

Tipy a rady pre rodičov, ako zvládať karanténu s deťmi

Momentálne /pandémia COVID-19/ všetci prechádzame náročným obdobím. Keďže z jedného dňa na druhý sa nám zmenil náš doterajší viac-menej dobre známy, rozbehnutý život, môžeme sa z toho cítiť frustrovaní, vystrašení a zneistení. Jeden z najväčších zmien je aj to, že vzhľadom na aktuálnu situáciu sa nariadila karanténa, čo znamená obmedzenie kontaktov mimo spoločnej domácnosti, čo je pre mnohých skúškou psychiky aj medziľudských vzťahov.



Pod veľkým tlakom sú rodičia, keďže musia zvládnuť prácu v inom režime, majú pomáhať svojim deťom pri učení, taktiež sa postarať o svojich starnúcich rodičov, ktorí sú teraz najohrozenejšou skupinou.

Ako to celé zvládať tak, aby sme čo najviac eliminovali strach, stres a paniku? Ako využiť náš čas, aby sme ho zbytočne nepremrhali? Ako zabaviť naše deti, keď sme v neželanej izolácii?



Veľmi nám pomôže vytvorenie si denného harmonogramu.

- *Zostaňme pri starých zvykoch: vstávajme v rovnakom čase, naraňajkujme sa, oblečme sa a prichystajme sa akoby do práce resp. pripravme sa spolu s deťmi /školopovinnými/ na školu alebo na rozvojové hry, úlohy. Pre deti je dôležité, aby pociťovali zmenu režimu čo najmenej. Ak napríklad deti nie sú zvyknuté, že ste celý deň doma, skúste si nájsť miesto na prácu v inej miestnosti alebo niekde, kde vás nebudú mať na očiach.*
- *Kým sa školopovinné deti učia „na diaľku“, pri najmenších a škôlkároch je dobré, ak sa posnažíme postupovať podobne ako v škole, napr. ráno krátka rozcvička, doobeda hravé činnosti, pre staršie aj rozvojové, ktoré sa zameriavajú na rôzne oblasti /ako rozumové, reč, slovná zásoba, grafomotorické, sluchová a zraková pamäť, všeobecný rozhľad, p-l orientácia, priestorová orientácia/.*
- *Je tu čas aj pre hru, možnosť spoločne stráviť čas.*

Tu je pár nápadov a inšpirácií:

Hra „teplá-studená“

Schovajte nejakú hračku alebo predmet v byte a hľadajúcemu pomáhajte hľadať schovaný predmet slovným usmernením. Keď sa približuje k predmetu tak povieť „vlažný“, „teplý“, „horúci“, keď sa vzdáľuje tak povieť „studený“, „ľadový“. Takto pomáhate nájsť schovaný predmet.

Čo všetko sa dá vyrobiť z krabice od topánok, tu je pár inšpirácií



+

Hra na školu

Hru na školu môžete simulovať vy, ako rodič s deťmi, ale aj deti medzi sebou, ak máte 2 a viac potomkov. Vždy si určíte jedného učiteľa. Môže to byť rodič, obzvlášť pri deťoch v predškolskom veku. Tak dieťa jednoducho aj pripravujete na budúcu školskú dochádzku. Simulačné úlohy deťom kopírujú a znázorňujú realitu hraním jednotlivých rolí. Dieťa sa učí rešpektovať autoritu. Tým, že sa určí jasne učiteľ, či už rodič alebo jedno z detí, ktoré bude zadávať úlohy a následne ich kontrolovať.



Párovanie plastových vrchnákov

Pri tejto aktivite budete potrebovať len vrchnáčky z plastových fľaš a formu na pralinky, či mačiny. Ideálne je nazbierať si vrchnáčky z viacerých farieb aspoň po dva kusy. Tie môžu vaše ratolesti ukladať do formy podľa farieb alebo jednotlivo vedľa seba párovať rovnaké farby ako pexeso.



