اليك هذه الطرق لتقوية الروابط الأسرية

عائلات اليوم مشغولة. تمتلئ الجداول بالعمل ، المدرسة ، أنشطة ما بعد المدرسة ، خدمة المجتمع ، مواعيد الطبيب ، وأكثر من ذلك. قد يكون من الصعب العثور على وقت عائلي جيد وزيادة الترابط بين أفراد العائلة. بناء الأسرة التي تدعم وتشجع بعضنا البعض يأخذ الطاقة والوقت. جرب هذه النصائح لتقوية الروابط داخل عائلتك.

1. كونو ودودين مع بعضكم. يتعلم الأطفال من خلال الخبرات والنمذجة. عرض أعمال اللطف في الحياة اليومية مثل فتح الباب لشخص ما ، ووضع الأطباق دون طلب أو عن طريق احتضان الأم أو الأب عندما يعود إلى المنزل من العمل.
2. تناول العشاء معا. وقت الوجبة هو مكان ممتاز لمشاركة يومك مع عائلتك. يجب أن تكون طاولة العشاء وقتًا يتم فيه إجراء الاتصالات المفتوحة. نهنئ بعضنا البعض على الإنجازات ونشجع أولئك الذين لديهم يوم سيئ. الأطفال الذين يتناولون وجبات الطعام بانتظام مع أسرهم يحصلون على درجات أكاديمية أعلى ويقلل من استخدام التبغ والكحول والمخدرات.
3. تجربة الحياة معا. افعل الأشياء كعائلة. يمكنك الذهاب للمشي لمسافات طويلة أو ركوب الدراجة أو حضور حفلة موسيقية. الأطفال الذين يشاركون في أنشطة مع عائلاتهم لديهم شعور أكبر بالانتماء وإحترام أعلى لذاتهم.
4. استمتع بليلة للعائلة. دعوة الأصدقاء لأكثر من مشاهدة Netflix. لعب الألعاب التفاعلية مع الأطفال. تشكيل فرق من الفتيان ضد الفتيات أو الأطفال ضد الآباء والأمهات ، وتعزيز المنافسة ودية. يحبس أسرتك مع العائلات التي تشاطرها الرأي المجتمع.
5. الضحك مفيد للروح. شارك فيديو أو قصة مضحكة مع أطفالك لسماع ضحكاتهم. شجع أطفالك على مشاركة القصص التي تجعلهم يضحكون. الضحك يقلل من التوتر ويحفز نظام المناعة لديك.
6. السفر. خطط لرحلة معًا كعائلة. اختر وجهة لمغامرك التي تقدم متعة لكل شخص. تجربة أشياء جديدة مثل الأطعمة أو الثقافة أو الأنشطة. إذا كنت تستخدم ميزانية ، فقم بالتخطيط

لرحلة تخييم.

7. أظهر الامتنان. "شكراً" بسيطاً يقطع شوطا طويلا. إظهار التقدير لأفراد الأسرة يجعلهم يشعرون بالقيمة. مفاجأة أحد أفراد الأسرة مع ملاحظة الامتنان لأشياء يفعلونها تجعل حياتك أكثر متعة.
8. جرب أشياء جديدة. يمكن أن تكون تجربة أشياء جديدة مخيفًا في البداية. يمكن أن يؤدي فعل ذلك كأسرة واحدة إلى الحد من الخوف وتشجيع الشجاعة لتجربة أشياء جديدة مثل الذهاب في رحلة ركوب السفينة الدوارة ، أو أخذ فصل فني.
9. تطوع كعائلة. الخدمة في مجتمعك لمساعدة الآخرين يجعل الأطفال يشعرون بأنهم أكثر ارتباطًا ومهارة اجتماعيًا. إن رعاية من هم أقل حظًا يعلمون التعاطف والتعاطف مع الآخرين.
10. إعطاء المديح. اجعلها ممارسة يومية لتقول شيئًا لطيفًا لكل شخص في عائلتك.
11. تعلمنا العائلات القوية كيف تعمل في العالم. أنها توفر لنا الدفء والدعم للاحتفال بالإنجازات وتوفير الراحة أثناء البقع الخام في الطريق. قم بإيقاف تشغيل التلفزيون وقضاء بعض الوقت في التواصل مع من تحب أكثر. إن قضاء الوقت في التفاعل مع أفراد عائلتك يقوي الروابط ويبني الشخصية ويحسن من تقدير الذات. الاطفال تزدهر حيث يشعرون أنهم محبوبون. استثمر في أولئك الذين يعنون لك أكثر