



Rodičovství v době stresu

Podpora dobrého chování

Ať už se vaše děti cítí unavené nebo hladové, nebo prostě zkoumají svou samostatnost, je normální, když se čas od času chovají špatně. To může být frustrující. Možností, jak své děti můžete podpořit ve správném chování je ale spousta.

Změňte přístup

- Zaznamenejte obtížné nebo negativní chování, jakmile začne, a podpořte to pozitivněji.
- Jakmile začnou být děti neklidné, navrhněte zábavnou hru nebo zajímavou aktivitu, aby se zabavily.

Udělejte si přestávku

- Pokud máte pocit, že jste naštvaná/ý, udělejte si 10 sekundovou pauzu.
- Zaměřte se na zpomalení dechu. To vám pomůže reagovat klidnějším způsobem.

Vysvětlujte dětem důsledky jejich jednání

Vysvětlování důsledků chování jim pomůže převzít odpovědnost za své činy a je účinnou cestou pro výuku disciplíny.

- Dejte svým dětem šanci, aby se řídily vašimi pokyny, ještě než jim řeknete, jaké to bude mít následky.
- Vysvětlete důsledky chování jasným a klidným způsobem, aby to děti pochopily.
- Pokud se stále chovají špatně, proveďte je důsledky jednání až do konce. Může jít o zákaz zmrzliny nebo - u dospívajících - den bez telefonu.
- Dejte svým dětem šanci změnit chování a pochvalte je, když udělají něco správně.

Řiďte se radami

- Věnujte se svým dětem, aby se cítily milované.
- Budujte skvělé vztahy tím, že zůstanete klidní a pozitivní.
- Dodržujte stálý režim, aby děti měly pocit bezpečí.

DALŠÍ UŽITEČNÉ RADY A ZDROJE TÝKAJÍCÍ SE RODIČOVSTVÍ

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>