

15 мая - Международный день семьи



Данный праздник был учрежден Генеральной Ассамблеей ООН, а произошло это 20 сентября 1993 года. Праздник «Международный день семьи» был создан с целью привлечения внимания широкой общественности к проблемам семьи, которых сегодня существует большое количество.

Семья, как основной элемент общества, была и остается хранительницей человеческих ценностей, культуры и исторической преемственности поколений, фактором стабильности и развития. Благодаря семье крепнет и развивается государство, растет благосостояние народа. Во все времена о развитии страны судили по положению семьи в обществе и по отношению к ней государства.

С семьи начинается жизнь человека, здесь происходит формирование его как гражданина. **Семья — источник любви, уважения, солидарности и привязанности**, то, на чем строится любое цивилизованное общество, без чего не может существовать человек. Благополучие семьи — вот мерило развития и прогресса страны. *Основным назначением семьи можно назвать рождение и воспитание детей. Очень важно, чтобы семья была крепкой. В семье ребенок учиться постигать секреты общения между людьми, учиться любви, заботе, доверию и взаимоуважению. Через семью от одного поколения к другому передаются мудрость и знания, семейные ценности и традиции.*

Во многих странах мира разработаны целые стратегии демографического развития. А в сам этот праздник проводятся различные просветительские, публичные и праздничные мероприятия - концерты; встречи супружеских пар, имеющих большой опыт семейной жизни; благотворительные акции для опекунских семей с детьми и для ребят из многодетных и малообеспеченных семей; тренинги для молодых семей; тематические практикумы и конференции, радио и телепрограммы, газетные публикации и программы, посвященные темам семьи, другие мероприятия.

Проблемы семьи сегодня

Появлению данного праздника способствовала озабоченность мирового сообщества тем положением, в котором оказалась современная семья.

В настоящее время во всем мире существует *серьезная проблема неполных семей и огромного количества разводов*. К сожалению, нужно отметить, что наша страна не стала в этом исключением. На сегодняшний день люди предпочитают создавать семью в достаточно позднем возрасте, т.к. сначала хотят получить достойное образование, сделать карьеру и заработать денег. Детей заводят также достаточно поздно. Многие люди не хотят иметь детей, т.к. считают, что их будет непросто обеспечить или не хотят себя связывать. По этой же причине *большинство современных семей обзаводятся только одним ребенком*.

Еще одной тенденцией нашего времени можно назвать *большую популярность гражданских браков*. Люди хотят избежать лишних обязательств, поэтому они предпочитают жить вместе без официальной регистрации своих отношений.

10 секретов крепкой семьи:

Очень часто тем, кто отмечает золотую свадьбу, задают вопрос: **«В чем секрет вашего семейного счастья?»**. Как правило, юбиляры затрудняются ответить. Ведь нельзя сказать, что их счастье было безоблачным — проблемы бывают у всех, но что-то помогло им преодолеть эти препятствия вместе, выстоять перед тяжелыми жизненными ситуациями. Значит, какой-то секрет все-таки есть? На самом деле, для того чтобы семья была крепкой и дружной, нужно этого хотеть. Никто за вас не сделает ваши отношения гармоничными — над этим нужно работать, укрепляя те психологические и эмоциональные связи, которые существуют между вами. С каждым годом вы должны узнавать друг друга лучше — если этого не происходит, то ваши отношения развиваются неправильно, но исправить это никогда не поздно.

1. Показывайте свою любовь, не прячьте свои чувства. Партнёру всегда приятно слышать, что его любят. И даже если любовь кажется вам очевидной, не ленитесь говорить об этом чаще. Подкрепляйте свои слова поступками.

Любовь не купить дорогими подарками и поэтому совсем не обязательно часто покупать дорогие подарки. Достаточно просто иногда оставить романтическую записку на столе или цветочек на видном месте. Нежные прикосновения и мимолетная улыбка тоже добавляют тепла вашему семейному гнездышку. Главное понять, что любят не за определенные поступки, а просто за то, что он/она есть.

2. Принимайте пищу по возможности всей семьёй вместе.

Совместный пятничный ужин или субботний завтрак - прекрасная возможность собраться вместе, почувствовать поддержку и понимание, обсудить накопившиеся проблемы. Даже если за трапезой обсуждается крайне неприятная ситуация, у членов семьи остается уверенность, что вместе можно преодолеть любые трудные времена.

3. Семейные традиции — без них никуда.

В каждой крепкой семье существуют несколько семейных традиций. Это могут быть простой завтрак всей семьёй в выходные, совместная настольная

игра, поездка на рыбалку, выход в парк и т.д. Семейной традицией становится любое действие, которое предпринимается всей семьёй на протяжении долгого времени. Выбирайте то, что нравится всем членам семьи. Семейные традиции делают вашу семью неповторимой и придают домочадцам чувство стабильности, надежности и уверенности в завтрашнем дне.

4. Общение и окружение.

По данным исследований, дети, которые часто общаются со взрослыми людьми помимо родителей, ощущают себя увереннее и счастливее. Принимая гостей вы будете ощущать себя командой.

5. Домашние дела все вместе.

Разделять домашние хлопоты справедливо между всеми членами семьи, так вы закладываете атмосферу командной поддержки друг друга. Каждый член семьи несет ответственность за выполнение своих обязанностей. Общее дело объединяет, вызывает командный дух и взаимоуважение.

6. Расскажите историю своей семьи.

Очень важно рассказывать детям о своем детстве и о том, как были маленькими другие члены семьи. Это позволяет детям лучше понять родителей. Многие дети думают, что у их родителей никогда не было детства со своими детскими проблемами. Они считают, что их родители появились на свет уже где-то в 30-летнем возрасте.

Делитесь с партнёром воспоминаниями о своем детстве и сведениями о предыдущих поколениях вашего рода. Такие знания помогут вам лучше понять своего партнёра, и лучше разбираться в причине его тех или иных поступков.

7. Заведите домашнего питомца.

Домашние животные и птицы – верные помощники улучшить настроение. Они окружают ваших домочадцев лаской и любовью. К тому же забота о братьях наших меньших позволит воспитать в детях чувство значимости и ответственности.

8. Уважайте других членов семьи как личность.

Семья – это несколько личностей, живущих под одной крышей. У каждого свой характер, есть свои недостатки и достоинства. Ни в коем случае не пытайтесь переделать характер партнёра. Принимайте всех членов семьи такими, какие они есть. Поддерживайте друг друга, выслушивайте, идите на компромисс.

9. Будьте пунктуальны.

Очень важно для каждого члена семьи ощущать свою значимость. Пунктуальность даёт чувство и уверенность в партнёре, уверенность в том, что их никогда не подведут и на них можно положиться.

10. Заботьтесь друг о друге.

Покупайте любимые мелочи для других членов семьи, например, случайно увиденную вещицу для пополнения коллекции детей или супруга/и. Это может быть очень нужная книжка или миленький магнитик на холодильник.

Этим вы покажете насколько для Вас дороги самые близкие люди и как сильно Вы их любите, думаете о них даже тогда, когда их нет рядом.

Врач-эпидемиолог службы
главного врача-диетолога

О.И. Кондратова