

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 kísérrjük 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 öt 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.

Hogyan boldoguljunk szülőként
stresszes időkben?

Maradjunk pozitívak!

Gyermekeinkkel úgy a legkönnyebb jó kapcsolatot kialakítani, ha igyekszünk higgadtak és pozitívak maradni. Az egyértelműen megfogalmazott elvárások és a sok dicséret elengedhetetlen a biztonságos kötődéshez.

Fogalmazzunk egyértelműen!

Ahelyett, hogy azt mondanánk: mi ez a rendetlenség? – adjunk a gyerekeknek kézzelfogható feladatot, például rakjon rendet a konyhában vagy pakolja el a mosott ruhákat.

Beszéljünk nyugodt hangon!

Először érijük el, hogy a gyermekünk valóban ránk figyeljen, majd beszéljünk nyugodt, de határozott hangon! Ez sokkal hatékonyabb, mint mérgesen kiabálni.

Ha jól viselkedik, dicsérjük meg!

Ha a gyermekünk elvégzi, amit kértünk tőle, vagy jól viselkedik, dicsérjük meg érte! Az elismerés kimutatása valójában a törődés jele is.

Csak reálisan!

Tényleg képes arra, amit kérsz tőle? Egész nap csendben maradni irreális elvárás, de azt kérhetjük, hogy 15 percig – amíg elintézzünk egy telefont – szórakoztassa el magát egyedül.

A kamaszokat egyszerű szabályokkal irányítsuk!

A kamaszok előszeretettel csetelnek a barátaikkal különböző közösségi oldalakon. Hogy ne töltsék az egész napot telefonnal a kezükben, határozzunk meg olyan időszakokat (naponta pár órát), amikor a telefonokat ki kell kapcsolni vagy el kell tenni.

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.

Hogyan boldoguljunk szülőként
stresszes időkben?

Legyen napirendünk!

A házi feladatoktól a háztartási munkáig mindennel könnyebben boldogulunk,
ha van egy könnyen betartható napirendünk, amiben a közös programokra is marad idő.

Legyen könnyen betartható!

Ha sikerül kialakítani egy olyan egyszerű napirendet, amit lehetőség szerint mindig betartunk, az nem csak a kisgyermekeknek, de a kamaszoknak is biztosságerzetet nyújt.

- A napirendben minden fontos tevékenység kapjon helyet: az étkezések, a házi feladat, a játékidő és a lefekvés ideje is.
- A gyerekek maguk is részt vehetnek saját napirendjük kialakításában. Valószínűbb, hogy betartják, ha már a tervezésbe is bevonjuk őket.
- A kisebbeknek bontsuk az egyes feladatokat apróbb lépésekre, amíg meg nem tanulják!

Legyen idő szórakozásra is!

- A játék elengedhetetlen a gyermekek egészséges fejlődéséhez. Legyen a napirendben idő szabad játékra és közös tevékenységekre is!
- Kint vagy bent – a játék a legjobb módja annak, hogy gyermekünk új készségeket sajátítson el, vagy új mozgásformákat ismerjen meg.
- A sport a kamaszokkal is kiváló időtöltés. Egy közös futás, bringázás vagy tollaslabdázás remek kapcsolódás lehet.

Alakítsunk ki egészséges szokásokat!

- A napirend kiváló lehetőséget kínál olyan egészséges szokások elsajátítására, mint a lefekvés előtti fogmosás, a rendszeres kézmosás, vagy a reggeli fésülködés.
- Lefekvés előtt mindig legyen egy kis idő megnyugodni, lelassulni! Egy jól kialakított esti rutin hozzásegíti gyermekünket a pihentető alváshoz.

A napirend a felnőtteknek is fontos!

Az állandó rohanásban egy jól felépített napirend rendszert és stabilitást jelent. Amellett, hogy csökkenti a stresszt, segít, hogy a mindennapi feladatokat gyorsabban és hatékonyabban elvégezhessünk, és több időnk maradjon pihenésre.

A napirend akkor igazán jó, ha közös időtöltések is helyet kapnak benne.

Ne spóroljunk a mindennapos meseolvasáson, és legyen időnk együtt vacsorázni!

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.

Hogyan boldoguljunk szülőként stresszes időkben?

A pozitív viselkedés megerősítése

A gyerekek néha rosszkodnak: lehet, hogy fáradtak, lehet, hogy éhesek, de az is lehet, hogy csak a határokat feszegetik. Nem könnyű ilyenkor higgadtnak maradni, de sokat tehetünk azért, hogy a rosszkodás ne váljon általánossá.

Ismerjük fel időben!

