

Дорогие родители!

Все вы знаете, что в жизни каждого человека самую важную роль играет **семья**.

К сожалению, в наше время, в обществе мы часто встречаемся с проявлениями нетерпимости, агрессивности, злобы, вражды. И какое благо для человека, если в семье его ждет доброта и человеколюбие, спокойствие и защищенность. Если дома он получает необходимую поддержку и понимание. Счастливая и крепкая семья — это не просто случайность или закономерность, а ежедневный, тяжелый, кропотливый труд, где любовь, уважение и ответственность составляют основу взаимоотношений.

В каждой семье должна присутствовать любовь, доверие, взаимопомощь и поддержка, но все чаще в большинстве случаях не все семьи готовы всегда помогать друг другу в трудной ситуации, одобрить словом и просто проявить сочувствие. Когда взаимоотношения в семье между супругами становятся сложнее, от этого страдает в первую очередь ребенок.

Родительские отношения, внутренний климат семьи, социальный статус, экономическое состояние семьи накладывает свой отпечаток на психику ребенка живущего в ней, формирует его характер, мировоззрение, жизненную позицию.

Рождаясь, ребенок попадает в новый мир и приспосабливается к его условиям, чтобы выжить. И от того

какая атмосфера его окружает, зависит его дальнейшее развитие. Будет ли он все время тратить силы на собственную защиту или на развитие – это будет зависеть от того, что происходит вокруг него.

Дорогие родители, мы хотим познакомить вас с рекомендациями **для улучшения психологического климата в семье:**

1. Устраивайте семейные встречи, праздники и вечера, поскольку для ребенка важно взаимодействие поколений.

2. Чередуйте времяпровождения в компании друзей и в семейном кругу.

3. Установите день, который вы будите проводить вместе и использовать его для совместных походов на культурные мероприятия, например в кинотеатр, совместные вечера, ужины или просто прогулки по парку в вашей местности.

4. Создавайте как можно больше семейных традиций, таких как семейное чтение, домашний театр, совместное творчество.

5. Создавайте семейный совет и решайте все проблемы вместе, например распределение семейного бюджета, совместный отдых, крупные покупки, поездки на море.

6. Решайте возникающие конфликты, а не уходите от них! Стремитесь обсуждать возникшие разногласия, выслушивая при этом мнение каждого участника конфликтной ситуации.

7. Заведите «золотые правила семьи» и ритуалы. Например, вырабатывайте в себе привычку делать друг другу

комплименты, желать доброго утра, говорить спасибо, спокойной ночи.

9. Разделите семейные обязанности и не забывайте их выполнять, в первую очередь сами – ведь Вы эталон-образец для подражания своими детьми.

10. Демонстрируйте ответственность за свою семью и гордость к принадлежности ей.

11. Откажитесь (по возможности) от местоимений «твой», «мой», «я», заменив их на «наш» и «мы».

12. Важен совместный прием пищи (пусть ужин будет чуть позднее, однако за столом соберутся и родители и дети).

13. Обсуждайте, кто, как провел день, выясняйте планы на завтра или ближайшее время, решайте сложные вопросы, требующие поддержки или участия близких, сообща.

14. Давайте личное пространство друг другу, каждый имеет право на то чтобы побыть какое-то время наедине с самим собой.

15. Поддерживайте друг друга, это создает чувство защищенности.

Желаем Вам взаимопонимания, гармонии и счастья!

Берегите друг друга!