

# ПРАВИЛА СОЗДАНИЯ ЗДОРОВОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КЛИМАТА В СЕМЬЕ



ОТНОШЕНИЯ  
С РЕБЕНКОМ  
САМОДИАГНОСТИКА



ЧЕСТНОСТЬ И  
ПРОЗРАЧНОСТЬ  
ОТНОШЕНИЙ  
ОБЛАЧНОСТЬ

ОТНОШЕНИЯ:  
ТЕПЛЫЕ,  
ПРОХЛАДНЫЕ,  
МОРОЗНЫЕ  
ТЕМПЕРАТУРА



СЛАБОЕ,  
ОПТИМАЛЬНОЕ,  
ЧЕРЕЗМЕРНОЕ  
ДАВЛЕНИЕ



СОВМЕСТНЫЕ ДЕЛА,  
СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ  
СКОРОСТЬ ВЕТРА



ПОЗИТИВНЫЕ И  
НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ  
ОСАДКИ



РЕСУРСЫ  
ВОССТАНОВЛЕНИЕ



Диалог

Информационно-методический центр  
«Диалог»  
Управление образования  
Муниципального района «Симферопольский район»  
г. Симферополь, ул. Мухоморова, 10  
Телефон: 8(978) 62-11-11



ДЕПАРТАМЕНТ  
СЕМЕЙНОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ  
ПОДДЕРЖКИ



ВЫБИРАЮ  
ЖИЗНЬ



# 1 САМОДИАГНОСТИКА ОТНОШЕНИЙ С РЕБЕНКОМ



**ВСПОМНИТЕ  
ИЛИ ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО У  
РЕБЕНКА СЛУЧИЛАСЬ  
КАКАЯ-ТО НЕПРИЯТНОСТЬ:  
СУП РАЗЛИЛ, КРУЖКУ  
РАЗБИЛ, ИСПАЧКАЛ НОВУЮ  
ОДЕЖДУ И Т.П.**



**ЗАМЕТЬТЕ ПЕРВУЮ РЕАКЦИЮ  
РЕБЕНКА:**

- ✖ 1) В УЖАСЕ ОТПРЯНУЛ ОТ ВАС («ВОТ СЕЙЧАС МАМА УСТРОИТ МНЕ»);
- ✓ 2) ИДЕТ К ВАМ ЗА ПОМОЩЬЮ («МАМ, ЧТО ДЕЛАТЬ-ТО?»).

**ВАША ПЕРВАЯ РЕАКЦИЯ:**

- ✖ 1) ВСТАЕТЕ В ПОЗУ «НУ НАЧАЛОСЬ, КАК ВСЕГДА»;
- ✓ 2) ГОВОРИТЕ: «НУ ЛАДНО, БЫВАЕТ, НАДО УБИРАТЬ, НЕСИ ВЕНИК/ТРЯПКУ/ПЫЛЕСОС».

# 2 ТЕМПЕРАТУРА СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ

## ПРАВИЛО «ПЕРВЫХ ТРЁХ МИНУТ»

Всегда встречайте ребёнка с такой огромной радостью, как будто вы встречаете лучшего друга, которого давным-давно не видели.

Всё чем хочет поделиться ребёнок, он выдаёт именно в первые минуты встречи, поэтому так важно не упустить это время.

ТЕПЛОТА	НЕВЕРБАЛЬНЫЕ СИГНАЛЫ	ХОЛОДНОСТЬ
БЛИЗКО	ПРОСТРАНСТВЕННОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ	ДАЛЕКО
УЛЫБАЮЩЕЕСЯ, ЗАИНТЕРЕСОВАННОЕ	ВЫРАЖЕНИЕ ЛИЦА	БЕССТРАСТНОЕ, ХМУРОЕ
ВЗГЛЯД В ГЛАЗА	КОНТАКТ ГЛАЗ	ИЗБЕГАНИЕ СМОТРЕТЬ В ГЛАЗА
СЛЕГКА СКЛОНЕННАЯ, РАССЛАБЛЕННАЯ	ПОЗА	ОТКЛОНЕННАЯ, НАПРЯЖЁННАЯ
МЯГКИЕ	ПРИКОСНОВЕНИЯ	ЖЁСТКИЕ (ТЫЧКИ...) ИЛИ ИЗБЕГАНИЕ
ОТКРЫТЫЕ, ПРИВЕТЛИВЫЕ	ЖЕСТЫ	ЗАКРЫТЫЕ, ОБОРОНИТЕЛЬНЫЕ
МЯГКИЙ	ТОН ГОЛОСА	ЖЁСТКИЙ

