



Rodičovství v době stresu

Diskuse o obtížných tématech

Je velmi důležité, abyste ke svým dětem byli upřímní a otevření, zejména pokud jde o obtížná témata. Podívejme se na to, jak odpovědět na jejich otázky a jak jim pomoci pochopit svět kolem nás.

● **Bud'te otevření a naslouchejte jim**

Nechte své děti mluvit svobodně. Pokládejte jim otevřené otázky a zjistěte, kolik toho již vědí.

● **Bud'te upřímní**

Vždy odpovídejte na jejich otázky pravdivě. Zamyslete se nad tím, kolik toho již mohou pochopit a jak jim věci co nejlépe vysvětlit přiměřeně jejich věku.

● **Podporujte je**

Vaše děti mohou být vyděšené nebo se mohou cítit zmateně. Dejte jim pocit bezpečí a prostor, aby se vám svěřily se svými pocity, a ujistěte je, že jste tu pro ně.

● **Pokud neznáte odpověď, řekněte to**

Pokud na otázku svých dětí neznáte odpověď, je v pořádku odpovědět například takto:

- „Myslím si, že xxx, ale nejsem si jistý.“
- „Nevím, ale pracuji na tom, abych to věděl.“
- „Doufám, že to brzy zjistím.“

Využijte takovou situaci jako příležitost ke společnému hledání informací, může vás to obohatit!

● **Hledejte spolehlivé zdroje informací**

Je třeba si uvědomit, že zdaleka ne vše, co čtete na internetu či v novinách, je vždy pravda. Vyhledávejte spolehlivé a ověřené zdroje a ujistěte se, že informace, které sdílíte se svými dětmi, jsou aktuální a pravdivé.

● **Učte je soucitu**

Diskuse o obtížném tématu může být příležitostí k budování empatie a porozumění u vašich dětí. Zkuste se jich zeptat, jaké pocity může dané téma v lidech vyvolávat, a sledujte, s jakými nápady přijdou.

● **Zakončete rozhovor pozitivně**

Po rozhovoru na obtížné téma si ověřte, že se vaše děti cítí dobře. Připomeňte jim, že vám na nich záleží a ujistěte je, že si s vámi mohou kdykoliv a o čemkoliv promluvit.

DALŠÍ UŽITEČNÉ RADY A ZDROJE TÝKAJÍCÍ SE RODIČOVSTVÍ

The Human Safety Net: <https://www.thehumansafetynet.org/parentingtips-cz/czech>

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>