Triedenie farebných guľičiek

Farebné huňaté guľičky, poháriky, papier a farebné fixky. To vám bude stačiť na ďalšiu zábavno-vzdelávaciu aktivitu s vašimi najmenšími. Ak nemáte farebné guľičky, vyrobte si ich. :) Z postrihaných starých tričiek alebo z pokrčeného papiera, ktorý si nafarbíte farbami. Jednotlivé guľičky budú deti vhadzovať do pohára podľa vzorov, ktoré pre nich nakreslíte.



Prevliekanie šnúrky cez rúrky

Jednoduchým spôsobom môžete naučiť deti prevliekať šnúрку a vytvoriť si bludisko. Pre tých menších sa dá táto aktivita využiť aj na učenie šnurovania topánok. Záleží len na vás ako si cestoviny nalepíte na podložku. Namiesto cestovín si môžete nastrihať aj tenšie pásiky z toaletných roliek a nalepiť ich na podložku.



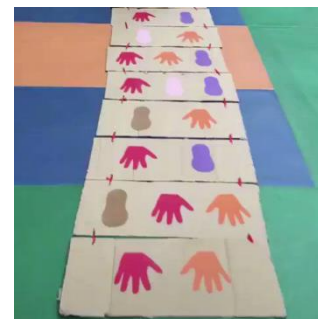
Lakovanie nechtov

Lakovanie nechtov ocenia všetky dievčatká, ktoré sa rady parádia. Namiesto toho, aby si špinili svoje nechty im pripravíte maketu ruky z kartónu a lakovanie bude zábavou.



Chodenie po stopách

Zabaviť nie len deti, ale aj dospelých. To sa vám podarí pri jednoduchšej verzii hry twister. Nemusíte sa končatinami prepletať navzájom, postačí ak si nakreslíte trasu zo stôp rúk a nôh a zábava je na svete. Kto prejde trasu bez chyby ako prvý? A kto bude najrýchlejší? :)



Rolky z toaletného papiera

Rolky z toaletného nevyhadzujte! Oplatí sa ich uskladniť a využiť na rôzne aktivity s deťmi. Takto pred veľkonočnými sviatkami si môžete s deťmi vyrobiť množstvo dekorácií. Napríklad veselých veľkonočných zajačikov. Stačí ak na toaletnú rolku nalepíte papierové zajačie ušká a zvyšok domalujete



podľa detskej fantázie.

Ak ich namalujete žltou

farbou na svete sú zrazu malí kuriatká. Toaletní rolky ale môžete využiť aj na edukačné hry. Rolky si očísľujte, prilepte spodnou stranou na papier, tak aby stáli rovno. Na paličky od nanukov alebo pásiky z kartónu napíšte príklady na sčítanie a odčítanie. Nechajte na deti a ich matematické znalosti, aby dali paličku s príkladom do rolky so správnym výsledkom. Podobným spôsobom môžu deti priradovať aj farby.

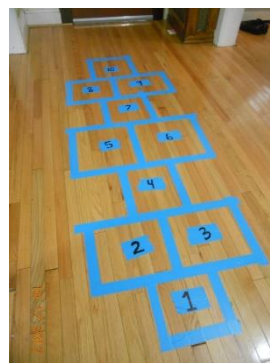


Tieto a podobné nápady nájdete na: <https://www.bestent.sk/bestent-poradna/co-robot-s-detmi-doma-8-tipov-na-aktivity-v-karantene/>

Postavte bunker



Vyrobte „Skákaciu školu“



Bowling z PET fliaš



Nižšie uvedené inšpirácie sú z <https://www.zdravie.sk/clanok/58001/tipy-ako-zabavit-deti-pocas-karanteny>

Hra s písmenkami

- Nechajte deti vymenovať, prípadne priniesť veci z domácnosti, ktoré sa začínajú na určité písmenko – napr. predmety začínajúce na M: mobil, metla, mop, magnetka...
- Alebo vymyslíte slovo a na písmeno, ktorým sa končí, nech vymyslí dieťa nové slovo, ktoré sa týmto posledným písmenom začína. Potom ste opäť na rade vy. Napr. A ako „auto“, auto sa končí na O, dieťa povie slovo začínajúce na O „oblok“, vy pokračujete slovom na K „kvetináč“ atď.
- So staršími deťmi si môžete zahrať **Meno, mesto, zviera, vec**. Jeden hráč v myslí hovorí abecedu. Keď ho druhý hráč stopne, všetci píšu na dané písmeno meno, mesto, zviera a vec, ktoré týmto písmenom začínajú. Hráč, ktorý v hárku najrýchlejšie vypíše všetky kolonky, získava body. Hráč s najvyšším celkovým počtom bodov vyhráva.

