

На телефон доверия поступают звонки от детей и их родителей чаще по вопросам взаимоотношений в семье. Когда пошло что-то не так, когда в какой-то сфере нарушается баланс, то семья становится «не здоровой», консультанты телефона доверия помогают членам семьи разобраться, найти выход и наладить взаимоотношения в семье.

В здоровых семьях, где люди хорошо знают друг друга, они могут чувствовать, когда им надо объединиться, а когда побыть врозь. В этих семьях подвижные и гибкие психологические границы. Члены семьи собираются вместе, чтобы поработать или развлечься. В то же время нет правила, что все должны вести себя «как надо». В здоровой системе царят здравый смысл, солидарность, согласованность, ответственность и одновременно уважение к суверенитету и интересам каждого. В такой семье существует хорошая ритмичность - от объединения и близости к отделению и автономности.

Здоровая семья похожа на хорошо сыгранную команду.

### **10 признаков здоровой семьи:**

1. Правила семьи гибкие, их можно обсуждать. □
2. Семейные проблемы признаются и решаются. □
3. Ошибки членов семьи прощаются, на них учатся. □
4. Поощряется свобода выбора, мысли, восприятия, обсуждения и творчества. У каждого есть право иметь свои чувства и желания. □

5. Признается уникальность каждого члена семьи. Различиями между близкими дорожат.
6. Родители исполняют свои обещания, делают то, что говорят. □
7. Роли каждого члена семьи выбираются самостоятельно, а не навязываются.
8. Члены семьи умеют заботиться о себе и не нуждаются в гиперопеке. □
9. Семья открыта для новых идей и существует для развития человека, а не для его подавления. □
10. В семье есть место отдыху и развлечениям. □

По вопросам взаимоотношений в семье всегда можно позвонить на общероссийский телефон доверия для детей и их родителей по номеру **8 800 2000 122**

