

Activitate cu  
familia

## Secretele unei familii fericite...

Privesti acele portrete de familie in care totul pare idilic si te gandesti ca nu vei avea niciodata asa ceva? Nu-ti pierde speranta. Sa ai o familie fericita este un lucru posibil daca stii sa urmezi cateva reguli esentiale.

---

- 1 Simte-te bine in compania celorlalti
- 2 Gaseste modalitati de a petrece timpul impreuna
- 3 Acorda importanta majora casniciei si relatiei de cuplu
- 4 Pune familia inaintea prietenilor
- 5 Limiteaza activitatile din exteriorul casei
- 6 Asigura linistea in familie

Sursa foto: nataliaph.com

# Secretele unei familii fericite...

Privesti acele portrete de familie in care totul pare idilic si te gandesti ca nu vei avea niciodata asa ceva? Nu-ti pierde speranta. Sa ai o familie fericita este un lucru posibil daca stii sa urmezi cateva reguli esentiale.

## 1 Simte-te bine in compania celorlalti

In familiile fericite, fiecare persoana se simte bine in prezenta celorlalti. "Esenta unei familii fericite o reprezinta faptul ca fiecare il face pe celalalt fericit. Totul se rezuma la modul in care se trateaza unii pe altii" spune Shmuley Boteach, consilier pentru familii si cupluri din News York. Cand parintii, fratii sau copiii se poarta frumos cu tine, iar tu faci acelasi lucru cu ei, creste nivelul de satisfactie. O modalitate de a face acest lucru este ca parintii sa se bucure sincer cand copiii vin acasa si copiii sa se bucure cand sosesc parintii.

## 2 Gaseste modalitati de a petrece timpul impreuna

Multe familii fac greseala de a-si desfasura individual activitatile casnice, departe de ceilalti. Unii se relaxeaza la televizor, altii se refugiază in fata calculatorului, insa putini chiar stau de vorba. Parintilor li se recomanda sa puna treburile casnice pe planul 2 si sa gaseasca timp pentru a face ceva cu copiii lor. Le pot povesti o istorioara sau pot sa se tina de promisiunea de a face impreuna o prajitura. Fa in asa fel incat sa existe intre 1 si 4 cine pe saptamana cu toata familia. In acest fel, membrii familiei au ocazia sa socializeze, sa se exprime, sa mentina legatura cu cei dragi. Familiile fericite au propriile lor glume si propriile lor traditii, adica mici lucruri care le apartin si care creeaza momente de intimitate si veselie.

## 3 Acorda importanta majora casniciei si relatiei de cuplu

Nu fa greseala de a ignora casnicia si relatia de cuplu. Multe cupluri ajung sa se dedice integral copilului. Acestia devin apoi un substitut pentru iubire. Este o povara nedreapta pe care o pui pe umerii unui copil. Cand copilul este intotdeauna pe primul loc, cuplul dispare, iar acest lucru are un efect negativ asupra familiei.

## 4 Pune familia inaintea prietenilor

Este bine ca membrii unei familii sa aiba prieteni. Insa adesea, oamenii isi fac prieteni din exterior pentru ca nu se simt intelesi acasa. Parintilor li se recomanda sa fie apropiati de copii, pentru ca acestia sa nu ajunga sa prefere compania altuia atunci cand au o problema. Familia trebuie sa fie prioritara si in situatiile fericite si in cele nefericite.

## 5 Limiteaza activitatile din exteriorul casei

Specialistii recomanda parintilor sa foloseasca constructiv timpul copiilor dupa ce acestia vin de la scoala, dar fara sa exagereze. Cand parintii isi duc copilul la o multime de activitati pe tot parcursul saptamanii, niciodata membrii familiei nu reusesc sa fie acasa in acelasi timp. Dorinta exagerata de a-si vedea copilul destept si realizat este o greseala atunci cand timpul petrecut in familie a fost sacrificat complet.

Acelasi lucru este valabil si pentru toti membrii familiei care prefera sa munceasca pana tarziu in loc sa-si eficientizeze munca si sa ajunga acasa mai devreme.

## 6 Asigura linistea in familie

Unul dintre cele mai traumatizante lucruri dintr-o familie o reprezinta certurile si crizele familiale. Fa toate eforturile necesare pentru ca cei mici sa traiasca intr-un mediu linistit, fara tipete si scene. Linistea este o componenta esentiala, care asigura echilibrul psihic si incurajeaza comunicarea deschisa.

Sursa foto: nataliaph.com