

# Družinska harmonija

Otroci se morajo, še posebej doma, vedno počutiti varne in srečne. Poglejmo, kako lahko prijazen razgovor in medsebojno poslušanje, ohranjata mirno in srečno okolje.



## ● Bodite vzor

Način, kako se obnašamo pred otroci, močno vpliva na njihovo vedenje - zato bodite odličen zgled:

- Prijazno se pogovarjajte z vsemi - od prijateljev, družinskih članov in vseh, ki jih srečujete v svojem življenju.
- Pozitivno komunicirajte z ostalimi odraslimi člani vašega družinskega okolja.
- Pokažite pomembnost ohranjanja ljubečih in skrbnih odnosov.

## ● Razdelite obremenitev

- Skrb za otroke in druge družinske člane je težko opravilo, ki pa lahko postane veliko lažje, če si odgovornosti razdelimo.
- Poskusite naloge gospodinjstva, varstvo otrok in druga opravila, enakomerno razdeliti med družinske člane, da ne boste preobremenjeni.
- Z ostalimi odraslimi člani skupnosti, si ustvarite urnik za "vklopljen" in "izklopljen" čas. Tako, da si boste vsi lahko oddahnili.
- Zapomnite si, da je prav prositi za pomoč, še posebej, če se počutite izčrpani ali pod stresom.

## ● Upravljajte z negativnimi občutki

- Če začutite stres ali jezo, naredite 10-sekundni premor in petkrat počasi zadihajte. To vam bo pomagalo, da se boste odzvali mirneje.

- Če zaznate, da se lahko prične prepir, je čas za kratek odmor. Pojdite v drug prostor, če lahko, stopite ven in počakajte, da ta trenutek mine.
- Oglejte si naše nasvete o skrbi zase in nasvete za obvladovanje jeze.

## ● Komunicirajte pozitivno

- Prosite ljudi, naj naredijo tisto, kar želite, da naredijo – »Prosim, govorite bolj tiho« - namesto, da bi jim rekli, česa nočete – »Nehajte kričati«!
- Če ljudi pohvalite, se počutijo cenjene, zato se vedno zahvalite tistim, ki vam pomagajo in spodbujajte vašega otroka ali najstnika, da stori enako.

## ● Aktivnosti za spodbujanje harmonije

- Vsak v gospodinjstvu, naj kdaj izbere dejavnost, ki jo lahko opravite skupaj.
- Poiščite načine kakovostnega preživljanja časa s partnerjem in drugimi odraslimi v vašem družinskem okolju.

## ● Boditi aktivni poslušalci

- Pozorno poslušajte, kaj vam želijo ljudje povedati.
- Pokažite, da sledite pogovoru, z mimiko obraza in postavljanjem vprašanj.
- Preden odgovorite lahko povzamete, kaj je sogovornik rekel, da preverite, ali ste pravilno razumeli.

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.

