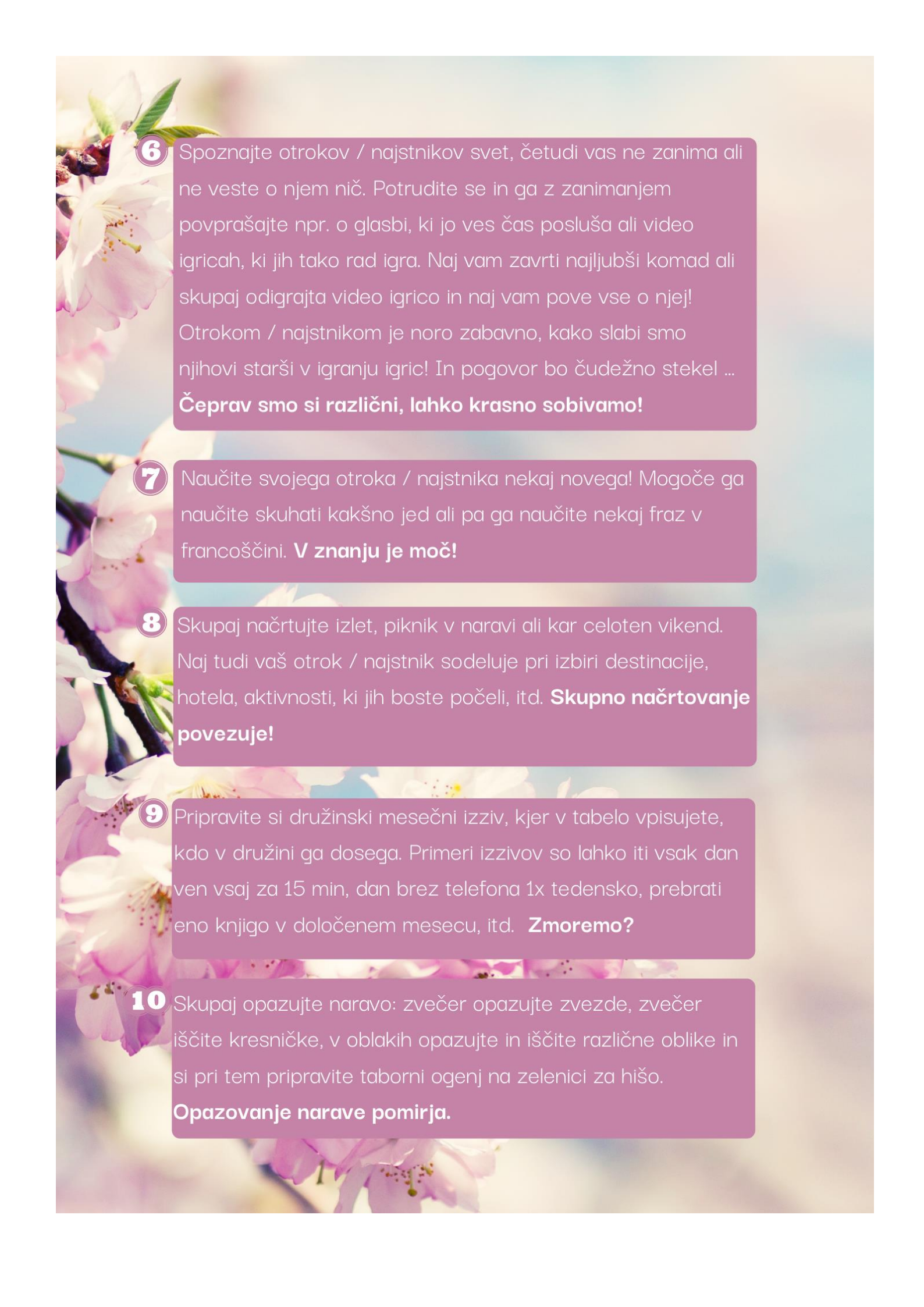


# *stonoga*

## 16 načinov za preživljanje skupnega časa s svojim otrokom / najstnikom

- 1** Pojejte kosilo ali večerjo brez omejitev časa in brez elektronskih naprav. Pogovarjajte se in uživajte v pogovoru! Naj se vam nikamor ne mudi ... ugotovite, kakšen dan oz. teden je za vsakim od vas! **Pogovor zdravi.**
- 2** Določite dan in uro v tednu ali mesecu, ko bo čas za družino in se tega držite. Igrate lahko družabne igre, igralne karte, si ogledati film, sestavljati sestavljanke itd. Pomembno je, četudi je to le 1x na mesec, da to postane tradicija in od tega ne odstopate. **Rutina je zakon!**
- 3** Pojdite skupaj na sprehod! Tako vas ne bodo zavedle stvari, ki jih imate doma (delo, telefoni, pospravljanje, ...) in pogovor bo naravno stekel. **Narava vabi!**
- 4** Športajte skupaj. Igranje nogometa ali košarke, tek ... sami izberite! Enkrat se prilagodi eden, drugič drug – zato, da si pokažemo, da si želimo biti skupaj in preizkusiti aktivnosti, v katerih nekdo v družini uživa. Ali pa preizkusite nekaj čisto novega: mogoče plezanje ali joga? **Prilagajanje drugemu je način izražanja ljubezni.**
- 5** Skupaj si oglejte slike ali videe otrok, ko so bili še majhni in obujajte spomine in se skupaj nasmejte. Otroci in tudi najstniki to radi počnejo! **Smeh je pol zdravja!**



**6** Spoznajte otrokov / najstnikov svet, četudi vas ne zanima ali ne veste o njem nič. Potrudite se in ga z zanimanjem povprašajte npr. o glasbi, ki jo ves čas poslušša ali video igricalah, ki jih tako rad igra. Naj vam zavrti najljubši komad ali skupaj odigrajta video igrico in naj vam pove vse o njej! Otrokom / najstnikom je noro zabavno, kako slabi smo njihovi starši v igranju igrical! In pogovor bo čudežno stekel ...

**Čeprav smo si različni, lahko krasno sobivamo!**

**7** Naučite svojega otroka / najstnika nekaj novega! Mogoče ga naučite skuhati kakšno jed ali pa ga naučite nekaj fraz v francoščini. **V znanju je moč!