

## **Простые рецепты счастья**

Конечно, идеальных ситуаций не существует. Как и в точности похожих друг на друга. Но все же осмелимся предложить вам простые рецепты, которые помогут сохранить мир и лад в семье. И вернуть туда счастье, если оно вдруг куда-то «закатилось»:

- 1. Будьте искренними.** Ничто так не сближает, как честность и искренность по отношению друг к другу. Если вы привыкли всегда говорить правду, как бы порой сложна она ни была, велика вероятность вырастить таких же искренних и открытых детей. Им будет проще жить в этом мире, налаживать контакты и находить хороших друзей. И, конечно же, встретить вторую половинку, построить гармоничные отношения. В конце концов, вы тоже сможете всегда поддержать сына или дочь, если они поделятся с вами своими чувствами.
- 2. Подавайте пример взаимоотношений.** Если мама и папа любят друг друга, не стесняются напоминать друг другу об этом, а также взаимовежливы, уважительны и ценят мнение друг друга, у ребенка сложится своя картинка «правильной» семьи и пары. Пусть и неосознанно, но он будет искать себе избранника, в чем-то похожего на папу или маму. Тут от нас зависит многое, поверьте! В том числе и душевное спокойствие и уравновешенность любимого чада.
- 3. Говорите о чувствах.** В некоторых семьях не принято вслух говорить о своих переживаниях. Но очевидно, что если каждый может открыто сказать, что любит, переживает, расстроен или обиделся, людям проще договориться, прийти к общим решениям, и вообще, наладить дружелюбное общение.
- 4. Слушайте своих детей.** Как много в этих словах! Увы, мы часто так увлечены собственными делами, проблемами и заботами, что забываем об искренних разговорах. Порой даже не находим пару минут в день, чтобы выслушать ребенка. А ведь ему очень важно поговорить о сокровенном с самыми близкими на свете людьми! Или, того хуже, мы делаем вид, что слушаем, а сами уходим с головой в телепередачу, или чатимся со знакомыми в интернете. Время от времени поддакивая сыну или дочери. Стоит ли говорить, что таким образом не просто подрывается родительский авторитет, но и могут расцвести комплексы, снизиться самооценка и подняться общий уровень тревожности у чада? Как ни крути, близкие отношения строятся на доверии. А откуда ему взяться, если мама и папа даже не слушают, что я говорю?
- 5. Проводите качественное время вместе.** Заметьте, речь отнюдь не в количестве! Можно находиться целыми днями рядом, но не вместе, не близко. А можно, наоборот, за полчаса напитать ребенка вниманием и

любовью. И он пойдет дальше окрыленный и счастливый. Строить уже собственные отношения с миром и людьми. Никто не скажет вам самый выгодный алгоритм для совместного времяпрепровождения. Каждому подойдет свое. Но любящие и ищущие люди непременно найдут «изюминку», и все у них будет хорошо.

Первая любовь – непростой, но очень ответственный период в жизни каждого человека. Он закладывает основу будущих отношений, а также очень влияет на самоощущение и чувство уверенности будущего взрослого. Помогите детям пройти этот отрезок пути осознанно и с минимальными «потерями», поддержите их, и результат не заставит себя долго ждать.

Мы искренне желаем счастья вам и вашим детям!