

## Hogyan boldoguljunk szülőként stresszes időkben?

# Családi harmónia otthon

A gyerekeknek mindig biztonságban kell érezniük magukat, különösen otthon.  
A pozitív szóhasználat és az aktív hallgatás segít a békés, boldog családi környezet megteremtésében.

## A szülő, mint elsődleges példa

Ahogy gyermekeink előtt viselkedünk, azzal hatunk a leginkább az ő viselkedésükre is – ezért fontos, hogy szülőként jó példát mutassunk!

- Beszéljünk kedvesen mindenkivel: barátokkal, családtagokkal, ismerősökkel, akikkel nap, mint nap találkozunk!
- Kommunikáljunk pozitívan a család többi felnőtt tagjával is!
- Mutassuk meg a szeretetteljes, gondoskodó kapcsolatok fontosságát!

## 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!

## A feszültségek kezelése

- Ha feszültnek vagy ingerültnek érezzük magunkat, tartsunk 10 másodperc szünetet, és vegyünk öt mély levegőt lassan! Ez segíthet abban, hogy nyugodtabban reagáljunk.

- Ha úgy látjuk, hogy vita van kialakulóban, próbáljunk kilépni a helyzetből. Menjünk át egy másik szobába, vagy akár a lakásból is kimehetünk, amíg sikerül megnyugodnunk.
- Olvasd el az „Énidőről” és a dühkezelésről szóló tanácsainkat is!

## Simogató szavak

- Célravezetőbb azt kommunikálni, hogy milyen viselkedést várunk el a másiktól: „Kérlek, beszélj csendesebben” – mint azt, hogy mit nem szeretnénk: „Ne kiabálj!”
- A dicséret mindenkiből jó érzést vált ki; ezért fontos köszönetet mondani a segítségért, és arra ösztönözni a gyermekünket, hogy kövesse ezt a példát!

## A harmónia megteremtése

- Tegyük lehetővé, hogy a család minden tagja felváltva válasszon egy-egy olyan tevékenységet, amelyet közösen végezhetünk!
- Találjunk alkalmat arra, hogy a házastársunkkal vagy a család egyéb felnőtt tagjaival is tölthessünk minőségi időt!

## Az aktív hallgatás

- Ha beszélnek hozzánk, figyelmesen hallgassuk meg a beszélőt!
- Aktív figyelmünket kifejezhetjük fejbólintással vagy kérdésekkel is.
- Mielőtt reagálunk, hasznos lehet a hallottak összefoglalása, hogy ellenőrizzük mindent jól értettünk-e.

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.