

Milí rodičia,

máme za sebou prvé, úplne nové skúsenosti ako rodičia detí, ktoré sú v tomto čase doma. Rodiny si zvykajú na nový systém. Niektorí to cítia ako zvýšený tlak, niektorí ako väčší chaos, niektorí sa chopia každej príležitosti pomáhať alebo prispieť. Každý sme iný, a aj vplyvom iných okolností, ktoré v živote máme, reagujeme na tieto nové životné situácie. Každý máme aj inú pracovnú situáciu, ale spája nás to, že si želáme zvládnuť toto obdobie v zdraví ako fyzickom, tak aj psychickom.

Prišlo nám do života príliš veľa zmien naraz. Je to situácia, ktorá nám paradoxne pomáha na chvíľu sa úplne zastaviť a poriadne nadýchnuť. Ten nádych je symbolikou zastavenia, uvoľnenia, prijatia toho, čo sa deje. Každý si potrebujeme dopriať taký dlhý čas na tento „nádech“, aby sme potom mohli v pokoji opäť vydýchnuť. Tak, aby sme vedeli, ako ísť ďalej rozvážne a bez zbytočného stresu. Pretože práve to teraz najviac pomáha k riešeniu súčasnej situácie.

Stav, v ktorom sa nachádzame a naše rozpoloženie teraz určuje atmosféru v našich rodinách. Všetci teraz **potrebujeme cítiť podporu, nádej a zachovať v rodine pocit bezpečia tak, aby ho cítili najmä deti**. Týmto spôsobom by sa mali aj uberať naše aktivity a toto je aj základný kľúč pre smerovanie aktivít našich detí v najbližších dňoch.

Chcem sa s vami ako rodičmi podeliť o **dôležité odporúčania**, ktorými môžete významne pomôcť nielen svojim deťom, ale aj mnohým ďalším rodinám a ich deťom.



1. **Znížte v rámci vašich možností nároky na seba a svoje deti, čo sa týka výkonu, vzdelávania a úsilia robiť všetko naraz.** Nachvíľu sa zastavte a povedzte si, čomu sa chcete venovať, kedy a koľko. Ale hlavne si popri tom všetkom **nechajte priestor na rozhovory s deťmi**. Zo všetkých strán teraz prichádzajú úlohy školské aj mimoškolské, možnosti vzdelávacích a voľnočasových aktivít. Je toho veľa a je potrebné si vybrať. Deti boli zvyknuté na istý systém práce v škole aj doma. Aj ony **potrebujú čas, kým si na takýto nový systém zadaní, úloh a aktivít zvyknú**. Takže zo strany učiteľov aj rodičov je na mieste **zadávať spočiatku radšej menej úloh a nezabudnúť na spätnú väzbu** od detí, ako to vnímajú. Ak chcete, aby sa deti učili s radosťou, nechajte ich objavovať a tvoriť, koľko potrebujú. Práve takéto aktivity znižujú hladinu stresových hormónov.



2. **Vytvorte (spolu s deťmi) približný plán dňa** – aspoň v pár bodoch, o ktoré sa deti môžu oprieť. Menšie deti ocenia aj približný časový harmonogram. Tínedžerom (rovnako ako ich rodičom) k pokojnejšej atmosfére pomôže, keď vopred vedia, čo sa od nich počas dňa očakáva. Síce to nedajú najavo, ale potešia sa, keď za to budú náležite ocenení aspoň slovne.



3. **Zodpovedzte deťom bez ohľadu veku na každú otázku, týkajúcu sa tejto situácie.** Vysvetľujete skôr fakticky a veku primerane. Spýtajte sa, ako sa v danej situácii cítia. Dajte im odpovede prinášajúce pocit nádeje, keď vnímate ich neistotu. Pýtajte sa na zdroj ich obáv, keď sa opakovane vracajú k nejakej téme. Niekedy stručné a jasné vysvetlenie a uistenie v pár vetách stačí a deťom viac netreba. Ak však budete ako rodič s napätím sledovať každý deň pribúdajúce informácie z médií, bude váš potomok pravdepodobne viac vnímať aj vaše prežívanie, naladenie aj rodinnú atmosféru.

