

JAK WYTRZYMAĆ RAZEM W RODZINIE I NADAL SIĘ LUBIĆ

1. Dbamy o dobre relacje między członkami rodziny.
2. Każdy członek rodziny powinien mieć wydzieloną własną przestrzeń, w której może pobyc w samotności.
3. Ustalamy rodzinny plan dnia, z uwzględnieniem miejsca i formy aktywności każdej osoby np. pora wstawania i korzystania z łazienki, praca, nauka, posiłki, czas wolny spędzany wspólnie i dla każdego z osobna.
4. Staramy się, aby posiłki były spożywane wspólnie. Jest to czas bycia razem, rozmów, bez korzystania z telefonu.
5. Określamy podział i zakres obowiązków domowych, konkretnie kto za co jest odpowiedzialny np. sprzątanie, przygotowywanie posiłku, wyrzucanie śmieci.
6. Uwzględniamy i respektujemy indywidualne potrzeby każdego członka rodziny. Nie narzucamy swojej woli i pomysłów dzieciom.
7. Okazujemy wzajemną tolerancję i wyrozumiałość.
8. Staramy mówić do siebie spokojnie, panować nad emocjami.
9. Konflikty i nieporozumienia rozwiązujemy poprzez spokojną, rzeczową rozmowę wówczas kiedy opadną emocje.
10. Kiedy emocje biorą górę, oddalamy się do naszej, wydzielonej przestrzeni. W uspokojeniu się pomogą techniki relaksacyjne.
11. Kiedy widzimy u dziecka lub innego domownika silne wzburzenie – nie dopuszczamy do nakręcania spirali emocji.
12. Problemy rozwiązujemy na bieżąco, nie dopuszczamy do ich kumulacji, nawarstwiania.
13. Dbamy o to, aby każdego dnia znaleźć czas na wspólną rozrywkę i zabawę uwzględniająca potrzeby wszystkich domowników np. gry planszowe, oglądanie filmu.
14. Każdego dnia przeznaczamy określony czas np. 15-20 minut na indywidualny kontakt jednego rodzica z każdym dzieckiem.
15. Pamiętajmy, że nie tylko my jesteśmy w takiej sytuacji i dla wszystkich jest to trudne. Kiedyś ta sytuacja się skończy.
16. W przypadku pogłębiających się trudności zachęcamy do skorzystania z pomocy psychologa np. w naszej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej (56 622 46 17, 56 622 29 91).