

# 1 Rodičovstvo v čase koronavírusu COVID-19

## Čas vyhradený jeden pre druhého

Školy sú zatvorené, finančná situácia sa pravdepodobne zhoršila. Je celkom normálne, že vás v takýchto situáciách premáha pocit stresu.

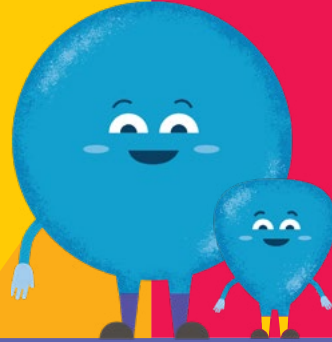
Školy sú zatvorené a to je príležitosť pre vás nadviazať hlbší vzťah s vašimi deťmi.

Čas, ktorý si vyhradíte jeden pre druhého by mal byť plný zábavy. Deti sa tak budú cítiť v bezpečí a vy ich tak uistíte, že sú pre vás dôležité.

### Určite si čas pre každé dieťa zvlášť



Keď aj na 20 minút, prípadne dlhšie - je to na vás. Môže si čas fixne naplánovať do denných rozvrhov, aby vedeli, že tento čas majú vyhradený len pre vás.



### Pýtajte sa detí, čo by chceli robiť



Možnosť výberu v nich povzbudzuje sebadôveru. Keby napríklad chceli robiť niečo, čo nariadenia neumožňujú práve z dôvodu sociálneho dištancovania sa, využite tento priestor na to, aby ste im vysvetlili, prečo to tak je. (Vid' ďalší plagát)



### Čo robiť s batol'at'om

- Opakujte jeho výrazy a zvuky, čo vydáva
- Zaspievajte mu pesničku, prípadne si zahrajte na hudobný nástroj alebo len tak zabubnujte lyžičkami
- Postavte vežu z plastových pohárov alebo kociek
- Rozprávajte mu príbehy, čítajte knižky, ukazujte obrázky a fotky



### Čo robiť s dospelievajúcim dieťaťom

- Rozprávajte sa o ich obľúbených veciach: šport, hudba, priatelia, obľúbený film alebo seriál
- Spoločne uvarť obľúbené jedlo.
- Zacvičte si spolu v rytme obľúbenej hudby.

### Čo robiť s dieťaťom

- Čítajte knihy alebo si prezerať obrázky
- Kreslite
- Zatancujte si na obľúbenú pesničku alebo si ju spoločne zaspievajte!
- Robte domáce práce spoločne a hravo! Napríklad upratujte, varte
- Pomôžte im s domácimi úlohami

**Vypnite televízor a mobil. Vytvorte si takzvaný "bezvírusový čas"**

**Počúvajte ich, pozerajte sa na ne. Doprajte deťom svoju plnú pozornosť. Bavte sa!**

Kliknutím sem získate ďalšie tipy!

WHO

UNICEF

Ďalšie jazyky

Podklady



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

# 2 Rodičovstvo v čase koronavírusu COVID-19

## Zvoľte pozitívny prístup

Je ťažké cítiť sa dobre, keď nás doma deti privádzajú do šialenstva. Zvolania: "Prestaň to robiť!" častokrát nezaberajú, pretože deti majú vo zvyku robiť presný opak toho, čo od nich chceme. Pokúste sa preto pokyny formulovať v pozitívnom duchu a pochvalou oceňte, keď pokyny dodržia.

### Povedzte im, aké správanie od nich očakávate

Využívajte pozitívne ladené slová, keď hovoríte deťom, čo majú robiť. Napríklad "Prosím ťa, odložil/-a by si si tie veci?"

### Všetko je v spôsobe komunikácie

Krikom len zvýšite stres v domácnosti, čo môže mať za následok nahnevané reakcie. Získajte si pozornosť dieťaťa tým, že ho oslovíte pokojným hlasom krstným menom.

