



Kvalitně strávený čas

I během náročného období máte mnoho možností, co můžete dělat pro to, abyste svoje děti podpořili. Trávit společně příjemný čas představuje skvělou příležitost k tomu, aby se vaše děti cítily milované a v bezpečí. Ukažte jim skrze následující tipy, jak jsou pro vás důležité.

Užijte si společný čas

Vyhradte si chvíli na hraní nebo povídání si se svým dítětem či náctiletým. Nejlépe každý den ve stejný čas a zařaďte tuto aktivitu do svého denního programu.

Zeptejte se, co by rády dělaly

Podpořte sebedůvěru svých dětí nebo náctiletých tím, že je necháte rozhodnout, jak strávíte společný čas. Naslouchejte jejich odpovědím a dejte jim tak najevo, že vám na nich záleží.

Zábavné tipy pro vaše batole

- Napodobujte jejich výrazy a zvuky, které dělají.
- Zpívejte písničky a vytvářejte zvuky lžičkami a hrnci.
- Stavte na sebe kostky nebo kalíšky.
- Vyprávějte jim příběh nebo si prohlížejte společně obrázkové knihy.

Nenechte se v průběhu společně stráveného času rozptylovat televizí nebo svým mobilním telefonem.

Aktivity, které můžete dělat se svými malými dětmi

- Čtěte společně knihu nebo vymýšlejte vlastní jedinečný příběh.
- Zpívejte a tancujte na vaši oblíbenou písničku.
- Proměňte úkol jako je úklid nebo čištění zubů v zábavnou hru.
- Pomozte jim s jejich domácími úkoly.

Nápady pro vaše náctileté děti

I když je vaše dítě již o něco starší, je zde stále mnoho možností, jak si užít společně strávený čas.

- Sport, hudba, filmy – povídejte si o věcech, které je skutečně zajímají.
- Připravte společně skvělé jídlo nebo upečte chleba.
- Věnujte se společně různým sportovním aktivitám. Například běhu nebo míčovým hrám.

Zajímejte se o své děti a navrhněte jim několik činností, které můžete dělat dohromady. Snažte se, aby společně strávený čas byl pro všechny přínosný.

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>



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>

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>



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 nechovají podle vašich představ. Může to být náročné. Možností, jak své děti můžete podpořit ve správném chování je ale spousta.

Změňte přístup

- Pokuste se všimnout si, zda se vaše dítě začíná chovat neklidně.
- Jakmile začnou být děti neklidné, navrhněte jim nějakou zajímavou aktivitu, aby přesunuly svoji pozornost k pozitivní věci.

Udělejte si přestávku

- Pokud máte pocit, že jste naštvaná/ý, udělejte si 10 sekundovou pauzu.
- Zaměřte se na zpomalení dechu. Pár hlubokých nádechů a výdechů vždy pomůže.

Vysvětlujte dětem důsledky jejich jednání

Vysvětlování důsledků jejich chování jim pomůže převzít odpovědnost za své konání a je taktéž účinnou cestou k disciplíně.

- Dejte svým dětem šanci, aby se řídily vašimi pokyny, ještě než jim řeknete, jaké to bude mít následky.
- Vysvětlíte důsledky chování jednoduchým a klidným způsobem, aby to děti pochopily.
- Pokud se stále nechovají dobře, proveďte je důsledky jejich jednání. Může jít o zákaz zmrzliny nebo u dospívajících například den bez přístupu na internet.
- Dejte svým dětem šanci změnit chování a pochvalte je, když udělají krok správným směrem.

Řiďte se radami

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

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>



Rodičovství v době stresu

Péče o sebe

Tím, že se naučíte pečovat o sebe, budete lépe připraveni na péči o své děti.

1 Nejste v tom sami

Myslete na to, že problémy, které trápí vás, mají i jiní rodiče po celém světě. Promluvte si s někým, kdo vám rozumí a vyslechne vás. Pozor, nějaké sociální sítě mohou negativní pocity a úzkost prohlubovat. Snažte se proto trávit méně času s telefonem v ruce či na počítači.

2 Dejte si pauzu

Když vaše děti usnou, dopřejte si odpočinek i vy. Dělejte činnosti, které vás těší, ať už je to čtení knihy, učení se nové dovednosti nebo prostě odpočívejte.

