

GODE DAGE I FAMILIEN



BEVAR GODE RUTINER

Hold fast i de ting, I plejer at gøre.
Kendte rutiner skaber tryghed og ro.

LÆG EN PLAN FOR DAGEN

Læg en plan sammen. Gør den synlig
for alle. Hæng den op. Vend tilbage
til den i løbet af dagen og tjek af.



HOLD GODE PAUSER

Lav noget rart sammen i pauserne:
Drik en kop te, spis frokost, få frisk
luft, spil et hurtigt kortspil, bevæg jer.

SÆT FORVENTNINGERNE NED

Sæt forventninger og krav til dig selv
og hinanden ned. Så mindsker du
frustration og konflikter.



ANERKEND HINANDEN

Anerkend hinanden gennem dagen.
Prøv at ignorere det, der irriterer.
Det skaber god stemning og føles rart.

SOV GODT

Bevar en god søvnrytme. Kram
hinanden godnat og nævn mindst én
god ting, der er sket i løbet af dagen.

