

# Інфодайджест. Рецепт щасливої родини





Запорука сімейного щастя у  
доброті, відвертості, чуйності...

Еміль Золя

# Створення щасливої родини: поради батькам

## **П'ятнадцять особливостей щасливої родини, які можна інтегрувати у свою власну**

Сімейне життя часом ставить перед нами досить складні завдання. Необхідно враховувати безліч емоцій і потреб близьких людей поряд зі своїми власними, не кажучи вже про те, що кожний розраховує, що і його емоції та потреби будуть враховуватись у тій же мірі. Однак створення щасливої родини не повинно перетворюватись на виснажливу роботу або супроводжуватись сварками.

Далі описані п'ятнадцять принципів щасливої родини, з якими ви можете ознайомитись самі й ознайомити свою сім'ю, зібравшись разом на сімейну раду.



## **1. Кожен член щасливої родини прагне бути її невід'ємною частиною**

Сім'я не складається, якщо деякі її члени не бажають ставати її частиною. Адже бути сім'єю означає бути однією командою – разом у горі й радості.

Кожному члену сім'ї необхідно прийняти свідоме рішення про те, щоби бути її частиною, тобто бути уважним і турботливим у ставленні до решти членів своєї сім'ї.

## **2. Щасливі сім'ї будують міцні соціальні зв'язки**

Сім'ям, як свого роду командам, звісно ж, необхідно триматись разом, але крім цього вони повинні вибудовувати не менш міцні соціальні взаємини. При зустрічі із сусідами, знайомими треба не просто вітатись або махати рукою, а зупинятись і розмовляти з ними.

Усією сім'єю відвідуйте суспільні заходи, заводьте нових і цікавих друзів. Дізнавайтесь про друзів кожного члена своєї сім'ї – принаймні знайте їхні імена й особистісні риси або особливості їх життя, щоб ви не тільки розуміли, з ким проводить час ваша сім'я, а й могли поставити більш глибокі за змістовні запитання, ніж питання типу «Ти добре провів час?»»



### **3. Сім'ї тримаються разом і в позитивних, і в неприємних ситуаціях**

Ви не маєте права кидати свою сім'ю лише тому, що виникли якісь проблеми. Так, в якийсь момент ваша дитина може подумати, що батьки стають занадто нав'язливими, і захотіли сховатись у своїй кімнаті подалі від їхньої уваги; або ж вас самих може виснажити нестерпна поведінка сина чи доньки, яка вже переповнює чашу вашого терпіння, але, як би там не було, ви повинні триматись разом і разом долати труднощі. не можна бути сім'єю лише в радості.

### **4. Люди у щасливих сім'ях мають можливість бути самими собою**

Те, що люди є частиною однієї родини, не означає, що вони всі як один повинні мати однакові інтереси. Якщо ваш старший син любить грати у футбол, не треба примушувати молодшого займатись цим видом спорту, особливо якщо йому більше до душі малювання. Хоча спільні заходи, такі як турпоходи чи поїздки на канікулах, завжди корисні, не примушуйте членів своєї сім'ї цікавитись тим, до чого вони не відчують природної схильності, не варто це робити лише з тієї причини, що всі інші члени родини люблять це заняття.



## **5. У щасливих сім'ях усі проводять корисний час один з одним**

Кажучи про походи та спільно проведені канікули, не можна не відзначити, що час, який вся родина проводить з користю, має вирішальне значення для здобуття сімейного щастя. Складно відчувати себе щасливою родиною, якщо ви не разом! Корисний час не обов'язково має означати витрати на розваги або відвідування музеїв. Його можна проводити просто вечеряючи разом або роблячи прибирання в домі всією родиною по суботах.

## **6. Члени щасливої родини з усіх сил стараються один для одного**

Ви бачили фільми, в яких старший брат заступається за молодшого? Дуже зворушливі та хвилюючі миті, чи не так? Ось так і в щасливих сім'ях.

Кожний захищає один одного. Кожний з усіх сил старається для інших членів сім'ї. Треба любити один одного щодня (незалежно від того, наскільки неприємними і, можливо, навіть негідними любові здаються часом деякі члени сім'ї) і жертвувати собою та своїм часом заради їхнього блага.



