**Rady pre rodičov a deti vo vzťahu k aktuálnej mimoriadnej epidemiologickej situácii**

 Súčasnú situáciu, ktorú prežívame, môžeme považovať za kritickú situáciu, s ktorou sme sa doposiaľ - veľká väčšina - vôbec nestretli. Chceli by sme Vám pomôcť niekoľkými radami, ktoré môžu byť pre vás a cez vás aj pre vaše deti v tejto situácii užitočné.

Nasledujúce rady sú prebraté z EMDR Europe Association – www.emdr-europe.org:

 Koronavírus prinútil ľudí čeliť zraniteľnosti. Je však dôležité pamätať na to, že aj keď sme zraniteľní, nie sme bezmocní, takže môžeme zvládať stresové reakcie, strach a ďalšie emócie, ktoré zažívame v tejto kritickej situácii.

**VŠEOBECNÉ RADY:**

Príklady správania, ktoré môže byť konštruktívne

1. Uprednostňujte oficiálne kanály ako zdroje informácií:

V krízových chvíľach, kedy môže prevládať strach a iracionalita, je potrebné postarať sa o seba a zariadiť sa tak, aby sme sa vyhli vystaveniu nevhodným a nespoľahlivým informáciám, falošným správam alebo emočne nabitým správam, ktoré nie sú založené na skutočných údajoch.

2) Vyberte si dva momenty počas dňa, kedy chcete dostávať aktuálne správy a rozhodnite sa, cez aký kanál ich chcete prijímať: Nepretržité vystavovanie sa množstvu správ na internete, v rádiu a TV udržiava váš neuronálny systém ohrozenia a strachu neustále aktivovaný. Takže je lepšie zvoliť si jeden alebo dva momenty denne, kedy chcete byť informovaní.

 3) Dodržiavajte najlepšie hygienické postupy navrhnuté inštitúciami a zdravotníckym systémom.

 4) Nakoľko je to možné, neprerušujte svoju bežnú rutinu: v núdzových situáciách je potrebné držať sa toho, čo je isté, známe a predvídateľné. Pokračujte vo svojej práci a udržiavajte svoje zvyky, ak je to možné.

5) Telesné cvičenie a prechádzky sú veľmi dôležité aktivity. Uvoľnenie napätia “aktivitou” umožňuje lepší spánok.

6) Doprajte si dostatok odpočinku.

7) Jedzte čo najpravidelnejšie.

8) Rozprávajte sa a strávte čas s rodinou a priateľmi.

9) Porozprávajte sa s niekým, komu dôverujete, o svojich obavách, problémoch a pocitoch.

10) Robte aktivity, ktoré vám pomôžu zrelaxovať: joga, autogénny tréning, čítanie, záhrada, atď.

**RADY PRE TÝCH, ČO SA STARAJÚ O DETI (RODIČIA, UČITELIA, PRÍBUZNÍ, ATĎ.) :**

* VYBERAJTE INFORMÁCIE

Deti potrebujú JASNÉ A PRAVDIVÉ informácie, filtrované podľa ich veku, aby ich dokázali pochopiť. Je dôležité nevystavovať alebo nadmerne neexponovať deti obrazom a správam, ktoré nie sú primerané ich úrovni porozumenia. Vyberte si jeden alebo dva momenty denne, kedy sa budete SPOLOČNE venovať sledovaniu správ alebo vyhľadávaniu informácií na webe, aby ste vysvetlili, čo sa deje a upokojili deti s realistickým zameraním na pozitívne aspekty. Vysvetlite deťom, že o tento problém sa stará veľa ľudí a zdôraznite tieto aspekty, keď sa zobrazia v TV alebo online.

* POSTARAJTE SA O TO, ABY SA DETI CÍTILI BEZPEČNE

To znamená, že deti sa môžu naďalej správať ako deti: môžu sa hrať, hovoriť o zábavných veciach, robiť si domáce úlohy a učiť sa novým veciam.

Znamená to tiež, že môžu byť so svojou mamou, otcom a ďalšími ľuďmi, ktorým dôverujú, bez toho, aby videli iba vystrašené a vydesené tváre. Mali by sme pamätať na to, že deti sú malé, ale všimnú si a pochopia emócie a stav mysle rodičov a tých, čo sa o nich starajú.

Na to, aby sa dieťa cítilo bezpečne, musí byť s dospelým, ktorý je schopný vysielať lásku a ktorý má kontrolu predovšetkým nad sebou a prípadne aj nad situáciou. Deti si všimnú nekonzistentnosť u dospelých. Napríklad, ak poviem: “nie je dôvod sa báť”, ale potom si vytvorím zásoby potravín pre prípad núdze, môže to spôsobiť zmätok a dieťa sa môže pýtať samo seba, či je správne veriť tomu, čo hovoria dospelí alebo či sa im dá dôverovať.

