الأسرار الستة لتكوين أُسرة سعيدة



◄1- تقاسم المشاعر

تشعر بفرح حزن غضب عدم الأمان عدم الثقة ولكنّك تظطر إلى كبت مشاعرك وهذا ما قد يولّد شحنات غضب تظهر في الوقت الغير الملائم وقد يُبعد أطفالك منك خوفاً لذا عليك بتعلّم تقاسم المشاعر مع عائلتك وإخبارهم بماذا تشعر هذا سيحسّن من نفسيتك كثيراً.

2- التسوق مع أطفالك

أظهرت دراسة أمريكية أنّ الأطفال الذين يقومون بالأعمال المنزلية، ووجبات الطعام والتسوق مع عائلاتهم يكونون اجتماعيين أكثر من غيرهم ويكسبون أصدقاء أكثر من غيرهم كذلك.

3- ممارسة النشاطات معاً

على سبيل المثال لعب كرة القدم سوياً أو البلاي أيضاً فهذا سيزيد من ترابط العائلة.

4- تنظيم مسابقات مع العائلة

يمكنك على سبيل المثال، تنظيم سباقات عربات يد، ودعوة الجيران للانضمام إليكم و المشاركة. تساعد هذه الأنشطة على منحك المزيد من المرح والاسترخاء ونسيان هموم العمل والتعب، كما ستمكنك من قضاء يوم سوياً مع العائلة.

5- الاهتمام والعناية بأفراد العائلة

مثلاً إذا كان طفلك يبكي للحصول على بعض الاهتمام، عانقه وقم بالرقص معه أو أخذه في جولة بدلاً من إسكاته بمصاصة أو ضربه فهذا سيعطي طفلك الأمان وسيقوّي من رابط العلاقة بينكما كثيراً.

6- الحرص على تناول الوجبات سوياً

الوقت الوحيد الذي تجتمع فيه العائلة هو وقت الوجبات فكن حريصاً على المجيء مهما كانت الأسباب فهذا الوقت الوحيد لاجتماع العائلة وتجاذب أطراف الأحاديث. وتشير الدراسات إلى أنّ المراهقين الذين يتناولون الأكل مع الأسرة عدّة مرات في أسبوع يكونون أقل عرضة للتدخين أو المخدرات.►