

Čo pomôže prežiť home office s deťmi rôzneho veku a zachovať si psychické zdravie.

Milí rodičia,

máme za sebou tri týždne. Sme o niečo ďalej ako na začiatku. Skúšame, nastavujeme, zvykáme si. Posúvajú nás naše skúsenosti, aj inšpirácie od druhých ľudí.



Dôležitým faktorom sú teraz individuálne možnosti rodiny a jej členov. Rodiny sa v tomto období odlišujú aj tým, nakoľko rodičom do života vstupujú zmeny v pracovnej oblasti, na ktoré musia promptne reagovať. Práca z domu sa teraz týka mnohých. Aj keď odlišnosti v podmienkach môžu byť veľké, každý sa snaží uľahčiť si to v rámci svojich možností v tejto náročnej životnej situácii.

Ponúkam vám preto **prehľad inšpirácií**, ktoré zaviedli už mnohí rodičia, aby sa im **LEPŠIE DARILLO** udržiavať **pohodovú rodinnú atmosféru**, ktorá je v tomto období kľúčová.

Inšpirujte sa tým, čo vám pomôže, a nepozastavujte sa nad tým, čo sa vám uplatniť nedá. Je to v tejto situácii úplne v poriadku. Najviac pomôže hľadanie vlastnej cesty v podmienkach, ktoré teraz máte, ako prežiť bez zbytočného stresu a ako smerovať k riešeniam.



1. Ráno počas týždňa vstávajte **približne v čase, ako keď deti chodili do školy**
2. Deťom, a najmä tým starším, pomáha **vidieť vo vás „vzor“ dobrého časového manažmentu** a zodpovednosti. Keď vás ráno vidia pripravených na nový deň, je aj pre nich jednoduchšie prekonať sa a pustiť do práce
3. Vytvorte spolu program dňa rozdelený na **školské záležitosti, voľnú hru a inú zábavu a zodpovednosti týkajúce sa chodu domácnosti** a umiestnite ho na viditeľné miesto vo vašom spoločnom priestore
4. Požiadajte deti o ich nápady, ako by mohli prispieť v situácii, keď ste všetci doma
5. Dajte deťom vedieť, **kedy sa počas dňa budete venovať práci a čo to pre ne znamená** (napr. čo od nich očakávate, na čo vtedy nemôžete reagovať apod.)
6. V čase doobedia, **kedy sa venujú školským záležitostiam**, im **buďte k dispozícií, ak vám to umožňuje vaša pracovná pozícia**, môžete robiť aj niečo iné v domácnosti, len buďte pripravený na otázky, riešenia, vysvetľovanie, technickú podporu...
7. Ak sa vám nedá byť k dispozícii deťom v danom čase, dohodnite si s nimi približnú hodinu, kedy budete pripravený odpovedať na ich otázky v súvislosti so školskými úlohami a učte ich pritom rozdeliť to na „toto zvládnem sám“ a „toto som skúšal zvládnuť sám, ale potrebujem pomoc s...“ Deti majú takto šancu zamyslieť sa aj nad príčinou, prečo im niečo nejde urobiť samostatne
8. Ak vnímate, že sú úlohy zo strany učiteľa zadávané tak, že pri nich musí rodič príliš často, či dlho asistovať, alebo, že bez aktívnej pomoci by dieťa malo problém úlohu vypracovať, dajte danému učiteľovi konštruktívnu spätnú väzbu.

Rodičom detí so špeciálnymi potrebami by veľmi pomohol ústretový prístup zo strany učiteľov, kedy rodič dá učiteľovi spätnú väzbu, ako dieťa zadané úlohy zvláda a dohodnú sa na ďalšom individuálnom postupe, tak, aby to bolo pre rodiča zvládnuteľné a pre dieťa prínosné
9. Naplánujte si **približný čas na pohyb a pobyt vonku**. V prípade, že to nie je možné, nájdite deťom zábavné pohybové aktivity cez internet
10. Požiadajte deti, aby si v rámci možností, **čo najviac pomáhali navzájom pri každodenných aktivitách**, ak je to možné, aj pri riešení školských úloh a projektov
11. Večer si každý za seba môže dopísať na veľký rodinný papier:
Čo som sa dnes naučil?
Čo som vytvoril?
Čo ma bavilo?
S čím som pomohol?

Keď si dieťa po týždni prečíta, čo všetko sa naučilo, čo vytvorilo a s čím pomohlo, je to pre neho veľmi motivujúce do ďalších dní. **A rodičia tiež vidia a vedia oceniť, čo všetko týždeň priniesol.**
12. Víkend jasne oddel'te od pracovného týždňa aj tým, že deťom necháte čas na voľnú hru, relax a aktivity, ktoré ich bavia. Ak ich chcete zapojiť do iných, ako bežných domácich prác, dajte im

o tom vedieť, hneď na začiatku víkendu. Prispejete tak pravdepodobne k väčšej vzájomnej spokojnosti.

13. Ak cítite, že je toho na vás ako rodičov veľa, zvoľnite nachvíľu a doprajte si to čo potrebujete, čo vám doplní energiu. Ak sa dostanete do lepšieho stavu, budete viac nápomocní ostatným členom rodiny.



ČAS VEĽKEJ NOCI ako stvorený pre spoločné chvíle

Aj keď nie úplne tradične, ale **BLÍŽIA** sa sviatky, ktoré prinášajú spolu s jarou aj nové príležitosti na **príblíženie sa k našim NAJBLIŽŠÍM**.

Veľkonočné sviatky tento rok doslova v kruhu rodiny sú ako stvorené na to, aby ste si venovali príjemné chvíle, ktoré vás vzájomne zblížia. A aj keď v menšom časovom rozsahu, je potrebné pokračovať v tomto užitočnom „rodinnom zvyku“, aj keď sviatky skončia. Lebo práve počas bežných dní majú vzácne spoločné chvíle cenu zlata.

PRETO, ak chcete, aby mali deti uspokojenú **jednu ZÁSADNÚ potrebu**, ktorej neuspokojenie sa prejavuje rôznymi variáciami nevhodného správania, **venujte denne aspoň niekoľko minút sústredenej spoločnej aktivite, ktorá vás zblíži**.

Na deti pôsobí takáto forma času stráveného s rodičom ako balzam. Je to **vzácnny čas, ktorý má podporné až liečivé účinky**. Je to spôsob, ako dokáže rodič najefektívnejšie budovať so svojim dieťaťom hlbší vzťah a podporiť jeho sebaistotu. Pre mnohé deti je **tento čas príležitosťou na vyrovnávanie emócií a zníženie vnútorného napätia**.

V mladšom školskom veku deti často udávajú, že čas strávený s rodičom má pre nich veľkú hodnotu. V tomto prípade ide o kvalitu času. Kvalitný sa stáva napríklad aj tým, keď ho naplníme aktivitami, ktoré nás s dieťaťom zblížujú. **Vtedy aj niekoľko málo minút pozornosti venovanej dieťaťu, je pre oboch veľkým prínosom.**



Koľko sústredeného času spolu stráviť?

Pozorovaním na to prídete sami. Závisí to od mnohých faktorov. Spoločný čas v rozsahu od 15 minút vyššie, môže potrebu dieťaťa po kontakte s rodičom uspokojiť. Neplatí to však univerzálne. Je to na vás, ako to zariadite. Niekedy zažijete aktivitu, s ktorou sa ani vám ani dieťaťu nechce skončiť. Platí známe, že čím je aktivita zaujímavejšia, tým nám čas plynie rýchlejšie.

Keď ste zaneprázdnení, stačí aj jedna alebo dve krátkodobejšie aktivity počas dňa. **Rozhodujúce je, nakoľko ste v danej chvíli blízko k dieťaťu svojou pozornosťou.**

Potreba „prežívania blízkeho vzťahu“ môže byť práve v tomto čase opomínaná, pretože paradoxne môžete mať dojem, že s deťmi trávite celý deň. Podporujete ich v školských aktivitách, vysvetľujete, odpovedáte na množstvo otázok. Tento čas má však z pohľadu dieťaťa inú kvalitu a túto potrebu sýti len čiastočne.



Inšpirácie na aktivity, ktoré vedú k zblíženiu:

Spája ich, že sú jednoduché, nenáročné na prípravu, zručnosti ani čas a vybrať si môžete také, ktoré vyhovujú kombinácii vás dvoch. Sú prispôsobené ako na obdobie karantény, tak aj po ňom.

Zoznam môžete rozšíriť o vaše vlastné nápady.

ČO VÁS ZBLÍŽI VO VEKU: 3-5 rokov

Hrajte spolu realistické hry – na lekára, školu, škôlku, poštu, obchod, knižnicu, políciu, kaderníctvo, rodinu, reštauráciu

Čítajte obrázkové knižky

Bláznite sa spolu a objímajte

Zahrajte si vankúšovú vojnu

Spievajte a tancujte

Hrajte na hudobných nástrojoch

Vyrobte si jednoduchý hudobný nástroj

Vyfarbujte spoločný obrázok

Stavajte vysoké veže

Stavajte spolu stavebnice

Hrajte hru riadenú dieťaťom

Nechajte spolu vyklíčiť semenka

Upečte medovníky alebo iné vykrajované koláčky

Vyrobte domácu plastelínu

Schovajte si vzájomne rôzne predmety a potom ich hľadajte

Pripravte v interiéri prekážkovú dráhu

Kreslite si na chrbát

Hrajte jednoduché spoločenské hry

Skladajte spoločne puzzle

Zahrajte si divadielko s postavičkami alebo bábkami

Smejte sa spolu koľko sa len dá

ČO VÁS ZBLÍŽI VO VEKU: 6-11 rokov

Zapojte dieťa do varenia

Upečte spolu koláč a darujte ho niekomu

Urobte spolu fyzikálny experiment

Vytvorte spoločnú knižku alebo komiks, kde dieťa kreslí príbeh a vy ho popíšete

Naučte dieťa nejaké kúzlo

Zasadte si žeruchu alebo inú rýchlo rastúcu rastlinku

Spravte si spolu mini kuchynskú záhradku

Vyrábajte spolu čokoľvek vás baví

Naučte vaše dieťa nejakú manuálnu zručnosť

Čítajte spolu nahlas knihu

Čítajte si spolu vtipy

Pozrite si staršie videá alebo fotografie

Vytvorte strom vašej rodiny

Zahrajte sa na cukráreň a pripravte si niečo chutné

Vyrobte zmrzlinu

ČO VÁS ZBLÍŽI VO VEKU: 12-15 rokov

Pripravte si spoločnú večeru

Nájdite nový recept a vyskúšajte ho spolu

Počúvajte hudbu, kedy sa v pesničkách striedate

Ukážte vášmu teenagerovi niektorý z vašich obľúbených filmov a pozrite si nejaký, ktorý baví v tomto veku vášho potomka – ideálne je dohodnúť sa, že sa zdržíte vzájomných komentárov

Rozprávajte sa spolu o obľúbených filmoch, seriáloch, hercoch, spevákoch

Pozrite si spolu staré fotky alebo videá

Zahrajte si spolu spoločenskú hru na pranie

Dajte si vysvetliť ako funguje princíp PC hry, ktorú váš teenager rád hráva

Spravte si spoločne mind mapu na tému, „čo ma baví“

Čítajte spolu nahlas knižku

Ak chce počúvať, rozprávajte o svojich zaujímavých zážitkoch

Zahrajte si hru toto ma baví a toto ma nebaví

Sme v tom spolu....



Verte, že v tom, čo teraz riešite nie ste sami. Že vaše pocity sú oprávnené. Že každý má svoje slabé miesto, svoju životnú situáciu. Nie je trvalá ani definitívna. Aj toto obdobie prejde. Všetko sa mení, plynie.

Bude si to od nás vyžadovať zmeny. Na tie však po tomto období budeme pripravení viac ako kedykoľvek predtým.

To, čo nás Felixákov spája a drží pokope sa obdobím karantény nezmení. Je to pevné a stále. Naša

tvorivosť, vynaliezavosť, odvaha, chuť učiť, pomáhať si, tvoriť a začínať, naberá týmto obdobím na svojej sile. Veríme SPOLU, že každú prekážku vieme zdolať a máme o to viac sily, čím je nás viac.

Ďakujeme za vašu podporu na našej spoločnej ceste.