

# CO POTŘEBUJÍ DĚTI OD RODIČŮ?

**MINIMÁLNĚ 8 DOTYKŮ BĚHEM  
DNE, ABY DOBRĚ VNÍMALY SVŮJ  
KONTAKT S RODIČEM.**

Pokud procházejí obzvláště náročným obdobím, je dobré množství zvýšit, udělá jim to moc dobře. Může to být např. prosté narovnání límečku, poplácání po zádech nebo obejmutí.



**ALESPOŇ JEDNOU DENNĚ  
PLNOU POZORNOST SVÉHO  
RODIČE.**

Pro malé děti je velmi důležité mít s rodičem oční kontakt, ale děti každého věku potřebují, abychom zpomalili a udržovali s nimi oční kontakt.



**TĚCHTO 9 MINUT BĚHEM DNE MÁ NA DÍTĚ VELKÝ VLIV:**

- 3 minuty hned po probuzení
- 3 minuty poté, co se vrátili domů ze školy
- 3 minuty předtím, než jdou spát