

Čo môžeme urobiť pre deti, aby sa cítili šťastné, učili sa a zabávali

Školské úlohy, pečenie, cvičenie, online pomôcky – pomoc je na dosah, aj keď nemôžete odísť z domu.

Arlene Harris je kvalifikovaná Montessori učiteľka, matka troch synov a dopisovateľka na voľnej nohe. V tomto článku (uverejnenom v [The Irish Times 23. marca 2020](#)) sa chce podeliť o tipy, ako zvládnuť terajšiu situáciu a vytvoriť harmonické prostredie pre deti.

Batoľatá

Batoľatá sa chcú cítiť užitočné, preto pre nich vytvorte kútik s vlastnými plastickými a drevenými lyžičkami, vareškami, hrnčekmi a miskami. Pridajte napríklad cestoviny, aby mohli „variť“. Dovoľte im pozametať a prať v umývadle.

Táto detská skupina má veľký záujem o maličké predmety, preto ak sa vyberiete na prechádzku do parku, hľadajte kamienky, chrobáčky a iné „poklady“. Rovnako môžete využiť aj záhradu.

Deti v tejto vekovej skupine tiež veľmi rady triedia rôzne predmety, napr. veci na pranie podľa farieb, cestoviny podľa tvarov, hračky podľa rôznych kategórií, ukladajú topánky do párov.

Pri pozieraní televízie, vyberte vzdelávacie detské programy ako napríklad: [VeseleRozpravky.sk](#), [FÍHA tralala...](#)

Tipy pre batoľatá:

- zadajte im malé pracovné úlohy
- využite vzdelávacie detské programy v televízii
- udržujte deti v pohybe – skáčte, tancujte, cvičte spolu – to ich unaví a vy získate „kondičku“.

Veková skupina 4-6 rokov

Deti v tejto vekovej skupine sú stále nádherne zvedavé, takže s nimi nielen pečte, ale dovoľte im pripraviť spolu s vami večeru, nechajte ich miešať a krájať s plastickým nožom. Budú mať pocit zadosťučinenia, že jedia niečo, čo pomohli uvariť.

V nasledujúcich týždňoch by sme mohli dať deťom väčší priestor na budovanie rôznych hracích svetov, napríklad s dinosaurami, vojakmi, bábikami, zvieratkami, autíčkami. Takéto hry ich zabavia na celú večnosť.

Budovanie skrýš a bunkrov v detskej izbe alebo aj obývačke je vždy dobrá zábava. Zároveň tým vytvoríte čarovný kútik, kde si môžu zobrať knihy a hračky.

Kreslenie obrázkov alebo vymaľovávanie obrázkov (tieto si môžete vytlačiť na internete) je tiež výborná aktivita a keď potrebujete čas na vlastnú prácu, nájdite im vhodné vzdelávacie programy v televízii (na [YouTube](#)).

Tipy pre 4-6-ročných:

- postavte skrýše/bunkre
- kreslenie, [omaľovánky](#)
- budovanie „hracích svetov“
- pomoc pri varení, domácich prácach
- [10 nápadov na skvelé pohybové hry, vďaka ktorým sa deti rozhýbu raz-dva](#)

Veková skupina 7-9 rokov

Pre 7-9 ročné deti je veľmi vhodná činnosť „hľadanie pokladov“. Napíšte zoznam vecí, ktoré majú deti hľadať v záhrade (napr. 2 dlhé paličky, 4 sedmokrásky, 3 hladké kamene). Pre mladšie deti môžete slová nahradiť obrázkami. Ak k tomu pridáte aj piknik alebo niečo malé pod zub, budú zamestnané na dlhý čas. Ak nemáte záhradu alebo dvor, deti môžu hľadať predmety doma (rôzne kúsky lega, 3 drevené predmety, 5 červených vecí, predmety, ktoré sa začínajú na písmeno „m“). Urobte čo najdlhší zoznam. Potom si nájdene veci

spolu popozerajte.