### Pochváľte deti za dobré správanie

Nezabúdajte ich chváliť, keď spravia niečo užitočné alebo sa pekne správajú. Možno vám nepovedia, že to budú robiť aj naďalej, ale v priebehu dní spozorujete, že keď ich za niečo oceníte, urobia to znovu. Aj verbálna pochvala od rodičov deti ubezpečí, že vás zaujímajú a záleží vám na nich.



### Bud'te realisti

Ste si istý, že vaše dieťa zvládne, čo od neho žiadate? Pre deti je veľmi ťažké sedieť doma ticho celé dni, preto je dobré nastaviť si pravidlá - napríklad byť ticho keď telefonujete.

### Pomôžte svojim dospelujúcim deťom zostať pripojení

Najmä dospelujúca mládež potrebuje byť v neustálom kontakte so svojimi rovesníkmi a priateľmi. Pomôžte im udržať sociálne väzby, aj keď na diaľku. Takéto aktivity môžete robiť aj spoločne.



Kliknutím sem získate ďalšie tipy!

WHO

UNICEF

Ďalšie jazyky

Podklady



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

# 3 Rodičovstvo v čase koronavírusu COVID-19

## Dajte dňom štruktúru!

Korona nás pripravila o naše každodenné rutiny - pracovné, školské, či domáce.

Celá situácia je náročná pre nás všetkých, od najmenších po najstarších. Vytvorenie dennej rutiny alebo rozvrhu aktivít môže pomôcť.

### Vytvorte si flexibilnú, ale za to dôslednú dennú rutinu

- Vytvorte štrukturovaný rozvrh pre vaše deti pokrývajúci školské, ale aj voľnočasové aktivity. Takýto plán im môže pomôcť cítiť sa istejšie a lepšie sa správať.
- Vaše deti/ dospievajúci členovia rodiny vám môžu pomôcť pri plánovaní denného alebo školského rozvrhu. Účasť na tvorbe im pomôže lepšie dodržiavať rozvrh počas dňa.
- Nezabudnite na každý deň naplánovať nejakú fyzickú aktivitu - to im pomôže uvoľniť stres a prebytočnú energiu.



### Ste vzorom pre správanie svojich detí

- Praktizovaním hygienických a dištančných opatrení, ako aj zaobchádzaním s ostatnými so súcitom - najmä s najviac ohrozenými idete príkladom pre svoje deti, ktoré sa tak od vás učia dobrým praktikám.

### Učte deti dodržiavať bezpečnú vzdialenosť

- Je v poriadku pustiť deti pobehať si von.
- Nechajte deti tvoriť. Deti môžu napríklad napísať listy alebo nakresliť obrázky. Nalepte ich do okien alebo umiestnite vonku, aby ich videli aj ostatní ľudia.
- Ubezpečujte deti, že všetko bude v poriadku a hovorte im, čo robíte preto, aby boli v bezpečí. Vypočujte si aj ich návrhy a vezmite ich na vedomie.

### Urobte z umývania rúk zábavu

- ▼ Vyberte nejakú 20-sekundovú pesničku pre umývanie rúk. Bodujte deti za umývanie rúk, urobte z tejto aktivity zábavu.
- ▼ Vymyslite hru zameranú na dotýkanie sa tváre. To dieťa, ktoré si za deň najmenejkrát chytí tvár, vyhrá! Nezabudnite ho odmeniť alebo pochváliť.

**Na konci každého dňa sa na minútku zastavte a premýšľajte o svojom dni. Povedzte svojim deťom jednu pozitívnu alebo zábavnú vec, ktorú urobili.**

**Pochváľte aj seba za to, čo ste za deň zvládli. Ste hviezda!**



Kliknutím sem získate ďalšie tipy!

WHO

UNICEF

Ďalšie jazyky

Podklady



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

# 4

## Rodičovstvo v čase koronavírusu COVID-19 Zlé správanie

Všetky deti dokážu hnevať a správať sa zle. Je to normálne, najmä keď sú hladné, unavené alebo sa učia... A keď ostanú dlho doma, vedia nás občas poriadne vytočiť.

