

Hogyan boldoguljunk szülőként stresszes időkben?

Tegyük rendbe a családi költségvetést!

Az anyagi nehézségek lelkileg is megterhelőek, főleg, ha nem vehetünk meg valamit, amire a gyermekünk nagyon vágyik. Egy reálisan kialakított költségvetés azonban segíthet egyensúlyban tartani a család pénzügyeit.

○ A családi költségvetésről egyszerűen

- Magyarázzuk el gyermekünknek, hogy mit jelent a családi költségvetés, és miért fontos a pénz beosztása!
- A tervezésben a kamasz, de akár a kisgyermek is részt vehet, hogy lássa, mi mindenre muszáj költeni minden hónapban.
- Magyarázzuk el, hogy a kiadások tudatos tervezésével felkészülhetünk a jövőbeni kiadásokra, sőt pénzt is megtakaríthatunk!

○ Kérjünk segítséget!

Ha a család súlyos pénzügyi nehézségekkel küzd, kormányzati hivatalokhoz, önkormányzati vagy civil szervezetekhez is fordulhatunk segítségért.

○ Amire muszáj költeni...

- Vegyünk elő egy papírt és ceruzát!
- Rajzoljunk le mindent, amire a családnak minden hónapban muszáj költeni: ételre, közüzemi számlákra, ruhákra.
- Írjuk a képek mellé, hogy mi mennyibe kerül!
- Végül adjuk össze, hogy összesen mennyi pénzt kell elkölteni havonta!

○ Amire szeretnénk költeni...

- Melyek azok a dolgok, amelyekre a családnak szüksége van? Ezekre az alapvető dolgokra muszáj költenünk.
- És mik azok a dolgok, amikre a család vágyik? Ezekre a nem feltétlenül szükséges dolgokra szeretnénk költeni.
- Magyarázzuk el a különbséget a muszáj és a szeretnénk között! Hangsúlyozzuk, hogy előbb a „muszájt” kell kifizetnünk, és csak utána költhetünk arra, amit szeretnénk!

○ Készítsünk együtt költségvetést!

- Töltsünk meg egy zacskót műanyag zsetonokkal, építőkockákkal vagy kavicsokkal! Ez a család pénze a hónapra.
- Közösén döntsük el, hogy mire fogunk költeni, és helyezzük a zsetonokat a megfelelő rajzok mellé!
- Nézzük meg, hogy hol tudunk esetleg spórolni a nagyobb, vágyott kiadásokra, vagy váratlan vészhelyzetekre!

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.