**НЕСКОЛЬКО МИНУТ ЗАДУШЕВНОЙ БЕСЕДЫ ГОРАЗДО ПОЛЕЗНЕЕ, ЧЕМ СУТКИ РЯДОМ С «ШИПЯЩИМ» РОДИТЕЛЕМ.**

# 3 ДАВЛЕНИЕ СЛАБОЕ, ОПТИМАЛЬНОЕ, ЧЕРЕЗМЕРНОЕ

**АЛМАЗ  
ПОЛУЧАЕТСЯ  
В РЕЗУЛЬТАТЕ  
ВОЗДЕЙСТВИЯ  
ТЕМПЕРАТУРЫ И  
ДАВЛЕНИЯ НА  
УГЛЕРОД.**

## ДАВЛЕНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ:

- СЛАБЫМ - ТОГДА МЫ ПОЛУЧИМ ГРАФИТ;
- ОПТИМАЛЬНЫМ - ТАК ОБРАЗУЕТСЯ АЛМАЗ. ДЕТИ ЭТО ЕЩЕ НЕГРАНЁНЫЕ АЛМАЗЫ, ИМ ТОЛЬКО ПРЕДСТОИТ ПРИОБРЕСТИ СВОЮ ФОРМУ;
- ЧРЕЗМЕРНЫМ - АЛМАЗ СТАНЕТ ХРУПКИМ И МОЖЕТ РАСКОЛОТЬСЯ.

## СТИЛИ ВОСПИТАНИЯ:



### ПОПУСТИТЕЛЬСКИЙ

РЕБЁНОК  
ОДИН НА ОДИН  
СО СВОИМИ  
ПРОБЛЕМАМИ,  
ЧАСТО ЧУВСТВУЕТ  
СЕБЯ ОДИНОКИМ.



### ДЕМОКРАТИЧЕСКИЙ

БАЛАНС.  
ВЫСТАВЛЯЮТСЯ  
ГРАНИЦЫ  
ДОЗВОЛЕННОГО  
И МНЕНИЕ РАСТУЩЕГО  
ОРГАНИЗМА  
УЧИТЫВАЕТСЯ.



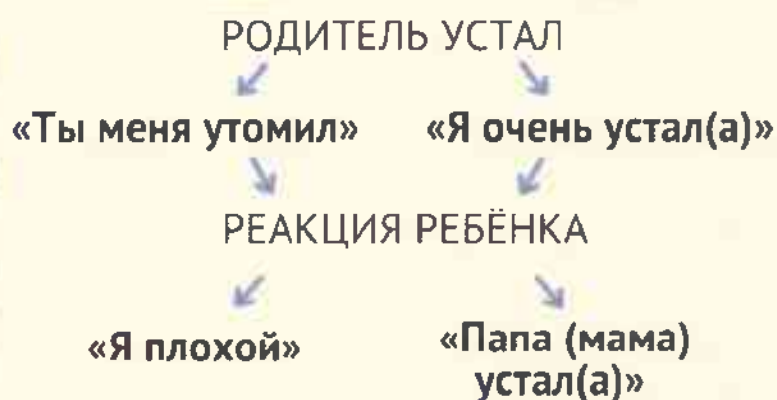
### АВТОРИТАРНЫЙ

РЕБЁНОК ПОД ПОЛНОЙ  
ЗАЩИТОЙ,  
НО СОБСТВЕННОЕ  
МНЕНИЕ,  
САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ  
НЕ РАЗВИВАЮТСЯ.

# 4 ОБЛАЧНОСТЬ ЧЕСТНОСТЬ И ПРОЗРАЧНОСТЬ ОТНОШЕНИЙ

ЧЕСТНОСТЬ  
И ПРОЗРАЧНОСТЬ  
ОТНОШЕНИЙ – СВЕТЛО  
И ПОНЯТНО,  
ИЛИ ТУМАННО  
И НЕЯСНО.

## «Ты» и «Я» высказывания



✘ «МОЛОДЕЦ, СДЕЛАЛ, НО ПОЧЕМУ ТАК НЕАККУРАТНО, НОРМАЛЬНО ЧТО ЛИ НЕ МОЖЕШЬ ПИСАТЬ».

**ВСЕ ЧТО МЫ ГОВОРИМ ДО «НО»,  
НЕ ВОСПРИНИМАЕТСЯ.**

✔ «ТЫ ТАКОЙ МОЛОДЕЦ, УВЕРЕННА В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ ЕЩЕ И АККУРАТНЕЕ ПОЛУЧИТСЯ».