Veci nájdené v prírode môžu poslúžiť aj na umeleckú tvorbu. Ploché kamene môžu deti namaľovať ako lienky, konáre alebo paličky môžu farebne upraviť na výzdobu domu, kvety možno vysušiť, chrobáky odfotiť a vrátiť do prírody.

A podobne ako u všetkých vekových kategórií, príprava jedla je vždy dobrá činnosť: pečenie koláčikov, varenie obeda alebo večere.

Tipy pre 7-9-ročných:

- hľadanie pokladov
- výtvarná tvorba
- čítanie
- [spoločenské hry](#)

Veková skupina 10-12 rokov

Toto je náročná veková skupina, pretože si títo budúci tínedžeri myslia, že sú starší ako v skutočnosti sú. Dovoľte im uvariť večeru podľa receptu, ktorý si vybrali sami. Navrhnite, aby si písali denník alebo možno aj knihu a navrhli jej obal. Tiež môžu využiť svoju kreativitu na písanie a nacvičenie hry alebo predstavenia, ktoré pre vás zahrajú na konci dňa.

Na sociálnych médiách pohľadajte umelecké súťaže, do ktorých sa deti môžu zapojiť.

Ďalšia dobrá aktivita sú [kartové hry](#).

Deti by mohli navrhnúť a vytvoriť si aj vlastné [karty](#) alebo spoločenské hry, napríklad [Monopoly](#).

Môžete dať deťom za úlohu zistiť význam náročných slov s použitím slovníka, alebo hrať slovnú hru [Scrabble](#).

Tipy pre 10-12-ročných:

- [výtvarné dielne](#)
- učiť sa variť
- vzdelávacie/náučné hry

Tínedžeri

Tínedžeri nie sú takí zlí, ako sa o nich niekedy hovorí. Sú problémoví najmä vtedy, ak sa nudia alebo sú v strese. Tínedžeri komunikujú navzájom cez sociálne médiá a môže sa im niektorým zdať, že na nás ide apokalypsa. Preto treba s deťmi hovoriť o tom, čo sa v súčasnosti vo svete deje.

Domácu karanténu môžu tínedžeri využiť pozitívne: upratať si šatník a vytriediť nechcené veci na charitu alebo recyklovanie. Navrhnite im, že si môžu vymaľovať izbu svojou obľúbenou farbou. Pridel'te im malý pozemok v záhrade, kde môžu nasadiť kvety alebo zeleninu, alebo môžu pestovať bylinky v črepníkoch na okne. Dovoľte im experimentovať pri varení večere. Možno by vás aj mohli niečo naučiť oni o sociálnych médiách.

Navrhnite im zaujímavé kreatívne projekty napríklad natočiť krátky film alebo nahráť skladbu s pomocou online softvéru. Alebo by mohli dokonca napláňovať budúcu dovolenku (navrhnite im rozpočet, nechajte ich vybrať cieľ cestovania, ubytovanie a aktivity).

Zapájajte ich do denného diania, poskytujte im istotu a nesprávajte sa k nim ako k deťom.

Tipy pre tínedžerov:

- zadajte im úlohy (platené aj neplatené)
- navrhnite zaujímavé projekty
- robte si plány do budúcnosti (stredná alebo vysoká škola, dovolenka)
- [PaintPeople](#)
- [HiSTORY](#)
- [Baštrng](#)
- [Dejepis Inak](#)

Žijeme teraz vo veľmi nezvyčajných časoch. Mnohí z nás sa karantény hrozia, ale pokúsme sa na to pozrieť aj inak. Čas rýchlo letí, deti vyrastajú, teda sa pokúsme stráviť tento spoločný čas príjemne, hrami, kreslením, spoločným pozeraním

filmov, stavaním skrýš alebo budovaním sveta pre dinosaury, čítaním kníh a spoločnými prechádzkami.

Ak budeme plánovať dopredu, dáme rozlet detskej fantázií a budeme k sebe navzájom trpezliví (pričom čas osamote s knihou alebo počúvaním hudby je nevyhnutný), dostaneme sa z toho.

