**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**КАК ПРАВИЛЬНО ОБЩАТЬСЯ В СЕМЬЕ:**

**ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ КОММУНИКАЦИИ**

1. **Уважайте друг друга.** Первым и, безусловно, самым важным принципом коммуникации в семье является уважение к другим членам семьи. Это означает, что нужно выслушивать друг друга, проявлять понимание и никогда не пренебрегать или не осуждать мнения и идеи других людей. Важно также уметь давать пространство и время, когда для этого есть необходимость.

2. **Используйте ясный язык.** Чтобы общение было эффективным и понятным, нужно использовать ясный, точный и конкретный язык. Излишне обобщенные высказывания или недосказанность могут стать причинами недопонимания и конфликтов.  
  
 3. **Учитесь слушать.** Эта практика связана с принципом уважения и является не менее важной. Умение слушать нравится людям и позволяет найти общий язык на основе понимания. Важно помнить, что хороший слушатель прежде всего слушает, а не интерпретирует и не критикует.  
  
 4. **Выражайте свои эмоции.** Даже если вы желаете сохранить холодную голову или избежать конфликта, важно проявлять эмоции и выражать свои чувства, используя уместные выражения для этого. Так можно установить контакт со своими близкими на более эмоциональном уровне.

5. **Не ругайтесь в присутствии детей.** Семья, как правило, является основным местом социализации для детей. Поэтому важно помнить о том, что эмоции взрослых членов семьи могут серьезно повлиять на психологическое состояние и развитие детей. Если взрослые начинают скандалить, обвинять друг друга и оскорблять, то это может привести к усугублению отношений между всеми участниками общения.  
  
*Примеры:*  
- Я очень ценю твое мнение, давай обсудим это вместе.  
- Если я правильно поняла тебя, ты хотел сказать ...?  
- Давай посидим и обсудим это. Я хочу выслушать твое мнение.  
- Мне очень жаль, что я кажусь тебе недостаточно заботливым / нежным и т.д.

Эффективное общение – это ключевой элемент качественных отношений в семье. Следуя вышеуказанным принципам и используя соответствующие практики, можно улучшить и укрепить связи между членами семьи.