

# Relacje w rodzinie, jak budować, żeby nie zwariować

Data dodania: 2023-01-26 13:35:05

Link: <https://leczna.pl/aktualnosci/relacje-w-rodzinie-jak-budowac-zeby-nie-zwariowac6030>

Z rodziną dobrze wychodzi się tylko na zdjęciach - ten słynny frazes zakorzenił się w wyobrażeniach dotyczących stosunków rodzinnych. Co zrobić, żeby został on jednak tylko w pogłoskach ludowych, a nie stał częścią naszej rzeczywistości? Warto zadbać o relacje w rodzinie.

## Jak to zrobić?

Budując wspólne rytuały, dobre nawyki, wzajemne wsparcie i otwartość, poczucie więzi. Obecnie trudno jest utrzymać trwałe więzi w rodzinie, gdyż mamy mało czasu na przebywanie ze sobą. We wcześniejszym modelu rodziny byliśmy "bardziej obecni", i nie chodzi tutaj o ilość, ale o jakość czasu jaki spędzamy z rodziną.

Budowaniu relacji w rodzinie sprzyjają również wspólne rytuały. Najprostszym z nich jest wspólne jedzenie posiłków. Warto je również razem przygotować, ale jeśli to się nie uda, to chociaż razem usiąść do stołu i zjeść.

Warto szukać wspólnych zainteresowań, które mogą połączyć wszystkich członków rodziny: wspólny spacer, układanie puzzli, wycieczki rowerowe, czy też inne aktywności. Niech te czynności będą przyjemne dla wszystkich domowników.

Gdy już siedzimy przy tym stole, słuchajmy siebie nawzajem, pamiętając, że rozmowa to nie dialog. Gdy chcemy być wysłuchani, musimy również sami aktywnie słuchać drugiej strony, tylko wtedy mamy szansę na wzajemne zrozumienie. Jeśli pojawi się kwestia sporna, warto zorganizować naradę rodzinną, podczas której każdy może wyrazić swoje zdanie i zapoznać się z punktem widzenia innego członka rodziny. Ważna jest otwartość, opisywanie swoich uczuć, popieranie swojego zdania argumentami.

Wspólne świętowanie to kolejny element wpływający na więzi i relacje w rodzinie. Czcijmy ważne momenty, starajmy się kultywować tradycyjne rodzinne, pamiętać o ważnych datach. Istotne jest to, aby wspólnemu spędzaniu czasu w rodzinie nie towarzyszył alkohol, czy też inne używki. Często jest on zapalnikiem konfliktów i nie sprzyja pozytywnej atmosferze.

Tych kilka czynności pomaga budować fundament porozumienia w rodzinie. Wspólne działania, przegadane tematy łączą, rodzą więź. I choć może wydawać nam się to trudne, warto inwestować czas i wysiłek, aby budować i wzmacniać rodzinne więzi.

Potrenuj dobre nawyki! Gmina Łęczna zaprasza mieszkańców na lodowisko miejskie - wstęp bezpłatny od poniedziałku do piątku od godz. 8:00 do godz. 15:00.

Kampania informacyjna przygotowana w ramach Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii na lata 2022 - 2023