- Ismerjük fel a rosszkodás vagy hiszti első jeleit, hiszen ilyenkor még könnyebb pozitív irányt mutatni!
- Ha azt látjuk, hogy a gyerek kezd nyugtalanná válni, egy új tevékenységgel vagy egy vidám játékkal még könnyen kizökkenthetjük!

Egy lépés hátra!

- Ha úgy érezzük, kezdünk kijönni a béketűrésből, tartunk egy 10 másodperces szünetet!
- Figyeljünk a légzésünkre!
- Ha magunkat megnyugtattuk, a helyzetet is nyugodtabban tudjuk majd kezelni.

Legyünk következetesek!

Már a kisgyerekeknek is el lehet magyarázni, hogy minden tettünknek következménye van. Ha ezt megtanulja, azzal felelősségvállalást és önfegyelmet is tanul.

- Először elég, ha elmondjuk, milyen viselkedést várunk el.
- Később nyugodtan és érthetően figyelmeztessük a következményekre!
- Ha tovább rosszkodik, érvényesítsük a következményeket! Ilyen következmény lehet például, hogy nem kap desszertet, vagy – kamaszoknál – a mobiltelefon elkobzása egy napra.
- Mindig adjunk lehetőséget a gyermeknek arra, hogy változtasson a viselkedésén, és dicsérjük meg, ha valamit jól csinál!

Tartsuk magunkat néhány egyszerű szabályhoz!

- Az együtt töltött idő legyen minőségi idő, hogy a gyermekünk érezze, mennyire szeretjük!
- Igyekezzünk nyugodtak maradni és hangsúlyozzuk a jó dolgokat, mert így alakíthatunk ki biztonságos kapcsolatot gyermekünkkel!
- Alakítsunk ki napirendet, hogy stabil kereteket adjunk a gyermekünk mindennapjainak!

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.

Hogyan boldoguljunk szülőként stresszes időkben?

Az énidő

Az az idő, amit önmagadra fordítasz, sokszorosán megtérül a gyerekevelésben.

1 Nem vagy egyedül

A szülők a világ minden pontján ugyanúgy, ugyanazon dolgok miatt aggódnak. Ha kimondjuk a félelmeinket, az már önmagában is oldja a szorongásainkat. A közösségi média azonban épp ellenkező hatással van ránk, ezért fontos, hogy a saját képernyőidőnket is megfelelő keretek között tartsuk.

2 Tanuljunk meg lazítani!

Amíg a gyermekünk alszik, mi is igyekezzünk pihenni! Feltöltődést jelenthet egy jó könyv, egy új hobbi, vagy egyszerűen csak egy kis semmittevés.

3 Figyeljünk a gyermek jelzéseire!

A gyermek számára az elsődleges megerősítést és támogatást a szülők jelentik. Ezért fontos megkérdeznünk, hogy van, figyelmesen meghallgatni mit gondol, mit érez, és ha kell, vigasztalást kínálni neki.

4 Egy perc relaxálás

Ha feszültnek érzed magad, kövesd ezeket az egyszerű lépéseket:

1 Előkészületek

- Helyezkedj el kényelmesen! Mindkét lábfejed a földön, a kezeid az öledben pihenjenek!
- A gyakorlatot csukott szemmel is végezheted.

2 A figyelmed irányítása

- Először irányítsd a figyelmedet a gondolataidra! Mire gondolsz? Jó vagy rossz dolgokra?
- Most irányítsd a figyelmedet az érzéseidre? Mit érzel? Szomorú vagy? Félsz? Dühös vagy?
- Figyelj a testedben zajló folyamatokra! Érez valahol fájdalmat vagy izomfeszülést?

3 Lélegezz!

- Irányítsd a figyelmedet a légzésedre! Tedd az egyik kezét a hasadra és figyelj, ahogy minden lélegzetednél emelkedik és süllyed!
- Segít megnyugodni, ha közben pozitív gondolati tartalmakra koncentrálsz!
- Még egy darabig figyelj a légzésedre, és hagyd, hogy tested teljesen ellazuljon!

4 Tudatos jelenlét

- A relaxáció végeztével irányítsd a figyelmedet ismét a testedre! Vedd észre a zajokat a környezetemben!
- Most hogy érzed magad? Nyugodtabb vagy, mint a relaxáció előtt?

Ez a gyors relaxációs gyakorlat kifejezetten hasznos olyan helyzetekben, amikor valami váratlanul felzaklat, vagy feszültté tesz bennünket – például, amikor a gyerekünk rosszkodik – de szeretnénk nyugodtan reagálni. Ilyenkor néhány mély levegővétel is elég lehet ahhoz, hogy megnyugtassuk magunkat.

