**GÌN GIỮ NGÔI NHÀ YÊU THƯƠNG**

Dưới đây là những gợi ý giúp bạn và các thành viên trong gia đình có thêm nhiều niềm vui, sức khỏe để gìn giữ ngôi nhà yêu thương của mình

**1. Tạo không gian gần gũi**

Sự gần gũi của bạn và những thành viên trong gia đình không chỉ thể hiện qua những cái ôm dành cho họ. Điều quan trọng là bạn tạo ra không gian để cả nhà có thể gần gũi hơn. Bạn và “một nửa” có thể cùng các con ngồi trong phòng khách cùng trò chuyện hoặc chơi các trò chơi. Khoảng không gian ấm áp này sẽ giúp trẻ cảm nhận được sự yêu thương, vui vẻ và an toàn.

**2. Hát cùng nhau**

Đây là một trong những cách thư giãn tuyệt vời cho gia đình bạn. Với một dàn karaoke tại nhà, bạn và các thành viên trong gia đình có thể thỏa sức ca hát. Mỗi người đều thoải mái thể hiện bài hát mà mình yêu thích và nhảy múa cùng nhau quanh phòng khách. Âm nhạc sẽ giúp cả gia đình vui vẻ, thêm yêu cuộc sống hơn.

**3. Cùng luyện tập**

Bạn có thể cùng các thành viên trong gia đình tập thể dục thể thao. Cha mẹ cùng con cái đi bộ hoặc đạp xe đạp. Những hoạt động này giúp gia đình bạn vận động nhiều hơn, tốt cho sức khỏe. Thêm nữa, cha mẹ cũng có thời gian bên con cái nhiều hơn.

**4. Nấu ăn cùng nhau**

Đây sẽ là khoảng thời gian bạn và gia đình có thể quan tâm hơn đến sở thích, chăm sóc sức khỏe cho nhau. Ví dụ, những thực phẩm nhiều muối và thường hấp dẫn các con của bạn nhưng khi chúng ăn nhiều, ăn thường xuyên sẽ ảnh hưởng không tốt đối với sức khỏe. Khi gia đình bạn cùng nấu ăn, bạn vừa có thể hướng dẫn cách nấu nướng, vừa khuyến khích con thói quen ăn uống lành mạnh. Bạn cũng có thể dạy con kỹ năng chăm sóc bản thân và những người xung quanh. Quan trọng là cả gia đình bạn cùng thưởng thức bữa cơm ấm cũng bên nhau.

**5. Làm vườn**

Là hoạt động mà bạn và gia đình cũng nên cùng nhau trải nghiệm. Đây là cơ hội tuyệt vời để bố mẹ và con cái cùng tham gia hoạt động ngoài trời. Việc trồng rau, chăm sóc cây cối do tự tay mình trồng sẽ khiến con trẻ hào hứng và thích thú. Quan trọng hơn là cả gia đình bạn có thời gian bên nhau, chia sẻ cùng nhau từ những công việc đơn giản nhất.

**6. Thời gian riêng tư**

Ngoài thời gian chung với cả nhà bạn nên dành thời gian để tương tác riêng với từng thành viên trong gia đình mình mỗi ngày, ít nhất là khoảng 10 phút. Thời gian riêng tư đặc biệt này sẽ giúp bạn hiểu và có sự liên kết đặc biệt hơn với từng người mà bạn yêu thương

**7. Tặng nhau những lời khen**

Một sự công nhận về sự cố gắng của con bạn trường hay sự đánh giá cao những việc dù nhỏ mà “nửa kia” đã làm cho gia đình…việc bạn tặng những lời khen tặng các thành viên trong gia đình về việc họ đạt được, làm được, chính là nguồn động viên, khuyến khích thực sự ý nghĩa. Đó cũng chính là cách để gia đình bạn thêm yêu thương, trân trọng và gắn kết hơn.

**8. Buổi họp gia đình**

Bạn nên duy trì buổi họp mặt gia đình. Đó thực chất là việc làm hết sức đơn giản. Có thể là những bữa tối ngày cuối tuần, thời gian mà gia đình bạn được nghỉ ngơi, thư giãn, tĩnh tâm hoàn toàn, cha mẹ tạm gác lại công việc, con cái không phải lo bài vở ở lớp, ở trường. Cả nhà bạn cùng ngồi trước một bữa cơm thịnh soạn, kể cho nhau nghe những câu chuyện vui, kể về việc làm được và chưa làm được sau cả tuần ./.

**Như Quỳnh** (sưu tầm)