



Porodični sklad u kući

Deca uvek treba da se osećaju sigurno i bezbedno, naročito kod kuće. Evo kako asertivna komunikacija i aktivno slušanje mogu da vam pomognu da očuvate mirno i srećno okruženje.

Budite uzor svom detetu

Naše ponašanje pred decom ima velikog uticaja na njihovo ponašanje. Zato budite uzor svom detetu tako što ćete:

- ljubazno razgovarati sa svima – od prijatelja i članova porodice do ljudi koje srećete u svakodnevnom životu
- pozitivno komunicirati s drugim odraslim članovima domaćinstva
- demonstrirati važnost održavanja odnosa ispunjenog ljubavlju i pažnjom

Podelite teret

- Teško je brinuti o deci i drugim članovima porodice, ali mnogo je lakše kada se obaveze podele
- Da ne biste bili preopterećeni, pokušajte da raspodelite kućne poslove, brigu o deci i druge obaveze sa drugim članovima porodice
- Napravite raspored u kojem ćete odrediti vreme za predah i za sebe i za ostale ukućane, tako da svi imaju priliku za odmor
- Upamtite da je okej tražiti pomoć, naročito ako ste umorni ili pod stresom

Kontrolišite negativna osećanja

- Ako osetite da se stres pojačava ili da počinjete da gubite strpljenje, zastanite na 10 sekundi i polako udahnite i izdahnite pet puta. To će vam pomoći da smirenije odreagujete

- Ako primetite da počinje svađa, vreme je za pauzu. Pređite u drugu sobu ili, ako možete, izađite napolje dok ne osetite da je trenutak prošao

Koristite asertivnu komunikaciju

- Zamolite ukućane da urade ono što želite: „Molim te, govori tiše“, umesto da im govorite šta ne želite da urade: „Ne deri se!“
- Ljudi vole pohvalu jer tako imaju osećaj da ih cene. Zato ne zaboravite da zahvalite onima koji vam pomažu i podstičite dete, bez obzira na uzrast, da čini to isto

Aktivnosti koje promovišu porodični sklad

- Neka svaki ukućanin naizmenično izabere nešto što ćete zajedno raditi
- Nađite načine da provedete kvalitetno vreme nasamo s partnerom ili drugim odraslim ukućanima

Aktivno slušajte

- Pažljivo slušajte kada vam neko govori
- Klimanjem glave i postavljanjem pitanja pokažite da ste čuli šta vam je rečeno