



## Rodičovství v době stresu

# Péče o dítě se zdravotním postižením<sup>o</sup>

Péče o zdravotně postižené dítě může být pro vaše každodenní rodičovské povinnosti náročnější, zejména v obtížných nebo nejistých časech. Podíváme se na to, co můžete udělat pro to, aby se vaše dítě vždy cítilo milované a podporované.

### Trávit společně kvalitní čas

- Čtete svým dětem, řekněte jim příběh nebo vyluzujte hudební zvuky pomocí předmětů z domácnosti. I když je pro ně verbální komunikace výzvou, vaše děti vám sdělí, kdy si něco užívají, a to smíchem a úsměvem.
- Stimulujte smysly vašich dětí prostřednictvím hry. Seznamte je s barvami, různými materiály a zvuky (zmuchlaný papír, kámen padající do vody). Pomůže jim to začlenit se do prostředí.
- I když jste zaneprázdnění, stále můžete trávit čas společně. Popište svým dětem přesně to, co děláte - od zametání podlahy až po mytí nádobí – podněcuje to jejich smysly.

### Komunikujte jasně

- Některé zdravotní překážky, zpomalený vývoj řeči a poruchy učení mohou znamenat, že vaše děti mají málo srozumitelnou řeč nebo dokonce vůbec nemluví. Když mluvíte se svými dětmi, pomáhá:
  - Snížit se na úroveň dítěte, aby vás vidělo a slyšelo.
  - Udržovat oční kontakt, usmívat se a být povzbuzující.
  - Být trpěliví a dát dítěti čas na odpověď.
  - Poslouchat, pokyvnout hlavou a potvrdit, že dítě slyšíte.

### Budujte citové pouto

- Použijte fyzický projev podpory a slova, aby se vaše děti cítily milované a podporované.
- Pamatujte si, že správná řeč těla, výrazy obličeje, gesta, zvuky a slova mohou znamenat velký rozdíl.

### Podporujte nezávislost dětí

- Budujte důvěru svých dětí tím, že je chválíte za to, co dovedou, než abyste zdůrazňovali to, co se jim nedaří.
- Přizvěte na pomoc asistenta vašeho dítěte, pouze když to dítě potřebuje, jinak by se mohlo cítit pod dohledem a neschopné zkoušet své dovednosti.

### Požádejte o pomoc

- Nejste na světě sami a je normální cítit se stresovaní, úzkostliví nebo frustrovaní při péči o dítě, zejména v nejistých časech.
- Podělte se o odpovědnost za péči o své dítě s ostatními dospělými členy rodiny.
- Spojte se s lidmi, kteří rozumí vaší situaci, a sdílejte jak vaše starosti, tak i úspěchy.
- Buďte k sobě laskaví a dejte si pauzu, když potřebujete.

### Dodržujte rutinu

- Nastavíte-li si časový rozvrh, může vám to pomoci cítit se organizovaněji a mít věci pod kontrolou.
- Vaše rutina by měla zahrnovat každodenní úkoly, stejně jako oblíbené aktivity vašeho dítěte. Tímto způsobem se můžete společně zabavit a zároveň být výkonnější.
- Když dáte svému dítěti vybrat volnočasovou aktivitu, pomůže mu to zvýšit jeho sebedůvěru.
- Pomocí jednoduchých slov dejte dětem jasné pokyny a používejte neverbální komunikaci (gesta, znaky, zvuky), abyste dítěti pomohli pochopit, co plánujete daný den dělat.

## 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>