

# PROČ JE SEBEPÉČE KLÍČEM K POZITIVNÍMU RODIČOVSTVÍ

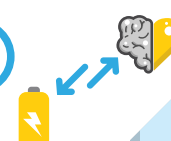


KDYŽ RODIČE PEČUJÍ SAMI O SEBE, PODPORUJÍ TÍM NEJEN  
SVOU DUŠEVNÍ POHODU, ALE I POHODU SVÝCH DĚTÍ

Většina rodičů ví, že je důležité se o sebe starat. Jak ale najít čas, energii nebo prostředky na to, abyste to dělali průběžně? Není to vždy snadné. Péče o sebe sama je však pro pozitivní rodičovství zásadní.

Péče o sebe souvisí s lepším duševním zdravím a menší únavou rodičů.

1

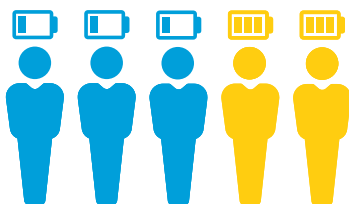


3

Drobné projevy péče o sebe sama mají velký význam. Myslete na pravidelné a realistické změny.

2

Když se rodiče cítí ve vlastní kůži a klidnější, mohou pozitivněji reagovat na náročné okamžiky.



3 z 5 rodičů nemají vypěstovaný návyk relaxovat a načerpat tak novou energii.



Děti se hodně učí pozorováním svých rodičů, takže to má vliv i na ně.

Rodiče z prázdného poháru nenalijí

Aby se mohli účinně postarat o své děti, musí se nejprve postarat sami o sebe.



Děti se učí životním dovednostem, jako jsou



SEBEREGULACE



ODOLNOST

Těžší z toho úplně všichni

Programy Triple P podpořené výzkumem pomáhají rodičům a vychovatelům na celém světě vychovávat šťastné a odolné děti.

VÍCE INFORMACÍ O TOMTO TÉMATU

Přečtěte si o tom, jak péče o sebe sama pomáhá celé rodině.

NAVŠTIVTE WEBOVÉ STRÁNKY