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.

Hogyan boldoguljunk szülőként stresszes időkben?



Hogyan beszéljünk nehéz kérdésekről?

Fontos, hogy nyitottak és őszinték legyünk a gyerekekkel, még a nehéz témák kapcsán is. Az alábbiakban ahhoz adunk útmutatást, hogy mit válaszolhatunk a gyermek kérdéseire, és hogyan segíthetünk neki jobban megérteni a körülöttünk zajló eseményeket.

○ Nyitottan és odafigyeléssel

Hagyjuk, hogy a gyermek szabadon beszélhessen!
Kérdésekkel kideríthetjük, hogy mi az, amit már tud.

○ Őszintén

Ha a gyermekünk kérdez, mindig az igazat válaszoljuk!
Figyeljünk arra, hogy a válasz mindig a gyermek korának és ismereteinek megfelelő legyen!

○ Támogatóan

Előfordulhat, hogy a gyermeket összezavarják a történetek, vagy ijesztőnek találja őket. Mindenképpen adjunk neki teret, hogy kifejezhesse érzéseit, és nyújtsunk vigasztalást, ha igényli.

○ Ha fogalmunk sincs, mit mondjuk...

Ha valamire nem tudjuk a választ, az a legjobb, ha így fogalmazzunk:

- Úgy gondoljuk, hogy ..., de ez nem biztos.
- Nem tudjuk, de hamarosan ki fog derülni.
- Reméljük, hamarosan választ kapunk erre.

Egy-egy kérdésfelvetés kiváló alkalom lehet arra is, hogy közösen nézzünk utána a témának.

○ Csak megbízható forrásokból

Attól, hogy valami az Interneten olvasható, még nem feltétlenül igaz vagy helytálló. Igyekezünk megbízható oldalakról tájékozódni, és csak a valóban pontos, naprakész információkat megosztani a gyermekünkkel!

○ Együttérzéssel

Közösen beszélgetni az eseményekről és azok hatásáról segíthet megértést és empátiát tanítani a gyerekünknek. Beszéljünk arról, hogy szerinte hogyan érezhetnek mások, és hogyan lehet másoknak segíteni az ilyen nehéz időkben!

○ Pozitív kicsengéssel

Ha megterhelő témáról beszélgettünk, győződjünk meg róla, hogy nem okozott nehézséget a gyermeknek az információk feldolgozása! Emlékeztessük, hogy számíthat ránk és mellettünk biztonságban érezheti magát!

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.



Hogyan boldoguljunk szülőként stresszes időkben?

Biztonságban az interneten

A digitális eszközöknek köszönhetően napjainkban minden korábbinál könnyebb kapcsolatba lépünk egymással. De ahogy a való világban szeretjük gyermekünket biztonságban tudni, a digitális térben is törekednünk kell arra, hogy megóvjuk őt minden veszélytől.

Az online tér veszélyei

- A gyerekekkel közösségi oldalakon, játék- és üzenetküldő platformokon szexuális kapcsolatot kereső felnőttek
- Az erőszakot, nőgyűlöletet, pornográfiát, idegengyűlöletet és féltretájékoztatót mutató káros tartalmak
- Gyermekes esetében a személyes adataik és tartózkodási helyük megosztása, kamaszok esetében saját magukról többet mutató fotók vagy videók megosztása
- Internetes zaklatás, amit a gyermek saját ismerőseitől vagy idegenektől szenved el

Alkalmazzunk digitális biztonsági intézkedéseket!

- Állítsunk be szülői felügyeletet!
- A böngészőben kapcsoljuk be a biztonságos keresés funkciót!
- Az alkalmazások és játékok esetében mindig szigorú adatvédelmi beállítást használjunk!
- Ha a webkamera nincs használatban, mindig takarjuk el!

Az online töltött idő is teljen biztonságban!

- Beszélgessünk és a gyerekekkel közösen alakítsunk ki családi megállapodást az eszközök használatának módjáról és idejéről!
- Legyenek otthon eszközmentes helyiségek, és csak a meghatározott időben legyen szabad az eszközöket használni!
- Magyarázzuk el a gyermekünknek, hogy miért fontos a személyes adatait megőrizni!

- Az érdekesnek tűnő új honlapokat, közösségi oldalakat, játékokat, fedezzük fel együtt! Így a szülő és a gyermek is ismerni fogja ezek működését.
- A Common Sense Media oldalon korosztályonként csoportosítva található ajánlott weboldalakat, játékokat vagy közösségi platformokat!
- Fontos, hogy a gyermekünk értse, miért fontos kétszer is átgondolni, mielőtt olyan kommentet, fotót vagy videót tesz közzé, amelyeket később megbánhat!
- Időnként ellenőrizzük a gyermekünk böngészési történetét és közösségi oldalakon regisztrált profiljait, hogy lássuk kik követik és milyen tevékenységeket végez!

