



SOS ДЕТСКИЕ
ДЕРЕВНИ
БЕЛАРУСЬ



Главное правило эмоциональной гигиены — заботиться о своих чувствах и чувствах других членов семьи. Тогда в доме всегда будет гармония, доверие, поддержка, понимание и радость!

Если трудно справиться самостоятельно — обратиться за поддержкой к близким, учителю или психологу. Помогать друг другу — это нормально!



sos-villages.by

Эмоциональная гигиена семьи

как поддерживать
домашнюю гармонию

Семья — это команда

В ней каждый может сделать свою жизнь и жизнь близких лучше! Как поддержать «эмоциональное здоровье» друг друга дома? Вот несколько простых советов для тебя и твоей семьи:

Говори о своих чувствах открыто и честно

- Делись с близкими, когда тебе грустно, весело, обидно или неловко.
- Используй «Я-высказывания»: «Я злюсь, когда...» так проще объяснить свои эмоции, чем обвинять («Ты всегда...»).
- Найди человека в семье, кому ты можешь доверить свои переживания. Возможно это тот, кто живет с тобой не под одной крышей.

Слушай и понимай другого

- Просто выслушать — это уже большая поддержка. Иногда не нужно давать советы, достаточно всего лишь слушать.
- Слушай до конца, не перебивай — дай высказаться.
- Рассказывая что-то, отмечай важность быть услышанным.

Дом — это место поддержки

- Отмечай даже небольшие успехи: слова «Молодец!» или «У тебя получилось!» творят чудеса.
- Все люди разные и совершают ошибки — не критикуй за каждую мелочь.

Учись прощать и просить прощения

- Ошибаться — это нормально. Важно признавать ошибки и говорить: «Прости, я был(а) неправ(а)».
- Настоящая сила — первым сделать шаг к примирению.

Выражай любовь и заботу

- Празднуй хорошие события, даже если повод не слишком серьезный.
- Обнимай, находи слова поддержки, если кто-то устал или чем-то расстроен.

Уважай личные границы

- У каждого должен быть свой уголок, время для себя и своих увлечений.
- Не лезь с расспросами, если видишь, что другому нужно побыть одному.

Семейные традиции — суперсила!

- Совместные ужины, игры, прогулки или шутки помогают сближаться.
- Предложи свою традицию — твоя идея может стать любимой семейной привычкой.

