

Рекомендации родителям по сохранению и укреплению семейных отношений

10 советов психолога Ричарда Денни, которые возможно помогут семье построить и укрепить семейные отношения, достичь гармонии:

1. Регулярно садитесь вместе за стол.

Люди, которые живут совместно, в одном доме, редко, а порой и почти никогда едят вместе. Каждый член семьи ест в удобное для него время или перекусывает сидя перед телевизором. В любой семье это должно быть непременным правилом накрыть стол, всем собраться вокруг него и поужинать. Если это совершение невозможно в рабочие дни, значит можно распространить это правило на выходные дни. Не должно быть никаких оправданий, которые позволяли бы членам семьи пренебрегать семейным обедом или ужином. Время за столом позволяет увидеть всех вместе, расслабиться, не спеша поговорить.

2. Обменивайтесь мнениями.

Необходимо достаточно часто советоваться с членами семьи, интересоваться мнением. Очень скверно, когда один из членов семьи всегда берет инициативу свои руки и не дает остальным шанса высказать свою точку зрения. Многие высказанные точки зрения окажутся в той или иной мере цennыми и значимыми для вас. Так, что если вы собираетесь спросить о чем-то мнении, не забудьте прислушаться к нему.

3. Концентрируйтесь на хорошем.

Чтобы чувствовать себя счастливым в кругу семьи, постарайтесь концентрировать свое внимание на хороших сторонах. Не слишком концентрируйтесь на раздражающих привычках вашего спутника жизни. Когда люди живут вместе, любом случае возникают моменты раздражения или недовольства друг другом. Преодолевайте свое раздражение, обратите внимание на картину в целом, замени негативные эмоции в своем сознании позитивным.

4. Будьте там, где нужно.

Когда бы вы ни понадобились членам вашей семьи, будьте там. Цените эти особые случаи и прикладывайте все усилия, чтобы не пропустить важные семейные события. Присутствуйте всегда рядом в нужный момент, будьте готовы дать совет, оказать поддержку.

5. Создавайте психологический комфорт.

Спросите себя, всегда ли вы пользуетесь возможностью сделать комплимент. Чем вы ждете от членов своей семьи? А от своих детей вы требуете слишком много? И