, где каждый занят своими делами, сохранить понимание в семье становится всё сложнее. Однако, это очень важно для поддержания здоровых отношений между членами семьи.**



**Чтобы сохранить понимание в семье, необходимо следовать нескольким простым правилам:**

**1. Общайтесь друг с другом. Общение является ключевым элементом любых отношений. Важно находить время для общения со своими близкими, даже если у вас мало времени.**

**2. Слушайте друг друга. Слушание – это не просто слышать слова другого человека, но и понимать его точку зрения и чувства.**

**3. Будьте терпеливыми. В семейной жизни бывают моменты, когда возникают конфликты или разногласия. Важно помнить, что каждый человек имеет право на свое мнение и чувства. Будьте терпеливы и старайтесь найти компромиссное решение.**

**4. Проявляйте уважение к другим членам семьи. Уважение – это основа здоровых отношений. Проявляйте уважение к мнению других членов семьи, даже если вы не согласны с ними.**

**5. Помогайте друг другу. Семья – это команда, которая должна работать вместе для достижения общих целей.**

**6. Проводите время вместе. Семейные вечера, прогулки на природе или совместные поездки – все это помогает укреплять отношения между членами семьи.**



**7. Не забывайте о любви и заботе. Любовь и забота – это то, что делает семью настоящей семьей.**

**8. Поддержка. Каждый день мы сталкиваемся с трудностями, неудачами, препятствиями. И очень важно поддерживать друг друга, помогать, придавать уверенности в завтрашнем дне и вместе идти к намеченной цели. В случае неудач не ругайте своих любимых, поймите их чувства, не оставайтесь равнодушными и безразличными к переживаниям друг друга и ваших детей.**

**9. Умение владеть собой. Помните, что Вы сами творите свое состояние, источником всех ваших эмоций, хороших или отрицательных, являетесь именно Вы. Вопрос лишь в том, как Вы реагируете на окружающую действительность, как ее воспринимаете. От вашего восприятия зависит, добры ли Вы в данный момент, грустите, разочарованы или озлоблены. Попробуйте понять причину того или иного поведения ваших домочадцев и окружающих Вас людей, постарайтесь понять их, будьте объективны. Посмотрите на себя со стороны, поставьте себя на место любимого человека и только после этого реагируйте.**



***Соблюдение этих простых правил поможет вам сохранить понимание в семье и создать здоровые отношения между всеми ее членами. Помните, что семья – это самое важное, что у нас есть, и мы должны делать все возможное для ее сохранения и укрепления.***