

## • 13 روش برای نشاط و سلامت خانواده

چند اصل وجود دارد که برای داشتن یک زندگی شاد در کنار اعضای خانواده را تضمین میکند. شیوه شاد زیستن در خانواده عبارتست از:

1. **زمانهای 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 یا حتی آشپزی لذتبخش خواهد بود.
4. **ورزش جمعی را فراموش نکنید.** با فرزندان خود به دوچرخه سواری بروید. اوقاتی را برای پیاده روی و نرمش در نزدیکترین پارک بگذرانید.
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، پاداش هایی خوب به حساب می آیند.

**8. مطالعه کتاب و شنیدن کتاب های صوتی را در امور هفتگی جای دهید.** خواندن کتاب با صدای بلند برای بچه ها اثر گذار است. همچنین ترغیب آنها به نوشتن خاطرات روزانه 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 10 دقیقه را با بچه ها بگذرانید.

**10. 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. 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 قائلید، 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 وسایلشان 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 بازیهایشان را در اختیار برادر یا خواهرشان بگذارند.

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

داشتن زندگی سراسر شاد و سالم نیازمند بودن در کنار خانواده ای شاد است. پس حتما زمانی برای ایجاد این فضا در خانواده را به انجام روشهای یاد شده قرار دهید تا از زندگی خود لذت ببرید.