# 5 СКОРОСТЬ ВЕТРА СОВМЕСТНЫЕ ДЕЛА И СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ

Одни семьи живут очень динамичной жизнью, у них есть традиции, дела, как совместные, так и отдельные у каждого члена семьи. А бывают очень статичные семьи, без изменений, как «день сурка».



**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ПОТОКИ ВОЗДУХА В ВАШЕЙ СЕМЬЕ  
(КАКИЕ У ВАС ЕСТЬ ТРАДИЦИИ?):**



ПРАЗНИКИ



ПИКНИКИ



ПОЕЗДКИ НА ПРИРОДУ



ПУТЕШЕСТВИЯ



СЕМЕЙНЫЙ ЗАВТРАК  
ИЛИ УЖИН

**ВСЕ ЭТО  
СОЗДАЕТ  
ДИНАМИКУ  
ВАШЕГО ДОМА.**

**ОТ СКУКИ ДЕТИ УБЕГАЮТ ИСКАТЬ ПРИКЛЮЧЕНИЙ  
ИЛИ «ПРОКИСАЮТ» (ТЕРЯЮТ ИНТЕРЕС),  
ПУСТЬ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ ИМ БУДЕТ ИНТЕРЕСНО.**



# ОСАДКИ ЭМОЦИИ



**ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ  
НА ПЛАНЫ И ЖЕЛАНИЯ  
ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА  
(ПУСТЬ И МАЛЕНЬКОГО),  
ОБРАЩАЙТЕСЬ К НЕМУ  
НЕ С ПРИКАЗОМ,  
А С ПРОСЬБОЙ.**

**ХОТИТЕ, ЧТОБЫ  
РЕБЁНОК СПРАВЛЯЛСЯ  
С ЖИЗНЬЮ?**



**ЗНАЧИТ ВСЁ ДЕТСТВО УТЕШАЙТЕ,  
ОБНИМАЙТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ЕГО  
ЧУВСТВА. ПОМОГАЙТЕ ЕМУ  
ПРОЖИВАТЬ СТРЕСС И ВЫХОДИТЬ  
ИЗ НЕГО, А НЕ ПРОГЛАТЫВАТЬ  
НЕПРИЯТНЫЕ ЧУВСТВА.**

**ХОТИТЕ, ЧТОБЫ  
РЕБЁНОК ПРОСИЛ  
ПРОЩЕНИЯ?**



**ПРОСИТЕ ПРОЩЕНИЯ  
САМИ, ПОКАЖИТЕ ПРИМЕР  
ВЫХОДА ИЗ ССОР  
И ПРИЗНАНИЯ ОШИБОК.**

# 7 ВОССТАНОВЛЕНИЕ РЕСУРСОВ



ВЫБЕРЕТЕ КАРТИНКУ,  
ОНА ПОДСКАЖЕТ КАК ВАМ СЕГОДНЯ ВОССТАНОВИТЬСЯ:



УДЕЛИТЕ ВНИМАНИЕ  
ТЕЛУ: МАССАЖ, ВАННА,  
ФИЗИЧЕСКИЕ  
УПРАЖНЕНИЯ.



ПОСВЯТИТЕ ВРЕМЯ  
ОБЩЕНИЮ СО СВОИМИ  
БЛИЗКИМИ И РОДНЫМИ.



ОРГАНИЗУЙТЕ ВЫЕЗД  
НА ПРИРОДУ  
ИЛИ ПРОСТО  
СХОДИТЕ В ПАРК.



ВЫСПИТЕСЬ ИЛИ ПРОСТО  
ПОБУДЬТЕ В ОДИНОЧЕСТВЕ.



ПОСВЯТИТЕ ВРЕМЯ  
СВОЕМУ  
ПРОСТРАНСТВУ,  
СДЕЛАЙТЕ ЕГО  
КРАСИВЫМ, УЮТНЫМ,  
ПРИЯТНЫМ ДЛЯ ВАС.



ВАМ НУЖНЫ  
РЕЗКИЕ ЭНЕРГИЧНЫЕ  
ДВИЖЕНИЯ: ТАНЦЫ,  
БЕГ, ПЛАВАНИЕ.



ВАШ РЕСУРС ДРУЖЕСКОЕ  
ОБЩЕНИЕ:  
ИНТЕЛЕКТУАЛЬНЫЙ ДИСКУС  
ИЛИ ЗАДУШЕВНАЯ БЕСЕДА.



Диалог



ДЕПАРТАМЕНТ  
ОБРАЗОВАНИЯ  
И СОЦИАЛЬНОЙ  
ЗАЩИТЫ



ВЫБИРАЮ  
ЖИЗНЬ