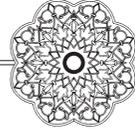




طرق تساعد أفراد الأسرة على التماسك والشعور بالسعادة



١ - تخصيص بعض الوقت لأفراد العائلة، ويفضل أن يكون هذا الوقت إحدى الوجبات الرئيسية للطعام، كالإفطار أو الغداء أو العشاء، فتناول الوجبات الرئيسية معاً يزيد من المحبة والألفة.

٢ - تخصيص ساعة للحوار الهادف والمركز بين أفراد العائلة، ويمكن للأب أو الأم أن يقودا هذا الحوار، وأن يعلما أولادهما كيفية قيادته، وأن يطرحا فيه المشاكل التي يلاحظونها ويرغبون في حلها، ولكن بشكلٍ غير مباشر ودون تسمية أي فرد من أفراد الأسرة (إن كانت المشكلة تتعلق به).

٣ - تبادل الهدايا بين أفراد العائلة أمر مهم يزيد الحب فيما بينهم، ويمكن أن تكون الهدايا بمناسبةٍ ودون مناسبة، كما



يمكن اغتنام الفرص دائماً لتقديم الهدايا في المناسبات السعيدة، كالنجاح في المدرسة أو أية مناسبة جميلة أخرى.

ولا يشترط أن تكون الهدايا غالية الثمن، فالهدية الثمينة هي تلك الهدية المغلفة بالمحبة الصادقة والابتسامة الجميلة.

٤ - وجود الثقة بين أفراد العائلة، وتوجد الثقة عندما يوجد الحب الصادق والحرص الأكيد والنصح الدائم، وتتعزيز هذه الثقة مع مرور الأيام.

٥ - من المهم جداً اجتماع أفراد الأسرة على المائدة كلما أمكن، حتى لو اقتصر الأمر على وجبة واحدة، فمن الضروري اجتماعهم والتحدث مع بعضهم.

٦ - الاحترام المتبادل بين أفراد العائلة يعزز العلاقة بين أفرادها ويقويها.

٧ - الاحتفال بالمناسبات العائلية السعيدة كمناسبات النجاح والتخرج والولادة والزواج وغير ذلك.

٨ - تخصيص يوم الإجازة الأسبوعي لممارسة نشاط عائلي مشترك (رحلة عائلية - متابعة فيلم أو مباراة - ترتيب حفلة شواء عند الغداء ...).