

Rodičovství v době stresu

Vytvořte šťastné prostředí na malém prostoru

Zůstali jste doma kvůli špatnému počasí? Děti už nebaví spát s vámi v jedné místnosti? Někdy bychom si všichni přáli trochu více prostoru, ale i tam, kde není, můžete udělat něco pro to, abyste spolu všichni vyšli.



Aktivity pro deštivé dny

- Být doma může být i zábavné. Vytvořte překážkovou dráhu pomocí předmětů z domácnosti nebo si udělejte cvičící výzvu, při které zjistíte, kdo udělá nejvíc sklapovaček, dřepů nebo koleček kolem místnosti za jednu minutu.
- Najděte způsoby, jak trávit svůj čas společně. Vyprávějte si reálné i smyšlené příběhy nebo si udělejte kuchařské odpoledne. Ujistěte se, že každý v domácnosti má možnost se do aktivity zapojit.

Uklízení

- Vytvořte více prostoru tím, že společně uklidíte. Nemusí to být vždy fuška. Berte úklid spíš jako příležitost najít zatoulané hračky, hry či oblečení.
- Uklidte si věci, které si chcete nechat a udělejte hromádku z věcí, které mohou být darovány na charitu, přátelům nebo rodinným příslušníkům.

Sdílejte starosti a zátěž

- Péče o děti a další členy rodiny je obtížná, ale může být jednodušší, pokud s ostatními sdílíte povinnosti.

- Snažte se rozdělit domácí úkoly, péči o děti a další povinnosti rovným dílem mezi ostatní členy rodiny, tak abyste nebyli přetíženi.
- Vytvořte plán trávení času s ostatními dospělými ve vaší domácnosti tak, aby každý měl šanci dát si pauzu.
- Pamatujte si, že je v pořádku požádat o pomoc, zvláště pokud se cítíte unavení nebo ve stresu.

Udělejte si přestávku

- Pokud máte pocit, že začínáte být neklidní, udělejte si 10 sekundovou pauzu.
- Zaměřte se na zpomalení svého dechu. To vám pomůže reagovat klidnějším způsobem.

Zůstaňte pozitivní

Tím, že zavedete určitou rutinu a užijete si kvalitní čas se svými dětmi, můžete vytvořit šťastné prostředí - ať jste kdekoliv.

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>