کد خبر: ۳۳۰۳۹۳
دوشنبه ۱۸ مرداد ۱۴۰۰ ۱۱:۰۳

همه چیز برای داشتن یک خانواده شاد

در زمینه سلامت روان خانواده در مقاله زیر توصیه‌هایی برای داشتن یک زندگی شاد ارائه شده است.<;br&#۴۷;><br&#۴۷;>

به گزارش سایت خبری پرسون، برقراری ارتباط، انعطاف‌پذیری و دادن احساس امنیت می‌تواند به داشتن یک خانواده شاد کمک کند.

داشتن یک خانواده شاد و سالم از نیازهای مهم زندگی به شمار می‌رود. راهکارهای ساده اما کارآمد و اصولی می‌تواند ما را برای حرکت به سمت این شادی ماندگار سوق دهد.

بین کار و زندگی تعادل ایجاد کنید

این کار چندان آسان نیست، اما مدیریت مناسب آن می‌تواند تاثیر به‌سزایی در روابط با خانواده داشته باشد. این تعادل باعث افزایش عزت‌نفس می‌شود زیرا همیشه نگران نادیده‌گرفته شدن مسئولیت‌های خود نیستید و کنترل شما را بر زندگی افزایش می‌دهد.

از خودتان مراقبت کنید

والدین اغلب تمام وقت‌شان را به خانواده اختصاص می‌دهند و خود را فراموش می‌کنند. این روش در نهایت باعث احساس کینه و بدبختی می‌شود و حمایت شما را از خانواده سلب می‌کند. با خودتان صادق باشید، این خودخواهی نیست که والدین برای خود وقت بگذارند حتی اگر ده دقیقه در روز باشد.

نظم و انضباط داشته باشید

به جای اینکه به نظم و انضباط به چشم تنبیه نگاه کنید، از آن به‌عنوان راهکاری برای آموزش فرزندان استفاده کنید، این روش هم مثبت‌تر و هم سازنده‌تر خواهد بود.

دلیل محدودیت‌ها را توضیح دهید

والدین اغلب از مرزها و محدودیت‌ها برای محافظت از کودکان در برابر خطرات استفاده می‌کنند، اما خوب است که به جای صدور دستورات، دلیل وجودشان را به آن‌ها توضیح دهید. توضیح اینکه چرا این دستورالعمل‌ها مهم هستند به کودک شما کمک می‌کند تا شرایط را درک کند و همکاری بیشتری داشته باشد.

نقش مهم ارتباطات

ارتباط مهم است، هم در زمان‌های خوب و هم در شرایط سخت. کودکان اغلب نمی‌توانند احساسات خود را در قالب کلمات بیان کنند. در مورد خود صحبت کنید، نه فقط در مورد مشکلات بلکه در مورد زندگی روزمره، اگر آن‌ها احساس کنند در کارهایی که شما انجام می‌دهید مشارکت دارند، به احتمال زیاد برای کارهای شما ارزش بیشتری قائل می‌شوند.

زمان کافی اختصاص دهید

سعی کنید چند بار در هفته وقت‌های خانوادگی داشته باشید، مثلا سه وعده در هفته بتوانید به صورت خانوادگی غذا بخورید. این به همه شما فرصتی می‌دهد تا در مورد مسائل مهم و همچنین موضوعات سرگرم‌کننده‌تر صحبت کنید. از فرزندان خود بخواهید که در انجام وظایف به شما کمک کنند، آن‌ها ممکن است اعتراض کنند اما احساس می‌کنند که در زندگی شما جای دارند و غریبه نیستند.

آرامش‌بخش باشید

اگر یک فاجعه خانوادگی رخ دهد یا یکی از اعضای خانواده مشکلی داشته باشد، دور هم جمع شدن واقعا می‌تواند کمک کننده باشد. فرزندان شما در این زمان به کمک احتیاج خواهند داشت و مهم است که به آن‌ها آرامش و اطمینان بدهید.

انعطاف‌پذیر باشید

کودکان بیش از هر چیزی می‌خواهند وقت خود را با والدین‌شان بگذرانند. وقت گذاشتن برای یک بازی بداهه یا یک سفر برنامه‌ریزی نشده به پارک بسیار سرگرم‌کننده است و همچنین چیزی است که شما و فرزندانتان با علاقه آن را به خاطر خواهید آورد. داشتن روال عادی خوب است، اما اگر هرازگاهی هم برای سرگرمی و بازی از روال خارج شوید، بد نیست.