

Prázdninová rutina:

malé jistoty pro klidné léto doma

Prázdniny nemusí znamenat, že všechna pravidla zmizí. Dětem často prospívá, když mají během dne několik pevných bodů, které jim dávají pocit jistoty, i když každý den probíhá trochu jinak.



Proč je rutina důležitá i během prázdnin?

Výzkumy ukazují, že dětem prospívá, když mají během dne určitý rytmus a vědí, co mohou očekávat.

Rutina pomáhá:

- snižovat nejistotu a stres
- posilovat pocit bezpečí
- lépe zvládat emoce
- podporovat kvalitnější spánek
- rozvíjet samostatnost

Během školního roku dětem pravidelný rytmus přirozeně vytváří škola a další aktivity. O prázdninách tato struktura často mizí, což může být pro některé děti náročné.

Proč jsou některé děti změnou režimu ovlivněny více?

Některé děti zvládají změny a volnější režim snadno. Jiné mohou potřebovat více předvídatelnosti a jistoty, aby se v letním režimu lépe zorientovaly.

Typicky může jít například o:

- děti, které jsou citlivější na změny
- mladší děti
- děti, které prožívají více úzkosti
- děti na autistickém spektru
- děti s ADHD

U těchto dětí může náhlá ztráta běžného rytmu někdy vést k větší podrážděnosti, potížím se spánkem nebo náročnějšímu zvládání emocí.

I prázdniny doma mohou být hodnotné

Hodnotné prázdniny nemusí znamenat cestování ani nabitý program. I doma mohou děti zažívat pestré dny plné pohybu, tvoření, budování vztahů, odpočinku a hry.



pohyb



kreativita



odpočinek



čas s
kamarády



zapojení do
domácnosti



volná hra

Nuda není nepřítel

Mnoho rodičů má pocit, že by měli dítěti neustále vymýšlet program. Přiměřená nuda ale může být užitečnou součástí prázdnin.

- podporuje kreativitu
- učí dítě hledat vlastní způsoby zábavy
- rozvíjí samostatnost



Praktické tipy pro rodiče

- Snažte se zachovat přibližně podobný čas vstávání a usínání.
- Naplánujte každý den jednu aktivitu venku.
- Nechte prostor i pro volnou hru.
- Zapojte dítě do běžných domácích činností.
- Pokud jedete na výlet nebo dovolenou, nevadí, když rutina na pár dní zmizí. Po návratu ji zase jednoduše obnovte.



Check list na aktivit na prázdniny

- | | |
|---|--|
| ☐ Vyrazit na projíždku na kole | ☐ Vyrazit na celodenní výlet |
| ☐ Připravit domácí nanuky nebo zmrzlinu | ☐ Podívat se na západ slunce |
| ☐ Pozorovat večer hvězdy | ☐ Zahrát si barevnou výzvu (colour hunting) s kamarády
<small>(vyber si jednu barvu a vytvoř z jejích odstínů vlastní fotokoláž)</small> |
| ☐ Zasadit semínko nové rostliny | ☐ Vyzkoušet něco, co jsem ještě nikdy nedělal/a |
| ☐ Složit puzzle | ☐ Vyzkoušet nový sport |
| ☐ Zahrát si deskovou nebo karetní hru | ☐ Přespat ve stanu nebo pod širým nebem |
| ☐ Upéct něco dobrého | ☐ Udělat si domácí kino |
| ☐ Jít si zaplavat | ☐ Navštívit zoo nebo botanickou zahradu |
| ☐ Udělat si piknik venku | ☐ Připravit někomu malé překvapení |
| ☐ Postavit si něco z LEGO nebo jiné stavebnice | ☐ Přivstat si na východ slunce |
| ☐ Objevit nové místo v okolí | ☐ Ochutnat jídlo, které jsi ještě nikdy nejedl/a |
| ☐ Přečíst si knihu | ☐ Poslat pohlednici někomu, kdo by ji nečekal |



Financováno
Evropskou unií

NU^{DZ} NÁRODNÍ ÚSTAV
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ



Duševní zdraví
děti a adolescentů





Co chci zažít o prázdninách

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Financováno
Evropskou unií

NU^{DZ} NÁRODNÍ ÚSTAV
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ



Duševní zdraví
děti a adolescentů