### Pokúste sa presmerovať ich pozornosť

- Keď sa vám zdá, že vaše dieťa chce čosi vyparatiť, pokúste sa presmerovať jeho pozornosť na čosi iné - zo zlého na dobré.
- Zastavte ho skôr, ako začne! Keď začne byť nepokojné, skúste ho rozptýliť niečím zaujímavým alebo zábavným. Pokojne ho zavolajte, aby sa išlo s vami hrať.

### Urobte si prestávku

Ak máte pocit, že vybuchnete a budete kričať, zastavte sa a doprajte si 10 sekundovú prestávku. 5-krát po sebe sa zhlboka nadýchnite a vydýchajte. Potom sa pokúste reagovať pokojnejším spôsobom.

Milióny rodičov tvrdia, že to naozaj pomáha!

### Vysvetlite im dôsledky

Priblížením dôsledkov deťom ich učíte zodpovednosti za svoje činy. Pomáha to tiež k budovaniu disciplíny, čo je efektívnejšie ako bitka či krik.

### Využívajte rady 1 až 3

- Spoločný čas jeden na jedného, pochvala, keď spraví niečo dobré a pravidelná rutina dokážu v týchto časoch znížiť zlé správanie u detí.
- Zamestnávajte svoje deti a tínedžerov jednoduchými domácimi prácami. Určite sa pred rozdelením úloh uistite, že je to niečo, čo zvládnu. Nezapomnite ich na konci pochváliť!

- Dajte svojmu dieťaťu na výber, či bude počúvať, čo mu hovoríte alebo znášať následky zlého správania.
- Pokúste sa zostať kľudní, keď mu vysvetľujete následky, ktoré sa dostavia, keď neposlúchne.
- Uistite sa, že prípadný trest ako následok neposlúchnutia nie je prehnaný. Napríklad vyhrážať sa stredoškólakovi, že mu vezmete mobil na týždeň je prehnané - hodina je realistickejšia.
- V prípade, že si dieťa prešlo následkom zlého správania, dajte mu šancu urobiť niečo dobré, aby ste mali dôvod ho aj pochváliť.

Kliknutím sem získate ďalšie tipy!

WHO

UNICEF

Ďalšie jazyky

Podklady



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

# 5 Rodičovstvo v čase koronavírusu COVID-19

## Snažte sa zachovať pokoj a zvládnuť stres

V súčasnosti prežívame stresujúce obdobie. Nezabúdajte však na seba - len tak budete schopní byť oporou aj pre svoje deti.

### Nie ste v tom sami

Millióny ľudí po celom svete prežívajú rovnaké obavy ako my. Nájdite si niekoho, s kým môžete otvorene hovoriť o tom, ako sa cítite. Nezabudnite ich aj počúvať. V prípade potreby sa vyhýbajte sociálnym médiám, ktoré vo vás navodzujú pocit paniky.

### Zastavte sa

Vštcí občas potrebujeme prestávku. Keď vaše deti spia, pokúste sa urobiť čosi aj pre seba v podobe zábavy alebo relaxu. Urobte si napríklad zoznam zdravých aktivít, ktoré máte radi a venujte sa im. Zaslúžite si to!

### Vypočujte si svoje deti

Buďte otvorení a počúvajte svoje deti. Vaše deti budú vo vás hľadať podporu a pocit istoty. Počúvajte ich, keď vám vravia ako sa cítia a snažte sa poskytnúť im podporu a pohodu.



### Urobte si prestávku

Pomôcť vám dokáže aj minútová relaxačná aktivita, ktorú môžete vykonať kedykoľvek, keď sa cítite vystresovaní alebo inak znepokojení.

#### Krok číslo 1: Príprava

- Nájdite si pohodlnú polohu na sedenie. Nohy umiestnite rovno na podlahu a ruky si zložte do lona.
- Ak je vám to príjemné, zavrite oči.

