



Stvorite srećno okruženje u malom prostoru

Predugo ste u kući jer napolju pada kiša? Deci je dosadilo da dele sobu? Iako ponekad poželite malo više prostora, postoje stvari koje možete da uradite da se svi slažu čak i kada je u kući gužva.

● Aktivnosti za kišne dane

- Čak i kada morate da ostanete kod kuće, možete da se zabavljate. Napravite stazu s preprekama od predmeta u kući ili organizujte takmičenje u gimnastici da vidite ko može najviše puta da dodirne prste na nogama, napravi najviše džamping džekova ili čučnjeva u minuti
- Pronađite zabavne načine da provedete vreme s članovima porodice. Možete uveče pričati priče, ili kuvati. Gledajte da svaki ukućanin dobije priliku da učestvuje i neka svaki put neko drugi izabere aktivnost.

● Račistite nered

- Napravite više prostora tako što ćete zajedno pospremiti dom. Umesto da bude neprijatan posao, neka to bude prilika za otkrivanje starih igračkaka, igara i odeće
- Odložite na svoje mesto stvari koje želite da zadržite, a na gomilu odvojite stvari koje želite da donirate nekoj dobrotvornoj organizaciji ili poklonite prijateljima ili rođacima

● Podelite teret

- Teško je brinuti o deci i drugim članovima porodice, ali je mnogo lakše kada se obaveze podele
- Pokušajte da se rasteretite tako što ćete raspodeliti kućne poslove, brigu o deci i druge obaveze sa ostalim članovima porodice
- Napravite raspored u kojem ćete odrediti vreme za predah i za sebe i za ostale ukućane, da svako ima priliku da se odmori
- Upamtite da je okej tražiti pomoć, naročito kada ste umorni ili pod stresom

● Napravite pauzu

- Ako osetite da počinjete da se nervirate, napravite pauzu od 10 sekundi
- Polako udahnite i izdahnite
- Ovo će vam pomoći da mirnije odreagujete

● Ostanite pozitivni

Ako uvedete rutinu i uživajte u druženju sa svojim detetom, bez obzira na uzrast, stvorićete srećno okruženje gde god da se nalazite.

POGLEDAJTE SVE SAVETE I VIDEO ZAPISE