Beszélgessünk és beszélgessünk!

- Fontos, hogy gyermekünk tudja, hogy ha online olyasmit tapasztal, amitől megijed, kényelmetlenül érzi magát vagy zavarba jön, akkor nyugodtan fordulhat hozzánk segítségért.
- Ha a gyermekünk hirtelen visszahúzóbb, feszültebb vagy titkolózóbb lesz, kérdezzük meg tőle, hogy történt-e valami az online tevékenysége során, ami kiváltotta ezeket az érzéseket belőle!
- Beszélgessünk arról is, hogy mivel tölti az időt az interneten: milyen weboldalakat, közösségi oldalakat látogat, milyen játékot használ rendszeresen!
- Ne féljünk korlátozni a képernyőidőt, ha a gyerek a nap nagy részét kütyüzéssel tölti!
- A beszélgetéseket mindig pozitív, támogató hangnem jellemezze, és hangsúlyozzuk, hogy mennyire fontos a nyílt, őszinte párbeszéd!

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.

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 „muszáj” 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.

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.

Hogyan boldoguljunk szülőként stresszes időkben?

Játszva tanulás

A gyerekek a körülöttük lévő világot elsősorban játék közben ismerik meg. Nézzünk néhány szórakoztató játékot, amelyek közben nem csak jól érezhetjük magunkat, de tanulhatunk is.

A játék ereje

- Rengeteg játék és foglalkozás kínál értékes tanulási lehetőséget a gyerekeknek, miközben szórakoztat is.
- A szavak, számok és képek abban segítenek, hogy gyermekünk könnyebben kifejezhesse magát, míg a szerepjáték és a zenélés lehetőséget teremt a kreativitás megélésére.

Mozogjunk együtt!

- Találjunk ki közösen egy táncot a kedvenc dalunkra! Felváltva mutassunk be lépéseket, amiket a többiek leutánoznak!
- Versenyezzünk! Számoljuk meg, hogy ki tudja többször megérinteni a lábujjhegyét, körbefutni a szobát, vagy a legtöbb felugrást csinálni egy perc alatt!
- Játsszuk azt, hogy tükrök vagyunk, és utánozzuk a másik arc kifejezését, mozdulatát, hangját!
- Tegyük be zenét vagy énekeljünk közösen, és mindenki kezdjen táncolni! Amikor a zene megáll, mozdulatlaná kell dermedni. Az utolsó még mozgó ember lesz a következő fordulóban a bíró.
- Az előző játékot úgyis játszhatjuk, hogy amikor a zene elhallgat, megnevezünk egy állatot, amit mindenkinek utánoznia kell.

Meséljünk!

- Meséljünk a gyermekünknek a saját gyerekkorunkról, majd kérjük meg, hogy most ő is mesélje el egy érdekes élményét!
- Találjunk ki egy közös mesét úgy, hogy felváltva adunk hozzá egy-egy mondatot a történethez!
- Játsszuk el egy kedvenc mese vagy film valamely jelentét. Az idősebb gyermekek akár „rendezhetik” is a kisebbeket, és közben megtanulják az ezzel járó felelősséget.

Keltsük életre a tárgyakat!

- Mutassuk meg a gyermekünknek, hogyan válhatnak a mindennapi tárgyaik – serpenyők, párnák vagy üres csomagolások – csupán a fantáziánk segítségével mókás játékszerré!
- Helyezzünk egy tárgyat a szoba közepére, és álljunk körbe! Ha valakinek eszébe jut, hogy mire lehetne az adott tárgyat használni, beugrik középre, és bemutatja. A seprűből vagy felmosóból lehet paripa, a hajkefe használható mikrofonként vagy akár gitárként is.

Fejlesszük a memóriánkat!

- Mókás, felsorolós memóriajátékot játszhatunk, az alábbi mondatokkal:
 - Elmentem a boltba és vettem...
 - Állatkertben jártam, és ott láttam...
 - Betévedtem a konyhába és ettem...
- Ezután mindenkinek meg kell ismételnie az addig elhangzottakat, majd hozzá kell adnia a saját elemét.
- Iskolásokkal úgy is játszható, hogy a lista elemeinek abc sorrendben kell egymást követni.

Énekeljünk!

