

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.