



Рубрика «Просто о важном.  
Советы психолога»



## Навыки общения в семье

О важных навыках, которые помогут сохранить взаимоотношения

## Старайтесь понять эмоции

Первый шаг к эффективному общению – **осознание своих эмоций и эмоций других**.  
Участие в СВО может вызывать широкий спектр чувств: от гордости и поддержки до страха и тревоги.

Признайте свои переживания и дайте возможность другим делиться своими. Это создаст атмосферу доверия и понимания.



## Слушайте активно

Умение слушать – это не просто молчать, пока другой говорит. Активное слушание подразумевает полное внимание к собеседнику.

Постарайтесь не перебивать, задавайте уточняющие вопросы и показывайте, что вам действительно важно услышать мнение другого. Это поможет снизить уровень напряжения и создать пространство для открытого диалога.



## Избегайте обвинений

В моменты стресса легко скатиться в обвинения и претензии.

Вместо того чтобы говорить: *«Ты никогда меня не слушаешь»*, попробуйте переформулировать свои мысли: *«Я чувствую себя непонятым, когда...»*.

Это поможет избежать защитной реакции и откроет путь к более конструктивному обсуждению.



## Соблюдайте границы

Важно уважать личные границы друг друга. Участники СВО могут не всегда быть готовы делиться своими переживаниями или воспоминаниями.

Дайте им время и пространство, а также будьте готовы поддержать их, когда они захотят открыть свои чувства.



## Напоминайте себе и друг другу о том, что вас объединяет

Это могут быть общие цели, ценности или воспоминания о счастливых моментах.

Создание общего видения может помочь вам преодолеть текущие трудности и укрепить связи.



## Обратитесь за профессиональной помощью

Если конфликты становятся слишком тяжелыми или частыми, не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам — **психологам или семейным консультантам**. Они могут предложить стратегии и инструменты для улучшения общения и разрешения конфликтов.

Обратиться за помощью к психологу Единого центра сопровождения можно по телефону: **8 800 201 38 01 (доб. 2)**.



**Помните:**  
ваша семья — **это команда,**  
и вместе вы можете  
**преодолеть любые трудности!**



## **Внутри конфликта: навыки общения в семье**

В последние годы многие семьи столкнулись со сложными вызовами, связанными с участием близких в специальной военной операции. Эти обстоятельства могут вызывать напряжение, страх и непонимание.

Однако, несмотря на то, что конфликты в семье могут иметь негативные последствия, они также могут быть полезными. Конфликты могут помочь членам семьи лучше понять друг друга, выявить проблемы и недопонимания и найти способы их решения.

Важно помнить, что конструктивное общение может стать ключом к преодолению конфликтов и укреплению семейных уз. О важных навыках, которые помогут сохранить взаимоотношения, рассказываем в карточках.

**Центр поддержки 38**  
**Телефон: 8 800 201 38 01**  
**[Чат-бот для СВОих](#)**