

# Roditeljstvo u vrijeme Obiteljski sklad u domu

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 zahtjevna, 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.

## Lijepo 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