#### Krok číslo 2: Premýšľajte, precíťte telo

- Spýtajte sa seba: "Nad čím práve premýšľam?"
- Uvedomte si svoje myšlienky. Všimnite si, či sú pozitívne alebo negatívne.
- Pozorujte, ako ste na tom emocionálne. Či sú vaše pocity šťastné alebo nie.
- Všimnite si, ako sa cíti vaše telo. Či ho niečo bolí alebo je napäté.

#### Krok číslo 3: Zamerajte sa na svoje dýchanie

- Počúvajte svoje dýchanie. Nádych a výdych.
- Umiestnite si ruku na brucho a cíťte, ako s každým dychom stúpa a klesá.
- Môžete si v duchu povedať: "Je to v poriadku. Všetko je a bude v poriadku".
- Potom chvíľu počúvajte svoj dych.

#### Krok číslo 4: Pomaly sa vráťte

- Všimnite si, ako sa cíti vaše telo.
- Započúvajte sa do zvukov v miestnosti.

#### Krok číslo 5: Premýšľajte

- Premýšľajte: "Cítim sa inak?"
- Keď budete pripravení, otvorte oči.

Malá prestávka môže byť užitočná vždy, keď vás vaše dieťa hnevá alebo urobilo niečo zlé a vy sa snažíte zachovať pokoj. Pár hlbokých nádychoch a spojenie chodidiel s podlahou môže vaše rozčúlenie zmierniť. Pokojne túto aktivitu vyskúšajte aj so svojimi deťmi!

Kliknutím sem získate ďalšie tipy!

WHO

UNICEF

Ďalšie jazyky

Podklady



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

# 6 Rodičovstvo v čase koronavírusu COVID-19

## Rozprávajte sa o COVID-19

Buďte ochotní rozprávať sa s deťmi o korone. Môžete si byť istí, že toho už veľa počuli. Tajomstvami ich neochránite, otvorenosťou a úprimnosťou áno. Zamyslite sa, do akej miery sú vám deti schopné porozumieť. Poznáte ich najlepšie, preto prispôbte obsah veku dieťaťa!

### Buďte otvorení a počúvajte

Dovoľte dieťaťu hovoriť s vami otvorene. Pýtajte sa ho otázky, aby ste zistili, koľko toho už vie.

### Buďte čestní

Na otázky detí sa snažte vždy odpovedať pravdivo. Nezabudnite vziať do úvahy vek vášho dieťaťa a jeho schopnosť porozumieť informáciám, ktoré mu podávate.

### Podporte ho

Vaše deti môžu byť vystrašené alebo zmätené. Dajte im priestor na zdieľanie toho, ako sa cítia a dajte im vedieť, že ste tu pre nich.

### Šíri sa množstvo správ v spojitosti s korunou

Niektoré však nemusia byť pravdivé. Navštevujte preto dôveryhodné weby napríklad od Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>, UNICEF <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19> alebo <https://korona.gov.sk/>.

### Je v poriadku nepoznať odpoveď

Je v poriadku povedať: "Neviem, ale myslím si, že...", prípadne "Neviem, ale zistím to". Využite takéto situácie ako príležitosti naučiť sa spoločne so svojimi deťmi niečo nové!

### Hrdinovia, nie tyrani

Vysvetlite deťom, že vírus COVID-19 nemá nič spoločné s tým, ako ľudia vyzerajú, odkiaľ pochádzajú, ani akým jazykom hovoria. Povedzte svojim deťom, že je správne súcítiť s chorými a sympatizovať s tými, ktorí sa o nich starajú.

Zdieľajte s deťmi príbehy ľudí, ktorí sa zo všetkých síl snažia zastaviť šírenie choroby a pomáhajú chorým

### Na záver

Kontrolujte, či sú vaše deti v poriadku. Pripomínajte im, že vám na nich záleží a že s vami môžu kedykoľvek hovoriť. Nazabúdajte na spoločné zábavné aktivity!

Kliknutím sem získate ďalšie tipy!

WHO

UNICEF

Ďalšie jazyky

Podklady



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.