

**Слепцова Екатерина Александровна**

студентка

**Чистова Виктория Александровна**

канд. экон. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА И ЕЁ ЗНАЧЕНИЕ В СОВРЕМЕННЫХ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЯХ**

***Аннотация:** в статье рассматривается важность эмоциональной поддержки для гармоничного функционирования семьи. Основное внимание уделяется различным видам эмоциональной поддержки, включая вербальную, физическую, практическую и эмпатийную. Анализируются её роль в жизни детей, пожилых членов семьи и в кризисных ситуациях. Приведены практические советы по укреплению эмоциональной поддержки в семье, такие как создание ритуалов, ведение дневников и обучение навыкам общения. Подчеркивается, что эмоциональная поддержка является фундаментом здоровых и счастливых семейных отношений, способствующим улучшению психологического состояния и укреплению семейных связей в условиях современного мира.*

***Ключевые слова:** эмоциональная поддержка, семейные отношения, вербальная поддержка, физическая поддержка, практическая поддержка, эмпатия, детское развитие, пожилые члены семьи, кризисные ситуации, семейные ритуалы, навыки общения, психологическое благополучие, укрепление семейных связей.*

В современном мире семейные отношения играют важную роль в жизни каждого человека. Семья становится не только местом проживания, но и важнейшим источником эмоциональной поддержки, которая помогает справляться с повседневными трудностями и стрессами. В статье мы рассмотрим значение эмоциональной поддержки в семейных отношениях, её виды и способы укрепления.

Значение эмоциональной поддержки.

Эмоциональная поддержка – это проявление заботы, понимания и сопереживания, которые помогают человеку чувствовать себя защищённым и ценным. В семейных отношениях она играет ключевую роль, так как именно в семье человек ищет утешение и помощь в трудные моменты. Эмоциональная поддержка способствует укреплению связей между членами семьи, улучшает психологическое состояние и способствует созданию гармоничной атмосферы в доме.

Виды эмоциональной поддержки.

Эмоциональная поддержка в семейных отношениях может проявляться в различных формах:

Вербальная поддержка – это слова утешения, ободрения и похвалы, которые помогают человеку почувствовать себя лучше. Простое «я тебя понимаю» или «ты справишься» может значительно повысить уверенность в себе и улучшить настроение.

Физическая поддержка – это прикосновения, объятия и другие формы физического контакта, которые передают чувство тепла и безопасности. Физический контакт особенно важен для детей, так как помогает им ощущать родительскую заботу и любовь [1].

Практическая поддержка – это конкретные действия, которые помогают справиться с жизненными трудностями. Это может быть помощь в домашних делах, забота о детях или финансовая поддержка в сложные периоды.

Эмпатийная поддержка – это умение слушать и понимать чувства и переживания другого человека. Эмпатия позволяет наладить глубокое эмоциональное соединение и создать атмосферу доверия и взаимопонимания.

Способы укрепления эмоциональной поддержки в семье

Чтобы эмоциональная поддержка в семье была эффективной, необходимо приложить определённые усилия:

Коммуникация – регулярное общение и обсуждение проблем помогает лучше понимать друг друга и находить совместные решения. Важно не только говорить, но и уметь слушать.

Время вместе – проводить время вместе всей семьёй, занимаясь общими делами и отдыхом, способствует укреплению эмоциональных связей. Совместные прогулки, игры и ужины создают благоприятную атмосферу для общения и поддержки.

Понимание и терпение – в семейных отношениях важно проявлять понимание и терпение к слабостям и недостаткам друг друга. Все люди совершают ошибки, и важно уметь прощать и поддерживать в трудные моменты.

Эмоциональная грамотность – развитие навыков управления своими эмоциями и умение выражать их здоровым образом помогает создавать гармоничные отношения [2]. Обучение эмоциональной грамотности можно начать с детства, прививая детям умение говорить о своих чувствах.

Эмоциональная поддержка является фундаментом здоровых и счастливых семейных отношений. Она помогает справляться с жизненными трудностями, укрепляет связи между членами семьи и создаёт атмосферу любви и взаимопонимания. В современном мире, где стрессы и проблемы становятся неотъемлемой частью жизни, эмоциональная поддержка в семье приобретает особое значение, помогая каждому члену семьи чувствовать себя любимым и защищённым [3].

### *Список литературы*

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с. EDN SURQNF
2. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования / О.А. Карабанова. – М.: Гардарики, 2005. – 320 с. EDN QXLPKJ
3. Клецина И.С. Психология гендерных отношений: теория и практика / И.С. Клецина. – СПб.: Алетейя, 2004. – 408 с. EDN QXKKZP