


živi: prijazno

Prijaznost za starše

1. Vsak dan molite za svojega otroka. Naj sliši vaše preproste in ljubeče molitve zanj. Zahvalite se Bogu za njegovo življenje.
2. V otrokovo šolsko torbo skrijte ljubeče sporočilo, spodbudno in razumljivo svetopisemsko vrstico ali pa zabavno šalo. Na spletu lahko najdete zamisli in brezplačne vzorce, ki jih lahko natisnete. Ali pa si izmislite kaj izvirnega.
3. Čim pogosteje objemite svojega otroka! Objemi spodbujajo izločanje hormonov sreče, ki prispevajo k njegovi telesni, čustveni in duševni blaginji.
4. Kadar lahko, skupaj z otroki opravite gospodinjska dela. Tako bodo uživali v skupnem času in se naučili, kako nalogo dobro opraviti. Prihranite jim frustracije. Pokažite, kaj in kako naj naredijo, in jih podpirajte pri njihovih prizadevanjih.
5. Otroku skrijte nepričakovan posladek ali darilo v posteljo ali šolsko torbo. Otroci imajo radi presenečenja!
6. Vsak dan preživite nekaj časa s svojim otrokom in delajte to, kar si želi početi skupaj z vami. Naj si sam izbere knjigo ali igro. Prepustite se zabavi!
7. Ko naredi kaj narobe, ga presenetite z milostjo. Tako bo lažje razumel Božjo milost.
8. Pojdite na »zmenek« s svojim otrokom – na primer na kosilo v restavracijo/ picerijo, na sladoled, na pustolovščino itd.
9. Povejte otroku, koliko vam pomeni: »Tako vesel sem, ker si moj otrok!« Ali: »Obožujem biti tvoja mama/oče.« Ali: »Ti si moj največji zaklad.«
10. Otroku pripovedujte zgodbe o Jezusu. Poiščite kvalitetne ilustrirane knjige. Pogosto jim berite zgodbe in jim govorite, kako zelo jih ima Jezus rad.
11. Vzpostavite vsakdanjo rutino: otroka vprašajte, kaj mu je bilo v tem dnevu najtežje, in ga nato potolažite. Ne pametujte in ne omalovažujte njegovih čustev. Recite na primer: »Žal mi je, da si moral to prestati ... Želim si, da bi lahko bil ob tebi ... Naj te objamem ... Kako ti lahko pomagam?« Vprašajte ga tudi o najlepšem trenutku dneva in se veselite z njim.
12. Kadar se pogovarjate z drugimi, lepo govorite o svojem otroku. Če se morate z njim pogovoriti o njegovem neprimernem obnašanju, ga povlecite na stran in mu to povejte mirno in spoštljivo.
13. Z otroki se pogovarjajte nežno, kot si želite, da bi se oni pogovarjali z vami. Raje se približajte in šepetajte, kakor da kričite, ker ste preveč oddaljeni.

- 
14. Čeprav ste jim naročili že tisočkrat, mirno poberte njihovo umazano perilo ali pospravite njihovo sobo, kadar je nered prevelik, da bi to zmogli sami.
 15. Hišna opravila naj bodo zabavna! Kdo lahko najhitreje pobere vse umazane cunje, ne da bi katero pozabil, ter jih da v pralni stroj ali v košaro za perilo?
 16. Vsak otrok naj pride na vrsto, da izbere film za družinski filmski večer. Specite kokice. Med filmom si zapišite nekaj vprašanj za pogovor ob koncu filma.
 17. Otroku zmasirajte roke ali hrbet, medtem ko vam govori o svojem dnevu.
 18. Izmislite si skrivno znamenje, ki bo predstavljalo besede »Rad te imam«. Palec in kazalec obeh rok oblikujte v srce ali pa otroku trikrat stisnite dlan. Lahko si izmislita tudi čisto svoje znamenje. Pogosto si tako izkažita ljubezen.
 19. Pripovedujte otrokom zgodbe vaše družine. Pripovedujte jim o njihovih starih starših, o vaši ljubezenski zgodbi in o njihovem rojstvu.
 20. Začnite napad žgečkanja.
 21. Poljubite svojega otroka in se pri tem pretvarjajte, da ste žival, na primer slon, metulj (hitro mežikajte in se s trepalnicami dotikajte njegovega lica), mačka ali katera druga žival (spodbudite otroka, naj on predlaga žival).
 22. Pripravite »škaflo za umiritev« in jo po potrebi uporabite zase ali za otroka. V škafli naj bodo sveča na baterije, pomirjujoča glasba, knjiga z zgodbami, mehka igrača, masažno olje, milni mehurčki (pihanje pomirja), sestavljanica, sivkino olje ...
 23. Skupaj pecite piškote in se ne ukvarjajte preveč z nastalo zmešnjavo.
 24. Poskrbite zase! Če boste dovolj spali, zdravo jedli in pili zadosti vode, bo veliko lažje ohraniti mirno kri in prijaznost. Poiščite si prijatelja, ki ga lahko pokličete, ko bo dan res naporen, ali pa razvijte svojo strategijo spopadanja s stresom.
 25. Sprehode načrtujte vnaprej in se prepričajte, da imate dovolj časa. Hodite v tempu svojega otroka. Ne priganjajte ga. Skupaj opazujte čudeže narave okoli sebe.
 26. Pomagajte otroku odkriti in razviti hobi, v katerem bo užival. Hobi ga lahko odvrne od njegovih skrbi, mu da občutek zadovoljstva ter ga napolni z mirom in veseljem.
 27. Preden otroka kaznujete, se zmeraj ustavite, globoko vdihnite, ga pogledajte v oči, se mu nasmehnite in ga objemite. Ko bo začutil, da je varen in ljubljen ter da mu je odpuščeno, se bo iz kazni naučil veliko več.
 28. Na koncu dneva otroku naštejete tri stvari, ki jih je dobro opravil. Tako bo zaspal zadovoljen. Tudi vi razmislite o treh stvareh, ki ste jih kot starš ta dan dobro naredili. Zapomnite si, da ste 97 % časa odličen starš. Osredotočite se na dobro in ne premlevajte slabega.
 29. Občasno otroku pripravite obrok zabavne oblike, ali pa za zajtrk pojejte sladico: palačinke s čokoladnimi drobtinicami ali pa kosmiče z malo kepico sladoleda.
 30. Pogosto se smejte s svojimi otroki! Smeh dobro dne in je zdravilen za vse smejoče. Berite smešne pesmice, delajte hecne obraze, poiščite smešne otroške zgodbe in filme ter glejte videe smešnih živali.
 31. Odprite varčevalni račun za svojega otroka. Vsak teden nakažite majhno vsoto. Kmalu se bo nabralo. Ko bo star 18 let, lahko ta denar uporabi za vozniški izpit, prispeva za dober namen (na primer misijonsko potovanje) ali pa si kupi kaj, kar resnično potrebuje (na primer avto).

Live : kind (Živi prijazno) je pobuda Transevropske divizije, s katero obeležuje 100 let delovanja Oddelka za družine v Krščanski adventistični cerkvi. Projekt vsebuje zamisli ekip Oddelkov za družine iz vse Evrope. Koordinatorica projekta je Karen Holford z Oddelka za družine pri Transevropski diviziji.