

Hogyan boldoguljunk szülőként stresszes időkben?

Minőségi idő

Stresszesebb időkben talán szülőként is nehezebb boldogulni, de így is sok mindent tehetünk gyermekeink jólétéért. Az együtt töltött minőségi idő kiváló eszköz ahhoz, hogy gyermekeink szeretve és biztonságban érezzék magukat. A következőkben ahhoz adunk tanácsokat, hogy miként tudjuk kimutatni, milyen fontosak számunkra.

Élvezzük a közösen töltött időt!

Mindig legyen időnk arra, hogy gyermekünkkel együtt játsszunk, a kamaszsal kicsit beszélgessünk! Legjobb, ha ez a napi rutin része, mindig ugyanakkor kerül rá sor.

Hadd döntse el ő, mit szeretne csinálni!

Kis- és kamaszgyermekünk önbizalmát is erősítjük, ha ő döntheti el, mivel töltjük el a közös időt. Hallgassuk meg, mit szeretne, hisz ezzel is azt fejezzük ki, mennyire fontos számunkra.

Mókás játékok kisbabákkal, totyogókkal

Az alábbi mókás tevékenységeket főként kisgyermekkel élvezhetjük:

- Utánozzuk kisbabánk arckifejezéseit, hangjait!
- Énekeljünk és közben edényekkel, kanalakkal kísérvük a dalt!
- Építsünk tornyot kavicsokból vagy műanyag poharakból!
- Olvassunk mesét vagy nézegessünk képeskönyvet!

Fontos, hogy az együtt töltött, minőségi idő alatt ne szóljon a televízió és legyen lehalkítva a mobiltelefon is.

Játékok kisgyermekkel

- Olvassunk együtt mesét, vagy találjunk ki saját történeteket!
- Készítsünk kollázst vagy mozaikot színes papírokból!
- Énekeljünk és táncoljunk egy-egy kedvenc zeneszámmal!
- Rendrakás, takarítás – tegyük őket mókás együttléttel!
- Segítsünk a házi feladat elkészítésében!

Időtöltés kamaszokkal

Akkor sem kell lemondanunk az együtt töltött, minőségi időről, ha a gyermekünk már nagyobb:

- Sport, zene, filmek – beszélgessünk vele az őt leginkább érdeklő témákról!
- Főzzünk vagy süssünk együtt!
- Mozogjunk együtt, például elmehetünk egy közös kocogásra!

Az együtt töltött idő akkor lesz valóban minőségi, ha beszélgetéssel és értékes tevékenységekkel tudjuk megtölteni.

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.