

## **ЭКОЛОГИЯ СЕМЬИ**

### **Как же улучшить микроклимат в семье, внести во взаимоотношения радость и взаимопонимание?**

- Будьте внимательны к тем, кто рядом. Умейте заметить у близкого человека плохое настроение, выслушать, понять, помочь. Уважайте потребность личности хотя бы на 20 минут в день побыть в одиночестве, восстановить мир и покой в душе.
- Уважайте индивидуальность. Не сравнивайте братьев и сестер, своих и чужих детей, не берите на себя смелость судить, кто лучше, кто хуже. Каждый человек неповторим. Старайтесь в каждом разглядеть - хорошие черты характера.
- Сделайте ваш дом уютным и праздничным. Присмотритесь к своему жилищу: если что – то вызывает неприязнь, нежелание возвращаться сюда по вечерам, постарайтесь изменить это! Пусть вас окружает больше красивых вещей. Сделайте быт каждого дня – «праздником».
- Улыбайтесь! Не забывайте: люди показывают, как правило, ваше отношение к ним. Пусть же все, и самые близкие – получают от вас только положительный заряд и несут его другим. Особенно – дети. Общайтесь с ними по преимуществу с улыбкой, и она будет оберегать их всю жизнь.

Сотрудничество в семье, является наиболее предпочтительной формой выхода из любой конфликтной ситуации, но оно реально лишь тогда, когда стороны взаимно учитывают интересы друг друга. Чем чаще родители идут на сотрудничество, выясняют интересы ребенка, учитывают его позицию, тем больше вероятность того, что ребенок будет вести себя более лояльно в других ситуациях, причем не только со своими родителями, и с другими людьми.

### **Вы спросите, как этого достигнуть?**

1. Любите ребенка и показывайте ему свою любовь. Почему – то считается, что он и так об этом знает, что все – в том числе наказания – для его блага. Нет! Важно дать ему возможность ощущать себя любимым, единственным, незаменимым.

2. Открытый, естественный взгляд в глаза ребенку – это важно и для установления контакта, и для удовлетворения эмоциональных потребностей ребенка. Родители в силах дарить ребенку безусловную любовь любящим и нежным взглядом, но часто не делают этого.
3. Верьте в ребенка. Радуйтесь его успехам, не делайте трагедии из неудач. Вселяйте в него уверенность, что он «все может», «всего достигнет», стоит ему захотеть и приложить усилия.
4. Чаще вспоминайте себя в детстве. Это поможет лучше понять проблемы собственного ребенка и прийти на помощь, поддержать в случае необходимости.
5. Пустите ребенка в свою взрослую жизнь. Делитесь с ним своими проблемами, позвольте радоваться вашим удачам и сопереживать неприятностям. Пусть он чувствует, что общение с ним для вас интересно, радостно. Только в совместных переживаниях будет зарождаться ваша дружба.
6. Тактильный контакт между взрослым и ребенком. Многие родители прикасаются к детям крайне редко и только по необходимости. Это неправильно – нужно без всякого повода прикоснуться к руке ребенка, обнять его за плечи, погладить по голове, потрепать по волосам.