

5 načinov, kako umiriti otroka in ustvariti bolj miren vsakdan



Preprosti koraki
za več miru v
vsakdanu z
otrokom

Mateja Grabner

UVOD

Vsaka mama si želi več miru v vsakdanjem življenju.
Manj izbruhov, manj napetosti in več povezanosti z
otrokom.

A realnost je pogosto drugačna.

Otroci so lahko nemirni, hitro se razburijo, težko sledijo
navodilom ali preprosto “ne sodelujejo”.

Dobra novica je:

majhne spremembe lahko naredijo veliko razliko.

V tem vodiču s tabo delim 5 preprostih in učinkovitih
načinov, ki jih lahko začneš uporabljati že danes.

1. Razumi, kaj se dogaja v ozadju

Otroško vedenje ni “težava”, ampak sporočilo.

Ko je otrok:

razdražljiv

nemiren

hitro reagira

pogosto pomeni, da je:

utrujen

preobremenjen

lačen

ali pa ne zna regulirati svojih čustev

Namesto:

—“Zakaj se tako obnašaš?”—

si poskusi reči:

“Kaj mi otrok s tem sporoča?”

2. Ustvari preprosto rutino

Otroci se počutijo bolj varno, ko vedo, kaj sledi.

Ni potrebna popolna rutina – dovolj je nekaj osnovnih točk:

podobna ura vstajanja
umirjen večerni ritual
predvidljiv potek dneva

To zmanjša stres in izbruhe.



3. Ne pozabi na telo (prehrana + energija)

Velikokrat pozabimo, da vedenje ni samo “vzgoja”.

Telo igra ogromno vlogo.

Pazi na:

redne obroke
kakovostno hrano
dovolj zdravih maščob (npr. omega-3)

To podpira:

možgane
koncentracijo
čustveno stabilnost

4. Uvedi trenutke umirjanja

Otroci se ne znajo umiriti sami – to se naučijo.

Pomagaj jim z:

— dihanjem
kratkimi pavzami
nežnim gibanjem
umirjenim glasom

že 2–3 minute lahko naredijo razliko

To lahko uporabiš tudi TI (zelo pomembno)



5. Najprej povezava, potem sodelovanje

Ko otrok ne sodeluje, je pogosto najprej potrebna povezava.

ne popravlja takoj vedenja
najprej ustvari stik

Na primer:

— pogled v oči —
dotik
miren glas

Šele potem:

“Gremo zdaj skupaj pospraviti.”

ZAKLJUČEK

Ni treba, da je vse popolno.

dovolj je:

majhen korak
ena sprememba
en bolj miren odziv

To je pot do bolj mirnega vsakdana – zate in za tvojega
otroka

Če želiš še več podpore, nasvetov in idej:

obišči: mateas-matejagrabner.si

ali se mi pridruži na Facebook strani

Matea's – zdrav življenjski stil in izzivi družinskega življenja

© Mateja Grabner, Matea's

Ta vodič je namenjen osebni uporabi. Vesela bom, če ga deliš s prijateljico –
prosim pa, da ga ne kopiraš ali razmnožuješ brez dovoljenja