

Roditeljstvo u vrijeme Obiteljski sklad u domu

Prilog 9.4

Kada djeca svakodnevno doživljavaju mirne odnose pune ljubavi, ona se osjećaju sigurnije i voljenije. Pozitivan govor, aktivno slušanje i empatija pomažu zadržati mirno i sretno obiteljsko okruženje tijekom stresnih razdoblja.

Mi smo modeli našoj djeci

- Način na koji razgovaramo s drugima i ponašamo se pred njima ima velik utjecaj na to kako će se naša djeca ponašati!
- Pokušajte uljudno razgovarati sa svima u obitelji, odraslima i djecom.
- Loša komunikacija među odraslima u kućanstvu može imati negativan utjecaj na našu djecu.
- Što više pokazujemo našoj djeci kako izgledaju mirni odnosi puni ljubavi, to se ona osjećaju sigurnije i voljenije.

Podijelite obaveze s drugima

- Briga o djeci i ostalim članovima obitelji je zahtjevnija, ali postaje lakše kad se raspodijele odgovornosti.
- Pokušajte podjednako raspodijeliti kućanske poslove, brigu o djeci i ostale zadatke među svim članovima obitelji.
- Napravite raspored kada ste uključeni i isključeni za kućanske poslove.
- U redu je tražiti pomoć kad se osjećate umorno ili pod stresom kako biste mogli napraviti stanku.

Osjećate se pod stresom ili ljutito?

- Napravite stanku od 10 sekundi. Polagano udišite i izdišite pet puta. Zatim pokušajte reagirati na mirniji način. Mnogi roditelji kažu da ovo zaista pomaže.
- Proglasite primirje kad vidite da se argumenti za i protiv nagomilavaju te izađite u drugu prostoriju ili, ako je moguće, izvan kuće.
- Pogledajte savjete „Što kad se razljutimo?“ i „Ostanite mirni i upravljajte stresom“

Koristite pozitivan govor. To funkcionira!

- Jasno recite drugima što od njih trebate, a ne naglašavajte ono što ne želite da čine. Npr. umjesto „Prestani vikati“, recite im „Molim te, govori tiše“.
- Pohvala djeluje na ljude na način da se osjećaju cijenjeno i dobro. Jednostavne rečenice poput „Hvala ti što si pospremio stol nakon jela“ ili „Hvala ti što si pričuvao dijete“ mogu biti vrlo važne.

Lijepe stvari koje možete činiti kao obitelj

- Dopustite svakom članu obitelji da se izmjenjuje u odabiru aktivnosti za cijelu obitelj
- Pronađite načine kako biste proveli kvalitetno vrijeme sa svojim partnerom i drugim odraslim osobama u svom kućanstvu.

Budite empatičan i aktivan slušač

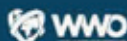
- Slušajte druge kad vam govore.
- Budite otvoreni i pokažite im da ih čujete.
- Pomaže kada kratko ponovite što ste čuli prije nego odgovorite. Npr. „Ako sam te dobro razumio, rekla si da...“



OVDJE su dostupni korisni izvori i podrška ako doživljavate nasilje kod kuće.



unicef
for every child



End Violence
Against Children



Maestral



The World Bank is pleased to support the research and innovation of the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme.



The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the US Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.