

Milé kolegyně, milí kolegovia,

v našom regióne sme nezaznamenali dramatický priebeh šírenia koronavírusu a jeho priame dôsledky sme možno nepocítili, no napriek tomu nás zasiahli dôsledky mimoriadnej situácie.

V pondelok prichádza dlho očakávaný návrat do škôl a aj vy sami máte v sebe veľa otázok, ako ten návrat bude prebiehať, a čo máte čakať od detí aj od seba samého, ako zvládnete situáciu v materskej škole. Pripravili sme pre vás tento krátky materiál, ktorý by vám mohol pomôcť zorientovať sa v prežívaní vašich detí a zachytiť ich potreby či pocity z uplynulého obdobia.



Mimoriadna situácia priniesla zmenu fungovania nielen materskej školy, ale aj samotných rodín detí. To mohlo v niektorých prípadoch viesť k vysokému stresu v rodinách aj s jeho negatívnymi dopadmi na vaše deti. Niektoré rodiny situáciu zvládli pomerne dobre, v niektorých rodinách to bol čas strádania po viacerých stránkach (finančnej, sociálnej...). Skúste si predstaviť vaše deti, aká mohla byť u nich doma situácia počas karanténnych opatrení, a aké dôsledky to pre ne mohlo mať. Pre niekoho mohlo byť náročné to, že nebol so svojimi kamarátmi zo škôlky, že hoci bol doma, musel vyplňať pracovné listy, alebo aj keď rodičia boli doma, museli pracovať a deti tomu nemuseli dobre rozumieť. Niektorí ale mohli prežívať aj ťažšie situácie – vzťahové problémy v rodine, vyhrotené situácie s rodičmi alebo súrodencami, či dokonca násilie.



Prvé chvíle

Prvé chvíle po príchode dieťaťa do škôlky môžu byť náročné ako pre dieťa, tak aj pre rodiča, a to najmä pri mladších deťoch, kedy si dieťa odvyklo od pobytu v materskej škole a je potrebné sa znova zadaptovať. Je dobré dopriať dostatok času na rozlúčku, ubezpečiť dieťa, že sa rodič po dieťa vráti.

Prvý deň môžete poňať aj tradične, ako to býva 1. júna – Deň detí, na ktorý sa deti za bežných podmienok veľmi tešia.

- Privítajte zvlášť každé dieťa pri príchode;
- Usporiadajte si režim dňa podľa aktuálnych potrieb detí – ak radi sedávali ráno v kruhu, využite ich obľúbené aktivity, ak bolo pre nich náročné sedieť a rozprávať, tak im doprajte voľnú hru;
- V prípade, že vo vašej skupine budú deti z viacerých tried, ktoré sa dobre nepoznajú, odporúčame na začiatku vhodnú zoznamovaciu aktivitu;
- Zmapujte prežívanie detí, zamerajte sa na dlhodobé prežívanie situácie, ale tiež aj na aktuálne pocity - ako sa vyspali, či sa tešili, ako im bolo ráno či večer;

- Toto mapovanie môže prebiehať aj popri voľných činnostiach či hre, v malých skupinkách, podľa potrieb a schopností detí – vytvoriť dieťaťu priestor na vyjadrenie zážitkov, pocitov;



- Ak deti vyjadrujú svoje emócie, citlivo dajte najavo, že akákoľvek emócia je prípustná, je v poriadku cítiť strach, hnev z opatrení a pod., nesnažte sa emócie detí bagatelizovať („ale veď čo sa bojíš, veď o nič nejde“ a pod.), pomenúvajte pocity detí, ak to sami nedokážu („vidím, že si smutný“, „mal si obavy o ocka, keď bol v karanténe“ a pod.). Je tiež dôležité reflektovať aj pomenované emócie dieťaťa, čím mu dáme najavo, že sú vypočuté a prijímané;
- Môžete vyjadriť aj svoje pocity a ukázať, že mať strach, hnev či obavy je prirodzené;
- Všimajte si, ktoré deti sa zapájajú, nechajte to úplne na ich rozhodnutí, kto bude kedy rozprávať, ale vytvorte priestor aj pre tých, ktorí nejavia záujem o rozhovor, hoci by chceli, avšak rešpektujte, ak niekto rozprávať nechce;
- Dajte väčší dôraz na socializáciu detí;
- Pomenujte si priority, čo je vaším cieľom dosiahnuť do konca školského roka (napr. rozlúčka so škôlkou pre predškolákov);
- V prípade, že sa vyskytne situácia, s ktorou si neviete dať sami rady, neváhajte sa na nás obrátiť, môžeme vám pomôcť prípadnou zážitkovou aktivitou alebo aj individuálnou konzultáciou. K dispozícii sme v pracovné dni od 8.00 do 20.00 na telefónnom čísle 0911 127 111 alebo na mailovej adrese cpppapno@cpppapno.sk;
- Užitočné je aj zdieľanie svojich pocitov, obáv, zážitkov či postrehov so svojimi kolegami;
- Nemenej dôležité je aj to, aby ste sa v tejto novej situácii cítili prirodzene, zvážili si svoje vlastné schopnosti a možnosti a nenútili sa do činností, ktoré vám nie sú prirodzené.