

# Jednoduché rodičovství



[Lisa M. Ross](#), [Kim John Payne](#)

Jednoduché rodičovství - Lisa M. Ross ke stažení PDF Dnešní zrychlená doba a přehlacená společnost vedou tichou válku proti dětství. Děti jsou obklopeny nadbytkem věcí, mají příliš velké možnosti výběru a velmi málo volného času. V důsledku toho jsou často úzkostlivé, mají problémy s kamarády a se školou, u některých jsou dokonce diagnostikovány poruchy chování. Kim John Payne, mezinárodně uznávaný rodinný konzultant, pomáhá rodičům a hlavně jejich dětem znovu nalézt prostor a svobodu, které jsou klíčové pro rozvoj dětské osobnosti. Tato kniha přináší nejen inspiraci, ale i praktické nápady a konkrétní kroky k pozitivní změně:

- Zjednodušte své domácí prostředí.

Zmenšete množství hraček, knih a věcí obecně. Zredukujte i světla a zvuky tak, aby dětské smysly nebyly přetíženy. • Zaveďte rytmy a rituály. Objevte způsoby, jak odlehčit každodenní napětí, eliminujte stres během jídla a doby usínání. Naučte se rozpoznat, kdy je vaše dítě zahlcené. • Naplánujte si ve svém rozvrhu pauzu pro odpočinek. Zaveďte do každodenního dětského proudu aktivit chvíle klidu a vnitřního propojení. •

Zredukujte vliv médií a rodičovské zasahování. Udržujte přehled o tom, kolik času dítě tráví u obrazovky, a omezte tu nekonečnou záplavu informací a stimulací.

