

# 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.
- Sport, hudba, filmy - mluvte s nimi o věcech, které je zajímají.

## 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 (na domácí úkoly a práci).

## 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

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>