

Hogyan boldoguljunk szülőként stresszes időkben?

Sok jó ember kis helyen...

A rossz idő miatt nem lehet játszótérre menni? A gyerekek ölik egymást a közös szobában? Néha mindenkinek kell egy kis privát szféra, de a helyzet akkor sem reménytelen, ha épp össze vagyunk zárva – akár egy egészen kicsi lakásban.



Esős napokon

- Otthon ülni sem feltétlenül unalmas. Háztartási eszközökből készíthetünk akadálypályát, vagy versenyezhetünk, hogy ki tudja többször megérinteni a lábujjhegyét, körbefutni a szobát, vagy a legtöbb felugrást csinálni egy perc alatt.
- Találjuk meg a közös szórakozás benti formáit: tartsunk mese-délutánt vagy főzőversenyt! Csak arra figyeljünk, hogy mindenkinek legyen lehetősége részt venni – akár felváltva is – a játékban!

Ki a lomokkal!

- A közös rendrakás csodákra képes. Nem csak terek szabadulhatnak így fel, de előkerülhetnek elfeledett játékok, vagy rég nem hordott ruhák is.
- Rakjuk külön azokat a holmikat, amiket szeretnék megtartani, és azokat, amelyeket szívesen elajándékozunk: barátoknak, rokonoknak vagy rászorulóknak!

Családi tehermegosztás

- A gyerekekről és általában a családról való gondoskodás nehéz feladat, de sokkal könnyebb, ha a terheket meg tudjuk osztani valakivel.

- A házimunkát, a gyermekek ellátását, és az egyéb feladatokat igyekezzünk egyenlően felosztani a családtagok között, hogy senki se legyen túlterhelve!
- Készítsünk olyan időbeosztást, ahol a család minden felnőtt tagjának van munka- és pihenőideje! A pihenőidő a pihenésé.
- Teljesen rendben van segítséget kérni, főleg, ha fáradtnak és kimerültnek érezzük magunkat!

Tartsunk szünetet!

- Ha úgy érezzük, nő bennünk a feszültség, tartsunk 10 másodperc szünetet!
- Irányítsuk figyelmünket a légzésünkre!
- Ezzel a technikával viszonylag gyorsan oldani lehet a feszültséget.

Csak pozitívan

A jól kialakított napirend és a gyermekünkkel töltött minőségi idő segít a szeretetteljes, nyugodt légkör megteremtésében – akár milyen kicsi helyen vagyunk.

TOVÁBBI TIPPEK

VIDEÓK

Bizonyítékon alapuló, szülőket támogató tudásanyagainkat a Parenting for Lifelong Health program keretében [az Oxford University, az Unicef, a WHO és más nemzetközi szervezetek](#) dolgozták ki.