- Az éneklés és a dalok a beszédtanulásban is fontos szerepet játszanak egészen a csecsemőkortól kezdve.
- Nagyobb gyermekekkel zenés játékokat is játszhatunk. Például ki kell találniuk, hogy melyik az a dal, amelyet énekelni kezdünk, vagy hangszereken eljátsszunk.
- Bármilyen hangszerré változtatható. Használjuk a háztartási eszközöket hangszerként, és komponáljunk együtt zenét!

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.

Hogyan boldoguljunk szülőként stresszes időkben?

Tanácsok a düh kezeléséhez

A düh természetes emberi reakció, különösen stresszhelyzetben. Fontos azonban – amennyiben lehetséges –, hogy ilyenkor is higgadtak maradjunk. Azzal biztosíthatjuk, hogy gyermekünk mindig úgy érezze, szeretjük és támogatjuk, ha tudjuk, hogyan lehet a negatív érzelmeinket pozitívan kezelni.

Ismerjük fel a kiváltó okokat!

- Gondoljuk végig, mi vált ki bennünk dühöt! Egy adott élmény vagy helyzet? Ha megértjük, hogy mitől leszünk mérgesek vagy ingerültek, könnyebben felismerjük és így idejében megtalálhatjuk a módját, hogy elkerüljük.
- Ha például felismerjük, hogy könnyebben dühbe gurulunk, ha fáradtak vagy éhesek vagyunk, próbáljunk odafigyelni az elegendő alvásra és a rendszeres étkezésre!
- Gondoljuk végig, hogyan reagálunk, ha mérgesek vagyunk, és mit tehetnénk másképp, hogy nyugodtabban viselkedjünk feszült helyzetekben!
- Olvasd el az „Énidőről” szülő részét, ahol megmutatjuk, miként teremthetjük meg saját lelki nyugalmunkat!

A pozitív visszacsatolás nagyon fontos

Dicsérjük meg gyermekünket, ha sikerül kezelnie a dühét, vagy ha látjuk, hogy próbálkozik tenni érte, akkor is, ha látszólag kis dolognak tűnik. Dicsérjük saját magunkat is! Ezáltal úgy érezhetjük, hogy kezünkben tartjuk a kontrollt, és növeljük gyermekünk önbizalmát saját dühkezelési képességében.

Ismerjük fel, mikor van szükségünk egy kis szünetre!

- Ha feszültnek vagy ingerültnek érezzük magunkat, tartsunk 10 másodperc szünetet, és vegyünk öt mély levegőt lassan! Ez segíthet abban, hogy nyugodtabban reagáljunk.
- Próbáljunk eltávolodni attól a szituációtól, ami feldühített! Menjünk át egy másik szobába, vagy hagyjuk el a lakást 10 percre, és adjunk magadnak esélyt, hogy visszanyerjük az irányítást érzelmeink felett!
- Ha úgy érezzük, hogy kezdünk kijönni a sodrunkból, mert kisbabánk csak nem akarja abbahagyni a sírást, akkor teljesen rendben van, ha egy biztonságos helyen – például a kiságyában – magára hagyjuk öt egy a rövid időre (legfeljebb 5-10 percre), és engedélyezünk magunknak egy kis szünetet, amíg néhány mély lélegzetvétellel igyekszünk megnyugodni.

Szánjunk időt magunkra!

- Ha megfelelően tudjuk kezelni a dühünket, azzal jó példát mutathatunk gyermekünknek, és segítjük, hogy biztonságban érezze magát. Legyen a tarsolyunkban egy-két olyan módszer, amellyel képesek vagyunk megnyugtatni magunkat!
- Beszéljünk barátokkal, családtagokkal, vagy bárki olyannal, akire támaszkodhatunk és akitől bátorítást kaphatunk – fontos, hogy érezzük, nem vagyunk egyedül!
- Gondoljunk valamire, ami korábban feldühített, és próbáljunk feldolgozni az élményt, levonni a tanulságokat! Ez segíthet a hasonló helyzetek kezelésében.

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.

Hogyan boldoguljunk szülőként stresszes időkben?

Sok jó ember kis helyen...

A rossz idő miatt nem lehet játszótérre menni? A gyerekek ölik egymást a közös szobában? Néha mindenkinek kell egy kis privát szféra, de a helyzet akkor sem reménytelen, ha épp össze vagyunk zárva – akár egy egészen kicsi lakásban.



Esős napokon

- Otthon ülni sem feltétlenül unalmas. Háztartási eszközökből készíthetünk akadálypályát, vagy versenyezhetünk, hogy ki tudja többször megérinteni a lábujjhegyét, körbefutni a szobát, vagy a legtöbb felugrást csinálni egy perc alatt.
- Találjuk meg a közös szórakozás benti formáit: tartsunk mese-délutánt vagy főzőversenyt! Csak arra figyeljünk, hogy mindenkinek legyen lehetősége részt venni – akár felváltva is – a játékban!

