

Savjeti za organizaciju obiteljskog života i kako umanjiti tjeskobu i strah

- *Dogovoriti obiteljski raspored i obaveze svakog člana obitelji (uključiti i dijete ako je dovoljno veliko).*
- *Razgovor s prijateljima ili članovima obitelji. Dijeljenje svojih strahova i nesigurnosti pomaže u otpuštanju tjeskobe.*
- *Jesi pravilno, piti dovoljno tekućine.*
- *Dobra rutina (kontrolirati ono što možemo).*
- *Vrijeme za sebe.*
- *Vježbanje (hodanje po stepenicama, yoga, ples, 5 Tibetanaca).*
- *Misliti pozitivno. Pozitivne misli imaju pozitivnu energiju i privlače u život ono što nas čini sretnim i ispunjenim.*
- *Koristiti mindfulness tehnike za otpuštanje tjeskobe i straha.*
- *Ograničiti gledanje info sadržaja na recimo 2x po pola sata (dnevno).*
- *Kvalitetan san.*
- *Izbjegavati male ekrane barem 1 sat prije spavanja.*
- *Raditi ono što vas veseli i opušta.*

Kako pomoći djeci da se nose sa strahom i tjeskobom

- *Objesiti djetetu što se dogodilo i što može očekivati (prilagoditi dobi djeteta).*
- *Objasniti zašto ste i vi u strahu (ako ga osjećate).*
- *Biti predvidljiv i konzistentan.*
- *Reagirati kada vas djeca trebaju.*
- *Griliti djecu (otpušta stres, iskazivanje ljubavi).*
- *Koristiti mindfulness tehnike za otpuštanje tjeskobe i straha.*
- *Dati djeci priliku da izraze svoju zabrinutost i strahove.*
- *Jačati sposobnosti za rješavanje problema.*
- *Omogućiti djeci da komuniciraju s njima bitnim ljudima.*

*Više o tehnikama i metodama za otpuštanje tjeskobe, straha, te kako organizirati obiteljski život, možete saznati na besplatnim webinarima **Kako pomoći sebi i djeci lakše se nositi s tjeskobom i strahom.***

Za sva pitanja, savjetovanje i pomoć možete se javiti na najsretnijabeba@gmail.com