

## Rodičovství v době stresu

# Vytvořte šťastné prostředí na malém prostoru

Zůstali jste doma kvůli špatnému počasí? Děti už nebaví spát s vámi v jedné místnosti? Někdy bychom si všichni přáli trochu více prostoru, ale i tam, kde není, můžete udělat něco pro to, abyste spolu všichni vyšli.



### • **Aktivity pro deštivé dny**

- Být doma může být zábavné. Vytvořte překážkovou dráhu pomocí předmětů z domácnosti nebo si udělejte cvičící výzvu, při které zjistíte, kdo udělá nejvíc sklapovaček, dřepů s výskokem nebo koleček kolem místnosti za jednu minutu.
- Najděte zábavné způsoby, jak trávit svůj čas společně – může jít o vyprávění příběhů večer nebo o kuchařské odpoledne. Ujistěte se, že každý má šanci se zapojit a také vybírat aktivitu.

### • **Uklízení**

- Vytvořte více prostoru tím, že uklidíte společně. Nemusí to být vždy fuška, je to i příležitost objevit staré hračky, hry a oblečení.
- Ukliděte si věci, které si chcete nechat a udělejte hromádku z věcí, které mohou být darovány na charitu nebo přátelům nebo rodinným příslušníkům.

### • **Sdílejte starosti a zátěž**

- Péče o děti a další členy rodiny je obtížná, ale může být jednodušší, pokud s ostatními sdílíte povinnosti.

- Snažte se rozdělit domácí úkoly, péči o děti a další povinnosti rovným dílem mezi ostatní členy rodiny, tak abyste nebyli přetíženi.
- Vytvořte plán trávení času s ostatními dospělými ve vaší domácnosti tak, aby každý měl šanci dát si pauzu.
- Pamatujte si, že je v pořádku požádat o pomoc, zvláště pokud se cítíte unavení nebo stresovaní.

### • **Udělejte si přestávku**

- Pokud máte pocit, že začínáte být naštvaní, udělejte si 10sekundovou pauzu.
- Zaměřte se na zpomalení dýchání. To vám pomůže reagovat v klidnějším způsobem.

### • **Zůstaňte pozitivní**

Tím, že zavedete určitou rutinu a užijete si kvalitní čas se svými dětmi nebo dospívajícími, můžete vytvořit šťastné prostředí - ať jste kdekoliv.

## 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>