3 Pozorně naslouchejte

Vaše děti od vás potřebují podporu a ujištění. Ptejte se jich, jak se mají. Naslouchejte tomu, co mají na srdci, snažte se pochopit, jak se cítí a nabízejte jim útěchu.

4 Minutová relaxace

Pokud jste zrovna ve stresu, zkuste následovat tyto jednoduché kroky:

1 Příprava

- Najděte si pohodlnou pozici v sedě s nohama na zemi a rukama volně položenýma na klíně.
- Chcete-li, zavřete oči.

2 Pozorování

- Zaměřte se na to, o čem v tu chvíli přemýšlíte – jsou vaše myšlenky pozitivní, nebo negativní?
- Věnujte pozornost emocím, které zrovna prožíváte – cítíte strach, smutek, bojíte se něčeho, jste rozzlobení?
- Všimněte si, co se děje s vašim tělem – nemáte pocit nepohody nebo napětí?

3 Dýchání

- Položte si ruku na hrud' a vnímejte, jak ruka s výdechem klesá a s nádechy stoupá.
- Můžete si nahlas říct nějaké uklidňující slovo.
- Poslouchejte ještě chvíli svůj dech a zkuste se uvolnit.

4 Uvědomění

- Když jste připraveni pokračovat ve svém denním programu, všimněte si, jak se teď vaše tělo cítí.
- Když jste nyní v klidu, povšimněte si jak se váš stav od začátku relaxace změnil a snažte se ho udržet po celý zbytek dne.

Tato minutová relaxační aktivita je obzvláště užitečná, když se cítíte frustrovaní nebo přetížení, například v situaci, kdy vaše děti zlobí a vy byste rádi situaci vyřešili s klidem. Pamatujte, že několik hlubokých nádechů může mít velký, pozitivní a uklidňující účinek na vaši psychiku a tím i na vaše okolí.

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>



Rodičovství v době stresu

Diskuse o obtížných tématech

Je velmi důležité, abyste ke svým dětem byli upřímní a otevření, zejména pokud jde o obtížná témata. Podívejme se na to, jak odpovědět na jejich otázky a jak jim pomoci pochopit svět kolem nás.

• **Bud'te otevření a naslouchejte jim**

Nechte své děti mluvit svobodně. Pokládejte jim otevřené otázky a zjistěte, kolik toho již vědí.

• **Bud'te upřímní**

Vždy odpovídejte na jejich otázky pravdivě. Zamyslete se nad tím, kolik toho již mohou pochopit a jak jim věci co nejlépe vysvětlit přiměřeně jejich věku.

• **Podporujte je**

Vaše děti mohou být vyděšené nebo se mohou cítit zmateně. Dejte jim pocit bezpečí a prostor, aby se vám svěřily se svými pocity, a ujistěte je, že jste tu pro ně.

• **Pokud neznáte odpověď, řekněte to**

Pokud na otázku svých dětí neznáte odpověď, je v pořádku odpovědět například takto:

- „Myslím si, že xxx, ale nejsem si jistý.“
- „Nevím, ale pracuji na tom, abych to věděl.“
- „Doufám, že to brzy zjistím.“

Využijte takovou situaci jako příležitost ke společnému hledání informací, může vás to obohatit!

• **Hledejte spolehlivé zdroje informací**

Je třeba si uvědomit, že zdaleka ne vše, co čtete na internetu či v novinách, je vždy pravda. Vyhledávejte spolehlivé a ověřené zdroje a ujistěte se, že informace, které sdílíte se svými dětmi, jsou aktuální a pravdivé.

• **Učte je soucitu**

Diskuse o obtížném tématu může být příležitostí k budování empatie a porozumění u vašich dětí. Zkuste se jich zeptat, jaké pocity může dané téma v lidech vyvolávat, a sledujte, s jakými nápady přijdou.

• **Zakončete rozhovor pozitivně**

Po rozhovoru na obtížné téma si ověřte, že se vaše děti cítí dobře. Připomeňte jim, že vám na nich záleží a ujistěte je, že si s vámi mohou kdykoliv a o čemkoliv promluvit.

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>



Rodičovství v době stresu

Bezpečí dětí v online prostředí

Díky novým technologiím jsme propojeni se světem jako nikdy předtím. Stejně jako budete chránit své děti v reálném světě, musíte je chránit i v tom digitálním.

