

15 мая - Международный день семьи



*Любите и цените Счастье!
Оно рождается в семье,
Что может быть её дороже
На этой сказочной земле!!!*

15 мая в Беларуси отмечают один из самых светлых и радостных праздников – День семьи. В этот день принято говорить о семейных ценностях и традициях, а также о возникающих

кризисах и способах их преодоления внутри ячейки общества. Ведь семья – это начало становления человека, как индивида и гражданина, что безусловно влияет на будущее страны.

Для каждого слово «семья» имеет сугубо личное значение. Тем не менее в жизни это слово играет огромную роль. Семья начинается с родительского дома, родных и близких людей, которые вкладывают в нас тепло и заботу, учат чтить и соблюдать семейные традиции. Мы взрослеем в семье, создаем свою собственную ячейку общества, становимся родителями. В семейных отношениях ребенок играет особую роль, являясь продолжением рода. А родители отвечают за воспитание и развитие детей, создавая благоприятную атмосферу внутри семьи.

Ценностные ориентации объединяют людей в семью и создают перспективу ее развития. Однако нужно понимать, что они могут существенно отличаться у мужа и у жены, что может привести к многочисленным конфликтам. **Что же такое семейный конфликт и как его избежать?**

Семейные конфликты - это противоборство между членами семьи на основе различных взглядов и мотивов. В каждом доме возникают споры. Если конфликты происходят только в стрессовых ситуациях и члены семьи ссорятся редко – это нормальное явление. Конфликты, которые помогают находить компромиссы, способствуют укреплению отношений и помогают достичь определенного согласия в семье, называют *конструктивными*. *Деструктивный конфликт* представляет собой оскорбления, унижение: стремление «насолить», больше проучить, свалить вину на другого. Зачастую семьи, где возникают деструктивные ссоры происходят и разводы.

Избежать конфликтов и спасти брак помогут следующие психологические приемы:

1. Диалог. Конструктивное обсуждение возникшей проблемы, основанное на принципах взаимного уважения.
2. Отсутствие взаимных претензий. Принятие позиции оппонента.

3. Тщательно подбирать слова, избегать распространенных фраз: «Вот ты вечно», «Ты никогда», «Нам с тобой больше не о чем говорить» и др.

4. Очень важно обсуждать и разбирать только одну конфликтную ситуацию, избегая припоминания прошлых конфликтов.

5. Умение сказать слова благодарности, сохранить взаимное доверие.

6. Конфликты между взрослыми ни в коем случае не должны происходить на глазах у детей. Ребенок не должен видеть агрессию родителей.

7. В процессе конструктивного диалога важно дать понять родному человеку, что он вам не безразличен и вы нуждаетесь в его помощи. Это поможет снизить напряжение, а негативные эмоции постепенно сойдут на нет.

В рамках проведения Международного дня семьи **15 мая** будет организована **«прямая» телефонная линия:**

На вопросы, касающиеся планирования семьи, сохранения репродуктивного здоровья и методах контрацепции, ответит заведующий отделением охраны репродуктивного здоровья (врач-акушер-гинеколог) У «Гомельский областной диагностический медико-генетический центр с консультацией «Брак и семья» Громыко Наталия Валерьевна по тел. 8(0232) 20-77-40 с 14.00 до 16.00 часов.

Поможет найти способы для преодоления семейных конфликтов психолог отдела общественного здоровья ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» Панкратова Яна Алексеевна с 10 до 12 часов по тел. 8 (0232) 33-57-24.

Уделяйте своей семье как можно больше времени, ведь одно приятное слово от родного человека может воодушевить, вдохновить и поддержать каждого из нас!

*Психолог отдела общественного здоровья
Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ
Яна Панкратова*