



КГУ «Региональный учебно-методический центр
психологической поддержки и воспитательной работы»
Управления образования акимата Костанайской области

ПАМЯТКА

«Как наладить доверие в семье?»

(для всех участников образовательного процесса)

Открытое общение: Установите атмосферу, где каждый может свободно выражать свои мысли и чувства. Регулярные обсуждения помогут избежать недоразумений.



Активное слушание: Слушайте друг друга внимательно. Подтверждайте, что вы понимаете собеседника, перефразируя его слова или задавая уточняющие вопросы.



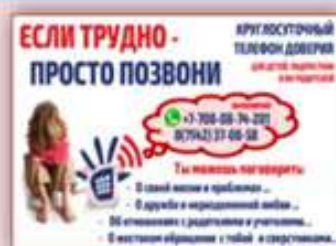
Уважение и эмпатия: Старайтесь понять точку зрения других членов семьи. Уважение к чувствам и потребностям каждого способствует созданию доверительной атмосферы.



Согласие и компромисс: Учитесь находить компромиссы. Иногда придется идти на уступки, чтобы достичь общего согласия.



Установление границ: Обсудите личные границы и ожидания. Четкие границы помогут избежать конфликтов и сделают общение более конструктивным.





Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Психологиялық қолдау мен тәрбие жұмысының өңірлік оқу-әдістемелік орталығы» КММ

ЖАДЫНАМА

*«Отбасында сенімді қалай арттыруға болады?»
(білім беру процесінің барлық қатысушылары үшін)*

Ашық қарым-қатынас. Әркім өз ойлары мен сезімдерін еркін білдіре алатын атмосфера қалыптастырыңыз. Тұрақты талқылаулар түсініспеушіліктердің алдын алуға көмектеседі.



Мұқият тыңдау: Бір-біріңізді мұқият тыңдаңыз. Өңгімелесушіні түсінгеніңізді растау үшін оның сөздерін қайталап немесе нақтылаушы сұрақтар қойыңыз.

Құрмет пен эмпатия: Отбасы мүшелерінің көзқарасын түсінуге тырысыңыз. Әркімнің сезімдері мен қажеттіліктеріне құрметпен қарау сенімді қарым-қатынас орнатуға ықпал етеді.



Келісім мен мәмілеге келу: Мәмілеге келуді үйреніңіз. Кейде ортақ келісімге жету үшін жол беруге тура келеді.

Шекараларды белгілеу: Жеке шекаралар мен күтілетін нәрселерді талқылаңыз. Нақты шекаралар жанжалдардың алдын алып, қарым-қатынасты нәтижелі етеді.

