# Aktivity do dlhých dní

Dnešná situácia je náročná pre mnohých rodičov. Ocitli sme v niečom, čo sme ešte nezažili a nemáme skúsenosti, z ktorých by sme mohli čerpať. Väčšina z nás je v každodennom kolotoči. Deň sa točí okolo starostlivosti o domácnosť, výchovy menších detí, domácom vzdelávaní školopovinných detí, a častokrát aj svojich povinností s prácou z domu. K napätej domácej situácii prispievajú obavy zo všetkých informácií okolo koronavírusu, ktoré sa na nás valia z každých strán. Ako to všetko zvládať a „nezblániť sa“, nezažívať pocity nezvládania vecí okolo zdravia, detí, domácností a vlastnej práce? Je pred nami ešte pravdepodobne dlhá cesta, situácia sa žiaľ pravdepodobne pozitívne nezmení zajtra ani napozajtra. Potrebujeme sa vyzbrojiť trpezlivosťou, zodpovednosťou a určite optimizmom. Raz to určite skončí. Čo však dovtedy?

* Vhodné je urobiť si denný režim. Deti v školách a škôlkach sú na režim zvyknuté. Urobte si napríklad vlastný denný rozvrh. Ten dodá deťom pocit zodpovednosti za svoje činnosti, systematickosť a určite aj bezpečie. Môžete si vytvoriť vlastnú tabuľku činností, ktoré v časovom slede majú počas dňa prebiehať. Rozprávajte sa s deťmi ako si to predstavujú oni, vyberajte činnosti, ktoré sú deťom blízke. Zároveň zakomponujte činnosti potrebné a nevyhnutné. Deťom sa bude ľahšie dodržiavať to, čo spolu vytvorili ako to, čo majú striktne nariadené. S menšími deťmi si rozvrh môžeme nakresliť, skôr porozumejú symbolom a budú hrdé na to, že presne vedia čo nasleduje. Dbajte na základy psychohygieny a psychológie učenia. Aktivity náročné na pamäť, pozornosť a myslenie zaraďujte skôr doobeda, vyhýbajte sa im v večerných hodinách. Striedajte fyzické a psychické aktivity. Sledujte tempo, motiváciu a nastavenie vášho dieťaťa. Uprednostnite v tomto čase kvalitu pred kvantitou. Skúste si zvoliť každý deň jednu obohacujúcu aktivitu, takú na ktorú sa môžete spolu tešiť.
* Majte otvorené srdcia. Skúste sa svojim deťom priblížiť inak, tak ako možno za bežných okolností nemáme čas a kapacitu. Pozrime si s nimi napríklad ich obľúbenú rozprávku, seriál, či program. Rešpektujme ich záľuby a preferencie, potom možno aj oni budú skôr prístupnejší k našim názorom a postojom. Je to vhodné nielen u detí v pubertálnom veku.
* Ukončime každý deň poďakovaním za možnosť prežiť ho so svojimi blízkymi. Snažte sa pred spaním vyriešiť všetky konflikty a nezhody. Zhodnoťte si, čo sa vám počas dňa páčilo. Naplánujte si, čo by ste chceli podniknúť nasledujúci deň. Skúste si zvoliť na každý deň jednu obohacujúcu aktivitu.
* Každé dieťa je objaviteľ a výskumník. To, na čo príde samé je pre neho cennejšie a určite aj ľahšie zapamätateľné. Vydajte sa na denné výpravy do prírody (samozrejme so zreteľom na všetky hygienické predpisy). Vyzbrojte sa lupami, ďalekohľadmi, či vrecúškami na malé poklady . Takou dennou obohacujúcou aktivitou môže byť napríklad život dážďovky, krtka, vtáčika. A tak v prírode napríklad lupou skúmajte telo dážďovky, poprezerajte si krtince, sledujte ďalekohľadom vtáctvo. Využime vymoženosti dnešnej doby, urobte si mobilmi fotky, natočte videá svojich predmetov „skúmania“, ktoré si môžete prezrieť aj neskôr. Doma si buď v encyklopédii, alebo na youtube doplňte informácie o svojich „úlovkoch“. Na internete nájdete množstvo edukatívnych videí, verte že deťom sa to bude páčiť. Môžete si niečo k danej téme prečítať. Množstvo informácií prispôsobujte veku a osobnosti dieťaťa. Aj tu sa držte pravidla, dať prednosť kvalite pred kvantitou. Radšej si zapamätať menej informácií, ale presne a nezaťažujúcu. Chcete predsa, aby sa vaše dieťa tešilo aj na zajtrajšiu „výpravu“ 😊 Dieťa si neuvedomuje, ako sa mimovoľne a vlastne hrou učí nové veci. Sú to informácie, ktoré mu častokrát prinášate na celý život. Zároveň vás má pri tomto bádaní plne účastných a to je pre váš vzťah nenahraditeľný bonus.

Ďalšie nápady na obohacujúce aktivity:

* *Tvoríme si prírodné múzeum.*

Ktoré dieťa si nechce domov doniesť z prechádzky skalku, šišku či halúzku? Naozaj sa vo vašich bytoch nenájde miesto na jednu krabicu od topánok, kde by si vaša ratolesť mohla tieto poklady odložiť? Dovoľte mu vytvoriť si vlastné múzeum. Doma sa tak môžete na dané predmety pozerať aj inak. Budete mať možnosť porovnávať ich povrchy hmatom, porovnávať ich vlastnosti ako farbu, hmotnosť, skupenstvo a pod.

* *Emócia dňa.*

Prezrite si s deťmi obrázky tvárí ľudí v časopisoch, alebo kľudne aj vaše vlastné fotky. Pomenujte si emócie, ktoré na nich vidíte. Vyberte si jednu „emóciu dňa“, na ktorú sa počas dňa zameriate a pomenujete si ju. Keď si na daný deň zvolíte napríklad emóciu radosť, zvolajte heslo „emócia dňa“, keď ju u sebe, alebo u svojich blízkych rozpoznáte. Učíme tak deti poznávať vlastné emócie a podporujeme v nich empatiu.

* *Buďme „spolu“.*

Človek je tvor spoločenský. A aj keď teraz so svojimi blízkymi nemôžeme byť v priamych kontaktoch, kontaktujme sa. Zatelefonujme starým rodičom, spojme sa cez skype so svojimi priateľmi. Dovoľme deťom, aby sa cez web kamery mohli vidieť a porozprávať so svojimi kamarátmi, bratrancami či sesternicami.

* *Dobrý skutok dňa.*

Skúste napríklad pred odchodom na nákup zaklopať na dvere starším susedom, či niečo nepotrebujú z obchodu. Prekvapte starých rodičov milou pozornosťou, ktorá ich bude čakať pri dverách. Do krabičky im môžete zabaliť ovocie alebo im upečte koláčik. Pribaliť im môžete kresbu detí, alebo im len tak napíšte na kus papiera milé slovo. Deťom tak sprostredkujete princípy spolupatričnosti, úcty a vzájomnosti.

Držme si všetci palce v tejto neľahkej situácii. Využime tento čas na cesty k sebe, buďme vnímaví, zodpovední a trpezliví, aby sme odstupom času mohli hodnotiť aj pozitíva tohto obdobia, ktoré nám koronavírus priniesol.

 Za CPPPaP Revúca Mgr. Veronika Kiňová.