

10 признаков семьи, где по-настоящему хорошо

По мотивам идей Вирджинии Сатир, Джона Готтмана, Карла Роджерса, Джона Брэдшоу и Дональда Винникотта.

1. «У нас можно ошибаться»

Ошибки — не катастрофа, а повод поддержать и понять. Здесь не стыдятся промахи, а помогают их исправить.

2. «Ты можешь быть разным»

Злиться, грустить, радоваться — нормально. Чувства не запрещают, а учат с ними обращаться.

3. «Мы говорим — и мы слышим»

Даже в спорах не переходят на крик или молчание. Важно не «победить», а понять друг друга.

4. «Родители — не боги, а живые люди»

Они не притворяются идеальными, умеют извиняться и не требуют слепого подчинения.

5. «У каждого — своё пространство»

Личные границы уважают: можно побыть одному, выбрать своё хобби или сказать «нет».

6. «Правила гибкие, как ветки»

Запреты объясняют, а не диктуют. Договариваются, а не давят: «Давай обсудим, почему это важно».

7. «Смех — наш витамин»

Умеют дурачиться, шутить и радоваться мелочам. Серьёзность — не главное в жизни.

8. «Мы помогаем, а не контролируем»

Родители учат самостоятельности, а не делают всё за ребёнка. «Попробуй сам, я рядом».

9. «Ты — не обязан быть удобным»

Любят не за «хорошее поведение», а просто так. Можно не нравиться, спорить, быть собой.

10. «Дом — это место, где тебя ждут»

В любой день и ситуацию ты точно знаешь: здесь тебя обнимут, накормят и скажут: «Расскажи, как твои дела».

Какое вам ближе?