

Milí rodičia a deti,

Chýbate nám. V tejto situácii je nám ťažšie, zvykáme si na podmienky, ktoré nám neumožňujú skutočný kontakt, reálne stretnutia.

Prežívame to všetci, musíme zvládať všetky činnosti v inom čase, rozsahu a za iných podmienok než sme boli dlho predtým zvyknutí.

Jednou zo zmien je aj absencia školy, rôznych zariadení, ktoré bežne zabezpečujú aktivity s deťmi. Toto musíte teraz zvládať sami. Je to úloha náročná – psychicky aj fyzicky.

Pokúsime sa prispieť niekoľkými tipmi, nápadmi, ktoré by mohli byť užitočné. Užitočné nielen pre vývin vašich detí, ale aj pre vytvorenie atmosféry, radosti či pokoja vo vašich domovoch.

Aktuálne sa na nás valia odkazy na internetové stránky, videa. Niektoré sú naozaj veľmi podnetné. Keďže ich je naozaj dosť, ponúkame vybrané nápady, na ktoré internet zapínať nemusíte.

Každé dieťa je iné, je na rôznej úrovni, niektoré dokážu v určitej oblasti viac, iné menej, vyberte si, prosím, to, čo vyhovuje vám a vašim deťom.

A prípadne, keďže medzi miešaním polievky, vyberaním prádla, komunikáciou s nadriadeným, nestíhame aj myslieť na iné : dajte si nejaký nápadník napr. na chladničku či inde. Možno to prispeje k spríjemneniu časti dňa.

☀ Deti potrebujú pohyb! Ak máte možnosť byť vonku, v záhrade, v lese, využívajte to tak často ako sa dá.

☀ Aj doma sa dá hýbať. Urobte spolu pár drepov, poskokov naľavo, napravo.

☀ V posteli urobte spolu pár cvikov – ľah-sed, skúste urobiť most alebo jazdiť „na bicykli“.

🎵 Pustite si hudbu, zatancujte si.

☀ Možno sa nájde miesto v byte, kde si môžete hádzať alebo aspoň kotúľať loptu.

☀ Väčšina domácich prác znesie detskú pomoc. Deti radi pomáhajú – môžu vysávať, zametať, utierať prach. Priniesť pomôcky, vyrovnať veci v zásuvkách.

☼ Varenie je činnosť, ktorú deti milujú. Miešať cesto, natierať chlieb, pokrájať bezpečne suroviny.

☼ Vytriediť po vypraní ponožky je pre deti zábavné a zároveň podnetné.

☼ Využite letáky, staré noviny. Nechajte deti strihať, lepiť, vytrhávať, Urobte obrázok, dokreslite. Z natrhaného papiera vytvorte guľku. Dá sa s ňou hádzať, dá sa ňou triafať napr. do veľkej misy, do koša.

☼ Vytiahnite plastelínu, najjednoduchšie je vytvorenie hada, guľky. Pridajte špáradlá, narodí sa ježko. Vytvorte ozdobu s použitím zrní korenia, ryže.

☼ Maľovanie deti tiež tak ľahko neomrzí. Stačia staré vodovky, využite napr. listy z kalendára, nepotrebné škatule. Samostatne zvládnu všetky deti návrhy na koberec, látku, šikovnejší zobrazia objekt. Škatuľa sa môže premeniť na domček, bunker, robota, stačí, ak sa pridáte vždy na chvíľku a trochu to usmerníte.

☼ Internet je zahltený nápadmi na kreslenie, podporu grafomotoriky. Ak sa vám nechce googliť, nájdite doma nedokončené omaľovánky, predkreslite deťom obrys domu, postavy, vlaku – oni dokreslia detaily, drobnosti.

☼ Skúste kresliť oboma rukami naraz. Je to cvik na lepšiu spoluprácu mozgových hemisfér. Ide to aj dospelým?

☼ Puzzle je hračka, ktorá podporuje viacero oblastí vývinu. Aj to dlhšie nepoužívané sa bude hodiť. Relatívne jednoduché je prestrihnúť väčší obrázok na niekoľko častí, nech dieťa zloží.

☼ Hoci to vyznieva v súčasnej situácii tragikomicky, môžete vyrábať rúška. Ak budú z papiera, servítky, s pomocou lepiacej pásky vytvoríte upevnenie, využijú ich domáci plyšáci, bábiky. Možno deti ľahšie prijímú nutnosť zakrývania tváre.

☼ Pexeso je výborná aktivita pre všetkých. Množstvo dvojíc volte opatrne, skúste najskôr menej a pridávajúte. Ešte podnetnejšia je výroba vlastného puzzle, nakresliť, nalepiť.

☼ Schovávačka je obľúbená činnosť. Dohodnite sa s dieťaťom, aký predmet v ktorej miestnosti schováte. Môže hľadať bez priamych pokynov alebo formou „zima, teplo“, prípadne opisom miesta – hore v rohu, pod....

☼ Identifikujte zvuk. Dieťa predmet nevidí, len počuje. Čo je to? Poklice na hrnce, zvuk dvoch lyžíc....

☼ Lokalizujte zvuk. Schovajte ozvučený predmet pod vankúš, do skrinky. Nájde ho?

☼ Identifikujte chuť. Dieťa so šatkou na očiach ochutná cukor, citrón, soľ....Uhádne?

Aktivitu striedajte, pokúste sa však denne zaradiť trochu pohybu.

A keď niekedy niečo nestihnute, keď sa malým nedarí, nezúfajte, zajtra je tiež deň. A možno bude lepší.

Budeme sa tešiť vašim skúsenostiam, otázkam a nápadom. Napíšte, pýtajte sa!

barbora.rysava@karpatska.eu