



Обстановка в семье. Как всем ужить в доме?

Ситуация дисгармоничная и эмоции у всех накалены. Соответственно, конфликты могут вспыхивать на ровном месте, и от них всё станет только хуже.

С чего начинать? Несколько постулатов и рецептов.

Прежде всего, для Мам!

Первое. Взять ответственность за ситуацию в доме, в «свои руки». Собственно, именно Мама отвечает всегда за конфликты и эмоции в семье. А сейчас это кратно важнее. Осознать, что у нас, у женщин, действительно больше ресурсов, чем у детей, старшего поколения и даже чем у мужчин. Все они более уязвимы (почему? Это отдельный разговор).

Второе. Навести порядок... Нет! Не в доме. А в - голове! Осознать, что важнее всего? Важнее всего в жизни, во всем мире - для каждой из нас - наши близкие! И отношения между нами!

Станьте Центром позитивных эмоций!

И помните, что всё начинается с Себя! Важно насыщать себя гармонией, спокойствием, любовью - чтоб всё это передавать близким.

Третье. Говорите! О том, как Вам дороги дети, родители, близкие!!! Даже если никогда раньше не говорили об этом, - говорите! Настал тот самый момент.

«Я счастлива, что ты у меня есть».

«Я так рада, что мы сегодня вместе поиграли (посмотрели фильм, постряпали пряники...)».

«Ты самое важное, что есть в моей жизни».

И, кстати, всегда так грустно, когда, задавая этот вопрос детям на консультациях (что самое важное для твоих родителей?), мы слышим ответ: мои оценки, их работа, подруги... Пришло время все расставить на свои места.

Три этих важных постулата в голове Мамы уже способны сделать гармоничнее обстановку в семье.

А мы дадим ещё три «рецепта»

1. Дети чаще всего - кинестетики. Да, им важно обниматься! Обнимайтесь чаще! Психологи говорят - 12 раз в день! Чтоб ребёнок брал от Вас через объятия силу, мудрость и спокойствие! Но есть ещё один момент! Введите новое правило в семье - складывайте руки всех членов семьи друг на друга. Почувствуйте силу этого момента! Берите друг друга чаще за руку! В наших ладошках столько важных рецепторов, которые дают стабильность и радость. Хлопайте в ладоши! Даже просто так!

2. Спорт. Физические нагрузки (всего лишь 15 минут в день) активизируют в нашем мозге нейронные цепочки, отвечающие за эмоциональную стабильность. Перегруз здесь тоже не нужен. И особенно это важно мужчинам и мальчикам.

3. Впустите солнце в свой дом! Откройте шторы, уберите даже тюль, смотрите на солнце и призывайте к этому членов семьи. Солнечный свет активизирует выработку серотонина, который укрепляет волю и поднимает настроение. После этого и зарядку можно сделать!



Марианна Садовникова, член Экспертного Совета при Уполномоченном по правам ребенка в Иркутской области.

Ссылка на сайт: <https://centerofmediation.getcourse.ru/index>