

Praktyczne wskazówki:

Jak wytrzymać ze sobą na małej przestrzeni?

Wskazówki dla rodziców, współmałżonków:

1. Współdziałaj, a nie rywalizuj.
2. Szukaj rozwiązań, a nie problemów, jasno rozdzielaj zadania.
3. Dostosuj swój sposób bycia do nowych warunków.
4. Wyznaczaj cele.
5. Dawaj przykład.
6. Wskazuj kierunek.
7. Zachęcaj.
8. Rozmawiaj, gdy coś idzie nie tak.
9. Zadawaj pytania.
10. Zachowaj spokój w czasie konfliktu.
11. Szanuj obowiązki innych.
12. Dostrzegaj zaangażowanie.
13. Chwal.
14. Okazuj cierpliwość i szacunek.
15. Zgłoś się na ochotnika do nieprzyjemnych zadań.
16. Oferuj i przyjmuj pomoc.

Pomocne będzie także:

17. Wypracowanie codziennej rutyny.
18. Znalezienie hobby.

Pamiętaj

Zatroszcz się o siebie - czyli dbaj o sen, regularne odżywianie, higienę, ubranie, porządek wokół siebie.

(opracowano na podstawie wskazówek NASA)