Ki a lomokkal!

- A közös rendrakás csodákra képes. Nem csak terek szabadulhatnak így fel, de előkerülhetnek elfeledett játékok, vagy rég nem hordott ruhák is.
- Rakjuk külön azokat a holmikat, amiket szeretnék megtartani, és azokat, amelyeket szívesen elajándékozunk: barátoknak, rokonoknak vagy rászorulóknak!

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!

Tartsunk szünetet!

- Ha úgy érezzük, nő bennünk a feszültség, tartsunk 10 másodperc szünetet!
- Irányítsuk figyelmünket a légzésünkre!
- Ezzel a technikával viszonylag gyorsan oldani lehet a feszültséget.

Csak pozitívan

A jól kialakított napirend és a gyermekünkkel töltött minőségi idő segít a szeretetteljes, nyugodt légkör megteremtésében – akár milyen kicsi helyen vagyunk.

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.

Hogyan boldoguljunk szülőként stresszes időkben?

A fogyatékkal élő gyermek gondozása

A fogyatékkal élő gyermeket gondozó szülő mindennapi terhei nagyobbak, különösen, ha sok a bizonytalanság, vagy nehezebbek a körülmények. Szülőként sokat tehetünk azonban azért, hogy a gyermekünk folyamatosan érezze a szeretetünket és gondoskodásunkat.



Minőségi idő együtt

- Olvassunk, meséljünk a gyermekünknek, vagy „zenéljünk” a háztartásban fellelhető tárgyakkal! Ha a gyermek beszéde akadályozott, az örömét akkor is ki tudja fejezni egy mosollyal vagy nevetéssel.
- Stimuláljuk a gyermek érzékszerveit különböző játékokkal! Ismerkedjünk a színekkel, anyagokkal, hangokkal (milyen hangot ad ki, ha összegyűrünk egy darab papírt, vagy beleejtünk a vízbe egy kavicsot)! Minden ilyen tapasztalás segít a gyermeknek jobban megismerni a környezetét.
- A háztartási teendők közben is lehetünk együtt. Folyamatosan kommentáljuk, amit éppen csinálunk – most felmosunk, mosogatunk, letöröljük a port – ez mind-mind ingert jelent a gyermek számára.

Egyszerű szavakkal

- Bizonyos betegségek vagy tanulási nehézségek azzal járnak, hogy a gyermekünk beszédfejlődése megkésett, vagy a beszéde nehezen érthető. A szülői kommunikációnál fontos, hogy:
 - Hajoljunk le a gyermekhez, hogy lásson és halljon minket!
 - Nézzünk a szemébe, mosolyogjunk, bátorítsuk!
 - Legyünk türelmesek, hagyjunk elég időt a válaszra!
 - Figyeljünk, bólintsunk, adjuk jelét annak, hogy halljuk a gyermekét!

Stabil érzelmi kötődés

- A törődésünk fizikai és szóbeli kifejezése fontos ahhoz, hogy a gyermekünk érezze, hogy szeretjük és elfogadjuk.
- Sokat segít, ha testbeszédünk, arckifejezéseink, gesztusaink, hanghordozásunk és szavaink is pozitívak.

Az önállóság ösztönzése

- Gyermekünk egyre magabiztosabban mozog majd a világban, ha sokat dicsérjük azért, amit képes megtenni – és nem azzal foglalkozunk, amit nem.
- Csak akkor segítsünk, ha a segítséget kifejezetten kéri; ellenkező esetben gyermekünk azt érezheti, hogy nem bízunk a képességeiben.

Te is kérhetsz segítséget

- Nem vagy egyedül! Teljesen rendben van, ha olykor ingerültnek, fáradtnak, sőt kimerültnek érzed magad, különösen, ha a körülmények is bizonytalanabbak.
- Amennyire lehet, osszátok meg a terheket a családon belül!
- Hasznos lehet olyan szülőtársakkal kapcsolatot keresni, akik hasonló helyzetben vannak, így megértik a problémákat, és tudnak veled örülni a sikereknek.
- Önmagadról is gondoskodj! Ha szükséges, pihenj! Olvasd el az „Énidőről” és a dühkezelésről szóló tanácsainkat is!

