**Формирование здорового психологического микроклимата в семье**

Семья является важнейшим фактором, влияющим на формирование личности. Именно в семье дети просто и естественно приобщаются к жизни. В семье закладываются основы понимания ребёнком мира, с первых лет он усваивает моральные ценности, социальные нормы, культурные традиции. Успешное воспитание ребёнка возможно лишь в такой семье, где господствует дружба, любовь и уважение между супругами, где детям прививаются лучшие качества, где к ребёнку предъявляются высокие нравственные требования.

Психологический климат семьи можно определить как совокупность психологических установок, настроения, отношений между родителями и детьми. В качестве показателей состояния психологического климата семьи выделяются следующие:

* степень эмоционального комфорта
* уровень тревожности
* степень взаимного понимания, уважения, поддержки, помощи, сопереживания и взаимовлияния
* место проведения досуга (в семье или вне ее), открытость семьи во взаимоотношениях с ближайшим окружением.

Благоприятный психологический климат в семье определяется следующими особенностями внутрисемейных отношений: взаимопонимание и устойчивость, сплочённость, положительное эмоциональное состояние, нравственные семейные ценности. Важное влияние на психологический климат семьи оказывает культура общения супругов между собой и с детьми, совместное семейно-бытовое самообслуживание семьи, создание семейной субкультуры.

Как создать благоприятный психологический климат в семье?

* Глубокий постоянный психологический контакт с ребенком - это универсальное требование к воспитанию, которое в одинаковой степени может быть рекомендовано всем родителям, контакт необходим в воспитании каждого ребенка в любом возрасте. Именно ощущение и переживание контакта с родителями дают детям возможность почувствовать и осознать родительскую любовь, привязанность и заботу. Основа для сохранения контакта - искренняя заинтересованность во всем, что происходит в жизни ребенка, искреннее любопытство к его детским, пусть самым пустяковым и наивным, проблемам, желание понимать, желание наблюдать за всеми изменениями, которые происходят в душе и сознании растущего человека. Родители должны с пониманием относиться к различным и разнообразным проявлениям личности ребенка, должны обладать способностью воспринимать и любить своих детей такими, какие они есть. Это дает шанс детям найти приемлемые неконкурентные позиции по отношению друг к другу, сохраняет эмоциональный контакт между родителями и детьми.
* Умение владеть собой (Помните, что Вы сами творите свое состояние, источником всех ваших эмоций, хороших или отрицательных, являетесь именно Вы. Вопрос лишь в том, как Вы реагируете на окружающую действительность, как ее воспринимаете. От вашего восприятия зависит, добры ли Вы в данный момент, грустите, разочарованы или озлоблены. Попробуйте понять причину того или иного поведения ваших домочадцев и окружающих Вас людей, постарайтесь понять их, будьте объективны. Посмотрите на себя со стороны, поставьте себя на место любимого человека и только после этого реагируйте). - злость и раздражение всегда приносят разочарования.
* Уважение друг к другу (Уважайте интересы, мнение и уникальные особенности ваших родных. Помните, что все люди на Земле разные, поэтому каждый человек особенный. Нельзя допускать обзывательств, жестокого обращения друг другу и особенно к детям. Спрашивайте друг у друга мнение, согласие, советуйтесь между собой и с детьми, принимайте общие семейные решения, с которыми все будут согласны. Учитывайте мнение друг друга).
* Внимание друг к другу (Проводите время вместе всей семьей. Приходя домой, интересуйтесь настроением близких людей, положением дел. Делитесь сами своими чувствами, внимательно выслушивайте друг друга. Приготовьте ужин вместе, поужинайте за одним столом. Чтобы чувствовать себя любимыми, почаще обнимайтесь, целуйтесь, окружайте своих детей совместной заботой, лаской, любовью).
* Совместные игры с детьми (Каждый день уделяйте время для игр с ребенком, для общения с ним, старайтесь научить его чему-то новому или показать что-то такое, с чем он еще не знаком. Выстраивайте общение с ребенком так, чтобы ваше общение с ним приносило ему радость, удовольствие. Улыбка, звонкий смех и добрые слова из уст вашего ребенка – самое дорогое и важное для любящего родителя. Устраивайте прогулки всей семьей на свежем воздухе.)
* Поддержка (Каждый день мы сталкиваемся с трудностями, неудачами, препятствиями. И очень важно поддерживать друг друга, помогать, придавать уверенности в завтрашнем дне и вместе идти к намеченной цели. В случае неудач не ругайте своих любимых, поймите их чувства, не оставайтесь равнодушными и безразличными к переживаниям друг друга и ваших детей)

Таким образом, мы приходим к заключению, что на формирование благоприятного климата в семье влияют следующие факторы: позиция родителей, выражающаяся в стиле воспитания; возраст самих детей; личностные качества детей.