



Rodičovství v době stresu

Rodičovství během Covid-19

Globální pandemie přináší v rodičovství řadu výzev a je zcela normální, když se v této nejisté době cítíte ve stresu a pod tlakem. Zde je 6 tipů, které vám a vašim dětem pomohou v tomto náročném období.

● Plnohodnotně strávený společný čas

Strávit spolu plnohodnotný čas představuje úžasnou příležitost, aby se vaše děti cítily milovány a v bezpečí. Jen 5 minut každý den může udělat velký rozdíl.

● Chvalte za dobré chování

Když vás vaše malé i dospívající děti poslouchají a chovají se dobře, řekněte jim to a pochvalte je. To, že ukážete, že si jich všímáte, vaše děti uklidní a dokážete jim tak, že vám na nich opravdu záleží.

● Zadávejte jasné úkoly

Místo toho, abyste na své děti křičeli, že mají kolem sebe nepořádek, promluvte na ně vlídným hlasem a dejte jim jasný praktický úkol - jako je úklid kuchyně nebo utírání nádobí.

● Vytvoření denního plánu

Vytvoření denního plánu a jeho maximální dodržování dává dětem i dospívajícím cenný pocit bezpečí.

● Zvládejte špatné chování

Eliminujte negativní chování hned v jeho zárodku a podporujte více pozitivní přístup tím, že navrhnete zábavnou hru nebo nějakou zajímavou činnost, která by vaše děti bavila.

● Starejte se o sebe

Pamatujte si, že v tom nejste sami, a neváhejte vyhledat potřebnou podporu. Pokud máte pocit, že jste naštvaní, zastavte se na 10 sekund a zaměřte se na svůj dech. Dýchejte pomalu – nádech, výdech. To vám pomůže reagovat klidnějším způsobem.

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>