

## Здоровая семья, здоровые родители



*Семья - поистине высокое творенье.*

*Она заслон надежный и причал.*

*Она дает призванье и рожденье,*

*Она для нас основа всех начал.*

*Е.А. Мухачева*

**Семья** – это самая важная «группа» людей, которая вас окружает с момента рождения и до ваших последних дней, это «группа» людей взаимодействующих как единое целое. Другое дело, здоровая она или нет. Что же такое «здоровая семья»? **Здоровая семья** – это семья, которая ведет здоровый образ жизни, в которой присутствует здоровый психологический климат, духовная культура, материальный достаток. Но ведь в каждой семье возникают проблемы. Я думаю, что в наше время вообще редко найдёшь семью, жизнь которой протекала бы «без проблем». И что, её уже нельзя будет назвать здоровой?.. Конечно, нет. Я уверена, что здоровая семья это не та семья, где нет проблем, а та в которой умеют правильно относиться к тем проблемам, которые в ней возникают.

Семья - это дом, мама, папа, бабушка, дедушка, близкие люди. Это общие заботы, радости, переживания, дела. Это любовь и счастье. Семья – это, прежде всего, внутренняя гармония внутри неё.

Предлагаю Вам несколько признаков здоровой семьи.

### **Признаки здоровой семьи:**

- Здесь общаются и слушают друг друга;
- Укрепляют и поддерживают друг друга;
- Уважают друг друга;
- Доверяют;
- Каждый член семьи имеет свою уникальную ценность, различия между членами семьи высоко ценятся;
- Развивают чувство юмора, играют;
- Разделяют ответственность;
- Учатся различать «плохо» и «хорошо»;
- Развивают сильное чувство семьи;

- Блага распределяют на всех членов семьи поровну;
- Уважают пространство личности;
- Ценят помощь других;
- Ошибки прощаются, на них учатся;
- Способствуют совместной трапезе и беседам;
- Проводят вместе досуги;
- Признают наличие проблем, обращаются за помощью и ищут здоровые пути их решения;
- Правила и законы в семье гибкие, их можно обсуждать;
- Имеют нравственный стержень семьи.

## Здоровые родители

Как известно основная функция семьи – это рождение детей. По мнению социологов, семья состоит из трех, или более человек. То есть если вы просто живёте или поженились с любимым человеком, то это ещё не семья, по мнению социологов. Даже если ваши узы соединены браком, вы не можете себя назвать полноценной семьёй. Вот если у вас родится, или вы усыновите хотя бы одного ребёнка, тогда вы станете полноценной здоровой семьёй. Ведь продолжать род человеческий, это наша с вами самая главная задача. Даже в Библии сказано, что мы родились для того, чтобы размножаться и улучшать жизнь своим близким, чтобы они ни в чём не нуждались.

Появление ребёнка в семье – это настоящий **праздник**. Говорят, чем больше в семье детей, тем дружнее семья. Я с этим полностью согласна, ведь дети, это цвет жизни. Как хорошо, когда ты немного приболел, и к тебе приходит сын, и хочет тебе помочь. Это означает, что вы ему не безразличны, значить семья дружная, каждый беспокоится за другого члена семьи. Но чтобы дети Вас радовали, росли воспитанными, счастливыми и здоровыми, то и самому родителю надо быть здоровыми.



Хотите проверить здоровый ли Вы родитель? Предлагаю небольшой тест, который поможет, может быть, взглянуть на себя, как на родителя, иначе.

## **Черты здорового родителя.**

- Он наслаждается своими детьми;
- Он уверен в своем праве растить детей и быть родителем;
- У него разумные ожидания;
- Он выбирает подходящий для него родительский стиль;
- Он проводит время со своими детьми;
- Он устанавливает ясные и гибкие правила;
- Он умеет хорошо общаться;
- Он больше заинтересован во взаимоотношениях, чем в результате;
- Он умеет решать проблемы;
- Он снимает напряженность подросткового возраста.

Выросшие в здоровых семьях дети получают от этих семей навыки, помогающие им сохранять и восстанавливать своё личностное здоровье во многих трудных жизненных ситуациях. И вовсе не значит, что дети, воспитанные в здоровых семьях, в своих будущих взрослых жизнях смогут избежать любых проблем, - нет. Но им будет легче справляться с проблемными ситуациями, чем тем, кто вырос в семьях нездоровых. И на основании этого можно сказать, что в здоровых семьях гораздо чаще, чем в нездоровых, вырастают психологически, личностно и духовно здоровые люди. **А значит, в здоровых семьях чаще, чем в нездоровых, вырастают люди, умеющие быть счастливыми.**

**Будьте счастливы!**