

## КАК СОЗДАТЬ АТМОСФЕРУ ЛЮБВИ И ПОДДЕРЖКИ В СЕМЬЕ?



«Счастлив тот, кто счастлив у себя дома»  
*Л.Н. Толстой*

**Главным социальным фактором, влияющим на становление личности, является семья.**

Семьи бывают совершенно разными. В зависимости от состава семьи, от отношений в семье к членам семьи и вообще к окружающим людям человек смотрит на мир положительно или отрицательно, формирует свои взгляды, строит свои отношения с окружающими.

*Отношения в семье влияют также на то, как человек в дальнейшем будет строить свою карьеру, по какому пути он пойдет. Семья дает человеку очень многое, но может не дать ничего.*

Психологическую атмосферу семьи можно определить, как характерный для семьи более или менее устойчивый эмоциональный настрой, который является следствием семейной коммуникации. Качественная сторона межличностных отношений, способствующая или препятствующая продуктивной совместной деятельности и всестороннему развитию личности.

**Благоприятной психологической атмосфере семьи характерны следующие признаки:**

- семейная сплоченность;
- возможность всестороннего развития личности каждого ее члена;
- семейная гибкость;
- чувство защищенности и эмоциональной удовлетворенности;
- гордость за принадлежность к своей семье;
- ответственность.

Положительное воздействие на личность ребенка состоит в том, что никто, кроме самых близких для него в семье людей — матери, отца, бабушки, дедушки, брата, сестры — не относится к ребенку лучше, не любит его так и не заботится столько о нем. И вместе с тем никакой другой социальной институт не может потенциально нанести столько вреда в воспитании.

**Неблагоприятной психологической атмосфере семьи характерны следующие признаки:**

- семейная разобщенность;
- тревожность;
- эмоциональный дискомфорт;
- отчуждение;
- ссоры;
- психическая напряженность;
- эмоциональное отвержение.

*В связи с особой воспитательной ролью семьи возникает вопрос о том, как сделать так, чтобы максимизировать положительные и минимизировать отрицательные влияния семьи на поведение развивающейся личности.*

*Именно в семье ребенок получает первый жизненный опыт, делает первые наблюдения и учится вести себя в различных ситуациях. Очень важно, чтобы то, чему родители учат ребенка, подкреплялось конкретными примерами, чтобы он видел, что у взрослых теория не расходится с практикой; в противном случае он начнет подражать отрицательным примерам родителей.*

**Для создания атмосферы любви и поддержки в семье можно следовать следующим рекомендациям:**

1. **Общайтесь друг с другом:** проводите время вместе, обсуждайте свои мысли и чувства, слушайте друг друга внимательно.
2. **Проявляйте заботу:** показывайте свою любовь через маленькие жесты внимания, такие как приготовление любимого блюда или покупка подарков.
3. **Уважайте личные границы:** у каждого члена семьи есть свои потребности и желания, которые нужно уважать.
4. **Будьте терпеливыми:** не спешите критиковать или осуждать других членов семьи, старайтесь понять их точку зрения.
5. **Извиняйтесь и прощайте:** если вы сделали ошибку или обидели кого-то, извинитесь и попросите прощения.
6. **Делайте комплименты:** говорите приятные слова друг другу, подчеркивайте положительные качества каждого члена семьи.
7. **Проводите время вместе:** организуйте семейные вечера, поездки на природу или другие совместные мероприятия.
8. **Поддерживайте традиции:** создавайте семейные традиции, которые будут объединять всех членов семьи.
9. **Разделяйте обязанности:** распределяйте домашние обязанности между всеми членами семьи, чтобы каждый чувствовал свою значимость.
10. **Учитесь слушать:** научитесь слушать друг друга, не перебивая и не прерывая разговор.

**Помните! Есть замечательная рекомендация:**

5 объятий – для выживания ребёнка

10 объятий – для поддержки

15 объятий – для роста и развития

**От того как вы воспитаете ребёнка зависит ваша старость.**

**Создание атмосферы любви и поддержки в семье - это процесс, который требует времени и усилий, но результат стоит того.**

*Уважаемые родители!*

*Вы всегда можете получить поддержку обратившись в Службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи. Консультант Службы совместно с вами найдет решение возникающих проблем. Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения). Для получения консультации необходимо позвонить по номеру 8 (4162) 226 247 или на сайте [родители28.амур-иро.рф](http://родители28.амур-иро.рф). Консультации оказываются бесплатно.*