● **Nebezpečí online světa, o kterých byste měli vědět**

- Dospělí oslovují děti na sociálních sítích, herních a komunikačních platformách za účelem jejich sexuálního zneužití.
- Děti se mohou setkat se škodlivým obsahem zobrazujícím násilí, misogynii, pornografii a xenofobii, stejně jako obsah, který obsahuje dezinformace.
- Děti snadno sdílejí osobní údaje a informace o své poloze.
- Hrozí kyberšikana od cizích i od lidí, které vaše děti znají.

● **Přijměte opatření v digitální oblasti**

- Nastavte si rodičovskou kontrolu.
- Zapněte Bezpečné vyhledávání u prohlížeče.
- Vyžadujte přísná nastavení ochrany osobních údajů.
- Zakrývejte si webkameru, když ji nepoužíváte.

● **Aby byl online čas bezpečný**

- Promluvte si se svými dětmi a vytvořte rodinnou dohodu, která určuje, jak a kdy se budou elektronická zařízení používat.
- Vytvořte doma prostory bez technologických zařízení. Povolte jejich používání pouze ve stanovených časech.

- Naučte své děti uchovávat osobní údaje v soukromí.
- Prozkoumejte nové webové stránky, sociální sítě a hry společně, abyste věděli, jak fungují.
- Získejte doporučení na věkově příhodné webové stránky, sociální sítě a herní platformy např. z Common Sense Media nebo v češtině obdoba ZDE.
- Připomeňte svým dětem, aby si dvakrát rozmysleli, než zveřejní komentář, fotku nebo video, aby toho později nelitovali.
- Sem tam můžete zkontrolovat historii navštívených stránek dětí, abyste věděli kde se na internetu pohybují.

● **Komunikujte s dětmi**

- Ujistěte se, že vaše děti chápou, že pokud zažijí online něco, co jim bude nepříjemné nebo navodí jiný nehezký pocit, mohou s vámi mluvit bez obav z toho, že jim vynadáte.
- Pokud se vaše děti zdají být uzavřené, rozrušené nebo tajnůstkářské, zeptejte se, zda se na internetu nestalo něco, co způsobilo, že se tak cítí.
- Promluvte si s nimi o čase, který pravidelně tráví online.
- Buďte připraveni diskutovat o omezení jejich online času, pokud tak tráví velkou část dne. Samozřejmě jim musíte být schopni nabídnout alternativu trávení volného času tak, aby je nabídnutá aktivita bavila.
- Nabízejte podporu a povzbuzení, když mluvíte se svými dětmi. Podporujte otevřenou a upřímnou komunikaci.

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>



Rodinné finance v rovnováze

Starosti s penězi jsou často příčinou úzkosti a obav, především když zjistíte, že si nemůžete dovolit něco, co by si vaše dítě tolik přálo. Přinášíme vám proto návod, jak vám může realisticky nastavený rozpočet pomoci držet rodinné finance v rovnováze.

● Pochopitelné vytváření rozpočtů

- Mluvte o tom, co to rozpočet je, a jak vám může pomoci efektivněji spravovat vaše finance.
- Vytvořte si rodinný rozpočet a ukažte svým dětem či dospívajícím, co všechno je nutné měsíčně platit a kolik takové věci stojí.
- Vysvětlete jim, že díky využívání rozpočtu se mohou připravit na budoucí výdaje a nějaké peníze i ušetřit.

● Nebojte se požádat o pomoc

Pokud se potýkáte s problémy týkajícími se rodinných financí, můžete požádat o státní podporu nebo se obrátit na místní komunitní organizace.

● Kolik vlastně měsíčně utratíte?

- Vezměte si kus papíru a tužku.
- Nakreslete si obrázky všech věcí, za které vy a vaše rodina každý měsíc utrácíte – jako například jídlo, náklady na domácnost či oblečení.
- Vedle obrázků napište, kolik dané položky stojí.
- Sečtěte si, kolik celkem každý měsíc utratíte peněz.

● Co skutečně potřebujete?

- Které věci jsou pro vás jako rodinu nezbytné? Přesně tyto základní věci jsou odpovědí na otázku, „co potřebujete“.
- Jaké věci by vaše rodina chtěla mít? Tyto méně podstatné věci jsou to, „co chcete“, ale k životu nutně nepotřebujete.
- Připomeňte si, jaký je mezi těmito dvěma kategoriemi rozdíl a uvědomte si, že je důležité vždy kupovat dříve to, co potřebujete a až poté to, co chcete.

