ΚΡΑΤΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΟΥ

ΑΣΦΑΛΗ ΚΑΙ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΗ

Ακολουθούν ορισμένες στρατηγικές σύνδεσης και οριοθέτησης.

* Σημειώστε αυτά που ήδη κάνετε
* Βάλτε σε κύκλο αυτά που θα θέλατε να δουλέψετε

Θυμηθείτε! Κανείς άλλος δεν θα δει αυτό το φύλλο, γι' αυτό απαντήστε όσο το δυνατόν πιο ειλικρινά.

Φτιάξτε ένα σχέδιο και ξεκινήστε από μικρά! Στο μέλλον, μπορείτε να προσθέσετε νέα, καθώς τα παλιά γίνονται συνήθεια!



* Λέω στα παιδιά μου ότι τα αγαπώ και φροντίζω να αναζητώ και να συγχαίρω τα καλά σε κάθε μέλος της οικογένειας.
* Αποφεύγω τη σκληρή κριτική.
* Σχεδόν κάθε μέρα αφιερώνω 10-15 λεπτά προσωπικής "Ώρας μου" με κάθε παιδί.
* Τρώμε ένα γεύμα μαζί ως οικογένεια τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα και κάνουμε τον χρόνο που περνάμε μαζί ευχάριστα.
* Πραγματοποιούμε εβδομαδιαία οικογενειακή συνάντηση.
* Περνάμε χρόνο μαζί ως οικογένεια γελώντας και κάνοντας διασκεδαστικά πράγματα.
* Μιλάω συχνά στα παιδιά μου για τα όνειρα και τους στόχους τους, τα ρωτάω αν είναι ευτυχισμένα και πώς μπορώ να τα υποστηρίξω.
* Έχουμε θετικά οικογενειακά έθιμα και παραδόσεις.

**ΟΡΙΑ**: Καθορισμός ξεκάθαρων, σταθερών κανόνων

* Προσπαθούμε να πηγαίνουμε σε όσο το δυνατόν περισσότερες δραστηριότητες ως οικογένεια.
* Έχουμε σαφείς, σταθερούς οικογενειακούς κανόνες που είναι δίκαιοι και εφαρμόζονται με συνέπεια.
* Ενθαρρύνουμε και υποστηρίζουμε τη σχολική εργασία και έχουμε ορίσει ώρες για να κάνουν τα παιδιά εργασίες για το σπίτι.
* Μοιράζουμε τις δουλειές του σπιτιού στα μέλη της οικογένειας.
* Ενθαρρύνω τα παιδιά μου να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που προάγουν μια θετική αίσθηση του εαυτού τους.
* Βοηθάω τα παιδιά μου να αναπτύξουν δεξιότητες στον καθορισμό στόχων, την επικοινωνία, τη λήψη αποφάσεων και την επίλυση συγκρούσεων.

**Για τον επόμενο μήνα, θα ήθελα να δουλέψω σε:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_