**«Гармоничная семья - залог здоровья»**

**Детское поликлиническое отделение № 12 СПб ГБУЗ ГП №37**

В наше время все чаще и чаще освещают проблемы болезненности нашего общества. Создание в семье гармонии - тот фундамент, который может дать каждый родитель для своего ребенка. Но порой это просто мечта, которой так и не суждено сбыться! Увы! Рождение человека всегда будет одним из самых удивительных и значимым событий в жизни семьи. В ожидании рождения ребёнка, родители испытывают радость и счастье материнства и отцовства, а вместе с тем и решения трудностей и забот, которые появляются в жизни семьи. В любой семье между отцом и матерью периодически возникают разногласия по поводу того, как следует обращаться с ребенком, и как его воспитывать, и как его обучать. В чем же причина разногласий? В физиологической разнице между мужчиной и женщиной или в различном воспитании, полученном ими в своих семьях? Или столкновения разных характеров, культур и привычек? Какова бы ни была природа различий в поведении и подходе к семейной жизни у родителей, единственный разумный выход для вашей семьи – принимать их как факт и ценить тот вклад, который каждый из вас вносит в создание благополучной семьи. Нередко мать будет удивлять, действиям отца, но причина в том, что он мужчина, он другой человек. И выход в одном принять это как данность! Компенсируйте и дополняйте друг друга ваших подходах к воспитанию. Очень часто один из родителей более строг и требователен к детям, сильнее проявляет беспокойство о них и, может быть, иногда чересчур их оберегает, а другой, наоборот, слишком мягок, балует детей, но зато предоставляет им пространство для успешного самостоятельного развития. Оба подхода считаются верными, они оба преследуют исключительно благие цели, именно благодаря их отличию друг от друга удается достичь равновесия и гармонии в воспитании детей.

С помощь трех принципов можно договориться друг с другом: обсуждение, компромисс и установление правил.

**Обсуждение.** Обсуждайте со своим мужем все волнующие вас вопросы: финансы, взаимоотношения, планы на будущее, религиозные взгляды, проблемы на работе – в идеале между вами не должно быть «запретных» тем. Научитесь не принимать на свой счет и слишком близко к сердцу все, что услышите от него. Супруг высказывает мнение, основанное на его жизненных принципах и опыте, и вполне естественно и логично, что они не совпадают с вашими собственными убеждениями и взглядами. Уважайте и принимайте во внимание точку зрения друг друга, цените и благодарите друг друга за возможность посмотреть на вещи с другой стороны.

**Компромисс.** Конфликты время от времени возникают неизбежно в любой семье, и это не плохо. Именно в споре муж и жена открыто высказывают друг другу претензии и выражают недовольство и ссорятся. Разумный способ разрешения конфликта – найти приемлемый для обеих сторон компромисс. По вопросам воспитания детей компромисса можно достичь следующим образом: сначала попробовать предложенный метод мужа. Если этом метод не даст желаемых результатов в течение оговоренного периода времени, то пробуйте ваш вариант. Если же не один метод предложенных вами не поможет, тогда вам придется искать третий путь.

**Установление правил.** *Первое правило* – не устраивать разборки в присутствии ребёнка. Это поможет вам сохранить свой родительский авторитет. Всегда легче воспитывать ребенка, когда родители придерживаются единых принципов и поддерживают друг друга. *Второе* дает возможность обоим возможность высказать свою точку зрения и быть услышанными, например, знак или символ, который дает право высказать свое мнения. Но при этом второй родитель внимательно слушает и ни в коем случае не перебивает. Когда вы закончили подайте знак супругу, что наступила его очередь высказаться. Ваша цель: выработать единую и наиболее эффективную позицию, и это важно как для вас обоих, так и для вашего ребенка.

**Признаки гармоничной семьи:**

1. Все члены общаются между собой, умеют слушать друг друга.

2. В спорах учитывается мнение каждого члена семьи.

3. Разделяется ответственность и обязанности между всеми ее членами.

4. Члены семьи поддерживают друг друга, умеют распределить и выполнять обязанности другого члена в случае изменения ситуации (командировка, болезнь).

5. Каждый ее член верит в себя, имеет адекватную самооценку, доверяет другим.

6. В семье учат уважать других людей, их различия во вкусах; не критикуют вкусы, выбор друзей, использование свободного времени.

7. В семье ее члены обладают общей системой ценностей, знают свои права.

8. Семья имеет свои традиции, дети знают своих предков, свои корни.

9. Объединения между ее членами динамичны и изменчивы.

10. В гармоничной семье ценится чувство юмора, воспитывается позитивное отношение к жизни.

11. В гармоничной семье уделяется внимание духовной жизни.

12. Уделяется время развлечениям.

13. Поощряется совместный прием пищи.

14. Поощряется альтруизм, сделать что-либо безвозмездно для другого человека, школы.

15. Члены семьи создают условия для своего личностного роста.

16. Члены семьи не стесняются обращаться за помощью и поддержкой и к специалистам в случае кризиса или появления проблем.

Нужно воспитывать детей так, чтобы они могли справиться со своей проблемой без посторонней помощи. Родители самостоятельных детей стоят позади них, чтобы решать проблему вместе, а не вместо ребенка. Родители самостоятельных детей задают вопросы не реже, чем предлагают готовые ответы. Задавая вопросы по существу проблемы, вы приучаете ребенка искать решения, вместо того, чтобы расстраиваться и ждать помощи извне.

Ответы, которые человек самостоятельно находит в глубине своих чувств, всегда мудрее, чем шаблонные стандарты, навязанные другими людьми.

Родители позволяют детям учиться на своих ошибках, несмотря на то, что это неприятно. Родители не ограждают детей не ограждают их от наказания, которое естественным образом последовало за неразумными действиями. Каждый должен учиться исправлять результаты своих ошибок. И так же терпеливо воспринимают их неудачи. Для того, чтобы ребенок научился находить свои собственные, нестандартные решения, важно оградить его от оценочных суждений. Разве можно создать что-то новое, ни разу не ошибившись? Ребёнок должен понимать, что ошибаться – это нормально. Родителями для этого нужно переориентировать свое внимание с ошибок и недостатков на возможности поиска новых, более эффективных решений. Родители отстраняются от участия в проблеме, позволяя ребенку брать на себя все большую ответственность. Дети способны не только найти подходящий маршрут, выбрать себе меню или гардероб, они могут оказаться хорошими советчиками в решении наших взрослых проблем. Когда мы что-нибудь доверяем им, они учатся доверять самим себе. Чувство ответственности, умение сотрудничать и лидерские качества формируются в детстве. Несмотря на то, что нам самим их порой не хватает, мы можем помочь в этом развитии своему ребенку.