

Тема: Как построить доверие в семейных отношениях

💡 Почему важно говорить о доверии?

Доверие — фундамент здоровых семейных отношений. Оно формируется через уважение, искренность и эмпатию, укрепляя связь между близкими людьми.

📖 Как формируется доверие в семейных отношениях?

✓ **Открытость и искренность**
способность делиться мыслями и эмоциями без страха осуждения.

✓ **Эмпатия**
понимание чувств партнёра и готовность поддержать его в сложных ситуациях.

✓ **Последовательность действий**
выполнение обещаний и соблюдение договорённостей.

⚠️ Барьеры для доверия в семье

✓ **Страх и прошлые конфликты**
негативный опыт может мешать открытости.

✓ **Недостаток общения**
редкие или поверхностные разговоры ослабляют эмоциональную связь.

✓ **Стереотипы и предубеждения**
неправильные ожидания приводят к недопониманию.

💡 Роль эмпатии и уважения в укреплении семейных связей

✓ Проявление внимательности к переживаниям близких.

✓ Умение слушать и слышать без критики и осуждения.

✓ Создание атмосферы доверия, где каждый чувствует себя важным и ценным.

📌 Как применять эти принципы в жизни?

✓ Будьте честны и открыты в общении.

✓ Развивайте эмоциональную грамотность и осознание потребностей партнёра.

✓ Практикуйте терпение и уважение в сложных разговорах.



Тема: Как построить доверие в семейных отношениях

Упражнение «Дневник доверия»

- ✓ В течение недели записывайте ситуации, где Вам удалось проявить доверие.
- ✓ Анализируйте, какие факторы помогли сформировать доверительные отношения.
- ✓ Размышляйте над тем, какие аспекты общения можно улучшить.

Практика

«Взгляд с другой стороны»

- ✓ Представьте конфликтную ситуацию, в которой Вы были участником.
- ✓ Попробуйте описать её с точки зрения другого человека.
- ✓ Проанализируйте, как изменится Ваше восприятие, если учитывать эмоции и мотивы собеседника.

Техника «Пауза перед ответом»

- ✓ В моменты эмоционального напряжения сделайте небольшую паузу перед ответом.
- ✓ Проанализируйте свои чувства и решите, как выразить мысли уважительно и спокойно.
- ✓ Развивайте привычку отвечать осознанно, а не под влиянием эмоций.

Почему важно практиковаться?

- ✓ Формирует осознанное отношение к процессу общения.
- ✓ Улучшает способность строить доверительные отношения.
- ✓ Помогает избежать конфликтных ситуаций и укрепляет взаимопонимание.



СППС УпоИВР ЦИРиДМ на протяжении всего периода обучения оказывает содействие в решении сложных жизненных ситуаций.

Помогаем справиться с психологическими трудностями

Проводим работу по социально-педагогической поддержке и оказанию психологической помощи обучающимся и родителям.

13-ый корпус БНТУ

каб. №204, тел. 293-95-52; каб. №310а, тел. 293-96-79; Конфиденциальность
каб. №205, тел. 293-95-53; каб. №207, тел. 293-96-44

Мы рядом!
гарантируем!