## **7. У щасливих сім'ях кожен несе відповідальність за власне щастя**

Не можна розраховувати на те, що хтось інший зробить вас щасливим. Це стосується друзів, батьків і членів сім'ї. Людина повинна вміти знаходити щастя в самій собі ще перед тим, як додасть щось у власну сім'ю. Наявність залежності від інших людей лише означає, що ви висуваєте до них необґрунтовані вимоги і, можливо, заважаєте їм самим знаходити своє щастя.

Якщо кожний член родини стане зосереджуватись на власному щасті, то й свою сім'ю він буде наповнювати щастям. Подумайте про те, якими приємними можуть бути сімейні вечери, коли всі посміхаються й ніхто не сумує.

## **8. У щасливих сім'ях дотримуються даних обіцянок**

Якщо людина не може покластись на сім'ю, вона не може покластись ні на кого. Якщо ви пообіцяли, що будете сидіти в першому ряду на дитячому святі, вам варто виконати свою обіцянку. Якщо дитина пообіцяла своїм батькам, що покращить свої оцінки, їй необхідно старатись з усіх сил! Дотримуйтесь своїх обіцянок перед членами сім'ї, щоб вони вважали вас надійною людиною, яка заслуговує на довіру. З іншого боку, намагайтесь давати такі обіцянки, які зможете виконати. Не варто стрибати вище голови у прагненні довести, що ви є гідним членом сім'ї.



## **9. Членів щасливих сімей відрізняє терпіння**

Не намагайтесь отримати все відразу. Зміни вимагають часу, і члени сім'ї повинні розуміти це та проявляти терпіння. Вашій дитині, наприклад, може знадобитися деякий час, щоб усвідомити необхідність після прання складати та прибирати в шафу свою білизну. Деяким членам сім'ї можуть знадобитись кілька нагадувань про те, що треба піднімати свої вологі рушники з підлоги у ванній кімнаті. Виходити із себе і кричати неефективно; будьте терплячими й добрими, і ваша сім'я почне змінюватись, щоб допомогти вам і всій родині в цілому.

## **10. У щасливих сім'ях вибачають один одного**

Коли люди помиляються у своїх діях і вчинках, їм іноді доводиться випрошувати вибачення у друзів або знайомих, але в сім'ях не тримають образ один на одного. Члени сім'ї - це ті люди, які знаходяться з вами день у день, пліч-о-пліч. Вони знають все краще, ніж будь-хто, і знають, що ви теж людина, а кожна людина в цьому житті робить помилки. Тому сім'я, яка дійсно любить вас, зрозуміє, якщо ви схилили, вибачить і буде любити вас, як і раніше.





## **11. Члени щасливих сімей використовують у спілкуванні слова турботи й підтримки**

У таких сім'ях не використовують різкі, колочі та образливі слова. Там не прийнято сваритись або нити, щоб донести свою точку зору. У спілкуванні члени щасливих сімей використовують слова турботи та підтримки. Це сприяє створенню атмосфери любові, в якій кожний член сім'ї знає, що він може спокійно висловлювати свою думку і його почують без сварок і скандалів, а також може приймати все сказане на свою адресу за чисту монету й не шукати у словах завуальованої критики чи докорів.

## **12. У щасливій родині всі діляться своїми емоціями**

Кожна людина прагне мати власний простір у домі, але не можна закриватись повністю. У щасливих сім'ях люди діляться своїми емоціями. Це допомагає досягти взаєморозуміння, тому що кожний член сім'ї завжди знає, що відчувають його близькі. Якщо є хороші новини, сім'я радіє разом. Якщо є проблема, яку одна людина вирішити не може, її можуть розділити з нею всі члени родини. Ваша сім'я – це ваша найкраща система підтримки, користуйтеся цим і будьте готові допомагати іншим.



### **13. У щасливій родині всі вболівають один за одного**

Члени сім'ї вболівають один за одного. Вони тримають кулаки за того, хто складає важкий іспит або виступає на конференції зі своєю доповіддю. Вони підбадьорюють один одного, коли необхідна впевненість, і підставляють плече, коли щось іде не за планом.

### **14. Усі члени щасливої родини допомагають один одному**

Сімейне життя – це більше, ніж виконання домашніх обов'язків по черзі, хоча це теж дуже важливо! Члени сім'ї повинні допомагати один одному в усіх випадках життя. Коли вся хатня робота розподілена й кожний відповідальний за свою частину, хтось один не буде відчувати себе пригніченим, зваливши на свої плечі весь тягар домашніх обов'язків. При цьому допомога сім'ї може полягати в чому завгодно – від емоційної підтримки до спільного пошуку ключів від машини неспокійним і метушливим ранком.

