

## Секреты счастливой семьи

Издавна в России сложился традиционный образец счастливой семьи: мама, папа и дети, а в идеале – еще и бабушки с дедушками. В наше время эта модель стала более вариативной: вполне счастливой может быть и неполная семья, в которой детей воспитывает один из родителей; счастье обретают и семьи с приемными детьми. В чем же заключается их счастье, и как возникает эта гармония, когда каждый член семьи ощущает любовь, внимание, защиту и заботу близких?

По опыту таких семей можно сформулировать несколько неписаных правил – своеобразных семейных заповедей, позволяющих каждому, независимо от возраста, чувствовать себя счастливым среди родных людей.

### «Волшебные» слова

«Доброе утро!» Казалось бы, в этой привычной фразе нет ничего особенного – обычное утреннее приветствие, формальность. Но именно с пожелания добра начинается новый день в каждой счастливой семье. И эти два слова, ставшие определенным семейным ритуалом, воспринимается подсознанием как определенный импульс, задающий позитивный настрой на весь день.

Таким же образом действуют и другие «волшебные» слова: «будь здоров», «спасибо», «приятного аппетита», «спокойной ночи». Считается, что, употребляя их, мы всего лишь демонстрируем правила хорошего тона, однако семейные психологи убеждены: эти фразы, произнесенные от всей души, посылают подсознанию собеседника волны позитива.

### «У нас дома не кричат»

Замечено, что в счастливых семьях никогда не повышают голос. Это вовсе не значит, что в них не бывает споров и разногласий, просто там принято решать проблемы спокойно, без криков и истерик. Так решили взрослые, создав семью, этому научили и детей. Надо сказать, это очень полезное семейное правило, которое сохраняет нервы, настроение и теплые отношения. К тому же, зачем ругаться, если все равно придется мириться?

### «Давайте придумаем праздник!»

Еще одно хорошее правило – создавать семейные праздники. Не только отмечать дни рождения и «красные дни календаря», а придумывать собственные поводы для праздников с сюрпризами, подарками (пусть небольшими, чисто символическими) и вкусным семейным ужином. При желании таких поводов найдется множество: можно отметить в кругу семьи успех на работе или в школе, какое-то личное или семейное достижение. Да и просто так, без повода собраться в выходной день на загородный пикник – тоже здорово!

Такие небольшие праздники, как и процесс подготовки к ним, очень сближают родителей и детей. Совместно приготовить праздничный обед или ужин, своими руками смастерить подарки и придумать приятные сюрпризы – все эти приятные хлопоты не только позволяют детям научиться чему-то новому, но и создают в доме удивительно теплую и доверительную атмосферу.

### «А что у вас новенького?»

В семьях, где каждый человек, независимо от возраста, окружен любовью и вниманием, есть хорошее правило: приходя домой с работы, из школы или детского сада, делиться новостями. Оно исходит от взрослых и постепенно перенимается детьми. Даже трехлетние малыши, видя, как мама с папой делятся дневными новостями, с удовольствием включаются в беседу: «А я сегодня в садике...».

Разумеется, это правило не имеет ничего общего с формальной фразой «Как дела?», не требующей ответа. Интерес должен быть искренним.

#### **«Мы посоветовались и решили»**

Еще одно важное правило, распространенное в счастливых семьях – принятие совместных решений на семейном совете. Разумеется, решение о том, куда поехать в отпуск или какую мебель купить в квартиру, принимают взрослые, но все равно на обсуждение вопроса собирается вся семья. В первую очередь, это важно для детей, которые чувствуют себя равноправными членами семьи и гордятся тем, что родителям интересно их мнение. Так возникает доверие и уважение к старшим.

#### **«Один за всех»**

Это «мушкетерское» правило царит в большинстве семей и касается отнюдь не только противостояния каким-то внешним проблемам. Оно означает взаимопомощь во всем: в ежедневных домашних делах, в решении каких-то общесемейных или личных вопросов. Иногда для этого приходится жертвовать личным временем, но привычка помогать друг другу стоит того, чтобы в какой-то момент отказаться от собственных дел в пользу интересов семьи или кого-то из близких. Например, совместная генеральная уборка не только экономит время мамы, но и прививает детям уважение к коллективному труду, воспитывает в детях чувство сплоченности, взаимовыручки и повышает собственную значимость в семейном кругу.

Сюда же относится правило «не выносить сор из избы». Какие бы проблемы ни возникали в семье, посторонним знать о них необязательно. В конце концов, проблемы решатся – так зачем рассказывать о них чужим людям?

И еще несколько правил, по которым живут счастливые семьи:

- **Равноправие.** В таких семьях отсутствует авторитарное поведение взрослых, здесь каждый человек – личность, которую уважают и с мнением которой считаются.
- **Невмешательство в личное пространство.** Несмотря на то, что в счастливых семьях царит доверие, а семейные отношения располагают к откровенности, здесь не принято выведывать личные секреты. Как не принято и рассказывать о них другим домочадцам, если кто-то вдруг решил поделиться сокровенным.
- **Радушие.** Двери дома всегда открыты для друзей – будь то коллеги родителей, одноклассники детей или соседи по дому. Здесь всегда рады гостям, для которых непременно найдется время, теплые слова и чашка ароматного чая с домашними сладостями.

Эти несложные, но важные правила существуют в каждой счастливой семье. Устанавливают их взрослые, подавая пример детям, и в результате уважение, доброжелательность, взаимовыручка, позитивный стиль общения входят в привычку. Так постепенно своими руками строится семейное счастье, создается ощущение надежности и защиты, сформулированное народной мудростью в поговорке «мой дом – моя крепость».

Источник <http://www.ya-roditel.ru>