

Relacje w rodzinie

Relacje w rodzinie są ważne, ponieważ to właśnie one kształtują charakter dzieci i zapewniają dobrą atmosferę, a co za tym idzie - także dobre samopoczucie na co dzień.

Rodzina to podstawowa wartość każdego człowieka, można nawet mówić, że jest naszym filarem. Dlatego utrzymywanie dobrych relacji ze wszystkimi jej członkami jest tak ważne.

Rodzina to nie tylko rodzice, dziadkowie i rodzeństwo. To także pozostali jej członkowie, bliźsi i dalsi - ciocia, wujek, kuzynostwo, rodzina chrzestna, etc. I choć to najbliższa rodzina jest najważniejsza, jeśli chodzi o budowanie relacji, bo jest codziennie blisko nas, to ze wszystkimi należy utrzymywać pozytywne stosunki.

Można wskazać kilka uniwersalnych wskazówek, które pomogą każdemu w budowaniu dobrych relacji rodzinnych.

Po pierwsze (i najważniejsze), należy spędzać ze sobą jak najwięcej czasu. Każdą wolną chwilę warto poświęcić rodzinie, aby nie doszło do sytuacji, w której ludzie żyją ze sobą razem i osobno jednocześnie. Wspólnie spędzony czas może być poświęcony na przykład na:

- spacer i wycieczki rowerowe
- rodzinne wyjście do kina
- wspólną grę w gry planszowe
- spotkanie w większym gronie (np. na imprezach rodzinnych)
- wspólne przygotowanie posiłków

Bardzo ważna jest też wspólna celebracja świąt - nie tylko tych kościelnych, ale także wszelkich urodzin i imienin. To bardzo wzmacnia relacje rodzinne i sprawia, że jej członkowie stają się sobie bliźsi.

Wspólne przygotowanie posiłków nie tylko scala rodzinę, ale buduje poczucie odpowiedzialności. Dzieci od najmłodszych lat uczą się, że rodzicom trzeba pomagać w domowych obowiązkach, a wspólne gotowanie czy sprząatanie można w łatwy sposób zamienić w zabawę (np. urządzić sobie mecz koszykówki podczas zbierania zabawek do pudełka). Dzięki temu spędzamy ze sobą więcej czasu i zacieśniamy relacje między sobą.

Bardzo ważne w budowaniu relacji w rodzinie jest także wzajemne zrozumienie, szacunek i poznanie drugiej osoby. Każdy z członków rodziny ma nieco inny charakter i nie zawsze można się w pełni uzupełniać. Kiedy znamy się dobrze, rozumiemy swoje potrzeby i akceptujemy potrzeby, łatwiej jest zachować dobrą atmosferę i rzadziej dochodzi do spięć pomiędzy małżonkami, rodzicami a dziećmi czy między rodzeństwem.

Dzieciom należy też tłumaczyć, że każdy jest inny, ma inny charakter, a dobre rodzinne relacje muszą opierać się na zadowoleniu wszystkich, nie tylko jednej osoby.

Nie bez znaczenia są także relacje między małżonkami. Oczywiście w każdym związku zdarzają się spięcia i kłótnie, jednak należy zawsze pamiętać, żeby nie dochodziło do nich w obecności dzieci. Widząc złe relacje między rodzicami, pociechy mają zaburzony ideał rodziny i mogą mieć problemy w budowaniu relacji ze swoimi rówieśnikami czy późniejszymi partnerami.

Źródło:

<https://portal.abczdrowie.pl/relacje-w-rodzinie>

Dbając o prawidłowe relacje rodzinne zachęcam Państwa do skorzystania z gry Budującej relacje rodzinne przygotowaną przez Zespół Tandem

<https://prawdziwyskarb.pl/online/>