Preložila a spracovala PhDr. Vanda Šaríková

6 spôsobov, ako môžu rodičia pomôcť svojim deťom počas epidémie koronavírusového ochorenia (COVID-19)

Milí rodičia,

iste máte v tejto dobe mnoho otázok na nás psychológov. Radi by ste sa s niekým podelili o svoje starosti, strach, neistotu. Nakoľko aj my musíme pracovať z domu, hľadáme spôsoby, ako vás osloviť čo najviac a pomôcť vám prekonať toto náročné (ale prechodné) obdobie. Prinášame vám článok uverejnený na stránkach [UNICEF](#)-u od autorky Dr. Lisy Damour:

Šesť spôsobov, ako môžu rodičia pomôcť svojim deťom počas epidémie koronavírusového ochorenia (COVID-19)

Epidémia COVID-19 prináša so sebou mnohé emócie ako úzkosť, stres a neistotu. Tieto pocity prežívajú mimoriadne intenzívne deti a to v každej vekovej skupine. Hoci sa každé dieťa vyrovnáva so svojimi pocitmi rôznym spôsobom, ak musí čeliť zatvoreniu školy, zrušeniu plánovaných udalostí a izolácii od svojich priateľov, bude potrebovať viac podpory a lásky ako

kedykoľvek predtým.

Dr. Lisa Damour, odborníčka na psychológiu dospelých detí, vysvetľuje, ako si môžeme v tomto prechodnom období vytvoriť zmysel pre „normálnosť“ a pokračovať v zabehanom každodennom živote.

1. Zachovajte pokoj a buďte aktívni

Rodičia by sa mali so svojimi deťmi v pokoji porozprávať o koronavírusovej chorobe a vysvetliť im, čo majú robiť, aby zostali zdraví. Vysvetlite im, že ochorenie na koronavírus sa prejavuje tak, že ľudia pociťujú príznaky, ktoré sú často podobné obyčajnej chrípke alebo nádche. Možno sa takto budú cítiť aj ony alebo ich rodina, no nemusia sa toho príliš báť. Rodičia by mali deti povzbudiť k tomu, aby im povedali, ak sa necítia dobre, alebo majú z vírusu obavy, aby im rodičia mohli pomôcť.

Dospelí sa vedia vcítiť do obáv detí, ktoré sú pochopiteľne nervózne a ustarostené kvôli koronavírusu. Upokojte svoje deti, že choroba spôsobená infekciou COVID-19 má vo všeobecnosti slabý priebeh, hlavne u detí a dospelých. Tiež je dôležité si uvedomiť, že mnohé príznaky sa dajú liečiť. Pripomeňte deťom, že môžu robiť veľa vecí, aby seba a aj ostatných udržiavali v bezpečí, a aby cítili, že majú v tejto situácii určitú kontrolu: často si umývať ruky, nedotýkať sa tváre a spoločensky sa dištancovať.

Ďalšia vec, čo môžeme urobiť, je naučiť deti viac vnímať svoje okolie. Môžeme im povedať: „To že si umývame ruky a nosíme masku na tvári, nechráni len nás, ale aj ľudí v našom okolí.“

2. Zachovávajúte bežnú dennú rutinu

Deti potrebujú rutinu, zvyčajné rituály. Preto musíme veľmi rýchlo zaviesť úplne nové štruktúry a plány, ako prežiť tieto dni. Veľmi vhodné je, aby rodičia plánovali deťom napríklad čas na hru, čas, keď môžu komunikovať s priateľmi cez mobil,

ale mali by mať aj vymedzený čas, keď nebudú používať technológie a čas na pomoc v domácnosti. Mali by sme sa zamyslieť nad tým, čo považujeme za dôležité, a naplánovať to do denného plánu. Deti ocenia, ak budú mať jasne vymedzené hranice, keď budú vedieť, kedy majú pracovať a kedy sa môžu hrať.

