

 13نکته برای شادی وسلامت خانواده

اعضای یک خانواده خوشحال، سالم و سرخوش، همگی به یک اندازه در این شادی نقش دارند

اما اگر تصور می‌کنید خانواده تان به اندازه کافی شاد نیست، در اینجا چند اصل پایه در این خصوص، که توسط کارشناسان توصیه شده را مطالعه و سعی کنید آنها را در محیط خانه و خانواده خود اجرا کنید

1-زمان های بیشتری را برای بودن با یکدیگر بگذرانید. نه به این معنا که بیشتر در خانه باشید و اوقاتتان را پای تلویزیون و اینترنت تلف کنید! بلکه منظور، صحبت کردن، بازی کردن، نوازش کردن و برگزاری جلسات خانوادگی در جهت برنامه ریزی جمعی برای آینده است. این نوع تماس، به فرزندان احساس امنیت در محیط خانه و خانواده می دهد و برای والدین سرشار از حس های مثبت و شادی آور خواهد بود

2-با هم آواز بخوانید. آواز خواندن افراد خانواده در کنار یکدیگر به مثابه یک سرمایه گذاری پُر سود در بورس است می توانید کلمات خود را بسازید و در کلمات ترانه هایی که با هم می خوانید، جایگزین کنید. همچنین از موسیقی هم غافل نشوید. با کمک یک موسیقی آرامبخش یا پرانرژی می توانید در امور خانه بازدهی جمع را افزایش دهید

3-به دکوراسیون خانه توجه کنید. اتاق ها را طوری دکور و رنگ آمیزی کنید که حس شادی و انرژی را در افراد خانه ایجاد کنند. طراحی و رنگ ها باید طوری باشند که تنش و اضطراب ایجاد نکنند. در چنین فضایی انجام اموری مانند بازی، جلسات خانوادگی و یا حتی آشپزی لذت بخش خواهد بود

4-ورزش جمعی را فراموش نکنید. با فرزندان خود به دوچرخه سواری بروید. اوقاتی را برای پیاده روی و نرمش در نزدیک ترین پارک بگذراید

5-عادات سالم ایجاد کنید. سعی کنید عاداتی مانند اضافه کردن نمک و شکر اضافی به غذاها را با مصرف غذاهای سالم و پر از میوه و سبزیجات، جایگزین کنید

6-همه را در آشپزی مشارکت دهید. یکی از راه هایی که می توانید بچه ها را به مصرف غذاهای سالم عادت دهید، شریک کردن آنها در تهیه غذاست. با همکاری اعضای خانواده در آماده کردن غذا، آنها را برای فعالیت مثبت و کار تیمی، تشویق می کنید

7-برای رفتارهای خوب پاداش در نظر بگیرید. پاداش دادن به بچه ها می تواند انجام رفتارهای خوب را در آنها تقویت کند. گردش های خارج از شهر، بازدید از باغ وحش، رفتن به سینما و موارد مشابه، می توانند پاداش های خوبی به حساب آیند

8-مطالعه کتاب و شنیدن کتاب های صوتی را در امور هفتگی جای دهید. خواندن کتاب با صدای بلند برای بچه ها تاثیر گذار است. همچنین ترغیب کردن آنها به نوشتن خاطرات روزانه و یا داستان های کوتاه نیز توصیه می شود

9-با بچه ها پیوند یک به یک داشته باشید. والدینی که بیش از یک فرزند دارند توجه کنند که باید برای همه بچه ها یک زمان مساوی در روز اختصاص دهند. حتی اگر مشغله دارید، حداقل روزی ۱۰ دقیقه را با بچه ها بگذرانید

10-بعضی موارد مثبت روزانه را به اعمال روتین تبدیل کنید. با روی روال افتادن بعضی امور، بچه ها به صورت خودکار اعمالی که باید انجام دهند را می دانند. این مساله از بروز سوء رفتارها پیشگیری می کند. برای مثال سعی کنید برای بچه ها جا بیاندازید که زمان خواب باید دندان ها را مسواک کرده و در صورت لزوم پس از شنیدن داستانی که هر شب در رختخواب برایشان می خوانید، به خواب روند. و یا اموری که صبح ها باید انجام دهند را برایشان روتین کنید تا صبح ها سر وقت بیدار شوند و کارها با سرعت بیشتر و سر و صدای کمتری انجام شوند.

11-قدردانی از یکدیگر را فراموش نکنید. راه های مختلف را برای نشان دادن ارزش و احترامی که برای یکدیگر قائل هستید، امتحان کنید. رقص و شادی و رفتارهای مثبت و متقابل فرزندان و والدین در این مساله بسیار موثرند

12-ابراز تاسف و ناراحتی کافی نیست. وقتی دو نفر از اعضای خانه (برای مثال خواهر و برادر) به یکدیگر یا وسایل شان صدمه میزنند، باید بدانند که عذرخواهی پایان قضیه نیست. برای مثال بچه ها باید بدانند اگر به اسباب بازی خواهر یا برادرشان آسیبی وارد کردند، باید به نحوی این خسارت را جبران کنند. مثلاً باید توجیه شوند که در این صورت باید اسباب بازی شان را در اختیار برادر یا خواهرشان بگذارند

13-رابطه زن و شوهری عمیق خود را به بچه ها نشان دهید. به آنها بفهمانید که ازدواج تان مهمترین و بهترین اتفاق زندگی بوده است. عشق و علاقه شما به همسرتان علاوه بر ایجاد خاطرات مثبت در ذهن بچه ها، یک الگو و مدل عالی برای زندگی آینده آنها است

اجرای اغلب این امور زیاد سخت نیست. برای داشتن یک خانواده شاد، سالم و البته موفق، سعی کنید در سال جدید به عنوان پدر، مادر و یا حتی فرزند، حداقل برخی از این ها را به زندگی خانوادگی خود اضافه کنید. مطمئن باشید تاثیرش بسیار بیشتر از شادی و سلامت سایر اعضای خانواده عزیزتان است