

# 15 МАЯ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СЕМЬИ

Семья — источник любви, уважения, солидарности и привязанности, то, на чем строится любое цивилизованное общество, без чего не может существовать человек.



## 10 секретов крепкой семьи:

**1. Показывайте свою любовь, не прячьте свои чувства.** Партнёру всегда приятно слышать, что его любят. И даже если любовь кажется вам очевидной, не ленитесь говорить об этом чаще. Подкрепляйте свои слова поступками. Любовь не купить дорогими подарками и поэтому совсем не обязательно часто покупать дорогие подарки. Достаточно просто иногда оставить романтическую записку на столе или цветочек на видном месте. Нежные прикосновения и мимолетная улыбка тоже добавляют тепла вашему семейному гнездышку. Главное понять, что любят не за определенные поступки, а просто за то, что он/она есть.

**2. Принимайте пищу по возможности всей семьёй вместе.** Совместное застолье прекрасная возможность почувствовать поддержку и понимание, обсудить наблевшие проблемы. Даже если за ужином обсуждается крайне неприятная ситуация, у членов семьи остается уверенность, что вместе можно преодолеть трудные времена.

**3. Семейные традиции — Без них никуда.** В каждой крепкой семье существуют несколько семейных традиций. Это могут быть простое застолье всей семьёй в выходные, совместная застольная игра в домино, поездка на рыбалку, выход в парк и т.д.. Семейной традицией становится любое действие, которое предпринимается всей семьёй на протяжении долгого времени. Выбирайте то, что нравится всем членам семьи. Семейные традиции делают вашу семью неповторимой и придают домочадцам чувство стабильности, надежности и уверенности в завтрашнем дне.

**4. Общение — окружение.** По данным исследований, дети, которые часто общаются со взрослыми людьми помимо родителей, ощущают себя увереннее и счастливее. Принимая гостей вы будете ощущать себя командой.

**5. Домашние дела все вместе.** Разделяя домашние хлопоты справедливо между всеми членами семьи, вы закладываете атмосферу командной поддержки друг-друга. Каждый член семьи несет ответственность за выполнение своих обязанностей. Общее дело объединяет, вызывает командный дух и взаимоуважение.

**6. Расскажите историю своей семьи.** Очень важно рассказывать детям о своем детстве и о том, как были маленькими другие члены семьи. Это позволяет детям лучше понять родителей. Многие дети думают, что у их родителей никогда не было детства со своими детскими проблемами. Они считают, что их родители появились на свет уже где-то в 30-летнем возрасте. Делитесь с партнёром воспоминаниями о своем детстве и сведениями о предыдущих поколениях вашего рода. Такие знания помогут вам лучше понять своего партнёра, и лучше разбираться в причине его тех или иных поступков.

**7. Заведите домашнего питомца.** Домашние животные и птицы — верные помощники улучшить настроение. Они окружают ваших домочадцев лаской и любовью. К тому же забота о братьях наших меньших позволит воспитать в детях чувство значимости и ответственности.

**8. Уважайте других членов семьи как личность.** Семья — это несколько личностей, живущих под одной крышей. У каждого свой характер, есть свои недостатки и достоинства. Ни в коем случае не пытайтесь переделать характер партнёра. Принимайте всех членов семьи такими, какие они есть. Поддерживайте друг друга, выслушивайте, идите на компромисс.

**9. Будьте пунктуальны.** Очень важно для каждого члена семьи ощущать свою значимость. Пунктуальность даёт чувство и уверенность в партнёре, уверенность в том, что их никогда не подведут и на них можно положиться.

**10. Заботьтесь друг о друге.** Покупайте любимые мелочи для других членов семьи, например, случайно увиденную вещь для пополнения коллекции детей или супруга/и. Это может быть очень нужная книжка или миленький магнитик на холодильник из командировки. Этим вы покажете, что вам дороги ваши близкие и вы думаете о них даже тогда, когда их нет рядом.