**

**8** Skupaj načrtujte izlet, piknik v naravi ali kar celoten vikend. Naj tudi vaš otrok / najstnik sodeluje pri izbiri destinacije, hotela, aktivnosti, ki jih boste počeli, itd. **Skupno načrtovanje povezuje!**

**9** Pripravite si družinski mesečni izziv, kjer v tabelo vpisujete, kdo v družini ga dosega. Primeri izzivov so lahko iti vsak dan ven vsaj za 15 min, dan brez telefona 1x tedensko, prebrati eno knjigo v določenem mesecu, itd. **Zmoremo?**

**10** Skupaj opazujte naravo: zvečer opazujte zvezde, zvečer iščite kresničke, v oblakih opazujte in iščite različne oblike in si pri tem pripravite taborni ogenj na zelenici za hišo.

**Opazovanje narave pomirja.**





**11** Raziskujte družinsko preteklost in izdelajte družinsko drevo!

**Raziskovanje je zanimivo!**

**12** Pojdite na športno tekmo ali koncert in glasno navijajte / pojte! Naj vas otroci / najstniki spoznajo v elementu! **Odprimo se drug drugemu.**

**13** Organizirajte si filmski večer. Če vam bo uspelo, da si ogledati en film na teden, se dogovorite, da vsak teden izbere film drug član družine. **Filmi pomenijo brezskrbnost.**

**14** Shop til you drop! Pojdite skupaj nakupovat. Ampak – poslušajte njihove želje, ne vsiljujte jim svoje mode in seveda – omejite finance! ;) Predvsem pa bodite potrpežljivi, ko pomerjajo kos za kosom. **Potrpežljivost je lepa čednost.**

**15** Skupaj rešujte težave, ki jih obrnete v izzive: lahko je to menjava žarnice v garaži, krajšanje najljubših hlač na šivalnem stroju ali pa čistilna akcija v domači vasi. Ali pa greste skupaj v sobo pobega! **Problem naj postane izziv – tako negativno lažje postane pozitivno!**

**16** Otroku / najstniku na različne načine pokažite, da ga imate radi: to mu povejte; to mu pokažite z dotikom; podarite mu kakšno malenkost / presenečenje; posvetite mu svoj čas in se mu posvetite brez motečih dejavnikov ali pa mu naredite uslugo in namesto njega opravite kakšno delo, ki je sicer dodeljeno njemu. **Poznate 5 jezikov ljubezni?**