Módna prehliadka

V online svete existuje niekoľko hier pre dievčatá, v ktorých môžu kombinovať rôzne kúsky oblečenia pre bábiku Barbie či inú modelku. O čo zaujímavejšie by bolo urobiť si módnú prehliadku naživo? Úlohou malej parádnice je **zostaviť outfit podľa určitého zadania** alebo na určitú príležitosť:

- Nech nájde v svojom šatníku **dievčenské oblečenie** – tričko, sukňu, šaty, pančuchy, legíny... prípadne i topánky v jednej farbe.
- Alebo nech sa oblečie za princeznú, na nákup do obchodu, športovo na bicykel, podľa zadaného ročného obdobia a pod. S oblečením jej môžete vypomôcť, napr. jej požičajte svoju šatku, ktorú si omotá namiesto šiat či tuniky, prípadne okolo hlavy. Fantázii sa medze nekladú...
- Prezlečte sa aj vy, spoločne sa prejdite po iluzórnom móle a nezabudnite celú akciu fotograficky zdokumentovať.

Nájdí alebo uhádni

Schovajte hračku a **pomocou pokynov teplo, teplo-zima, zima** inštruujte dieťa, kde ju má hľadať. Čím je dieťa bližšie k hračke, tým je teplejšie až horúco, čím je od hračky ďalej, tým je chladnejšie až mrzne.

Takisto môžete dieťaťu previazať oči, vložiť mu do ruky nejaký známy predmet a nechať ho uhádnuť, čo to je. Alebo si na tanierik pripravte kúsok jablka, mrkvy, chleba, cibule... a nech dieťa podľa chuti určí, o akú potravinu ide.

Podobná je aj hra **Na čo myslím**. Akurát dieťa nebude koštovať alebo ohmatávať, ale skúsi uhádnuť vec či predmet podľa vášho opisu. Môže vám klásť aj otázky, na ktoré budete odpovedať len áno alebo nie. S menšími obmenami v pravidlách sa so staršími deťmi zahrajte hru Na aké číslo myslím, výbornú na precvičovanie matematiky.

Dôležitý pohyb

Poznáte tú pesničku **Hlava, ramená, kolená, palce?** Počas spievania sa dotýkate jednotlivých častí tela a pesnička sa zrýchľuje. Kto sa pomýli, vypadne. Ak ju aj nepoznáte, nevadí.

Podobne si **precvičíte telo, ak sa zahráte na opičky**. S dieťaťom sa budete striedať pri napodobňovaní rôznych pohybov a polôh. Napr. dieťa spraví otočku a vy to zopakujete. Po nejakom čase si úlohy vymeníte.

Keď sa zotmie, môžete na hru **využiť svetlo z baterky** zamierené na zem. Pre dieťa je zábavné, ak môže po ňom šliapať alebo ho naháňať.

Skúste **tanec**, vymýšľajte rôzne choreografie, zorganizujte predstavenie, ktoré si na konci týždňa navzájom predvediete.



Nezabúdajte ani na **spoločenské hry, stolové hry**



Spoločná príprava jedál a domáce práce

Zapojte svoje deti do prípravu jedál, môžete sa spolu dohodnúť, čo bude na raňajky, na obed a na večeru a následne sa môžu pridať k vám, ako malí pomocníci. Vzhľadom na vek detí si môžete rozdeliť aj domáce práce.