A napirend

- Egy viszonylag stabil napirend segít abban, hogy a dolgok szervezettebben, hatékonyabban működjenek – Lásd a Legyen napirendünk! című tanácsunkat
- A napirendben azonban nem csak a napi feladatoknak, hanem gyermekünk kedvenc tevékenységeinek is helyet kell kapniuk. Így a házimunka is elkészül, és az együtt mókázásról sem kell lemondani.
- Tervezzünk be olyan szabadidőt is, amikor a gyermek által választott tevékenységet végezzük – ezzel növelhetjük a magabiztosságát!
- Használjunk egyszerű szavakat, mondatokat és non-verbális jeleket (képeket, hangokat, mimikát), hogy a gyermek tudja, milyen tevékenység következik!

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.

Hogyan boldoguljunk szülőként stresszes időkben?

Támogassuk!

Habár szinte felnőttek, a kamaszoknak is szükségük van arra, hogy érezzék a szüleik szeretetét és támogatását. Megmutatjuk, hogyan tölthetünk minőségi időt a kamasz gyermekünkkel, hogyan alakíthatunk ki náluk jó szokásokat, és hogyan nyújthatunk számukra biztonságos, boldog átmenetet a felnőttkorba.

Amit a szülő és a kamasz is szeret

- Készítsünk mókás fotókat, videókat és küldjük el barátainknak, családtagjainknak!
- Válasszunk ki egy érdekes receptet és készítsük el együtt!
- A közös mozgás, sport is kiváló időtöltés lehet. Menjünk el együtt futni vagy bringázni!
- Olyasmiről beszéljünk velük, ami érdekli őket: sportról, zenéről, filmekről!

Egyre több felelősség

- A kamaszok számára fontos, hogy egyre több mindent egyedül végezhesse. Bízunk rájuk egy fontos feladatot, hogy érezzék: bízunk bennük és értékeljük a segítségüket!
- A család minden tagja vegye ki a részét a ház körüli munkákból! Fontos, hogy a kamasz gyermekünk új készségekre tegyen szert, és a család életéhez is hozzájáruljon.

Támogassuk a céljai elérésében!

- Mi az, amit a kamasz gyermekünk el szeretne érni? Lehet rövid- vagy hosszú távú cél, tervezzük meg együtt, hogy milyen lépéseket szükségesek a cél eléréséhez!
- Minden részsikert ünnepeljünk meg együtt!
- A mindennapi feladatok – a tanulás és a házimunka – mellett tervezzük meg a közös kikapcsolódást is!

Tudja, hogy számíthat ránk!

- A problémás viselkedés gyakran annak a jele, hogy a kamasz valamilyen gonddal küzd. Kérdezzünk és legyünk megértőek!
- Beszéljük át, hogy melyek azok a helyzetek, amelyek az elégedetlenségüket vagy feszültségüket okozhatják!

- Fontos, hogy pontosan tudják, milyen viselkedést várunk el. Alakítsunk ki világos szabályrendszert, és húzzunk olyan határokat, amelyek mindkét fél számára elfogadhatóak!
- Ha valamit jól csinál, ha megfelelően viselkedik, dicsérjük meg érte!

Kedvesség és együttérzés

- Saját példánkon keresztül mutassuk meg, hogy mit jelent az együttérzés! Fontos, hogy kamasz gyermekünk is átérezze, min mennek keresztül a barátai, családtagjai – sőt akár idegenek is – egy-egy nehéz helyzetben!
- Beszéljünk arról, hogy ő maga mit tehet azokért, akiket bántanak vagy kiközösítenek!

Tanítsuk meg kezelni az indulatait!

- Kérdezzük meg, hogy érzi magát! Figyeljünk oda arra, amit mond!
- Próbáljuk a dolgokat a kamasz szemszögéből látni, hogy megértsük mit érez!
- Mutassunk neki olyan technikákat – például légzőgyakorlatokat – amelyekkel kezelni tudja a feszültséget!
- Ha van kedve, egy-egy relaxációs vagy meditációs gyakorlatot együtt is elvégezhetünk!

Az online térben is fontos a biztonság

- Alakítsunk ki közösen egy családi kütyü-használati megállapodást!
- Beszéljünk arról, hogy miért fontos a személyes adataink védelme, és miért veszélyes ezeket megadnunk (különösen idegeneknek)!
- Biztosítsuk róla, hogy bármikor fordulhat hozzánk, ha bármi olyat lát vagy tapasztal online, ami felkavaró vagy zavaró számára!

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.



Hogyan boldoguljunk szülőként stresszes időkben?

Az újszülött hazaérkezése

A szülővé válás, egy új jövevény érkezése a családba nagyon izgalmas időszak. Ugyanakkor hatalmas változás is, ami kimerítő, sőt olykor stresszes is lehet. Megmutatjuk, hogy lehet ez az átmenet a leggyöngyösebb a családnak és a babának is!

Bajban ismerszik meg...