● Navrhněte si rozpočet

- Vezměte si tašku a naplňte ji např. žetony, kostkami ze stavebnice nebo čímkoliv jiným, co se skládá z mnoha kousků. Představte si, že právě tyto kousky jsou peníze, které má vaše rodina měsíčně k dispozici.
- Společně se rozhodněte, za co své peníze utratíte a dle toho přesuňte jednotlivé žetony na obrázky, které jste před chvílí kreslili.
- Podívejte se, kde by bylo možné do budoucna ušetřit, abyste měli rezervu pro případy, kdy se ocitnete v nouzi nebo budete muset čelit nečekané životní situaci.

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>

Rodičovství v době stresu



Rodinná pohoda

Děti by se měly cítit v bezpečí vždy, tím spíše doma. Povíme vám, jak volba pozitivních slov a skutečné naslouchání může pomáhat udržovat doma klidnou a pohodovou atmosféru.

Jděte příkladem

Způsob, jakým se před dětmi chováme, má obrovský vliv na jejich vlastní chování. Budte jim proto tím nejlepším možným vzorem.

- Mluvte s ostatními laskavě – ať už jde o přátele, rodinné příslušníky, nebo další lidi, které běžně potkáváte.
- S dospělými členy domácnosti udržujte harmonické vztahy.
- Budte si vědomi významu vztahů naplněných láskou a starostí o sebe navzájem.

Rozdělte si povinnosti

- Péče o děti a další členy domácnosti je náročná, bude ale lehčí, když se o povinnosti podělíte.
- Rozdělte domácí práce i péči o děti a další povinnosti spravedlivě mezi všechny členy domácnosti, aby nikdo nebyl přetížen.
- Vymezte si v domácím rozvrhu dobu, kdy budou mít dospělí členové domácnosti volno, protože každý potřebuje občas odpočívat.
- Pamatujte si, že je zcela v pořádku říct si o pomoc, zvláště když se cítíte pod nepřiměřeným tlakem.

Pracujte s negativními pocity

- Když se budete cítit pod tlakem nebo naštvaní, napočítejte do 10 a pětkrát se pomalu nadechněte. To by vám mělo pomoci, abyste reagovali klidněji.

- Když vycítíte, že se schyluje k hádce, je nejvyšší čas na krátkou přestávku. Běžte do jiné místnosti nebo když to bude možné třeba i ven, dokud se vám neudělá lépe.
- Prohlédněte si tipy **Pečujte o sebe** a **Jak ovládat vztek**.

Volte pozitivní slova

- Požádejte ostatní, aby dělali to, co byste si přáli – řekněte například: „Mluv prosím tišeji.“ – namísto prostého – „Přestaň křičet!“
- Když ostatní pochválíte, budou se cítit oceněni, nezapomínejte proto poděkovat těm, kdo vám pomáhají, a povzbuzujte k tomu i své děti.

Činnosti podporující rodinnou pohodu

- Nechejte každého člena domácnosti vybírat střídavě činnosti, které budete dělat společně.
- Najděte způsob, jak strávit kvalitní čas pouze se svým partnerem nebo s ostatními dospělými ve vaší domácnosti.

Naslouchejte

- Když s vámi někdo mluví, pozorně ho poslouchejte.
- Ukažte, že opravdu posloucháte, co vám ostatní říkají, třeba tím, že přikyvujete, nebo se doptáváte na podrobnost.
- Když shrnete, co řekli jiní před vámi, ujistíte se tak, že jste správně rozuměli.

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>

Rodičovství v době stresu

Učení hrou

Při hraní se děti mohou naučit hodně o světě kolem sebe. Podívejme se na některé zábavné hry a aktivity, které je mohou bavit a rozvíjet zároveň.



● Síla hry

- Existuje mnoho her a aktivit, které jsou zábavné a zároveň mohou vaše děti rozvíjet.
- Slova, čísla a obrázky umožňují dětem vyjádřit se, zatímco herní a hudební aktivity podněcují jejich tvořivost.

● Rozhýbejte se

- Vytvořte taneček na oblíbenou píseň svého dítěte. Každý má šanci vymyslet pohyb, který budou ostatní opakovat.
- Udělejte si soutěž! Zjistěte, kdo se během jedné minuty nejvícekrát dotkne prstů u nohou, kdo udělá nejvíc sklapovaček nebo kdo uběhne v místnosti nejvíc koleček.
- Předstírejte, že jste zrcadlo a navzájem napodobujte výrazy pohyby a zvuky ostatních.
- Pusťte si hudbu nebo zpívejte písničky a povzbuzujte ostatní k tanci. Když přestane hudba hrát, každý musí zamrznout v pozici, ve které se právě nachází. Kdo zamrzne jako poslední, stává se rozhodčím pro další kolo.