Čo sa týka starších detí, je vhodné, aby mali účasť na plánovaní svojho dňa. Môžeme požiadať 11-12-ročné a staršie deti, aby si samy navrhli svoj program. Ponúkneme im príklady aktivít, ktoré majú byť súčasťou denného plánu, a potom vypracujte program spoločne. Pokiaľ ide o mladšie deti, naplánujte im deň tak, aby najskôr urobili dôležité aktivity, napr. školské úlohy a pomohli v domácnosti. Sú rodiny, ktoré dávajú prednosť neskoršiemu vstávaniu a spoločným raňajkám. Rodičia, ktorí sa nemôžu starať o svoje deti počas dňa, môžu naplánovať vhodný denný program spoločne s tými, čo majú ich deti na starosti .

3. Nechajte deti prežívať svoje emócie

Zatvorenie škôl prinieslo zrušenie školských aj mimoškolských podujatí (športy, umelecké krúžky), čo môže byť pre deti veľkým sklamaním. Možno si to potrebujú odsmútiť. V živote dospievajúceho dieťaťa ide o veľmi významné straty. Pre deti tieto straty znamenajú oveľa viac ako pre nás dospelých, lebo my ich porovnávame s našimi celoživotnými skúsenosťami. Tieto emócie treba očakávať, brať ich na vedomie a prejaviť podporu, keď budú deti frustrované. Ak ste si nie istí, čo máte robiť, buďte empatickí a prejavte porozumenie.

4. Zistite, aké majú deti informácie

Momentálne je v obehu veľa zavádzajúcich informácií o koronavíruse. Zistite, čo vaše dieťa o víruse počulo a čomu verí. Nestačí len dať vášmu dieťaťu správne informácie, pretože sa mohlo stať, že sa dozvedelo niečo nepresné . Ak nezistíte, čo si deti myslia, a priamo neprediskutujete

zavádzajúce informácie, môže sa stať, že budú spájať nové informácie od vás s informáciami, ktoré sa dopyčuli. Zistite teda, čo už vaše dieťa vie, a uveďte informácie na správnu mieru.

Ak neviete odpovedať na niektoré otázky, nepokúšajte sa odpoveď uhádnuť, namiesto toho využite túto príležitosť, aby ste našli odpovede spoločne. Choďte na webové stránky dôveryhodných organizácií ako napríklad [UNICEF](#) (aj v [angličtine](#), [francúzštine](#) a [španielčine](#)) a Svetová zdravotnícka organizácia (iba v [angličtine](#), [francúzštine](#), [ruštine](#) a [španielčine](#), príp. aj [nemčine](#)).

5. Vytvárajte možnosti vhodného rozptýlenia

Počas procesu spracovávania zložitých pocitov sa dajte viesť svojimi deťmi a zamyslite sa nad tým, ako najlepšie nájsť rovnováhu medzi rozhovormi o pocitoch a poskytnutím vhodného rozptýlenia, keď sú deti príliš rozrušené. Zahrajte si rodinné spoločenské hry alebo niečo spolu uvarate.

Čo sa týka tínedžerov a používania elektroniky, dajte im určitú voľnosť, ale zase nie úplnú. Hoci majú teraz viac voľného času, určite nie je najlepší nápad, aby mali neobmedzený prístup k obrazovkám a sociálnym médiám. Urobte s nimi dohodu. Nech navrhnú svoju predstavu o trávení času na mobiloch, počítačoch, herných konzolách, vy sa k tomu vyjadríte a spolu nájdite riešenie.

6. Ovládajte svoje vlastné správanie

Rodičia sú, samozrejme, tiež plní úzkosti a deti to vycítia. Preto je veľmi dôležité, aby rodičia, pokiaľ je to možné, čelili svojej úzkosti mimo dosahu detí a aby svoje obavy na ne príliš neprenášali. To znamená, aby neprejavovali v prítomnosti detí vlastné emócie, čo môže byť niekedy veľmi ťažké, hlavne ak ich prežívajú veľmi intenzívne.

