



Ustvarite srečno okolje v majhnem prostoru

Čepite doma zaradi deževnega vremena? So otroci naveličani skupne spalnice? Včasih bi si vsi želeli malo več prostora, a z nekaterimi prijemi lahko zagotovite slogo tudi v gneči – utesjenosti navkljub.

Aktivnosti za deževne dni

- Tudi, če morate čepeti doma, se lahko zabavate. Postavite progo z ovirami iz običajnih gospodinjskih predmetov ali organizirajte vadbeni izziv in ugotovite, kdo se lahko v eni minuti največkrat dotakne prstov na nogah, naredi največ poskokov ali odteče največ krogov po sobi.
- Poiščite zabavne načine za druženje - to je lahko večer pripovedovanja zgodb ali kuharska delavnica. Poskrbite, da bodo imeli vsi možnost, da sodelujejo, in dejavnosti določajte izmenično.

Proč z neredom

- Ustvarite več prostora s skupnim pospravljanjem. Naj to ne bo obveznost, pač pa priložnost, da odkrijete stare igrače, igre in oblačila.
- Pospravite tisto, kar želite obdržati in naredite kup predmetov, ki so primerni, da jih podarite v dobrodelne namene oziroma jih podarite prijateljem ali družinskim članom.

Razdelite obveznosti

- Skrbeti za otroke in druge družinske člane je težko, vendar je veliko lažje, če si obveznosti razdelite.

- Poskusite gospodinjske naloge, varstvo otrok in druge odgovornosti enakomerno razdeliti med druge družinske člane, da ne boste preobremenjeni.
- Z ostalimi odraslimi v gospodinjstvu ustvarite razpored, ko ste "aktivni" in "neaktivni" in tako zagotovite, da ima vsak priložnost, da si odpočije.
- Ne pozabite, da je prav, da prosite za pomoč. Še posebej, če ste utrujeni ali pod stresom.

Vzemite si odmor

- Če čutite, da postajate slabe volje, naredite 10-sekundni odmor.
- Osredotočite se na počasne vdihe in izdihe.
- To bo pomagalo, da se boste mirneje odzivali.

Ostanite pozitivni

Če si omislite rutino in uživate v kakovostnem času z otrokom ali najstnikom, lahko ustvarite srečno okolje - kjerkoli že ste.

PREBERITE OSTALE NASVETE

OGLEJTE SI VIDEO

Vsebine temeljijo na izkušnjah staršev. Pripravljene so bile v okviru globalne pobude »Starševstvo in vseživljenjsko zdravje« v sodelovanju z UNICEF-om, Svetovno zdravstveno organizacijo in drugimi mednarodnimi agencijami.