● Vyprávějte příběhy

- Vyprávějte svému dítěti příběh o něčem, co se vám stalo, když jste byli mladí, a na oplátku ho požádejte, aby vám vyprávělo nějaký svůj příběh.
- Vymyslete si spolu nový příběh tak, že každý bude postupně přidávat jednu větu.
- Zahrajte si scénku z vaší oblíbené pohádky nebo filmu. Starší děti se mohou učit zodpovědnosti tím, že se ujmou role režisérů a rozdělí jednotlivé role ostatním.

● Používejte předměty denní potřeby

- Používejte předměty ze své domácnosti – pánve, polštáře, prázdné obaly – jako zábavné rekvizity při hrách, a rozvíjejte u dětí představivost.
- Položte doprostřed místnosti předmět a vytvořte kolem něj kruh. Koho něco napadne, skočí dovnitř kruhu a ukáže ostatním, k čemu lze předmět použít. Z košičky nebo mopy se může stát kůň, kartáč na vlasy můžeme použít jako mikrofon nebo dokonce jako kytaru!

● Otestujte si paměť

- Zábavný trénink paměti můžete začít vyprávěním příběhu:
 - Když jsem šel nakupovat, koupil jsem ...
 - Když jsem šel do zoo, viděl jsem ...
 - Když jsem byl v kuchyni, jedl jsem ...
- Každý si musí pamatovat a zopakovat celý příběh. Poté na jeho konec přidá svou vlastní část (nákup, zvíře, jídlo).
- Cvičení můžete ztížit tím, že jednotlivé části příběhu budou muset začínat na po sobě jdoucím písmenu v abecedě.

● Zaspívejte si

- Pokud svému dítěti zpíváte, pomáháte mu tak již v útlém věku rozvíjet jazykové dovednosti.
- Když je vaše dítě trochu starší, můžete si zahrát různé hudební hry. Můžete třeba zaspívat nebo zahrát nějakou píseň a nechat potomka, aby hádalo její název.
- Hudební nástroj můžete udělat z čehokoliv. Zkuste k vytváření zvuků použít různé věci v domácnosti a složte si spolu písničku.

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>





Rodičovství v době stresu

Rady, jak zvládat vztek

Vztek je přirozenou lidskou reakcí, zvláště pokud jsme vystaveni stresovým situacím. Je však důležité udržet kontrolu sami nad sebou. Pokud se nám podaří najít cestu, jak si poradit s negativními emocemi, jsme na dobré cestě, jak doma udržet pohodovou atmosféru.

• Poznejte, co ve vás spouští vztek

- Zamyslete se, co spouští vaše negativní reakce. Jaké to jsou situace? Pokud je dokážete pojmenovat, snáze najdete cestu, jak se jim vyhnout.
- Například pokud se rozčílíte vždy, když jste unavení nebo hladoví, zkuste více spát a pravidelně jíst.
- Přemýšlejte nad tím, jak reagujete, když jste rozčilení a co byste mohli udělat jinak, abyste dokázali v různých situacích reagovat klidněji.
- Přečtěte si naše tipy **Pečujte o sebe**, abyste našli způsob, který vám pomůže, jak být více v klidu.

• Pozitivní zpětná vazba je důležitá

Chvalte snahu vašeho dítěte zvládnout negativní emoce. Pomůže vám to zároveň lépe zvládnout ty svoje. Zároveň to podpoří důvěru vašeho dítěte v jeho schopnost zvládat své emoce.

• Dejte si pauzu

- Když cítíte, že se blíží lavina negativních emocí, na 20 sekund se zastavte. Pětkrát se nadechněte a vydechněte, než budete pokračovat.

- Odejděte na 10 minut někam jinam, než dostanete své emoce pod kontrolu. Pokud můžete, jděte ven na čerstvý vzduch.
- Pokud jste naštvaní, že vaše dítě nepřestává plakat, zhluboka se nadechněte a vydechněte. Popište mu, co prožíváte a buďte s ním. Důvěřuje vám!

• Udělejte si na sebe čas

- Všichni potřebujeme přátele, rodinu i kolegy, se kterými můžeme prožívat každodenní situace.
- Vyhněte se alkoholu, zvláště pokud jsou v okolí děti.

