

## Rodičovství v době stresu

# Vytvořte si pravidelný rozvrh

Pokud si v rodině vytvoříte plán každodenních činností, který bude snadné následovat, umožní vám to s větší lehkostí zvládnout všechny povinnosti - od domácích úkolů až po úklid. A vám zbyde více času na společnou zábavu.

### ● Nastavte rozvrh tak, aby bylo snadné jej dodržovat

Vytvořením denního plánu, kterého se budete držet, dodáte dětem cenný pocit jistoty.

- Plán by měl zahrnovat veškeré denní činnosti dětí – čas na psaní domácích úkolů, na jídlo, na hraní i spánek.
- Zeptejte se svých dětí, zda by vám se sestavením denního plánu pomohly. Zvýšíte tak šanci, že budou ochotny takový rozvrh dodržovat.
- Mladším dětem tak pomůžete naučit se vykonávat rutinní záležitosti krok za krokem.

### ● Nezapomeňte vyčlenit čas na zábavu

- Dostatečný čas na hraní je nezbytnou součástí správného rozvoje dětí, ať už si hrají samostatně nebo se jedná o aktivitu, kterou řídíte vy.
- Čas na hraní je pro vaše děti skvělá příležitost k tomu, aby se naučily novou dovednost nebo sport, a to uvnitř, tak i venku.

- S teenagery můžete trávit čas například společnou sportovní aktivitou, výletem do přírody nebo návštěvou kina. Nezapomínejte dbát na záliby svých dětí.

### ● Naučte děti zdravým návykům

- Využijte pravidelný režim k osvojení a posilování zdravých návyků, například česání vlasů po ránu, pravidelné mytí rukou anebo čištění zubů.
- Myslete na dostatek času pro přípravu dítěte na spánek. Zklidnění před ulehnutím přispívá ke kvalitnímu spánku.

### ● Režim pomáhá i rodičům

- Pokud se cítíte zaneprázdnění, plán denních činností vám pomůže s efektivnější organizací času a vám se tak podaří zvládnout povinnosti bez zbytečného stresu.
- Pravidelný režim funguje dobře tehdy, když zahrnuje i společně strávený čas.
- Zakomponujte do rozvrhu dostatek času pro čtení pohádek na dobrou noc i na rodinnou večeři.

## DALŠÍ UŽITEČNÉ RADY A ZDROJE TÝKAJÍCÍ SE RODIČOVSTVÍ

The Human Safety Net: <https://www.thehumansafetynet.org/parentingtips-cz/czech>

Světová zdravotnická organizace: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting>

UNICEF: <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips>

Tipy v různých jazycích: <http://covid19parenting.com/home>

Výzkum: <https://www.acceleratehub.org/plh-research-outputs>