



ί σας

Ο χρόνος

που αφιερώνουμε στην οικογένειά μας δεν είναι κάτι που μπορεί απλά να «στριμωχθεί» στην ατζέντα μας, όπως μια έκτακτη επαγγελματική συνάντηση.

Θυμηθείτε πως είστε γονείς και όχι οι φίλοι του. Τα παιδιά δεν χρειάζονται από τους γονείς τους χρόνο για παιχνίδι γιατί αυτό μπορούν να το κάνουν με τους φίλους τους ή με την αγαπημένη τους θεία. Από εσάς έχουν ανάγκη να αντλήσουν αίσθημα ασφάλειας.

Πώς θα εξοικονομήσετε χρόνο για το παιδί σας;

- **Εντάξτε τον κοινό σας χρόνο στην καθημερινή σας ρουτίνα:** Τα παιδιά λατρεύουν να βοηθάνε τους μεγάλους και να νιώθουν απαραίτητα και σημαντικά. Βεβαιωθείτε ότι εκμεταλλεύεστε το χρόνο που απασχολείτε μαζί, για να συζητήσετε, να μοιραστείτε εμπειρίες και να γελάσετε.
- **Περάστε ώρα μόνοι οι δυο σας:** Ο χρόνος, στα μάτια των παιδιών, είναι ρευστός. Δεν έχει σημασία εάν θα πάτε σινεμά, θέατρο ή θα καθίσετε απλώς σε ένα παγκάκι στο πάρκο συζητώντας και τρώγοντας παγωτό. Το ζητούμενο

είναι να επιλέξετε μια δραστηριότητα που θα είναι ευχάριστη και για τους δυο σας. Φροντίστε να εξασφαλίζετε μια τέτοια εμπειρία για τα παιδιά σας τουλάχιστον μία φορά το μήνα.

- **Δημιουργήστε «αόρατο» χρόνο:** Υπάρχει, όμως, ένας τρόπος να του υπενθυμίσετε ότι θα είστε πάντα δίπλα τους ακόμα όταν λείπετε! Πως; Γράψτε μικρά τρυφερά σημειώματα και βάλτε τα στη σάκα ή στο καλάθι με το κολατσιό τους.
- **Αναθεωρήστε τις προτεραιότητές σας:** Λείπετε πολλές ώρες από το σπίτι εξαιτίας των επαγγελματικών σας υποχρεώσεων; Ακόμα και έτσι μπορείτε να εξοικονομήσετε μερικά λεπτά της ώρας, αρκεί να σηκωθείτε 15 λεπτά πιο νωρίς το πρωί και να φάτε πρωινό με το παιδί σας. Μπορεί να σας ακούγεται λίγο, αλλά για το παιδί είναι μερικά ακόμα λεπτά με τη μαμά ή τον μπαμπά τους.

Πηγή: [.govastileto.gr](http://govastileto.gr)