Hry v digitálnej forme, videá, rozprávky, filmy

Tieto formy zábavy sa tiež dajú zakomponovať do denného harmonogramu, ale aj v tomto prípade je veľmi dôležité vyčleniť primeraný čas strávený takouto formou, okrem času je dôležité odsledovať obsah, témy, ktoré deti sledujú /berme vždy ohľad na vek dieťaťa/.



Čítanie kníh, počúvanie hudby, hranie na hudobných nástrojoch



Vonkajšie aktivity

Ak máte vlastný dvor, tak si v prípade dobrého počasia môžete vybrať zaujímavé činnosti aj z nasledujúcich nápadov.

Triafanie loptičiek

Do igelitovej plachty alebo **záhradkárskej textilie vyrežte rôzne veľké otvory rôznych tvarov**. Tie oblepte lepiacou páskou. Takto pripravenú stenu potom upevnite o stromy, plotové stĺpiky, bránku, schodové zábradlie – skrátka, kde sa bude dať. K jednotlivým otvorom môžete priradiť počet bodov, ktoré hráč získa, ak daným otvorom preletí jeho loptička.

Iný variant: Triafať loptičku do obodovaných, rôzne veľkých vedierok, pripevnených pod alebo vedľa seba na doske či plote. Alebo, nech deti skúsia loptičkou zvaliť čo najviac pri sebe postavených, podľa potreby pieskom zaťažených plastových fliaš.

Prekážková dráha

Pomocou pneumatík, dosiek, kameňov, vedierok, prípadne aj špagátov či lana vytvorte prekážkovú dráhu. Dieťa ju môže absolvovať po svojich – **špagáty podliezť, kamienky preskočiť, vedierko obísť** a pod. – alebo je možné dráhu prispôbiť rôznym požiadavkám. Ak dosky upevnené na pneumatikách nahradíte stabilnejšími nájazdovými rampami, tie znesú väčšiu záťaž a sú vhodné aj pre [chlapčenské bicykle](#). Ako isto viete, výhodou bežných hliníkových rámp je ich hmotnosť (sú ľahké) a nosnosť. Bez toho, aby sa poškodili, vydržia mnohonásobný prejazd motorcky, osobného auta, a dokonca i pásovej techniky. Väčšiu radosť sa malému ani väčšiemu cyklistovi urobiť nedá!

Skoky vo vreči

Kto doskáče prvý do cieľa? Táto aktivita vám je určite známa z mnohých detských podujatí. Dieťaťu, alebo ak máte viac detí, tak deťom i sebe navlečte cez obe nohy vrece a preteky môžu začať. Ten kto spadne, vypadáva. Vyhráva najrýchlejší.

Poznávanie prírody

Ak nemáte vlastnú záhradu, potom je najbezpečnejším miestom na prechádzku či bicyklovanie práve voľná príroda. Pripravte si **vrečúška s kartičkami**, na ktorých je zobrazené, čo majú deti

v prírode nájsť a prípadne tým vrecúško naplniť. Môžu to byť šišky, kamienky, konáriky, rastlinky, ale aj živočíchy a hmyz.

- *Okrem hier a zábavy dobre padne aj poobedňajší oddych /pre malé deti spánok , ako v MŠ, pre starších oddych, relaxácia/.*
- *Udržiavanie sociálnych kontaktov so starými rodičmi, kamarátmi v momentálnej situácii je omnoho náročnejšie, podľa svojich možností však môžete využívať telefón, chat, videochat.*
- *Dostatok spánku je pre podporu imunity a celkového zvládania situácie veľmi dôležitý. Snažte sa o to, aby deti chodili spať v rovnakom čase ako pred tým.*

Vzhľadom na náročnú situáciu by mali byť rodičia k sebe a svojim deťom láskaví a trpezliví. Využime toto obdobie na to, aby to našu rodinu zomklo a aby sa vytvorili bližšie vzťahy.

Verím, že sa necháte inšpirovať a niektoré tipy využijete aj u vás doma.

Držím nám palce, spolu to zvládneme! A nezabúdajte na nosenie rúšok!

Mgr. Tünde Eliaš Bosák

psychológ

niektoré obr. sú použ. aj z www.google.com