

## Тема: Формирование позитивного семейного климата

### ♥ Значение семейного климата

Семья — это не просто группа людей, живущих вместе. Это среда, где формируются базовые представления о доверии, поддержке, уважении и самовыражении. Позитивная атмосфера в семье играет ключевую роль в эмоциональном и личностном развитии каждого её члена.

### Почему важно работать над семейным климатом?

📌 Способствует психологическому благополучию.

📌 Формирует навыки эффективного общения.

📌 Помогает развивать эмоциональный интеллект.

📌 Снижает уровень стресса и конфликтов.

👤 **Мнение психологов:**

Исследования показывают, что семьи с высоким уровнем эмоционального комфорта лучше справляются с жизненными трудностями, а их члены более устойчивы к стрессу и тревожности.

### Ключевые навыки эффективного общения

#### 👂 Активное слушание

1. Слушайте собеседника без перебиваний и оценочных комментариев.
2. Подтверждайте понимание, задавая уточняющие вопросы.
3. Используйте невербальные сигналы (кивки, улыбки) для поддержки диалога.

#### ♥ Эмпатия и уважение

1. Учитесь понимать и принимать чувства других людей.
2. Используйте фразы, выражающие заботу («Я понимаю, как тебе трудно»).
3. Будьте терпимы к различным точкам зрения и эмоциям близких.

#### 👉 Конструктивное решение конфликтов

1. Формулируйте проблему без обвинений.
2. Обсуждайте пути решения вместе.
3. Ищите компромиссы, учитывая потребности всех участников.

## Тема: Формирование позитивного семейного климата

### Психологические аспекты формирования позитивного климата

✿ Эмоциональная безопасность  
Чувство уверенности в том, что вас принимают, поддерживают и уважают, снижает тревожность и укрепляет эмоциональную связь между членами семьи.

✿ Гибкость в общении  
Избегайте категоричных высказываний («Ты всегда...», «Ты никогда...»). Вместо этого используйте «Я-сообщения», позволяющие говорить о своих чувствах без обвинений («Мне грустно, когда...»).

✿ Эмоциональная грамотность  
Развитие способности осознавать и управлять своими эмоциями помогает избежать ненужных конфликтов и способствует более осознанному взаимодействию с окружающими.

♥ Ваша семья — это ваша опора!  
Формирование позитивного семейного климата — это процесс, требующий осознанности и участия всех членов семьи.

### Практические упражнения

- ♦ «Активное слушание» — попробуйте в течение 5 минут внимательно слушать собеседника, не перебивая и не оценивая его слова.
- ♦ «Позитивный диалог» — сформулируйте 3 поддерживающих фразы для близкого человека.
- ♦ «Разбор семейных сценариев» — проанализируйте сложные ситуации и найдите способы их конструктивного решения.

### Как создать теплую атмосферу в семье?

- ✓ Уделяйте внимание общению — находите время для совместных разговоров.
- ✓ Будьте открыты к чувствам друг друга.
- ✓ Практикуйте поддержку — цените усилия и успехи близких.
- ✓ Избегайте токсичных фраз и проявляйте уважение в любых обстоятельствах.

**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!