Пойте с ними.
Танцуйте с ними.
Гуляйте с ними.
Разговаривайте с ними.

Для вашего ребенка, ВЫ – самое УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ шоу на свете

Как растить счастливую семью – независимо от её размера

Эми со своей семьей

«Мой муж Питер и я – люди из совершенно разных миров. Я была единственным ребенком в семье. Он был одним из девяти детей - близких и любящих друг друга. Никогда раньше я не встречала такую семью, как у него, но, познакомившись с ними, я сразу полюбила их.

Питер во многом меня научил тому, как вырастить счастливую семью. Самое главное, чему он меня научил – это весело проводить время вместе. И каждый день мы находим время, чтобы проводить его вместе всей семьей. Иногда мы просто играем в догонялки во дворе за домом или ходим играть в парк. Если погода плохая, мы бегаем по дому и играем в прятки дома. Очень легко получать удовольствие от общения друг с другом, не тратя при этом много денег.

Мы сделали воскресенье нашим семейным днем. Это лучший день недели для наших детей. Первое, что мы слышим от них: «Сегодня воскресенье!» - и веселье начинается. Мы вместе готовим завтрак, едим его всей семьей, а потом решаем, чем именно будем заниматься. Иногда мы просто вместе убираемся или смотрим телевизор, валяясь на диване в пижамах. Главное - не то, что мы делаем, а то, что мы делаем это вместе.

Раньше я очень строго относилась к тому, чтобы все вещи были на местах и чтобы дети были идеально чистыми. Сейчас я стала гораздо спокойнее в этом отношении. Иногда гораздо веселее просто подурачиться. Мы вместе танцуем и поем в нашем далеко не кристально чистом доме, а потом все просто падают со смеху друг над другом. Я знаю, что та связь, которая устанавливается между нами, важнее, чем чистый дом.

Когда мы собираемся вместе с семьей или друзьями, наши дети тоже с нами. Иногда мы вместе устраиваем большой ужин. Или включаем музыку и танцуем или играем в переодевания и фотографируемся. Старшие дети иногда разыгрывают сценки и этим всех развлекают или делают друг другу прически. Мы разговариваем и смеемся, играем и иногда работаем вместе. А ещё мы помогаем и поддерживаем друг друга в трудные времена. Никогда в своей жизни я не испытывала столько любви.

Нашим детям очень помогает то, что они растут в счастливой семье, но это также помогает и нам. Когда мы делаем что-то вместе, мы снова влюбляемся друг в друга. Я обожаю смотреть, как мой муж смеется с детьми. Я никогда не знала, что проходило мимо меня!

Я хочу, чтобы через двадцать лет мои дети разделили удивительную любовь, которая царит в семье Питера. Думаю, мы дали им отличный старт!»

Советы Эми о том, как вырастить счастливую семью

- Проводите время вместе всей семьей, получая при этом удовольствие.
- Выделите один день, который будет семейным днем радости.
- Поддерживайте друг друга и в счастливые, и в трудные времена.
- Расслабляйтесь - не тратьте слишком много усилий на домашние мелочи.

Washington State Department of Health
DOH 961-1006 November 2013
Russian

Created by The Massachusetts WIC Program and Pam McCarthy & Associates, Inc.
Reprinted with permission. ~ This institution is an equal opportunity provider.
Washington State WIC Nutrition Program does not discriminate.
For persons with disabilities, this document is available on request in other formats.
To submit a request, please call 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

Washington State WIC Nutrition Program
PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON