

## **NÁMETY PRE RODIČOV (čo a ako...) pri pretrvávajúcej pandemickej situácii.**

Aj my si uvedomujeme náročnosť pretrvávajúcej situácie, kedy rodičia neustále/bez oddychu plnia okrem rodičovskej role/povinnosti množstvo ďalších...

Pre každého človeka je náročné dlhodobo znášať, prekonávať záťažové situácie a ešte zvlášť pri kumulovaní/prelínaní rôznych rolí v atmosfére neistoty, obáv, nepredvídateľných zmien, opatrení, obmedzení a množstve povinností.

Preto je pochopiteľné a normálne, že sa dostávame čoraz častejšie do stresu, stavu úzkosti, bezmocnosti, hnevu, apatie či vyčerpania. Všetko čo prežívame, cítime a rovnako aj naše deti (nakoľko sme ľudia = emocionálne bytosti) je **NORMÁLNE**. Nenormálna je len situácia, okolnosti, ktoré teraz zažívame. Dôležité je nájsť spôsob ako to všetko zvládnuť, prekonať, aby sme zostali fyzicky i duševne zdraví, spokojní, vyrovnaní a šťastní...

Určite ste už vyskúšali všetko možné i nemožné, siahli na dno vlastných zdrojov a možností, ale vždy je tu ešte niekto/niečo na podporu, pomoc, ktorú vám i my formou tohto materiálu ponúkame.

Zostavili sme niekoľko jednoduchých, overených spôsobov , aktivít pre vašu inšpiráciu ako túto náročnú situáciu vo vzťahu k jednotlivým vekovým kategóriám zvládať a zároveň budovať či udržať pozitívne vzťahy, atmosféru pohody a komfortu v rodine.

Čo je spoločné pre všetky vekové kategórie? Mať pocit istoty, bezpečia a lásky (bezpodmienečnej), čo môžeme dosiahnuť otvorenou, empatickou komunikáciou, vzájomným rešpektom, zdieľaním pocitov, názorov, potrieb a spoločným trávením voľného času...ako?...zážitkovou formou...

Pocit istoty, bezpečia = mať aj hranice, režim, pravidlá, rituály

### **Predškolský vek a mladší školský vek (3 - 7 rokov)**

Lepšie zvládnuť ťažké časy akými je pandémia môžeme s malými deťmi napríklad aj za pomoci rituálov. Práve rituály prinášajú deťom pocit bezpečia a istoty a to tým, že majú svoj pevne daný priebeh, schému, pravidlá. Ide o určité opakujúce sa spôsoby správania sa. Rituály

posilňujú identitu človeka a spoločnosti, dodávajú istotu, štrukturujú život i v priebehu dňa, pomáhajú pri učení a rovnako aj pri prekonávaní malých aj väčších kríz. Z týchto pozitív rituálov benefitujú hlavne menšie deti, no celkovo vedú k obohateniu rodinného života a posilneniu vzťahov medzi členmi rodiny. Svoju silu čerpajú hlavne z opakovania, bez ktorého by sa náš život stal chaosom. Tento chaos mnohé rodiny zažili na začiatku pandémie, kedy deti zostali doma a ich denný režim počas pracovného týždňa sa zmenil od základov. Chodenie do školy či škôlky bola „zvyklosť“, ktorá štrukturovala nielen celý deň deťom, ale aj ich rodičom. Rodičia museli nanovo premýšľať, ako si zorganizujú čas od raňajok, učenia sa s deťmi, prípravou stravy, upratovaním a prácou. Tento čas je ideálny na to, aby si rodina zaviedla nové rituály. Pri ich tvorbe by sa mal zapojiť ideálne každý jej člen, môžu však vzniknúť aj náhodne. Ich cieľom by vždy mala byť potreba zažívať stále znovu pekné, veselé či inak žiaduce situácie. Rituál pretvárajte tak dlho až sa bude páčiť všetkým zúčastneným.

### **Námety ako stráviť deň s deťmi za pomoci rituálov:**

#### *Ranné vstávanie*

Pokiaľ je to možné, zobúdzajte vaše dieťa pokojne a láskyplne. Tieto časy sú ideálne k spomaleniu sa, je to čas, kedy nie je potrebné ranné náhlenie sa za povinnosťami. Treba si to patrične vychutnať. Pokojný ranný rituál urobí pre zmenu dobre nielen malým deťom ale aj ich unaveným rodičom. Zobúdzajte sa spoločným maznaním sa a bohatým fyzickým kontaktom, dovoľte deťom nakrátko sa k vám pritúliť vo vašej posteli pod perinu, alebo vklíznite pod perinu k deťom. Môžete si spoločne povedať, čo sa vám snívalo, alebo si pustiť pesničku na prebudenie ranných spáčov, výber nechajte na vašom dieťati. Môžete sa spoločne ešte v posteli porozprávať, čo vás v tento deň čaká, čo budete raňajkovať alebo variť, čo si oblečiete. Školopovinným deťom môžete prenechať trochu zodpovednosti, aby si dobe pandémie vyskúšalo pre zmenu zobudiť ono vás, nechajte ho nastaviť si svoj budík. Veď kedy inokedy je na to vhodná doba, keď nie teraz?

#### *Spoločné stolovanie*

Či už ide o raňajky, obed alebo večeru snažte sa vychutnávať si jedlo spoločne, pokiaľ vám to povinnosti dňa umožnia. Spoločnému stolovaniu predchádza spoločné varenie – tímová práca v kuchyni upevňuje rodinné väzby. Ak dovoľíte dieťaťu spolupodieľať sa na varení, posilňujete tým jeho kladné sebahodnotenie a zároveň mu jedlo bude chutiť dvakrát viac. Ak už je väčšie

a prejaví záujem, umožnite mu samostatne niečo uvariť, pripraviť či upiecť pre vás a potom svoje jedlo môže (samostatne alebo s vašou malou pomocou) rodine servírovať. Spoločné stolovanie je tradícia kedy sa stretne celá rodina, pri jedle je možné rozobrať čokoľvek. Už dávno neplatí, že pri jedle sa nerozpráva. Rozprávajte sa, smejte sa a hlavne nezabudnite pred jedlom odložiť mobilné telefóny a vypnúť televíziu, na tú príde čas neskôr. Dovoľte každému členovi piť zo svojej obľúbenej šálky, jesť zo svojho obľúbeného taniera a sedieť na svojom obvyklom mieste. Všetci môžu zjesť tak veľa či tak málo ako sami chcú.

Spoločné stolovanie môžete z času na čas ozvláštniť, vhodná doba je na to hlavne cez víkend, keď má rodina na všetko viac času – môžete sa zahrať kedy dieťa bude plniť úlohu čašníka a vy budete hosťom v reštaurácii, role si samozrejme striedajte, alebo sa zahráte na cudzincov, ktorí sa prvýkrát stretli, alebo na kráľovskú rodinu, ktorá spolu večeria. Dávajte pozor, aby ste deti pri jedle neustále nenapomínali, môžete si dokonca raz do týždňa urobiť deň prasiatok, kedy každý bude môcť jesť ako chce – rukami, bez nich s mliaskaním, grganím.

### *Čas hier*

Je vhodné do priebehu dňa zakomponovať presný čas, v rámci ktorého sa s dieťaťom budete hrať. Niekedy možno budete potrebovať viac času na svoje povinnosti, preto môžete dieťaťu napr. pustiť rozprávku a hneď ako skončí bezodkladne sa venovať hrám spolu s dieťaťom. Dvojročné dieťa nenechajte čakať viac ako pár minút, šesťročné vydrží čakať viac než polhodinu. Nechajte dieťa vybrať si ako sa budete hrať. Raz do týždňa je super zaradiť hranie spoločenských hier, do ktorého sa zapoja všetci členovia domácnosti a bude brať ohľad na schopnosti najmladšieho člena – napr.: pexeso, obrázkové človeče, čierny peter, dobble pre deti od 3 rokov, domino – farby a podobne. Hrajte sa skutočne – dovoľte deťom prehrať, vyhrať a odžiť si emócie spájajúce sa s prehrou či výhrou. Je to skvelá príležitosť naučiť sa zvládať svoje pocity v bezpečnom kruhu rodiny predtým, ako sa s nimi stretnú v reálnom živote.

### *Sledovanie filmov*

Televíziu zapínajte len kvôli vybraným reláciám, alebo filmom. Keď sa skončia vypnite ju. Filmy či relácie pre deti sledujte (pokiaľ je to možné) spoločne s dieťaťom, zodpovedajte jeho otázky, porozprávajte sa o pocitoch a dojmach, ktoré v nich film zanechal. Vo všeobecnosti sa odporúča, aby sa 4-7 ročné deti sledovali televíziu maximálne 0,5 hodinu denne. Úplný zákaz

nemá zmysel. Treba ustriehnuť správnu mieru a stanovenie pravidiel pri jej sledovaní je preto úplne na mieste.

Pre deti od 6 rokov dávame do pozornosti filmovú rozprávku „Malý princ“ z roku 2015 o malom dievčatku, ktoré znovuobjaví svoje detstvo a naučí sa, že na ľudských vzťahoch záleží najviac. Alebo rozprávku „Ernest a Celestína“ o netradičnom priateľstve medzi medveďom a malou myškou. Či rozprávku „Pieseň mora“ o súrodencoch, ktorí sa vydajú zachrániť magické stvorenia uväznené v modernom svete.

### Spoločné relaxovanie

Je dôležité hlavne vtedy, keď je dieťa presýtené dojmami, ktoré dokáže ťažko spracovať. Nielen pre deti, ale aj pre dospelých môže byť v tejto dobe veľmi ťažké sa upokojiť a uvoľniť. Môžete to skúsiť spoločne – oprostíť sa od vonkajšieho hlasitého a pestrého sveta. Námety na tiché uvoľnenie nájdete v našom materiály Relaxácia. Môžu byť vhodné predtým ako sa dieťa uloží do postele.

### **Školský vek dieťaťa (8 – 13 rokov)**

Je nám jasné, že deti v tomto veku majú napriek (alebo práve pre?) zavretej škole veľmi veľa školských povinností a zostáva im málo času na to, aby si mohli naplno užiť čas, ktorý trávia doma. Deti vo veku od 8 rokov sú zvyknuté na bežné chodenie do školy a situácia pandémie je pre nielen ne veľmi ťažká aj na uvedomenie si zmeny vzdelávať sa doma. Väčšinou sú deti zvyknuté na to, že domov a detská izba sú využívané iným spôsobom, ako učením sa. Preto je dôležité, okrem iných vecí, nastaviť dieťa aj na to, že si musí rozdeliť priestor a čas na učiacu časť a oddychovú/zábavnú časť.

Avšak veríme, že téme „učenie sa doma“ sa venovalo veľa rôznych psychologov / pedagógov a iných ľudí, takže my sa zameriame na trávenie voľného času, ktoré je počas pandémie veľmi dôležité vhodne zvoliť, aby ste si deň za dňom užívali naplno.

**ČO...?** Rozprávajme sa... Hrajme sa... Zdieľajme... Počúvajme sa...

*AKO...? formou tvorivosti, aktívne stráveného času spolu a pri tom aj osobitne, pracujme na odbúrání napätia či hnevu, ktoré sa môžu kumulovať vzhľadom na množstvo povinností, ktoré doma máte*

### **Námety aktivít**

- *Spoločné čítanie* – vymedziť si denne čas na čítanie vlastných zaujímavých kníh, spoločne ich čítajte spolu v jednej miestnosti ale každý svoju knihu,
- *Čas na tvorenie* - záleží od nastavenia dieťaťa, niektoré tvorí samé od seba, niektoré je treba trochu usmerniť. Máte čas na to, aby ste spoločne vytvorili rôzne pekné veci, ktoré vám skrášia domácnosť, prípadne urobia pitie kávy / čaju viac osobným vo vami vyrobenej šáločke, urobte pekné náramky pre celú rodinu, atď.,
- *Spoločné hranie hier* – je už na vás, aké hry preferujete vy či vaše deti, môžete sa spoločne dohodnúť na rôznych variantách (napr. v pondelok spoločenské, v utorok edukačné, v stredu PlayStation alebo Xbox, vo štvrtok hry na pozornosť, v piatok tvorivé – napr. spoločné stavanie z lega, alebo *stavanie bunkra*, atď),
- *Spoločné varenie / výpomoc v kuchyni* - zvoľte si nejaké jedlo, ktoré vám dieťa pomôže uvariť / upiecť, ale berte ohľad na to, že by to malo byť časovo správne rozvrhnuté, pretože najmä mladšie deti potrebujú viac času na to, pri starších deťoch môžete nechať varenie na nich a vy len dohliadať,
- *Zorganizujte si doma módnú prehliadku*, oblečenie treba trochu prevetrať, keďže ho teraz veľmi nevyužívate, zapojte do toho všetkých členov rodiny, bodujte, dávajte návrhy, čo by mohlo byť lepšie skombinované . možno to neskôr oceníte, keď už budete zase bežne „fungovať“,
- *Urobte si spoločný výber fotiek* (kedy je viac času, ak nie teraz??),
- *Vyrobte si spoločný obraz / tričko na pamiatku na túto situáciu*,
- *Maľujte / kreslite spoločne* (1 ceruzka – 2 ľudia, skúste nakresliť nejaký obrázok bez toho, aby ste sa dohodli),
- *Urobte si SUMO súboje pre zábavu a na odbúrání stresu* – použite staré tričká a vankúše na to, aby ste sa obalili),
- *Zahrajte si vankúšovú vojnu*, ktorá je aj výborný prostriedok na zmiernenie hnevu, ktorý sa teraz vo veľkej miere hromadí,

- *Na zmiernenie napätia môžete skúsiť sebou samým triasť – natoľko, až napnete a uvoľníte všetky svaly,*
- *Relaxujte, počúvajte autogénne tréningy (veľa je dostupných na youtube), cvičte spolu s deťmi jogu prípadne iné cvičenia,*
- *Zasúťajte si v tímoch / jednotlivovo – napr. kto rýchlejšie vytiahne z veľkého balíka vreckoviek von všetky vreckovky,*
- *Nalepte si na podlahu papierovú / farebnú lepiacu pásku do kruhu a triafajte loptu do nich,*
- *Maľovanie v sáčku na zips – vytvorte spolu s deťmi zaujímavé obrazy z farieb, ktoré sú umiestnené v sáčku na zips, kde prilejete tekuté mydlo, zavriete a môžete to nalepiť na stôl (najlepšie s bielym papierom) a prstami / rukami začnete robiť rôzne kresby.*

Vzhľadom k faktu, že s deťmi trávite omnoho viac času, ako to bolo predtým, máte možnosť pozorovať ich správanie, ktoré pre nedostatok spoločného času bolo pred vami „skryté“. Máte možnosť správanie korigovať, hovoriť s deťmi o ich pocitoch, naskytol sa dostatok času na to, aby ste počúvali, čo hovoria, čo vám chcú povedať. Ste pre nich veľkým vzorom, tak myslite na to pri vašich reakciách, ktoré teraz môžu deti vnímať intenzívnejšie a taktiež si ich viac vzťahovať na seba, lebo trávia svoj čas len doma.

Veková kategória od 8 rokov je už pripravená na korektné jednanie, takže pri hrách myslite na to, že nie je dôležité nechať deti vyhrať, ale buďte im adekvátnymi partnermi. Ste to vy, kto môže pracovať s ich emóciami, ktoré ťažko zvládajú. Rodina má byť pre dieťa bezpečný priestor a preto je tam vhodné miesto zažiť si všetky emócie bezpečne a naučiť sa s nimi pracovať.

### **Adolescencia (14 – 18 až 20 rokov)**

Pri tejto vekovej kategórii je najnáročnejšia, ale najdôležitejšia samotná komunikácia (spôsob). Čoraz viac a častejšie potrebujú rovnocenný – partnerský prístup, pocit uznania, rešpektu, prijatia, pochopenia, vidieť a cítiť, že ich berieme vážne, napriek rozdielnym názorom, či nesúhlasu...každý má právo na vlastný názor a subjektívne prežívanie, na druhej strane nieť za svoje rozhodnutia/správanie následky.

Rola rodiča je tu nesmierne náročná, lebo pomaly má prechádzať do partnerského vzťahu. Deti neustále potrebujú našu pozornosť, no nie vo forme intenzívnej kontroly, konfrontácie, výčitiek, poukazovania na zlyhanie, treba sa zamerať na vyzdvihovanie pozitív, toho v čom sú dobrí – jedineční, v podpore toho čo ich baví, v čom sa sami cítia sebaisto a komfortne. To neznamená, že nemáme byť usmerňujúci a bez kritického myslenia, ale rovnako byť povzbudzujúci, oceňujúci, ponúkajúci iný pohľad, názor t. j. byť sprevádzajúci...

V tomto veku sú veľmi citliví na to, ČO a AKO od nich chceme, ako sa správame my...pozor na bagatelizovanie, ignorovanie, zosmiešňovanie, iróniu a sarkazmus. Zraňujú, vedú k odporu, uzatváraniu sa pred nami, k hľadaniu pochopenia a akceptácie inde...

Spoluúčasť – spolupatričnosť je zásadná, je to vstupná brána pre vzájomnú dôveru a úprimnosť.

**ČO...?** Rozprávajme sa... Hrajme sa... Zdieľajme... Počúvajte sa...

**AKO...?** JA – výrok ( efektívna komunikácia):

1. zásadne používame tvary zámena Ja, Mňa, Mne, Mi
2. pomenujeme pocit/ako sa cítime
3. popíšeme prečo... čo náš pocit vyvolalo
4. vyjadríme svoje, pranie – očakávanie a dáme priestor na návrhy ako to spoločne riešiť

### **Námety aktivít**

- *Zostavenie pravidiel fungovania rodiny:* pri ich tvorbe participujte – zostavujte ich spoločne...zohľadnite návrhy, potreby všetkých členov a buďte dôslední pri ich dodržiavaní (odporúčame spísať a podpísať...napr. vo forme plagátu, pergamenu a pod.
- *Zhodnotenie dňa/týždňa:* jeho + ; - ( každý za seba v JA forme)
- *Tematické dni:* napr. filmový piatok, utorok spoločenských hier, sobota s hudbou, karnevalová streda, nedeľa v pyžame a pod.
- *Výmena rolí*
- *Spoločenské hry:* karty, kocky, mikádo, Človeče...
- *Spoločné prechádzky:* spontánne, v tichu, výpravné, poznávacie, dobrodružné, čo vidím..., čo ma zaujalo...
- *Spoločné cvičenie (podľa videa..., zadávanie cvikov na striedačku...atď.)*
- *Spoločný výber filmu – následná diskusia*

- *Prezeranie rod. albumu, fotiek ( výber 1 foto: kt. sa mi páči..., zaujala ma...prečo*
- *Príprava prekvapení*
- *Rodinný večierok ( hudba, tanec, adekvátne oblečenie...)*
- *Spoločná príprava jedálnička / príprava jedla v rôznych vzájomných kombináciách jednotlivých členov rodiny: chlapi-ženám, deti-rodíčom atď.*
- *Pantomíma ( znázorňovanie zvierat, remesiel-povolání, emócií, športu, rôznych osobností a pod. )*
- *Kartičky ( uhádni čo slovne popisujem... )*
- *Asociácie ( čo ťa ako prvé napadne, čo si ako prvé predstaviš, keď : poviem ..., ukážem-obrázok... )*
- *Keby som mal zlatú ryбку/kúzelný prútik...*
- *Príbeh P, M, L (spoločné písanie príbehu, názov i každé slovo sa musí začínať na dohodnutú spoluhlásku: P, M alebo L)*
- *Na čo sa podobám/čo ma najviac vystihuje: Aký kvet/rastlina... a prečo? Aké zviera...Aké počasie..., Aké ovocie/zelenina..., Aký dopravný prostriedok*
- *Slniečková aktivita: Čo/kto ťa poteší..., Čo/kto rozosmeje..., Čo/kto zlepši náladu..., Čo/kto dodá energiu...?*
- *Rodinný erb/logo ( spoločná kresbová aktivita )*
- *Oceňovanie: Tento deň – týždeň ťa oceňujem za...*
- *Pripomínanie/spomínanie na spoločné pekné chvíle- zážitky*
- *Čo sa mi v našej rodine páči/čo mám rád/rada...*
- *Diskusné fórum ( zvolte spoločnú tému, diskutujte, argumentujte, predstavte svoje názory a aktívne počívajte*
- *Meno - Mesto – Zviera – Vec... a pod. ( slovne alebo v písanej podobe )*
- *Budovanie pozitívnej perspektívy: Na čo sa v budúcnosti teším... čo chcem robiť...čo chcem dosiahnuť...*

Všetky ponúkané aktivity sú zážitkové, nenáročné, rozvíjajúce tvorivosť, spolupatričnosť, vzájomnú komunikáciu, empatiu a rešpekt.



Veríme, že náš materiál bude pre vás a vašich blízkych prínosom, spestrením, obohatením a hlavne nápomocný v tak náročnej dobe akú momentálne zažívame.

Celkom na záver chceme ešte dodať, nezabúdajte aj na seba, len spokojní a šťastní rodičia = spokojné a šťastné deti...čo tým myslíme? Vyhradte si čas len pre seba, byť chvíľu sami so sebou, tak ako to potrebujete( bez výčitiek a pocitov viny).

...že sa v niektorých aktivitách“ obnažíte ,, , zosmiešnite...? nemajte obavy zo zlyhania, vaše deti aj dieťa v každom z nás vás podrží. Je to cesta, efektívna stratégia k vzájomnému zblíženiu, uvoľneniu napätia a predchádzania stresu. Robiť chyby, nebyť dokonalým hovorí o našej ľudskosti a o tom, že sme emocionálne bytosti.

Zrelá, vyrovnaná osobnosť sa vie strápnit' bez pocitu trápnosti...

Hrajte sa, rozprávajte, objímajte sa...

ŠŤASTIE JE VOLBA

Spracovali: Mgr. Miroslava Bírová, sociálny pedagóg CPPPpP Nitra

Mgr. Eva Kóšová, psychológ CPPPpP Nitra

Mgr. Daniela Benková, psychológ CPPPpP Nitra