

DOPORUČENÉ ZDROJE PRO RODIČE

Následující odkazy nabízejí odborné informace, rozhovory a praktická doporučení k tématům, se kterými se rodiče mohou setkávat při výchově dětí a dospívajících.

VÝCHOVA, HRANICE A EMOCE

PhDr. Jan Svoboda – Dětský vztek není manipulace

Téma: dětský vztek, silné emoce, reakce rodiče a regulace emocí

https://www.youtube.com/watch?v=k2ECxJ_Jd5M&t=3s

PhDr. Jan Svoboda – Jak (ne)vychovat dítě

Téma: výchova, hranice, samostatnost a odpovědnost dítěte

https://www.youtube.com/results?search_query=ja+nevychovat+dite

VZTAH RODIČE A DÍTĚTE

prof. PhDr. Radek Ptáček, Ph.D. – Výchova, tresty a rozvod

Téma: vztah rodiče a dítěte, fyzické tresty, důvěra, rodičovství a rozvod

<https://www.youtube.com/watch?v=Eyady9ng8zo>

ŠKOLA, MOTIVACE A VÝKON

PhDr. Václav Mertin – Tlak na výkon a srovnávání dětí

Téma: školní výkon, známky, motivace, rodičovská očekávání a srovnávání

<https://www.youtube.com/watch?v=ol2dghTlCHA>

ADHD, VZTEK A NÁROČNÉ CHOVÁNÍ

MUDr. Peter Pöthe – ADHD, vztek a agrese

Téma: porozumění náročnému chování dítěte, ADHD, vztek a agrese

<https://www.youtube.com/watch?v=xfbsrHEyvd8>

Prof. PhDr. Radek Ptáček, Ph.D. – Mýtus: ADHD neexistuje

Téma: základní porozumění ADHD a častým mýtům

<https://www.youtube.com/watch?v=Tba1pRr1Fw&t=192s>

13 HŘÍCHŮ RODIČOVSTVÍ - Podcast a videa o výchově, komunikaci s dětmi, nastavování hranic, sebevědomí a náročných situacích v rodičovství.

https://www.youtube.com/results?search_query=13+hrichu+rodicovstvi

ÚZKOSTI A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Nevypust' duši

Informace a podpora v oblasti duševního zdraví dětí a dospívajících, včetně materiálů určených rodičům.

<https://nevypustdusi.cz/>

SEBEPOŠKOZOVÁNÍ A ZÁVAŽNÉ PSYCHICKÉ OBTÍŽE

Linka bezpečí

Praktické informace pro rodiče o sebepoškozování, psychických obtížích a krizových situacích dítěte.

<https://www.linkabezpeci.cz/>

U sebepoškozování, sebevražedných myšlenek nebo výrazného zhoršení psychického stavu dítěte nenahrazují internetové materiály odborné vyšetření a pomoc.

MOBILY, SOCIÁLNÍ SÍTĚ A ONLINE SVĚT

E-Bezpečí – materiály pro rodiče

Téma: kyberšikana, sociální sítě, sexting, kybergrooming, nebezpečné výzvy, digitální stopa a bezpečné používání internetu.

<https://www.e-bezpeci.cz/index.php/kontakt>

ŠIKANA A BEZPEČÍ DÍTĚTE

Linka bezpečí

Informace pro děti i rodiče, možnost odborné konzultace a doporučení dalšího postupu.

<https://www.linkabezpeci.cz/>

Centrum LOCIKA

Odborné materiály zaměřené na bezpečí dítěte, zdravé vztahy v rodině, emoce, hranice a násilí v blízkých vztazích.

<https://www.centrumlocika.cz/infografika-a-clanky>

PSYCHICKÁ ODOLNOST U DĚTÍ

PhDR. Marián Jelínek, Ph. D. – Jak ji posilovat

Téma: Jak budovat psychickou sílu u dětí? Rodiče jsou klíčem k jejich odolnosti.

https://www.youtube.com/watch?v=RY2rxGTs_As&t=518s

Mgr. Milena Nováková

Téma: O psychické odolnosti u malých i větších dětí a dospívajících a o tom, jak coby rodiče můžeme své děti vhodně podporovat.

<https://www.youtube.com/watch?v=wrAYvG5QJJ0&t=76s>