



A felmérések szerint a mai szülők nagyjából 7 perc minőségi időt töltenek naponta a gyerekekkel. Azt is mondják, hogy a gyerekekkel töltött idő befektetés. De a mennyiségi vagy a minőségi idő a fontos? Esetleg együtt mindkettő? A fejlesztő játékok vagy csak a céltalan, felhőtlen együttlétek? Mégis, mennyi időt kell szakítani a gyerekekre? Miért ne légy stresszes, ha együtt vagytok? Mi van, ha több gyerek van a családban?

A gyermek számára az egyik legfontosabb érzelmi hatás a szülő lelkiállapota. Akik többet tudnak a családjukról, azok egészségesebbek, kiegyensúlyozottabbak, erősebb a pszichés jólétük, és kevesebb eséllyel alakul ki náluk depresszió vagy szorongás. Amikor a szülő minőségi időt tölt gyerekével, a jelenlétével ajándékozza meg.

A minőségi időtöltés témájában nyújt segítséget az uh.ro és a Zsebcafé közös rendezvénysorozata, a Zseb-Szó-Tár második kiadása, ahol a felmerülő kérdéseket Szalay Zsuzsanna pszichológussal járjuk körbe **január 13-án, szerdán 17 órától a Zsebcaféban**. A szakembert

Balogh Réka-Adrienne

, az uh.ro munkatársa faggatja.

Szalay Zsuzsanna

1998-ban fejezte be a Benedek Elek Tanítóképzőt óvónői és tanítónői képesítéssel. 2002-ben a Babeş-Bolyai Tudományegyetemen a Pszichológia és Neveléstudományok Karán szerezte meg a pszichológusi végzettséget. Zsuzsanna jelenleg pszichodráma, valamint játék- és bábterápia képzésen vesz részt, és szabadidejében a Nőileg magazin munkatársa. Egy nyolc éves kislány, valamint egy négy és fél éves kislány édesanyja.

Zseb-Szó-Tár

Az uh.ro és a Zsebcafé közös rendezvénysorozata, a gyereknevelés ABC-je. A kétheti beszélgetéseken egy, a gyereknevelést érintő problémát vagy aktuális kérdést feszegetünk egy szakember meghívottal, aki a jelenlévők kérdéseire is válaszol.

Ha érdekel, hogyan kezelhetők a szülő-nagyszülő konfliktusok, hogyan segíthetsz a gyerekednek, ha agresszió éri az iskolában, vagy azzal kapcsolatosan szeretnél tippeket kapni, hogyan tudsz minőségi időt tölteni a gyerekeiddel, akkor itt a helyed. Tanácsok, kérdések és válaszok szakemberektől egy csésze kávé mellett.

{youtube}jPKigi1FXqo{/youtube}

Legutóbb és egyben legelső alkalommal [Dimén-Varga Tünde gyermekpszichoterapeutával](#) beszélgettünk a nagyszülők és szülők közötti konfliktusok megoldásáról.