• Nezapomínejte na sebe

- Zvládnutím vlastního vzteku dáváte i svým dětem dobrý příklad a napomáháte k tomu, aby se cítily v bezpečí.
- Bavte se s přáteli, rodinou nebo kolegy, se kterými se můžete vzájemně podpořit.
- Vezměte si z vypjatých situací něco pozitivního, co vás posune dál a příště to zvládnete ještě lépe.

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>

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>



Rodičovství v době stresu

Péče o dítě se zdravotním postižením^o

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, podporované a v bezpečí.

Trávit společně kvalitní čas

- Čtete svým dětem, řekněte jim příběh nebo vyluzujte zvuky pomocí předmětů z domácnosti. I když je pro ně třeba 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. Pomůžte jim to začlenit se do okolního prostředí.
- I když jste zaneprázdněni, stále můžete trávit čas společně. Popište svým dětem přesně to, co děláte. Od zametání podlahy až po umývání nádobí. Nepodceňujte 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, pokyvat 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 s nimi 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

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>

Podpora dospívajících dětí

Vyrostly rychle, ale to neznamená, že už se vaše dospívající děti nechtějí i nadále cítit milované a podporované. Ukážeme vám, jak si můžete užít kvalitní čas se svými dospívajícími, naučit je dobrým návykům a udržovat je v bezpečí a šťastné na jejich cestě k dospělosti.



Společné aktivity

- Vytvořte zábavnou fotografii nebo video, které pošlete přátelům nebo členům rodiny.
- Vyberte si recept a věnujte čas společnému vaření nebo pečení.
- Společně si zacvičte. Můžete si jít zaběhat nebo si zahrát nějakou hru.
- Zajděte do kina nebo si v pohodlí domova pustte oblíbený film.

Ukažte jim, že jim důvěřujete

- Dospívající ocení, mají-li za něco zodpovědnost. Umožněte jim převzít důležitou práci a ukažte, že jim důvěřujete.
- Dejte každému z nich příležitost zapojit se do každodenních úkonů v domácnosti. Dá jim to šanci naučit se nové dovednosti a mít pocit, že přispívají hodnotným způsobem.

Pomozte jim dosáhnout cílů

- Co chtějí vaše děti dělat? Ať už jde o krátkodobý nebo dlouhodobý cíl, vytvořte plán, který jim pomůže ho dosáhnout.
- Odměňte každý jejich krok, který je přiblíží k dosažení cíle.
- Zaneste do rozvrhu čas na odpočinek a zábavu, stejně jako čas na splnění důležitých úkolů například domácí práce.

Nabízejte podporu

- Špatné chování dospívajících může být známkou toho, že něco není v pořádku, proto se zeptejte, jak se s jím vede.
- Prozkoumejte způsoby, jakými se vypořádávají se situacemi, kvůli nimž se cítí nešťastní nebo ve stresu.

- Stanovte si jasná očekávání pro jejich chování a vymyslete soubor pravidel a limitů spravedlivých pro obě strany.
- Pochvalte své děti, když se chovají dobře, a uvědomujte si situace, kdy dělají něco dobrého.

Podporujte laskavost a soucit

- Ukažte dětem příklad projevení empatie. Povzbudte své dospívající děti v tom, aby přemýšlely nad dopady obtížných situací na příkladu přátel, rodinných členů i cizích lidí.
- Vysvětlete, jak může vaše dítě změnit situaci, když se zastane někoho, kdo je šikanován.

Pomozte jim zvládat stres

- Zeptejte se jich, jak se cítí, a poslouchejte jejich odpovědi.
- Pokuste se vidět věci z jejich perspektivy, abyste pochopili, jak se cítí.
- Pomozte jim uvolnit se od stresu tím, že vymyslíte způsoby, jak zvládat stres - například dechovým cvičením.
- Navrhněte společnou aktivitu, která jim pomůže uvolnit se a oddechnout si.

Chraňte je online

- Zapojte své dospívající do vytváření rodinných pravidel o zdravém používání technologií.
- Vysvětlete, jak důležité je udržovat osobní údaje v soukromí.
- Připomeňte svým dospívajícím dětem, že s vámi mohou mluvit, pokud viděly nebo zažily v online prostředí něco, co je rozrušilo.