Deti sa spoliehajú na rodičov, že im vytvoria pocit

bezpečnosti. Je dôležité si zapamätať, že oni sú pri volante a deti sú ich spolucestujúci. A preto aj keď pociťujeme úzkosť, nemôžeme dovoliť, aby sa počas jazdy necítili bezpečne.

Spracovala Vanda Šaríková

Zvládanie koronavírusovej úzkosti – Vašej a Vašich detí

Milí rodičia,

každý z nás sa dnes snaží vyhľadať si na internete čo najviac informácií ku koronavírusu. Pomerne málo článkov sa však týka odporúčaní pre vás rodičov, ako „prežiť“ túto dobu a ostať v duševnej pohode. Určite platí všetko, čo platilo o výchove doposiaľ. Byť načúvajúci, láskavý, trpezlivý, určujúci hranice, dôsledný, jednotný spolu s partnerom, milujúci. Tu je pár postrehov (v upravenej verzii), ktoré uverejnila „Dr. Becky“ na [svojej webovej stránke](#), ktoré vám pomôžu zvládať život a rodičovstvo v tomto náročnom a stresujúcom období.

V prvom rade si uvedomme, že väčšina malých detí si bude pamätať najmä atmosféru, ktorú priniesla panika okolo koronavírusu. Budú si ju pamätať oveľa viac, než všetky špecifické informácie v súvislosti s opatreniami. Deti pozorujú naše správanie a učia sa cez nás, ako majú zvládať stres a neistotu.

Naučme ich odolnosti, a nie panike.

Ako rodič sa naučte o seba postarať. Nájdite si pre seba čas, upokojte sa, a pokiaľ je to možné, choďte na pár minút von – bez detí, mobilov a počítačov. Vedzte sami so sebou pozitívny rozhovor. To, ako sa sami nastavíme, má veľký dosah na vznik našej úzkosti. Je dobré rozvíjať svoje „zvládacie“ zručnosti, uvedomovať si „s týmto si poradím“, „prekonám ťažké časy“. A

môžeme k sebe prejsť aj trochu súcitu. Je skutočne ťažké byť rodičom v tejto stresujúcej dobe. Robíme to tak, ako najlepšie vieme.

Obmedzte nadmerné čítanie a rozhovory o koronavíruse, a to najmä v prítomnosti detí. Keď budete neustále pri telefónoch, počítačoch, v deťoch to môže vyvolať zvýšenú úzkosť. Denne sme zaplavovaní množstvom informácií, ktoré opakovane vyvolávajú neistotu.

Naše deti striehnu na to, čo hovoríme. Uvedomili si, že všetci rozprávajú o koronavíruse. Nepodceňujte prítomnosť detí, odložte takéto debaty na inokedy, keď nebudú v dosahu.

Je dobré overiť si, ako deti vnímajú realitu. Iste si všimli mnohé zmeny v bežnom živote, ako je nosenie rúška, dôkladné umývanie rúk, obmedzené vychádzky a množstvo ďalších regulácií v každodennom živote. Hovorte s deťmi o tom, aj o otázkach týkajúcich sa koronavírusu vždy, keď vás o to požiadajú. Hovorte s nimi o ich pocitoch, obavách, strachoch. A zároveň si pamätajte, že nemusíte svoje dieťa presviedčať o tom, že sa má cítiť inak, ako sa cíti. Stačí, keď budete počúvať, pýtať sa a vlastne mu budete kedykoľvek k dispozícii.

Hranice pomáhajú dieťaťu cítiť sa bezpečne. Povedzte mu, nech starosti prenechá na rodičov. Úlohou detí v tomto čase je hranie, učenie, umývanie rúk a nosenie rúšok.

Deti sa môžu stretnúť aj s dezinformáciami, ktoré ich zneistia. Opäť im povedzte, že keď im bude niečo nejasné, alebo sa budú niečoho báť, môžete to spolu prebrať.

