**Что такое гармония в семье?**

Это теплые, доверительные отношения между родителями и детьми, взаимопонимание между супругами, умение принимать совместные решения без споров и конфликтов. Именно ощущение гармонии позволяет нам чувствовать себя в безопасности в окружающем мире. Благодаря этому каждый день мы с удовольствием спешим домой, чтобы оказаться в кругу семьи и поделиться своими переживаниями или радостями. Но что если чувство гармонии покидает вас? Если вы ощущаете дисбаланс в отношениях? Разобраться в себе и наладить «погоду в доме» помогут методики от профессиональных психологов.

Центр защиты прав и интересов детей предлагает вам несколько методик.

[Самодиагностика уровня семейной адаптации и сплоченности](http://survey.fcprc.ru/cohesion) поможет проанализировать то, как вы сегодня воспринимаете свою семью: насколько вы все вместе способны приспосабливаться, изменяться при воздействии различных стрессовых факторов, высока ли степень эмоциональной связи между членами семьи, насколько вы дружны и связаны общими интересами.

[Опросник «Анализ семейной тревоги»](http://survey.fcprc.ru/anxiety) поможет задуматься о вашем самочувствии дома, понять, есть ли у вас переживания, напряженность и вина относительно вашей позиции в семье и всего, что происходит внутри семьи.

Пройдя [тест «Взаимодействие родитель — ребенок»](http://survey.fcprc.ru/roditel-rebenok), вы сможете распознать возможные проблемы взаимоотношений с ребенком, увидеть причины возникновения конфликтов и проанализировать нюансы воспитания.

Результаты самодиагностик и сертификаты участника будут направлены на указанную вами электронную почту.

Исследования организованы ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей» в рамках реализации мероприятий федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование».

Надеемся, что полученные результаты помогут вам выстроить комфортные взаимоотношения в семье и разобраться в возможных трудностях.

05/07/21