

ГБУ АО «Центр «Надежда»

Семейный компас: как формировать и укреплять семейные ценности



Автор-составитель: Юдина К.Н., педагог-психолог

Семейные ценности - это совокупность моральных принципов, норм и традиций, которые определяют отношения внутри семьи и передаются из поколения в поколение.

Они формируют основу для создания здоровых и благополучных семейных отношений, способствуют укреплению семейных уз, а также поддерживают сплочённость и гармонию в семье.



Семейные ценности невозможно сформировать искусственно. Дети слушают, наблюдают, впитывают - и надежно усваивают те принципы, на которых строится жизнь их семьи:

- *Как папа и мама относятся друг к другу?*
- *Как проходят семейные вечера и выходные?*
- *Как принято благодарить и поддерживать друг друга?*
- *Как решаются конфликтные ситуации?*
- *За что несут ответственность взрослые, а за что - дети?*



Дети учатся прежде всего на том, что **видят** в поведении родителей.

Для формирования семейных ценностей родителям необходимо транслировать их самостоятельно, показывая детям **ежедневный** пример:

- *проявления любви и уважения к близким;*
- *ответственности и дисциплины;*
- *стремления к развитию и любовь к труду.*



Необходимо, чтобы ваши слова не расходились с делом: если вы говорите о важности помощи старшим, но сами редко это делаете, ребёнок заметит.

Общесемейный досуг должен быть качественным. Главное - не количество проведенных вместе часов, а глубина общения и вовлечённость каждого.

Поддерживайте традиции семьи и вводите новые. Не копируйте чужие обычаи, а создавайте свои: особые ритуалы, празднование важных дат, фиксирование воспоминаний.

Включайте интересные всем активности. Например, прогулки по любимым местам, настольные игры, совместное творчество, кулинарные эксперименты или походы в музей.

Это не только весело и интересно, но и укрепляет семью!



Проводите общесемейные диалоги, чтобы вместе определить, что для вашей семьи действительно важно:

- обсуждайте просмотренные фильмы и прочитанные книги, делитесь своими размышлениями;
- подводите итоги прошедших событий, рефлекслируйте о том, как они повлияли на каждого из членов семьи;
- общайтесь на различные темы: от повседневных забот и планов до глубоких личных переживаний.

**Создавайте безопасное пространство
и не исключайте никого из беседы.**

Каждый должен чувствовать, что его мнение ценно.

Каждый имеет право и на личную систему ценностей. Для того, чтобы решать возникающие в семье конфликты конструктивно:

- постарайтесь понять близкого человека, даже если не согласны с его мнением;
- уважайте личные границы каждого;
- не обесценивайте свои и чужие чувства и эмоции;
- не копите обиды: своевременный разговор обеспечивает скорейшее решение проблем.



Вместо позиции «я против тебя» займите позицию «мы вместе против недопониманий».



Ощущение взаимной поддержки формирует внутреннюю опору и придает уверенность в том, что семья - это крепость.