



Rodičovství v době stresu

Udržujte pozitivní mysl

Vybudovat si dobrý vztah se svými dětmi nemusí být nic těžkého. Stačí si jen zachovat chladnou hlavu a pozitivní přístup. V následujících tipech vám vysvětlíme, jak jasné pokyny, dostatek pochval a uznání pomohou k tomu, abyste spolu skvěle vycházeli.

• Dávejte jasné instrukce

Místo toho, že budete děti napomínat, aby nedělaly nepořádek, dejte jim praktický úkol. Například je požádejte, aby uklidily kuchyň nebo pověsily prádlo.

• Mluvte klidným hlasem

Získejte pozornost svého dítěte tím, že ho oslovíte jménem. Mluvte v klidu a povzbudivým hlasem. To je mnohem účinnější, než se zlobit a křičet.

• Pochvalte své dítě za dobré chování

Když se děti řídí vašimi pokyny nebo se chovají hezky, nezapomeňte jim to říct. Ukažte jim, že jste si toho všimli. Je to uklidní a zároveň ujistí v tom, že vám na nich záleží.

• Buďte realisté

Mohou vaše děti skutečně udělat to, o co je žádáte? Být v klidu po celý den je pro děti často obtížné. S využitím našich dalších tipů je snadno zaměstnáte zábavnou aktivitou a vy budete mít nějaký ten odpočinkový čas pro sebe.

• Podpořte dospívajícího pomoci jednoduchých pravidel

Žijeme v době, kdy dospívající děti ke kontaktu se svými kamarády využívají nejčastěji sociální sítě. Chcete-li se ujistit, že netráví příliš mnoho času na telefonu, stanovte několikahodinový úsek každý den, během něhož bude používání telefonu zakázané.

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>