TEMAT: Jak wygląda szczęśliwa rodzina?

Szczęście rodzinne nie przychodzi samo. Każdego dnia trzeba się o nie starać, a to wymaga trochę trudu. Zwłaszcza dziś, gdy dużo czasu spędzamy w pracy, jemy poza domem, a wieczorem oglądamy [telewizję](http://www.kobieta.pl/artykul/czy-ogladanie-telewizji-szkodzi-zdrowiu). Tęsknimy jednak za czasami, gdy w domu pachniało ciastem, mama czekała
z obiadem, a w niedzielę tata zabierał wszystkich na lody. Wspomnień z rodzinnego domu masz zapewne wiele. Czy twojemu dziecku rodzina też będzie kojarzyła się z ciepłem i miłością? Jak stworzyć dom, do którego wszyscy będą chętnie wracać? Wykorzystajcie doświadczenia z własnego dzieciństwa, wypróbujcie też nasze pomysły. Gdy uda wam się choć kilka z nich wprowadzić w życie, staną się źródłem ciepłych wspomnień na długie lata.

1. RODZINA NIE MOŻE BYĆ TEATREM JEDNEGO AKTORA

Gdy codzienne obowiązki są na głowie tylko jednej osoby, dla reszty dom staje się hotelem ze stołówką. Tam, gdzie dba się o niego wspólnie, każdy staje się w nim ważny i niezastąpiony, członkowie rodziny uczą się współpracować i szanować to, co robią inni. Cennym rodzinnym doświadczeniem może stać się np. wspólne przygotowywanie niedzielnych [obiadów](http://www.kobieta.pl/tag/obiad). Zacznijcie od planowania - razem wymyślcie, co zjecie, a potem wypiszcie, kto za co będzie odpowiedzialny - począwszy od zrobienia zakupów
a skończywszy na zmywaniu. Zaangażujcie do pracy wszystkich domowników. Nawet dwulatek powinien mieć zajęcie, może umyć pomidory lub nakryć z tatą stół.

2. SZCZĘŚLIWA RODZINA WSPÓLNIE ROZWIĄZUJE PROBLEMY I PODEJMUJE DECYZJE

Każdy ma w niej prawo głosu i czuje się ważny. Również dzieci. Pomagają w tym narady rodzinne. Wykorzystajcie je na omawianie bieżących spraw (organizacja niedzielnego obiadu), planowanie (np. zakupów, świąt) i głębokie rozmowy, na które nie zawsze starcza czasu. Gdy dzieci podrosną, te spotkania będą dla nich okazją, by uczyć się rozwiązywania problemów, współpracy, podejmowania decyzji. Oto zasady udanej narady: - regularna pora spotkań, - plan narady, na którym zapiszecie swoje propozycje, - wspólne poszukiwanie rozwiązań i wybór tego, na które wszyscy się zgadzają, - zakończenie narady deserem.

3. TRADYCJE CEMENTUJĄ RODZINĘ I NADAJĄ JEJ NIEPOWTARZALNY CHARAKTER

Wzbogacają jej członków, wzmacniają istniejącą między nimi więź. Zastanów się, czy w domu panują miłe zwyczaje, które wyróżniają was spośród innych rodzin? Spisz je i starannie dbaj o to dziedzictwo. Do dawnych tradycji możesz dodać nowe, np. święto pierwszej truskawki czy lepienie bałwana na powitanie zimy. Wspólnie zróbcie listę, wybierzcie jedną z propozycji i sprawdźcie ją w praktyce. Tradycja narodzi się wtedy, gdy cała rodzina będzie miała ochotę to powtórzyć.

4. RODZINA SPĘDZA CZAS RAZEM

Wiele rodzin nie poświęca na to nawet minuty! Rano mijamy się w łazience, śniadanie każdy je o innej porze, podobnie z obiadem. Potem jedno z rodziców zajmuje się dzieckiem, drugie sprząta lub z gazetą odpoczywa przed telewizorem... i tak w ciągu 24 godzin nie udaje się ani chwili pobyć razem. Wspólnie spędzamy weekendy, ale z rodziną powinniśmy być na co dzień. Półgodzinna wspólna gra
w Grzybobranie po kolacji to realna propozycja nawet dla najbardziej zapracowanych rodziców.

5. RODZINA WYBIERA KRÓLA... NA JEDEN DZIEŃ

Poświęcić się dla dziecka, spełniać jego potrzeby i zachcianki, przeniknąć najskrytsze pragnienia - dla matki to codzienność. Ale czy potrafisz zrobić to samo dla swojego męża? A czy on umiałby to zrobić dla ciebie? Pokonać swój egoizm, przestać myśleć o sobie, a zacząć o innych - tego muszą nauczyć się wszyscy członkowie rodziny. Pomaga w tym zabawa, którą terapeuci rodzinni nazywają "jednodniowym królem". Raz na jakiś czas, najlepiej w sobotę lub niedzielę, każdy z członków rodziny zostaje "królem" i to właśnie on decyduje, jak minie dzień jego "panowania". Jeśli chce iść na łyżwy, wszyscy śmigają po tafli, jeśli do kina, cała rodzina ogląda film. Tego dnia "król" może się zwolnić
z domowych obowiązków, może też prosić o drobne przysługi, np. śniadanie do łóżka lub lody na obiad. Bycie "królem" uświadamia każdemu członkowi rodziny, nawet temu najmniejszemu, jak bardzo jest w niej ważny.

6. RODZINA ŚPIEWA WSPÓLNIE

Długa jazda samochodem nie musi być nudnym i męczącym przeżyciem, ale może się stać niezwykłym rodzinnym wydarzeniem, które daje poczucie bliskości oraz wspólnoty i jest okazją do dzielenia się z dziećmi własną wiedzą. Jak to zrobić? Śpiewajcie w samochodzie. W ten sposób maluchy mogą się nauczyć nie tylko dziecięcych piosenek o krasnoludkach, ale poznają też powszechnie znane stare melodie, ludowe przyśpiewki, kolędy i wasze ulubione przeboje.

7. RODZINA DBA O WIĘZI

Obok czasu, który rodzina spędza razem, drugim podstawowym elementem szczęśliwego życia rodzinnego są spotkania sam na sam. Właśnie wtedy tworzą się niezwykle ważne, głębokie więzi. Dbaj więc o to, by regularnie spędzać ze swoim partnerem czas tylko we dwoje, bo to właśnie wasz związek jest podstawą szczęścia całej rodziny. Wybierzcie się wspólnie do kina, restauracji, a może nawet na romantyczny weekend. Jeśli macie więcej niż jedno dziecko, pamiętajcie, że bardzo duże znaczenie mają też spotkania sam na sam z każdym z maluchów po kolei. Bo nie ma lepszego sposobu, by okazać dziecku, jak bardzo je cenisz, niż poświęcenie mu swojego czasu.

8. W RODZINIE WSZYSCY SŁUCHAJĄ SIĘ NAWZAJEM

"Tak, słucham cię, mów" - zapewniają rodzice, mieszając zupę lub kartkując gazetę. Albo, widząc rozsypaną mąkę, krzyczą ze złością: "Coś ty narobił!" i nie dają malcowi wytłumaczyć, że właśnie chciało zrobić urodzinowy prezent dla siostrzyczki. Często tak właśnie zniechęcamy dzieci do rozmowy i budujemy mur niezrozumienia, który potem trudno zburzyć. Bądźcie zawsze gotowi, by wysłuchać siebie wzajemnie, a przede wszystkim, by słuchać dzieci. Poświęć uwagę wyłącznie maluchowi. To inwestycja w rodzinne szczęście.