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>



Uvítání nového miminka

Stát se poprvé rodičem nebo přivítat nový přírůstek do stávající rodiny je vzrušující doba. Ale může to také znamenat obrovskou změnu, která mnoho lidí ochromí a vystresuje. Zde je krátký návod, jak dát vám a vašemu dítěti ten nejlepší možný start.

● Péče je o sdílení

- Zvedněte telefon nebo se spojte online s lidmi, kteří vám mohou nabídnout podporu.
- Přijměte pomoc a střídejte se v péči o své dítě, abyste mohli mít i nějaký čas pro sebe.
- Spěte, když vaše dítě spí, abyste měli víc energie, když se probudí.

● Pobavte své dítě

- Snižte se na úroveň vašeho dítěte, aby vás vidělo a slyšelo.
- Zpívejte mu písničky.
- Skládejte barevné kelímky nebo stavte kostky.
- Vyprávějte mu příběh a ukažte mu obrázkovou knihu.

● Komunikujte jednoznačně

- Opakujte po dítěti výrazy a zvuky, které dělá, a reagujte na jejich broukání nebo slova.
- Používejte jméno svého dítěte, když s ním mluvíte.
- Popisujte, co vaše dítě dělá.

● Společné učení

- Udělejte si své zázemí zajímavé – barevnými dekoracemi a různými povrchy, které stimulují smysly.

- Dovolte svému dítěti, aby prozkoumávalo svět prostřednictvím všech svých smyslů - zraku, čichu, sluchu, chuti a hmatu.

● Uklidňování plačícího dítěte

- Pláč je způsob, jakým vaše dítě říká, že potřebuje péči a pohodlí.
- Pokuste se zjistit, co způsobuje, že vaše dítě pláče. Může být hladové, unavené, je mu horko nebo zima. Možná potřebuje vyměnit plenku.
- Zpívání ukolébavky nebo hraní jemné hudby v pozadí může pomoci rozptýlit vaše dítě. Chrastítka nebo hračka visící nad jeho postýlkou ho může zabavit.
- Jemné houpání nebo rytmické hlazení zad vašeho dítěte mu dopřeje pocit klidu.
- Pokud se něčeho obáváte, poraďte se se svou porodní asistentkou nebo praktickým lékařem.

● Buďte jemný ke svému miminku, učí se novým věcem. Buďte vlídní i k sobě.

Jen proto, že něco dnes nedopadlo dobře, nebo jste ztratili nervy, neznamená, že jste špatný rodič. Připomeňte si věci, které jste udělali dobře, i když se zdají být jen nepatrné.

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>



Rodičovství v době stresu

Rodičovství během Covid-19

Globální pandemie přináší v rodičovství řadu výzev a je zcela normální, když se v této nejisté době cítíte ve stresu a pod tlakem. Zde je 6 zajímavých tipů, které vám a vašim dětem pomohou v tomto náročném období.

● Plnohodnotně strávený společný čas

Strávit spolu plnohodnotný čas představuje úžasnou příležitost, aby se vaše děti cítily milovány a v bezpečí. Jen 5 minut každý den může udělat velký rozdíl.

● Chvalte za dobré chování

Když vás vaše malé i dospívající děti poslouchají a chovají se dobře, řekněte jim to a pochvalte je. To, že ukážete, že si jich všímáte, vaše děti uklidní a dokážete jim tak, že vám na nich opravdu záleží.

● Zadávejte jasné úkoly

Místo toho, abyste na své děti křičeli, že mají kolem sebe nepořádek, promluvte na ně vlídným klidným hlasem a dejte jim jasný praktický úkol - jako je uklidit kuchyně nebo utírání nádobí.

● Vytvoření denního plánu

Vytvoření denního plánu a jeho maximální dodržování dává dětem i dospívajícím cenný pocit bezpečí.

● Zvládejte špatné chování

Eliminujte negativní chování hned v jeho zárodku a podporujte více pozitivní přístup tím, že navrhnete zábavnou hru nebo nějakou zajímavou činnost, která by vaše děti bavila a odvedla jejich pozornost od negativních myšlenek.

● Starejte se o sebe

Pamatujte si, že v tom nejste sami, a neváhejte vyhledat potřebnou podporu. Pokud máte pocit, že jste podráždění nebo naštvaní, zastavte se na 10 sekund a zaměřte se na svůj dech. Dýchejte pomalu – nádech, výdech. To vám pomůže reagovat klidnějším způsobem.

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>