Deťom pomáha každodenná štruktúra, rutina, ktorú zavediete tým, že veci vopred naplánujete. Denný alebo aj týždenný rozvrh je prospešný, pretože potom môžu deti dopredu predvídať. Do plánu zahrňte rôzne aktivity, ktoré sa dajú realizovať doma – hra, učenie, tvorivé aktivity – maľovanie, kreslenie, ručné práce, spev, čítanie, sledovanie televízie. Pre niektoré deti je dobré časovo rozvrhnúť aj bežné činnosti (čas vstávania, raňajok, učenia, vychádzok, večerného ukladania do postele).

Byť úprimný k deťom, neklamať a nedávať im falošné sľuby je prístup, ktorý uplatňujeme vo výchove bežne. Aj v týchto dňoch

(píše sa apríl 2020) je rovnako dôležité priznať, že niečo nevieme, že nie všetkému rozumieme. Aj napriek tomu budeme v očiach našich detí hrdinovia.

Spracovala Vanda Šaríková

Koronavírus – Tipy pre rodičov

V posledných týždňoch sa veľa hovorí o koronavíruse, jeho šírení a pandémie. Deti sa o tejto nákaze dozvedajú z rôznych zdrojov, ako sú internet, médiá či kamaráti. V televízii vidia ľudí v ochranných oblekoch a v dýchacích maskách, čo môže na ne pôsobiť veľmi nebezpečne a hrozivo. Deti veľmi presne a citlivo vnímajú svoju rodinu, ako aj svoje sociálne okolie – okruh priateľov, materskú škôlku, školu – v konfrontácii s aktuálnou situáciou. Pred rodičmi a inými blízkymi detí je veľká výzva – nastal čas, aby o koronavíruse a o jeho šírení začali s deťmi hovoriť.

Zmenené správanie

Každé dieťa reaguje na stres alebo záťaž individuálne. Neisté deti sa môžu cítiť zle alebo sú unavené, nepokojné, nervózne alebo reagujú bojzливо. Môžu byť podráždené, agresívne, môžu byť „iné“ ako zvyčajne. Môžu stratiť chuť do jedla, nedokážu sa dobre koncentrovať, zmení sa ich zaspávanie a spánok. U niektorých detí sa môžu objaviť zmeny správania, ktoré nezodpovedajú ich veku: sú veľmi bojzlivé, veľmi silno reagujú v situáciách lúčenia alebo rozchodu alebo rozprávajú ako batol'atá. Môže sa stať, že sa začnú opäť pocikávať alebo pokakávať. Môžu sa objaviť aj bolesti brucha, hlavy.

Ako môžete deťom pomôcť?

- Pokúste sa byť tu pre vaše dieťa. Často je pre dieťa veľkou pomocou už to, že je blízka osoba v jeho blízkosti
- Štruktúrovaný denný režim s pevným časom pre spánok a jedenie poskytuje istotu. Dbajte na to, ak je to možné, aby sa zvyky v rodine dodržiavali.
- Dodržiavajte dohody a sľuby teraz obzvlášť spoľahlivo.
- Pri dodržiavaní aktuálnych odporúčaní o kontakte s druhými osobami dbajte na to, aby sa vaše dieťa v rámci možností pohybovalo a tráвило čas vonku (bicyklovanie, hra s loptou...). Práve teraz je veľmi dôležitá zdravá výživa a zdravé stravovanie.
- Vytvorte pre dieťa čas, kedy sa môže uvoľniť a iba sa hrať.
- Chráňte svoje dieťa pred intenzívnymi mediálnymi správami. Nemôže byť neustále konfrontované s hrozivými obrazmi a informáciami, to mu nepomôže, naopak, môže to zneistiť nielen dieťa, ale aj vás samotných.
- Ak chce dieťa opäť spať s vami vo vašej posteli, umožnite mu to.

Ako vysvetlím dieťaťu túto situáciu?

Podporujte svoje dieťa tým, že mu venujete pozornosť a dostatok trpezlivosti. Dajte mu možnosť, aby aktuálnu situáciu spracovalo a prispôsobilo sa jej.

