На единый общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей, функционирующий на территории Республики Алтай с номером **8-800-2000-122** поступают обращения по вопросам детско-родительских взаимоотношений.

У каждого человека в определенный момент появляются сложности, связанные с межличностными взаимоотношениями: абоненты высказываются о том, что их не понимают родители, вследствие чего появляются взаимные обиды, непонимание, претензии друг к другу.

В каждой семье своя культура общения, взаимодействие, традиции, нет единого решения проблемы, как вести себя в той или иной ситуации.

Главную роль в формировании семейных ценностей у ребенка всегда играет, прежде всего, семья. Каким бы замечательным ни было общественное воспитание, личность ребенка формируется в семье под воздействием родительской любви, семейных традиций и ценностей. Ведь все, что он видит и слышит в семье, он повторяет, подражая взрослым.

В вашем доме семейные ценности – это определенные правила и идеалы, по которым вы живете, стараясь не нарушать их. Перечень семейных ценностей может быть бесконечен и для каждой семьи ценности разнятся, однако постараемся выделить 10 основных.

Четко определенные семейные ценности помогают укрепить основу для создания дружной семьи. Сильные и последовательные семейные ценности играют важную роль в укреплении доверия и уверенности для

каждого члена семьи.

 **10 основных семейных ценностей**

 **1.** *Принадлежность*. Очень важно, чтобы каждый член семьи чувствовал, что его любят, и что он значим. Сплоченная семья означает, что вы проводите свободное время вместе, устраиваете семейные мероприятия. Но каждый человек должен иметь свободу для той деятельности, которая, по его мнению, приносит ему удовольствие. Важно, чтобы каждый член семьи знал, что у него есть то безопасное место, куда можно вернуться. Собирайтесь всей семьёй не только по особым случаям, но и просто проводите время вместе, это помогает усилить чувство принадлежности.

 **2.** *Гибкость.* Несмотря на уже сформированные в семье порядки и устои, не забывайте иногда проявлять гибкость. Нежелание проявить немного лояльности может принести множество несчастий и обид . Чем больше гибкости вы проявите в принятии решений, тем счастливее будет ваша семья. Представьте себе, если один из членов семьи всегда будет считать, что только он один прав — это не принесет много счастья семье.

 **3.** *Уважение*. Его немного сложнее определить. Уважать друг друга — значит принимать во внимание чувства, мысли, потребности и предпочтения других. Это также означает, что нужно признавать и ценить мнения, чувства и участие семьи в целом. Единственный способ заработать и сохранить уважение людей — показать, что вы сами уважаете их. Уважение, как очень важная семейная ценность, будет проявляться как дома, так и в школе, на работе и в других общественных местах.

 **4.** *Честность*. Это основа продолжения любых отношений. Мать-дочь, муж-жена, сестра-брат. Поощряйте честность, проявляя понимание и уважение, когда кто-то говорит вам о своих неправильных поступках. Если мы не будем этого делать и рассердимся, когда нам кто-то сознается в своём плохом поступке, то в следующий раз он просто это скроет, чтобы избежать неуважения.

 **5.** *Прощение*. Прощать людей , которые обидели вас, очень важный выбор. Да, проще ние –э

то выбор.
Утаенная обида
не способствует взаимному уважению между близкими родственниками. Имейте в виду, что все делают ошибки, все мы иногда говорим то, что не следовало бы говорить, так как никто из нас не совершенен. Старайтесь достойно разрешать проблемные ситуации, достигайте понимания и двигайтесь дальше. Жизнь слишком коротка.

 **6.** *Щедрость*. Отдавать, не думая, «а что я получу взамен » является важным качеством. Благодаря щедрости нам удаётся сочувствовать и сопереживать, так как мы пытаемся понять то, что люди хотят или в чем нуждаются. Быть щедрым — не значит просто дать денег тем, кто в них нуждается. Это также и ваше время, любовь, внимание …..

 **7.** *Любопытство*. Дети по своей природе очень любопытны. Если бы вы понаблюдали за малышом
, даже пару минут, то вы четко просмотрели бы это качество. У некоторых это любопытство ослабевает. Важно поощрять и подталкивать наших детей, и даже самих себя, быть любопытными к вещам. Как разжечь наше любопытство? Задавайте множество вопросов. Читайте о том, о чем вы очень мало знаете и не бойтесь сказать, что вы чего-то не знаете. Критическое мышление является важным навыком, которому можно научиться и развивать путем изучения собственного любопытства.

 **8.** *Общение*. Неспособность общаться , скорее всего, приведет к недоразумениям. Небольшие проблемы перерастают в более крупные, и когда они закипают и всплывают на поверхность, то вряд ли тогда их можно решить спокойно. Кроме устной речи, общение распространяется также на тон, громкость, выражение лица, глаза, жесты. Это самая важная ценность для семьи. Когда люди чувствуют, что они могут открыто говорить о чем угодно — надежды, мечты, страхи, успехи или неудачи – не боясь осуждения, это обнадеживает и укрепляет связь между людьми.

 **9.** *Ответственность*. Мы все хотели бы, чтобы нас считали ответственным людьми. Некоторые из нас являются таковыми, а некоторые – не совсем. Будучи ребенком, вам, возможно, показывали, как убирать свои игрушки после того, как вы поиграли, как убирать свою комнату, как и когда кормить собаку. Это чувство ответственности увеличивается в зрелом возрасте. Взрослого человека, который имеет внутреннее чувство ответственности, не нужно заставлять приходить на работу вовремя, отвечать на телефонные звонки или выполнить работу в срок. Проявляйте ответственность в семье, чтобы привить это качество каждому из членов семьи.

 **10.** *Традиции*. Я думаю, что традиции, это то, что делает семью уникальной, объединяет людей и создает чувство принадлежности у всех. Традиции не обязательно должны быть дорогостоящими, сложными или требующими много работы. Это может быть что-то простое, например, «семейный день», когда вы просто общаетесь все вместе, или семейный праздничный ужин, когда вся семья собирается за одним столом. Если вы в настоящее время не имеете традиций в вашей семье, создайте их. Все традиции происходили от какого-то конкретного человека. Почему бы не позволить вашим семейным традициям начаться с вас? Проявите творческий подход и получайте удовольствие.

Если дети видят, как строятся хорошие взаимоотношения в семье, они вместе с родителями учатся их поддерживать и, став взрослыми, будут стремиться к таким же взаимоотношениям, более того, такие отношения станут для них нормой жизни.