# 15 мая - Международный день семьи



|  |
| --- |
|  |

 Международный день семей учрежден Генеральной Ассамблеей ООН в 1993 году. Именно тогда Генеральная Ассамблея ООН провозгласила резолюцию о ежегодном праздновании **Дня семьи** **15 мая**.

 Установление этого дня ставит целью обратить внимание общественности стран на многочисленные проблемы семьи.

Являясь одним из основных институтов общества, первой ступенью социализации человека, семья развивается и видоизменяется вместе с окружающим миром, по-своему реагируя на требования времени, отвечая на общественные потребности и сама формируя их.

 Семья, как основной элемент общества, была и остается хранительницей человеческих ценностей, культуры и исторической преемственности поколений, фактором стабильности и развития. Благодаря семье крепнет и развивается государство, растет благосостояние народа. Во все времена о развитии страны судили по положению семьи в обществе и по отношению к ней государства.



**Правила существования здоровой и счастливой семьи**

1. Все члены семьи равны и одинаково воспринимаются друг другом.
2. Самыми существенными качествами в семье считаются доверие, открытость и честность.
3. Общение внутри семьи происходит на основе обоюдного согласия.
4. Все члены семьи могут рассчитывать на поддержку.
5. На каждом члене семьи лежат определенные обязательства и ответственность за свою семью.
6. Отдых, за редким исключением, должен быть семейным и приносящим радость всем членам семьи.
7. Традиции семьи очень важны и соблюдаются каждым.
8. Каждый в семье – личность, со своими особенностями, к которым все относятся с уважением.
9. В обязательном порядке в семье уважают право на личное пространство и обеспечивают неприкосновенность личной жизни каждого.
10. Даже если чувства какого-то члена семьи не разделяются остальными ее членами, они принимаются и рассматриваются.

**Рекомендации подростку!**



**Как избежать конфликтов с родителями**

Часто бывает, что с самыми близкими людьми у нас складывается ситуация, казалось бы, полного непонимания. Все это приводит к ссорам, конфликтам, стрессам, существенно усложняет общение и жизнь в целом. Извечная проблема отцов и детей на деле не такая уж и неразрешимая, если подойти к ней с определенной долей разумности и спокойствия.

Итак:

1. Если назревает семейный скандал, для начала выдохните, успокойтесь и максимально очистите свое сердце от возможного желания агрессивно ответить на выпады ваших родителей. Это поможет сосредоточиться вам на настоящей проблеме, а не на тех эмоциях, которые эта проблема вызвала.

2. Терпеливо выслушайте все претензии в ваш адрес. Не стоит перебивать и начинать доказывать свою правду, а уж тем более делать это на повышенных тонах. Контролируйте себя, обдумывайте каждое слово. Представьте, что вы находитесь на работе или в университете, и ваша задача – максимально грамотно и с наименьшими потерями разрешить конфликт в  пользу ваших отношений и мира в семье.

3. Объективно оцените суть конфликта: где вы были не правы, где, возможно, были не правы ваши родители. Не бойтесь признавать свои ошибки, ведь с близкими нет места для гордости.

4. Говорите спокойно и дайте понять, что вам небезразлично, как будут строиться отношения с родителями, как вам это важно, и вы хотите мира. Будьте честными перед собой и вашими родными.

5.  Ни в коем случае не замыкайтесь в себе и не обижайтесь. Обида имеет свойство поселяться в душе человека и разрастаться, как плесень. Будьте открыты, контактны — родители почувствуют ваш положительный настрой, и вы увидите, как градус их кипения постепенно снижается.

6. Лучший способ понять другого человека – встать на его место. Представьте, какие мысли могут быть у ваших родителей по поводу конфликтной ситуации, как они ее видят, возможно, они чего-то не знают или имеют неверную информацию.

7. Берите в расчет эмоциональное состояние ваших близких. Если они пришли уставшими с работы, у них был неудачный день, пожалейте их, не будьте эгоистами — лучше отложить острые темы до более спокойных времен.

8. В случае, если вы никак не можете договориться, не доказывайте с пеной у рта свою правду. Помните, что в любом случае вам и вашим родителям необходимо найти компромисс. Это важное слово, свидетельствующее о вашей способности совершать взрослые поступки и решения. Да и победа такой ценой вам не понравиться — слишком горький вкус у нее.

9. Как правило, подобный уравновешенный подход к конфликтам заканчивается важным семейным разговором, и выясняются многие причины, вызывающие недопонимание. Совместно обсудите их и обязательно сделайте для себя выводы на будущее. Делайте семейные советы регулярным и разговоры на серьезные темы не будут восприниматься, как очередной скандал, а наоборот — станут отличной традицией и проявлением здоровых взрослых отношений.

10. Помните: именно с мира в семье начинается мир во всем мире. Берегите своих близких!

**Рекомендации родителям.**



***Что делать родителям, чтобы сохранить любовь и уважение своих подросших детей?***

Не следует видеть в самостоятельности ребенка угрозу его лишиться.

Помните, что ребенку нужна не столько самостоятельность, сколько право на нее.

Чтобы ребенок выполнил то, что Вам нужно, постарайтесь сделать так, чтобы он сам этого захотел.

Не злоупотребляйте опекой и контролем, не перегружайте его.

Не создавайте в семье “революционную ситуацию”, а если создали, то приложите все усилия, чтобы разрешить ее мирным путем.

Не забывайте слова И.В. Гете: “В подростковом возрасте многие человеческие достоинства проявляются в чудачествах и неподобающих поступках”.

***За что и против чего ведет борьбу ребенок в переходном возрасте?***

За то, чтобы перестать быть ребенком.

За прекращение посягательств на его физическое начало, неприкосновенность.

За утверждение среди сверстников.

Против замечаний, обсуждений, особенно ироничных, по поводу его физической взрослости.

***Родители, это важно!***

Необходимо помочь подростку найти компромисс души и тела.

Все замечания делать доброжелательным, спокойным тоном, не используя ярлыков.

Нужно подробно познакомить подростка с устройством и функционированием организма, подобрать соответствующую литературу по этому вопросу.

Необходимо помнить, что пока развивается тело ребенка, болит и ждет помощи его душа.

**ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ ПРИ КОНФЛИКТЕ С РЕБЕНКОМ**



***Будучи в позиции слушающего:***

-***проявите терпимость:*** не прерывайте ребенка, не мешайте, помните, что ваша задача как слушающего – помочь ребенку в выражении своих проблем;

-***не давайте оценок ребенку***, старайтесь действительно понимать его;

-***не давайте советов:*** помните, что лучшие решения в конфликте – это те, к которым участники приходят сами, а не те, которые им кто-то подсказал

***Будучи в позиции говорящего:***

***- не обвиняйте*** – не говорите, что все произошло из-за недостатков ребенка, и не обвиняйте кого-то еще в том, что случилось;

***- не придумывайте*** – не говорите ребенку о том, что вы думаете о том, каковы его мотивы и желания раньше, чем он сам о них что-то скажет;

***- не защищайтесь*** – сначала расскажите о своих действиях, мыслях и чувствах; сделайте это открыто и достаточно полно, и только после этого можете ждать, что то же самое сделает и ребенок;

***- не характеризуйте*** – не описывайте личность ребенка, тем более говоря «ты эгоистичен, молод, неопытен и так далее», старайтесь говорить о том, что вас беспокоит по существу;

***-не обобщайте*** – избегайте использовать слова «всегда», «никогда» в описании поведения ребенка, приводите в пример конкретные факты и ситуации.

