



## 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, 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 knížky nebo 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.
- Jestli chcete, 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

- Poslouchejte svůj dech při nádechu a výdechu – položte si ruku na hrud' a vnímejte, jak ruka stoupá a klesá při nádechu a výdechu.
- 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 cítí vaše tělo. Naladte se na všechny ty zvuky, které během celého dne slyšíte.
- Jak se nyní cítíte při pomyšlení na průběh celého dne – jak se změnily pocity od začátku relaxace?

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 klídem. Pamatujte, že několik hlubokých nádechů může mít velký (pozitivní) vliv na to, jak se zrovna cítíte.

## 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>