



## Kakovostno preživljanje časa

Stresni časi se vam morda zdijo zahtevni, zato vam jih želimo olajšati z nekaj preprostimi nasveti.

Skupno druženje predstavlja izjemno priložnost, da se vaši otroci počutijo ljubljene in varne. S temi nasveti jim pokažite, kako pomembni so.

### Uživajte v skupnem času

Določite čas za igranje ali pogovor z otrokom ali najstnikom ter ga vključite v vašo rutino, tako, da to počnete vsak dan ob istem času.

### Vprašajte otroka, kaj bi radi počel

Povečajte zaupanje med vami in vašim otrokom ali najstnikom in jim dovolite, da se odločijo, kako boste skupaj kakovostno preživeli čas. S tem, ko poslušate njihove predloge, jim pokažete, da vam je mar.

### Zabavne ideje za vašega dojenčka ali malčka

Zabavajte svojega malčka med kakovostnim druženjem tako, da:

- Posnemate izraze in zvoke, ki jih ustvarja.
- Pojete, predvajate glasbo ali ustvarjate glasbo s predmeti (npr. lonci, žlice ..).
- Zlagate kamenčke in skodelice.
- Jim poveste zgodbo in pokažete slike.

Naj vam motnje, kot sta televizor ali telefon, ne ovirajo kakovostnega skupnega časa.

### Skupne dejavnosti, ki vas bodo z otrokom še bolj povezale

- Skupaj preberite knjigo ali si izmislite zgodbo in jo delite z otrokom.
- Z barvnimi koščki papirja ustvarite kolaž ali mozaik.
- Pojte in plešite ob svojih najljubših pesmih.
- Nalogo, kot je pospravljanje ali čiščenje, spremenite v zabavno igro.
- Pomagajte jim pri domačih nalogah.

### Preživite kakovosten čas s svojim najstnikom

Tudi, če je vaš otrok nekoliko starejši, še vedno obstaja veliko koristnih načinov za uživanje v skupnem času:

- Šport, glasba, filmi – pogovorite se z njimi o stvareh, ki jih resnično zanimajo.
- Skupaj pripravite okusen obrok ali specite kruh.
- Skupaj telovadite. Lahko greste skupaj na tek ali se lovite.

Če otroka ali najstnika vprašate kaj si želi in če načrtujete skupne dejavnosti, ste lahko prepričani, da boste dobro izkoristili skupni čas.

PREBERITE OSTALE NASVETE

OGLEJTE SI VIDEO

Vsebine temeljijo na izkušnjah staršev. Pripravljene so bile v okviru globalne pobude »Starševstvo in vseživljenjsko zdravje« v sodelovanju z UNICEF-om, Svetovno zdravstveno organizacijo in drugimi mednarodnimi agencijami.

