

Rodičovství v době stresu



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 čas na hraní nebo povídání se svým dítětem či náctiletým, nejlépe každý den ve stejný čas a zařaďte tuto chvíli 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 kamínky, kostky nebo kalíšky.
- Vyprávějte jim příběh nebo si prohlížejte společně obrázky.

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

Aktivity, které můžete dělat se svými malými dětmi

- Čtete společně knihu nebo napište svůj vlastní příběh a sdílejte ho se svými dětmi.
- 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 zajímavé.
- Připravte společně skvělé jídlo nebo upečte chleba.
- Zacvičte si společně. Můžete si jít zaběhat nebo si zahrát nějakou míčovou hru.

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

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>