

Автор: Отдел общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Семья – это дом, это место, где уютно и спокойно, где всегда поймут и поддержат, помогут решить проблемы и искренне разделят радость. Очень важно, чтобы семья была прочной и полной.

Секреты крепкой и дружной семьи:

1. **Выражайте свои чувства.** Каждому человеку приятно слышать, что его любят. Не ленитесь говорить об этом чаще. Подкрепляйте свои слова поступками. Достаточно иногда нежного прикосновения и мимолетной улыбки, объятий... Эти простые вещи добавляют тепла в ваши отношения.

2. **Семейные традиции.** В каждой крепкой семье существуют семейные традиции. Семейные традиции делают вашу семью неповторимой и придают чувство стабильности, надежности. Это может быть стать любое действие, которое предпринимается всей семьей на протяжении долгого времени. Выбирайте мероприятия, которые нравятся всем членам семьи.

3. **Общение и окружение.** Не замыкайтесь в своей семье. По данным исследований, дети, которые часто общаются со взрослыми людьми помимо родителей, ощущают себя увереннее и счастливее. Принимая гостей, вы повышаете открытость вашей семьи. Подобная открытость, подвижность семейной системы неизменно способствует личностному росту каждого члена семьи.

4. **Домашние дела все вместе.** Разделяя домашние хлопоты справедливо между всеми членами семьи, вы закладываете атмосферу командной поддержки. Каждый несет ответственность за выполнение своих обязанностей. Общее дело объединяет, способствует развитию взаимного уважения труда каждого.

5. **Умейте быть благодарными.** Умейте благодарить и хвалить. Даже если вынос мусора в вашей семье – это обязанность мужа, жене стоит поблагодарить его за это. Мужчине же будет совсем не трудно похвалить жену за вкусный ужин. Не воспринимайте такие простые вещи как что-то несущественное.

6. **Уважайте друг друга.** Семья – это несколько личностей, живущих вместе под одной крышей долгое время. У каждого свой характер, есть свои недостатки и достоинства. Ни в коем случае не пытайтесь переделать характер партнёра.

Принимайте близких такими, какие они есть.

7. **Заботьтесь друг о друге.** Покупайте любимые мелочи, например, случайно увиденную вещицу для пополнения коллекции детей, супруга или супруги. Это может быть нужная книга 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 и будьте любимы!