Niektoré deti nemajú potrebu hovoriť o svojich pocitoch, niektoré sa prejavajú prostredníctvom správania, že majú obavy alebo strach a niektoré to zľahčujú humorom. Ale **každé dieťa potrebuje isté vysvetlenie tejto situácie** a potrebuje vedieť, aké má v nej jeho rodina a on sám možnosti.

Ak deti začnú rozprávať o konkrétnej obave, s citom im vysvetlite, ako to vidíte vy. **Smerujte ich čo najviac (rovnako aj seba) na prežívanie prítomnosti.** Toho, že ich domov je teraz bezpečným miestom. **Uistite ich, že ako rodičia robíte maximum preto, aby boli v bezpečí oni, rovnako ako vy.** Povedzte im aj o iných ľuďoch a odborníkoch, ktorí pracujú na tom, aby sa situácia riešila.



4. **Sledujte v týchto dňoch dôslednejšie, čo si píšú vaše deti v spoločných komunikáciách.** Ak sú staršie, pýtajte sa ich na to. Pozrite sa, čo spolu zdieľajú, rozprávajte sa s nimi o tom. Medzi deťmi sa teraz zvyšuje napätie tým, že si posielajú správy vyjadrujúce obavy a strach. Počnúc tým, že nebudú letné prázdniny, lebo sa budú učiť alebo že nepôjdu do školy v prírode, až po to, že vymrie polovica obyvateľstva, nebude čo jesť alebo začne vojnový konflikt.

PROSÍM HOVORTE S NIMI A ZABEZPEČTE, AKO JE VO VAŠICH SILÁCH, ABY SA NEŠÍRILI ĎALEJ TAKÉTO SPRÁVY.

Naučte ich v tejto situácii podporovať druhých a nerozširovať strach a paniku na sociálnych sieťach. **Povzbudzte ich, aby pridávali skôr inšpirujúce a pomáhajúce komentáre**, aby radšej zdieľali s kamarátmi nápady alebo tipy na dobré filmy, knihy či hudbu.

Tento bod je dôležitejší ako kedykoľvek predtým aj preto, že u detí, ktoré prežívali pred týmto obdobím náročnejšie obdobie, sa môže ešte viac zvýšiť stav úzkosti či prehlbovať beznádej. Rovnako to však môže prispieť k problémom akéhokoľvek iného dieťaťa.



5. **Zapojte deti do pomáhania.** Ráta sa aj pomoc doma, každý má teraz možnosť prispievať viac ako predtým, čo dáva zmysel. Ale ak deti zapojíte do pomoci druhým ľuďom, naučia sa práve od vás čo je to spolupráca, empatia a solidarita.

Zapojte ich do spoločného šitia rúšok pre rodinu alebo starších ľudí v okolí, môžu sami pripraviť jedlo pre ostatných, pripraviť program pre mladšieho súrodenca, zatelefonovať starým rodičom, či napísať správu kamarátovi, možností je veľa. Všetko má teraz veľký význam - je to obrovská príležitosť viesť deti k tomu, čo im prinesie pocit radosti. A to cez najlepších učiteľov, akých mohli v živote dostať.

Nazvime toto obdobie obdobím príležitostí pre naše deti a rovnako aj pre nás, v ktorom my učíme naše deti a ony učia nás.

Radka Příkaská

Školská psychologička

SZŠ Felix

V prípade, že potrebujete konzultáciu v súvislosti s prežívaním súčasnej situácie vašimi deťmi, alebo riešite nejakú konkrétnu krízovú situáciu, v ktorej by som vedela pomôcť, kontaktujte ma na adrese: radomira.prikaska@skolafelix.sk