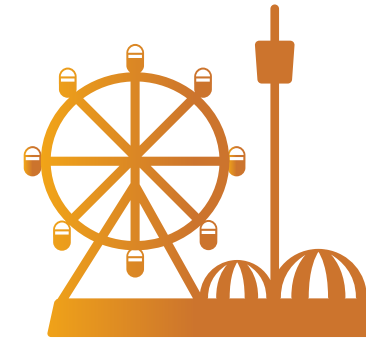


El valor de l'avorriment



L'avorriment és una situació plena d'oportunitats:

- 1.** És el lloc de naixement de la creativitat. Si es queixen que s'avorreixen fes un canvi menor: obre una finestra, posa música, o col·loca-li un llibre o puzle a prop sense fer cap comentari.
- 2.** Quan un nen o nena està immers en la seva pròpia activitat, no l'interrompis ni comentis res.

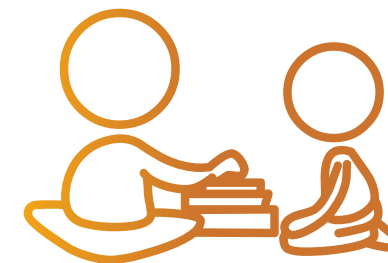


3. Planifica menys, amb una activitat programada al dia és suficient.

4. Quan aneu a un museu, o a un parc d'atraccions, no hi ha cap necessitat de "veure-ho tot".



5. Que et vegin gaudint del teu temps, llegint, escoltant música, meditant...



6. Permet que els infants estiguin sols. Confirma que estan segurs, fes-los saber que ets a la vora, i permet que el joc es desenvolupi al seu propi ritme.

Font: <http://faros.hsjdbcn.org/ca/articulo/slow-parenting-valor-lavorriment>