



Rodinná pohoda

Děti by se měly cítit v bezpečí vždy, tím spíše doma. Povíme vám, jak volba pozitivních slov a skutečné naslouchání může pomáhat udržovat doma klidnou a pohodovou atmosféru.

Jděte příkladem

Způsob, jakým se před dětmi chováme, má obrovský vliv na jejich vlastní chování – buďte jim proto tím nejlepším možným vzorem:

- Mluvte s ostatními laskavě – ať už jde o přátele, rodinné příslušníky, nebo další lidi, které běžně potkáváte.
- S dospělými členy domácnosti udržujte harmonické vztahy.
- Buďte si vědomi významu vztahů naplněných láskou a starostí o sebe navzájem.

Rozdělte si povinnosti

- Péče o děti a další členy domácnosti je náročná, bude ale lehčí, když se o povinnosti podělíte.
- Rozdělte domácí práce ale i péči o děti a další povinnosti spravedlivě mezi všechny členy domácnosti, aby nikdo nebyl přetížen.
- Vymezte si v domácím rozvrhu dobu, kdy budou mít dospělí členové domácnosti volno, protože každý potřebuje občas odpočívat.
- Pamatujte si, že je zcela v pořádku říct si o pomoc, zvláště když se cítíte pod nepřiměřeným tlakem.

Pracujte s negativními pocity

- Když se budete cítit pod tlakem nebo naštvaní, napočítejte do 10 a pětkrát se pomalu nadechněte. To by vám mělo pomoci, abyste reagovali klidněji.

- Když vycítíte, že se schyluje k hádce, je nejvyšší čas na krátkou přestávku. Běžte do jiné místnosti nebo když to bude možné třeba i ven, dokud se vám neudělá lépe.
- Prohlédněte si tipy **Pečujte o sebe** a **Jak ovládat vztek**.

Volte pozitivní slova

- Požádejte ostatní, aby dělali to, co byste si přáli – řekněte například: „Mluv prosím tišeji.“ – namísto prostého – „Přestaň křičet!“
- Když ostatní pochválíte, budou se cítit oceněni, nezapomínejte proto poděkovat těm, kdo vám pomáhají, a povzbuzujte k tomu i své děti.

Činnosti podporující rodinnou pohodu

- Nechejte každého člena domácnosti vybírat střídavě činnosti, které budete dělat společně.
- Najděte způsob, jak strávit kvalitní čas pouze se svým partnerem nebo s ostatními dospělými ve vaší domácnosti.

Naslouchejte

- Když s vámi někdo mluví, pozorně ho poslouchejte.
- Ukažte, že opravdu posloucháte, co vám ostatní říkají, třeba tím, že přikyvujete, nebo se doptáváte na podrobnost.
- Když shrnete, co řekli jiní před vámi, ujistíte se tak, že jste správně rozuměli.

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>