- Rozprávajte sa so svojim dieťaťom o aktuálnej situácii. Trpezlivo a pozorne ho počúvajte, keď hovorí o svojich dojmach, aj keď sa opakuje.
- Ak sa vaše dieťa pýta na nákazu, odpovedajte mu úprimne. Ak niečo neviete, otvorene mu to povedzte. Spoločne porozmýšľajte, kto by vám na dané otázky vedel odpovedať.
- Sprostredkujte a vysvetlite mu aktuálne fakty. Poskytnite mu jasné, zrozumiteľné a veku primerané informácie, napr. ako zabrániť infekcii. Porozprávajte sa aj o tom, ako by ste postupovali, keby člen rodiny

alebo samotné dieťa začalo prejavovať symptómy nákazy.

- Vysvetlite mu, prečo nemôže za daných aktuálnych podmienok navštíviť starých rodičov, príbuzných a kamarátov.
- Ak ste vystresovaní alebo máte starosti, netajte pred dieťaťom svoje pocity, ich prežívanie, ale otvorene o tom hovorte. Pomôžte svojmu dieťaťu pochopiť, prečo tak reagujete.

Ako podporím svoje dieťa v domácej karanténe?

Karanténa je ochranné opatrenie. Môže to byť však aj záťaž, a to práve vtedy, ak v domácnosti žijú aj deti, ktoré nemôžu ísť do škôlky alebo školy, alebo musia byť oddelené od iných členov rodiny.

- Vysvetlite dieťaťu veku primeranými slovami aktuálnu situáciu a povedzte mu, prečo sa momentálne musia dodržiavať určité opatrenia.
- Vysvetlite mu, prečo nie sú možné návštevy priateľov, starých rodičov a iných osôb. Umožnite mu kontakt s týmito osobami – prostredníctvom mobilu, internetu a pod. Ak máte možnosť použiť videotelefón, kde sa zúčastnené osoby vidia a počujú, posilní to pocit živého kontaktu.
- Vytvorte deťom denný režim, lebo momentálne odpadáva rutinná návšteva škôlky alebo školy. Naplánujte si pevný čas, kedy budete jesť, čas na učenie, čas na hranie. Plánujte to spoločne s dieťaťom. Môže k tomu patriť aj čas na nové informácie o aktuálnej situácii.
- Splňte deťom prania – napr. im uvarte ich obľúbené jedlá. Poproste susedov či priateľov, aby vám nakúpili, doniesli hračky.
- Spojte sa so školou: poskytnite vám pracovné materiály, ktoré môže dieťa doma vypracovať.
- Umožnite dieťaťu pohyb. Prostredníctvom pohybu sa odbúrava stres a napätie. V obmedzenom priestore môže byť trampolína, dieťa môže skákať na gume...

- Vyskúšajte s dieťaťom uvoľňujúce cvičenia. Návody možno nájsť na internete.
- Ponúknite mu mentálne cvičenia – čítanie, písanie, úlohy s kockami.
- Zachovajte si pozitívny postoj – môže sa to preniesť aj na vaše dieťa, a to mu sprostredkuje istotu a bezpečie.
- Nakoľko je potrebné obmedziť telesný kontakt s dieťaťom, vysvetlite mu dôvod.

Spracovala Monika Sýkorová

Ako sa rozprávať s dieťaťom o koronavírusu?

1. Žiadna panika

Ľudia všetkých vekových skupín sa môžu nakaziť koronavírusom. Pretože ide o nový druh vírusu, ešte nemožno presne povedať, aké konkrétne následky bude mať u detí.

Vysvetlite svojmu dieťaťu, že tento vírus nie je životne nebezpečný pre zdravých ľudí a preventívne opatrenia slúžia na to, aby sa ním nakazilo čo najmenej ľudí.

