



## 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.

### Zptejte 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 navrhňte 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>