

## 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 наболевшие 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.



#### **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 своего характера, 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 вещицу 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.

Любите друг друга, любите ваш дом,  
Любите семью, что находится в нём.  
Цените родных, уважайте, лелейте,  
Теплом своих рук вы друг друга согрейте!



С Днём  
семьи!