Dôvera je nevyhnutná na to, aby sa dieťa cítilo bezpečne. Pamätajte na to, že ak nedokážete upokojiť seba samých, nemôžete ani zabezpečiť, aby sa vaše dieťa cítilo bezpečne! V takom prípade vyhľadajte podporu iných príbuzných, spoločenstva, siete priateľov a v prípade potreby sa obráťte na odborníkov.

Zdroj:

EMDR Europe Association – [www.emdr-europe.org](http://www.emdr-europe.org) (Osobitné poďakovanie za prípravu tohto textu patrí: GiadaMaslovaric, Manuela Spadoni a AlessiaIncerti z EMDR Italy), preklad Shanne Tatiana Sabová

 Keďže spoločným mottom týchto dní je ZOSTAŇ DOMA, je vhodné vytvoriť si program dňa, v ktorom budú zvážené potreby jednotlivých členov domácnosti. Každý by si v ňom mal nájsť čas na prácu aj oddych. Keď si taký vytvoríte, neočakávajte jeho napĺňanie do detailov, a dajte mu určitý čas na zavedenie do praxe.

Čo sa týka detí: v programe dňa je im vhodné naplánovať

* organizované aktivity ako
* učenie – teoretické aj praktické, prestávky, samostatná práca, môžete zaradiť aj telesnú výchovu a zacvičiť si, výtvarnú, hudobnú výchovu;
* menšia pomoc v domácnosti (napr. s prípravou obeda, prestieraním na obed, vešaním prádla, utieraním prachu, polievaním kvetov, upratovaním a triedením si hračiek a vecí – podľa veku detí) – v rámci spolupráce rodiny, každý niečím prispeje, aby sme sa spolu dobre cítili;
* čas na voľné aktivity a záujmy (napr. hra, príp. sledovanie TV, PC, mobil, tablet, sociálne siete)

**Tipy pre predškolákov a mladších školákov:**

* zahrajte sa s deťmi počas týždňa na škôlku alebo školu, môžete si aj vymeniť role, určite sa všeličo od detí dozviete☺
* môžete si napr. zahrať divadielko, karneval, niečo spolu uvariť, sadiť rastlinky, pozerať rodinné foto, hrať spoločenské hry, rolové hry (na obchod, na doktora, na kaderníka); tvoriť, spievať, hrať na hudobnom nástroji...
* Ďalšie tipy <https://eduworld.sk/cd/jaroslava-konickova/4308/jednoduche-pohybove-a-poznavacie-hry-v-byte-alebo-v-dome>
* Môžete si pozrieť a inšpirovať sa reláciou v RTVS2 s edukatívnou témou (9.15 – 10.00, príp. v archíve)<https://eduworld.sk/cd/ts/6845/rtvs-spusta-s-ucitelmi-novu-relaciu-skolsky-klub>
* Vysvetlite deťom vopred dodržiavanie zvýšených hygienických zásad a taktiež pravidlá správania sa vonku, na prechádzke.
* Pieseň vhodná pre menšie deti k danej situácii od Spievanky a Zahrajka – link: <https://www.youtube.com/watch?v=PmO9tO1Ds9g>
* Pri umývaní rúk si môžete s deťmi napr. spievať pesničku, ktorá trvá približne 40- 50s.
* Pri dávaní rúška môžete vymyslieť hru teraz si „ako pirát, ako neviditeľný, ako špiónka, ako ufo a pod“.

**Ďalšie tipy pre rodičov:**

* Nezabudnite na to, čo posilňuje vás a skúste si nájsť pre to potrebný čas.
* Vo chvíľach nepohody môžete ešte skúsiť:
* predstavte si nejakú ťažkú situáciu, ktorú ste už v živote zvládli, a zamyslite sa, ktorá vaša vlastnosť vám v tom pomohla; môže vám pomôcť aj aktuálne;
* počúvajte hudbu , ktorú máte radi;
* predstavte si miesto, na ktorom vám je príjemne a kde sa cítite bezpečne, doprajte si čas na dotvorenie predstavy, na zvuky, ktoré počujete, na vône, ktoré cítite;
* Zaveďte si denník so zameraním sa na pozitívna (napr. čo sa dnes podarilo alebo najkrajší moment dňa).

Považujme tento čas tiež za príležitosť naučiť sa niečo nové o nás a našich deťoch.

Spracovala: Mgr. Katarína Gordus

 psychologička CPPPaP