



HOLD HUMØRET HØJT I SPARETIDER

ALDImeter har bedt familierådgiver Lola Jensen om hendes bedste råd til at holde fast i det gode humør, når priserne stiger. Hun peger på fem ting, vi skal øve os i. De er helt gratis, og som Lola siger: "Øvelse gør mester".

VIS BEGEJSTRING FREM FOR FRUSTRATION



Husk, at dine børn er tilfredse, når du er tilfreds. Giver du udtryk for, at familien har et godt liv, så synes børnene det også.

VEND NEGATIVT TIL POSITIVT



Brug positive formuleringer om og i hverdagen. Fx "Ej, hvor er vi heldige, at vi skal på tur til stranden i weekenden og bade og bygge sandslotte" i stedet for "Vi har desværre ikke råd til at tage i sommerland, så I må nøjes med en tur på stranden".



SE MULIGHEDER, IKKE UMULIGHEDER



Hvis I ikke har råd til at lave den der meget fancy pesto, så lad være med at snakke om det som en mulighed, I går glip af. Fokusér i stedet på, at I skal ud og finde ramsløg eller brændenælder til en unik og helt ny smagsoplevelse.

TAL OM VÆRDI FOR PENGENE



Tal ikke økonomi og økonomiske bekymringer med jeres børn. Det kan gøre dem urolige og utrygge. I kan godt forklare børnene, når I handler, at hvis I køber 8 større isvafler, er der is til 2 fredage. Køber I i stedet 20 ispinde til samme pris, har I is til 5 fredage.

VÆR ÅBEN – OGSÅ FOR HJÆLP



Søg opbakning og løsninger. Du kan godt spørge om hjælp og sige "Vi har ikke bil, må min søn køre med til træning" eller foreslå "Skal vi slå vores børns fødselsdagsfester sammen", eller "Må jeg låne jeres telt, hvis I ikke bruger det?".