



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 negativní reakce. Jaké to jsou situace? Pokud to dokážete pojmenovat, snáze najdete cestu, jak se tomu 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 být víc 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 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.
- Pokud jste naštvaní, že vaše dítě nepřestává plakat, zhluboka se nadechněte a vydechněte. Popište mu, co prožíváte a buďte s ním. Důvěřuje vám! To by vám mělo dodat sílu, že to zvládnete.

● Udělejte si na sebe čas

- Všichni potřebujeme přátele, rodinu i kolegy, se kterými můžeme prožívat každodenní situace.
- Vyhněte se alkoholu, zvláště pokud děti nespí.
- Máte doma zbraně nebo jiné věci, které mohou způsobit vážná zranění? Bezpečně je uzamkněte nebo uskladněte mimo domov.

● Nezapomínejte na sebe

- Zvládáním 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 lépe.

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>