- Ha szükségünk van segítségre, bátran szóljunk a barátainknak a közösségi oldalakon vagy telefonon!
- Fogadjuk el a segítséget, és felváltva gondoskodjunk a piciről, mert a pihenés nem luxus!
- Ha a baba alszik, a szülő is aludjon! Így mindenki kipihenten kezdhet neki a következő meneteknek.

Mókázzunk együtt!

- Hajoljunk oda a babánkhoz, hogy lásson és halljon minket!
- Énekeljünk neki, vagy „zenéljünk” kanalakkal és poharrakkal!
- Építsünk tornyot színes poharokból vagy építőkövekből!
- Rendszeresen meséljünk és nézegessünk képeskönyveket!

Egyszerű szavakkal

- Utánozzuk azokat a hangokat, amiket kisbabánk kiad! Minden gügyögésre, hangadásra reagáljunk!
- Ha hozzászólunk, ismételjük sokat a nevét!
- Folyamatosan mondjuk, hogy mit csinálunk éppen!

Játszva fejlődik

- Színes dekorációval, különböző anyagok alkalmazásával stimuláló környezetet tudunk teremteni a gyermekünknek.

- Hagyjuk, hogy a csecsemő minden érzékszervével felfedezhesse a környezetét, megtapasztalhassa a különböző illatokat, ízeket, hangokat, színeket, formákat!

A síró csecsemő megnyugtatója

- A csecsemő azért sír, mert máshogy nem tudja kifejezni, hogy megnyugtatóra, gondoskodásra van szüksége.
- Próbáljuk kitalálni, mi lehet a sírás oka! Lehet, hogy a kisbabánk éhes, fáradt, melege van vagy fázik, esetleg tele a pelusa.
- A szülő énekhangja, esetleg halk, lágy zene segíthet a baba megnyugtatózásában. Egy színes forgó a kiságyra rögzítve sokáig leköti a baba figyelmét.
- Ha megnyugtatóra van szüksége, gyengéden ringassuk, esetleg ritmusosan simogassuk a baba hátát.
- Ha kérdésed merül fel, vagy valamiben bizonytalan vagy, kérd ki a védőnő vagy a gyermekorvos tanácsát!

Türelem! Nem csak a baba, a szülők is napról-napra fejlődnek!

Attól, hogy valami elsőre nem megy tökéletesen, ha néha türelmetlen vagy feszült vagy, még nem leszel rossz szülő. Koncentrálj a sikerekre – még ha apróbbak is!

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.

Hogyan boldoguljunk szülőként stresszes időkben?



Gyermeknevelés a Covid-19 járvány alatt

A járványhelyzetben való helytállás a gyermeknevelés tekintetében is elképesztő kihívásokkal jár, így teljesen normális, ha ebben a bizonytalan időszakban stresszesnek és túlterheltnek érezzük magunkat. Íme, 6 tipp, amely megkönnyítheti a család életét.

Töltsünk minőségi időt együtt!

Az együtt töltött idő szuper lehetőség arra, hogy a gyermekek szeretetben és biztonságban érezzék magukat. Akár napi 5 perc minőségi idő is sokat segíthet.

Jutalmazzuk a jó viselkedést!

Amikor kicsi, vagy akár tinédzser korú gyermekünk betartja a kéréseinket, vagy jól viselkedik, tudassuk vele! Ha látja rajtunk, hogy értékeljük az igyekezetét, az megnyugtatja és biztosítja afelől, hogy odafigyelünk rá.

Adjunk egyértelmű utasításokat!

Ahelyett, hogy arra szólítanánk fel gyermekünket, hogy mi ne csináljon, használjunk pozitív kifejezéseket, és adjunk neki egyértelmű, egyszerűen megvalósítható feladatokat!

Állítsunk össze napi rutint!

A napi rutin és annak minél pontosabb betartása biztonságérzetet adhat a kisebb és a nagyobb gyermekek számára. Az étkezésben, a különböző tevékenységekben és a szabadidő eltöltésében azonban lehetünk kicsit rugalmasabbak.

Kezeljük a rosszkodást!

A rosszkodást és a nehéz helyzeteket érdemes már csírájában elfojtani. Teremtünk pozitív hangulatot azzal, hogy egy szórakoztató játékot, vagy valamilyen érdekes elfoglaltságot javasolunk gyermekünknek!

Vigyázzunk magunkra!

Tartsuk észben, hogy nem vagyunk egyedül! Ha szükséges, kérjünk segítséget! Ha úgy érezzük, majd felrobbanunk, számoljunk el magunkban 10-ig, és koncentráljunk a lassú be- és kilégzésre! Ez segít lenyugodni.

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.