### **15. У щасливих сім'ях розвинене почуття вдячності**

Коли члени вашої сім'ї дружно допомагають вам в якійсь справі, не забувайте дякувати! Той факт, що ви пов'язані родинними стосунками й живете разом, не означає, що можна приймати допомогу інших членів сім'ї як щось звичайне й буденне. Завжди кажіть вашій родині, як ви її цінуєте й любите.

# ЩО ПОТРІБНО РОБИТИ, ЩОБ БУТИ ЩАСЛИВИМИ?

«Як стати щасливими батьками?» - питання, яке турбує багатьох мам і татусів. **У цьому допоможе кілька рекомендацій:**

1. Не сваритися, а обговорювати. Крики з биттям посуду або тиждневе мовчання дорослих діти переживають однаково гостро. Дитина не буде лякатися, якщо вирішувати розбіжності в поглядах відразу через конструктивний діалог. Необхідно наводити аргументи, сперечатися, доводити і в підсумку домагатися істини.
2. Не жалітися один на одного. Гнів і роздратування вирвуться назовні, коли мама почне скаржитися на тата бабусі або, що ще гірше, самій дитині. Психологи кажуть, що при дітях не можна скаржитися навіть на колишнього з членів подружжя, щоб не виглядати буркотуном і не підривати авторитет одного з батьків, нехай і живе той окремо. Дитина не повинна відчувати, що в ній тече кров невдахи або альфонса.



3. Бути зайнятими. У родині, де мама вечорами танцює біля плити, а тато лежить на дивані, - безсумнівний дисбаланс. Одного з батьків дитина почне жаліти, а другого - зневажати або наслідувати його приклад. Краще, якщо і тато, і мама чимось зайняті. Проживаючи разом, нехай батьки розподіляють роботу по дому, а якщо порізно живуть – хай кожен працює, займаючись улюбленою справою.

4. Виявляти ніжність. Ніжні дотики і невинні поцілунки у щоку - сигнал для дитини, що у батьків усе добре. Прості привітальні обійми підкажуть дітям: тато з мамою не зляться один на одного, і в них тепле дружнє партнерство.

5. Ділитися переживаннями. Сім'я, де вечорами батьки не «залипають» у телефонах, а обговорюють день, що минув, не може бути нещасливою в очах дітей. Навіть запитання, як справи, і коротке резюме новин, сказані з увагою і щирістю, - уже хороший знак для дитини.



6. Відпочивати разом. Люди, які живуть разом, а відпочивають окремо - явище дивне. Якщо тато після роботи сидить з друзями в барах, а мама на вихідні їде до бабусі або ходить до театру з подругами, значить, у батьків наявний розлад. Ще один тривожний дзвінок для дитини - подорожі з кожним із батьків окремо. Звичайно, буває так, що відпустки не збігаються, і спочатку мама везе дітей на море, а через місяць тато їде з ними в село до бабусі. Але це виняткові ситуації. Можна бути ввічливим один з одним, але жити в шлюбі і не мати спільних захоплень та відпочивати в різний час – це не найкращий спосіб показати дитині, що ви щасливі.

7. Будувати спільні плани. Благополучна сім'я - у вічному творенні. Ремонт у квартирі, планування свят, відпусток, покупка машини, дачі тощо. Щасливі батьки ніколи не перестають звивати й облаштовувати своє сімейне гніздечко. Цей спільний труд зближує їх ще сильніше, і діти відчувають, що в родині все добре.

# ЩО НАЙВАЖЛИВІШЕ?

**Найважливіше** - це бути щасливими батьками для того, щоб виростити щасливих дітей. Ідеальними батьками бути неможливо. Немає ідеальної «дорожньої карти» з виховання дитини. Так, існують деякі рекомендації, які допоможуть розібратися в складній ситуації, але вони не є універсальними. Крім того, не існує батьків, які не припускаються помилок.

Спробуйте відповісти самі собі на питання: «Ви щасливі? Прямо зараз ви відчуваєте щастя? Не обов'язково екстаз чи ейфорію, але хоча б задоволення життям?» Якщо ні – жодні «виховні моменти» не спрацюють. Неможливо зробити щасливими дітей, оминаючи питання, а чи є щасливими їхні батьки. Діти, особливо в ранньому віці, формуються винятково за аналогією і сприйняттям батьків. Батькам обов'язково доведеться бути щасливими, щоб зробити щасливими своїх дітей.

