

# COVID19-მშობლობა ოჯახური ჰარმონია სახლში

როდესაც ჩვენ ვაკლიბებთ მშვიდობიან და მოსიყვარულე ურთიერთობას, ჩვენი შვილები თავს უფრო დაცულად გრძნობენ და გრძნობენ ჩვენს სიყვარულს მათ მიმართ. პოზიტიური საუბარი, აქტიური მოსმენა და თანაგრძნობა გვეხმარება შევინარჩუნოთ მშვიდობიანი და ბედნიერი ოჯახური გარემო ასეთ სტრესულ დროში და გარემოში.

## ჩვენი მაგალითი ვართ ჩვენი შვილებისთვის

- ▶ თუ როგორ ვსაუბრობთ ან როგორ ვიქცევით სხვების წინაშე ძალიან დიდი გავლენა აქვს იმაზე თუ როგორ საუბრობენ და იქცევიან ისინი.
- ▶ ეცადეთ თბილად ესაუბროთ ოჯახის დანარჩენ წევრებს, უფროსებს და ბავშვებს
- ▶ ოჯახში უფროსებს შორის ცუდ კომუნიკაციას შეიძლება უარყოფითი გავლენა ჰქონდეს ჩვენს შვილებზე
- ▶ რაც უფრო მეტად ვცდილობთ ოჯახში მშვიდობიან და მოსიყვარულე ურთიერთობების აწყობას, მით მეტად დაცულად გრძნობენ ბავშვები თავს და გრძნობენ რომ ისინი უყვართ.

## ისაუბრეთ პოზიტიურად. ეს ნამდვილად მუშაობს!

- ▶ უთხარით სხვებს რა გინდათ რომ მათ თქვენთვის გააკეთონ და არა ის, თუ რა არ უნდა გააკეთონ: მაგალითად, ნაცვლად ფრაზისა "შეწყვიტე ყვირილი", სცადეთ და გამოიყენეთ "გთხოვ, ცოტა ხმადაბლა ისაუბრე"
- ▶ შექმნით ადამიანს ვაგრძნობინებთ, რომ ის დაფასებულია და მისი თვითშეფასება მაღლდება. ისეთი მარტივი სიტყვები, როგორცაა "გმადლობ სუფრის ალაგებისათვის" ან "გმადლობ, რომ ბავშვს ყურადღება მიაქცევ" დიდი ცვლილებების გამოწვევა შეიძლება.

## ოჯახმა ერთად შეასრულეთ სასიამოვნო სამუშაო

## იყავით ყურადღებიანი, აქტიური მსმენელი

- ▶ ოჯახის თითოეულ წევრს მიეცით საშუალება რიგ-რიგობით ამოირჩიონ შემდეგი დღის აქტივობა რომელშიც მთელი ოჯახი მიიღებს მონაწილეობას.
- ▶ მოიძიეთ სხვადასხვა გზები რათა დრო ხარისხიანად გაატაროთ თქვენ პარტნიორთან და აგრეთვე ოჯახის სხვა უფროს წევრებთან ერთად!
- ▶ მოუსმინეთ სხვებს როდესაც ისინი თქვენ გესაუბრებიან
- ▶ იყავით ღია და აჩვენეთ მათ, რომ თქვენ კარგად გესმით თუ რას ამბობენ ისინი
- ▶ საკმაოდ ეფექტურია თუკი პასუხის გაცემამდე, შეჯამების სახით, თქვენს წინადადებას დაიწყებთ ფრაზით "როგორც გავიგე თქვენ ამბობთ, რომ..."

## გაუნაწილეთ სხვებს შრომა

## სტრესს განიცდით ან გაბრაზებული ხართ?

- ▶ ბავშვების და ოჯახის სხვა წევრების მოვლა და მათზე ზრუნვა საკმაოდ რთულია, მაგრამ გაცილებით იოლია როდესაც პასუხისმგებლობები გადანაწილებულია.
- ▶ შეეცადეთ, ოჯახის წევრებს შორის თანაბრად გაანაწილოთ საყოფაცხოვრებო სამუშაოები, ბავშვების მოვლა და სხვა საქმეები.
- ▶ შეადგინეთ საქმიანობების და შესვენებების გრაფიკი ოჯახის სხვა უფროს წევრებთან ერთად.
- ▶ თუკი დაიძალეთ, ან თავს შეუძლოდ გრძნობთ, ნორმალურია თუ სხვას სთხოვთ დახმარებას რათა ცოტა დაისვენოთ.
- ▶ მიეცით საკუთარ თავს 10 წამიანი შესვენების უფლება. ჩაისუნთქეთ და ამოისუნთქეთ ნელ-ნელა 5-ჯერ. შემდეგ კი შეეცადეთ უფრო მშვიდად მოიქცეთ. მილიონობით მშობელი ამბობს რომ ეს ძალიან შველის.
- ▶ დადეთ "ზავი" ცოტა ხნით თუკი ხედავთ რომ კამათი ოჯახში უფრო და უფრო მძაფრ ხასიათს იძენს და გადით სხვა ოთახში, ან სახლის გარეთ, თუ ამის შესაძლებლობა გაქვთ.
- ▶ გადახედეთ რჩევებს რომლებიც მოცემულია პარაგრაფებში "როდესაც გაბრაზებული ვართ" და ასევე "დამშვიდდით და მართეთ სტრესი".



დაკლიკეთ აქ საჭირო წყაროების და მხარდაჭერის მოსაძიებლად თუკი ხართ ოჯახში ძალადობის მსხვერპლი.

1. დამატებითი ინფორმაციისთვის გადადით შემდეგ ლინკებზე:

- რჩევები მსოფლიო ჯანდაცვის ორგანიზაციისაგან (WHO)
- რჩევები UNICEF-სგან
- სხვა ენები
- მტკიცებულებებზე დაფუძნებული