2. Veku primerané vysvetlenie

Obavy a strach dieťaťa berte vážne. Prehnaná starostlivosť môže strach u detí iba posilniť. Vysvetlite svojmu dieťaťu primerane veku, ako sa môžeme vírusom nakaziť a ako sa môžeme pred ním chrániť.

3. Hygiena a opatrenia

Naučte svoje dieťa dodržiavať prísnejšie hygienické opatrenia,

ako je napr. pravidelné a časté umývanie rúk, kašľanie a kýchanie do ohnutého lakťa alebo do vreckovky. Musí sa vyhnúť priamemu kontaktu s osobou, ktorá kašle alebo kýcha.

4. Využívajte seriózne zdroje

Čím vzrušenejšie sa o niečom informuje, o to viac starostí si človek robí – strach je nákazlivý. Čerpajte informácie zo spoľahlivých zdrojov a médií, ktoré poznáte, aby ste získali seriózne fakty. A iba takéto informácie a zdroje sprostredkujte svojmu dieťaťu.

5. Budte vzorom

Deti sa učia zo správania svojich rodičov. Premyslite si preto svoj prístup k tejto téme a spôsob, akým pristupujete k záplave informácií. Ak ustavične čakáte na nové správy o počte nakazených alebo nepretržite „gúglujete“ na internete, nie je to dobrý príklad pre vaše dieťa.

Spracovala Monika Sýkorová

Informácia o realizácii projektu Pomôžme deťom a žiakom so ŠVVP

V období od 1. júna do 15. novembra 2019 realizujeme projekt: „**Pomôžme deťom a žiakom so ŠVVP**“ s finančnou podporou Mestskej časti Bratislava – Ružinov. Cieľom prvej časti projektu je skvalitnenie identifikácie všeobecného intelektového nadania u predškolákov prostredníctvom vzdelávania pedagogičiek materských škôl, informovanosti rodičov a precizovaním

diagnostiky odborných zamestnancov CPPPaP. Aj nadaní žiaci totiž patria k žiakom so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami podobne ako žiaci so špecifickými poruchami učenia. Druhá časť projektu je zameraná na pomoc žiakom so špecifickými poruchami učenia rozšírením repertoáru reedukačných pomôcok, nakoľko počet žiakov so špecifickými poruchami učenia sa z roka na rok zvyšuje. Za poskytnutý finančný príspevok ďakujeme.



Informácia o realizácii projektu Spoločne v pohybe a rytme

Projekt „Spoločne v pohybe a rytme“ bol podporený MŠVVaŠ SR, realizoval sa v čase od septembra do decembra 2018 pracovníkmi oddelenia poradenstva v oblasti sociálneho vývinu a prevencie. Projekt mal za cieľ skvalitniť a rozšíriť naše služby poskytované klientom v popoludňajšom klube, zároveň klientov aktivizovať, ponúknuť im spoločné pozitívne zážitky a vytvoriť pocit spolupatričnosti s miestnou komunitou. Viac informácií o projekte a aktivitách oddelenia nájdete na: <https://poradnaba2.sk/oddelenia/oddelenie-prevencie>.

Projekt: „Podpora informovanosti a vzdelanosti rodičovskej verejnosti“ – grant MČ Bratislava – Ružinov

Ďakujeme mestskej časti Bratislava – Ružinov za poskytnutie grantu na projekt:
„Podpora informovanosti a vzdelanosti rodičovskej verejnosti“!



Projekt 1. Zvyšovanie dostupnosti poradenských služieb prostredníctvom IKT – grant MÚ Ružinov

Inovácia počítačovej techniky s cieľom zabezpečiť flexibilitu vo vybavovaní požiadaviek klientov, škôl, školských zariadení,

Projekt 2. Komplexná starostlivosť o dieťa s nerovnomerným vývinom v predškolskom veku – projekt financovaný z rozpočtu MŠVVaŠ SR

Tréningové skupiny detí predškolského veku s cieľom predchádzať odkladom školskej dochádzky.

Edukatívne stretnutia s rodičmi na vyžiadané témy v CPPPaP