# БУДЬ ПРИКЛАДОМ ДЛЯ ДИТИНИ



Для дитини, особливо в дитинстві, найважливішим прикладом для наслідування є мама і тато. Діти дивляться на те, як дорослі розмовляють, поводять себе, які використовують жести і вирази обличчя. Вони все ловлять під копірку. Тому не варто дивуватися, якщо одного разу, дивлячись на сина чи дочку, вам буде здаватися, що ви начебто дивитесь у дзеркало.

Саме тому на батьках така велика відповідальність. Вони повинні пам'ятати, що виховання дітей - це не тільки спостереження за малюком, але й за самим собою. Як може бути щасливою дитина, якщо вона бачить перед собою постійні сварки батьків? Слідкуйте за своєю поведінкою, робіть цікаві і радісні вчинки, робіть себе щасливими - і тоді ваша дитина теж буде щасливою.

# КІЛЬКА ВАЖЛИВИХ ПРАВИЛ ЩАСЛИВИХ БАТЬКІВ

**Пропонуємо вам кілька порад, щоб ви знали, як стати щасливими батьками.**

1. Дивіться на світ широко відкритими очима. Дорослішаючи, люди перестають дивуватися і бачити незвичайне в звичайному. Подивіться на світ очима дитини: скільки дивного поруч! Завдяки дитячій зацікавленості, дорослим буде легко налагодити взаємини з юним поколінням, залишаючись із дітьми на одній хвилі.

2. Більше часу проводьте разом із дітьми. Ловіть півгодини щодня за вечерею, у короткі вихідні дні і довгоочікувані відпустки для спілкування з дітьми. Швидко підростають не тільки чужі діти. Буває, повернешся з відрядження, а у дитини вже новий зуб росте. Щастя - у спілкуванні з коханими людьми.

3. Цінуйте творчість і шедеври дітей. Дитячі творіння - це свого роду кроки невидимими сходами вгору. Юні генії дуже трепетно ставляться до своїх досягнень: будь то замок з конструктора або лісовий пейзаж із самотньою засніженою хатинкою в лісі. Заохочуйте будь-які прояви творчості дитини і не відкладайте їх у дальній кут, поки малюк не захопиться черговим «шедевром».





4. Не скупіться на душевні прояви. Частіше говоріть слова любові, вони часом як ковток повітря не тільки для дітей, а й для дорослих. Життя без любові порожнє і безглузде, не скупіться виявляти почуття. Підтримуйте в родині атмосферу взаєморозуміння.

5. Якщо дитина просить завести цуценя, дозвольте їй це зробити. Особливо, якщо малюк росте без братиків і сестричок, дозвольте завести домашнього вихованця. Дитина просить, значить їй це по-справжньому необхідно. Спілкування з тваринами розвиває емпатію. Співчуття, чуйність і турбота до ближнього - це корисні якості для подальшого життя.



# Як зміцнити сім'ю

Сім'я передусім.  
Інтереси близьких —  
найважливіші

Варто робити все  
разом, а не нарізно.  
Гарна сім'я сповідує  
«командний тип гри»

Слід бути щедрими на  
взаємні компліменти,  
а зауваження робити  
в м'якій формі

Чим більше сім'я  
допомагає іншим  
людям, тим вона  
міцніша



Думки всіх членів сім'ї мають  
враховуватися. За батьками  
залишається останнє слово  
лише тому, що вони несуть  
більшу відповідальність

Важлива увага одне  
до одного. Члени  
щасливих сімей —  
гарні слухачі

Слід приділяти  
максимум часу  
одне одному

Зв'язок поколінь —  
важливий.  
Збереження традицій  
зміцнює сім'ю

Духовність допомагає  
пережити найважчі  
випробування і втрати

# Дні, присвячені родині

15  
травня

Міжнародний  
день сім'ї

8  
липня

День родини  
в Україні



День матері

друга  
неділя  
травня

День батька

третя  
неділя  
травня



# 15 травня – Міжнародний день сім'ї



Сім'я – це мама і тато,  
Сім'я – це радісний сміх.  
Сім'я – це дитинства етапи,  
Сім'я – дорога в життя для всіх.