



CHAVORE KARTA AKTIVITY



Cieľ: Podporiť sociálno-emocionálny rozvoj, uvedomovanie si seba a vzťahy s ostatnými cez hravé každodenné činnosti, ktoré podporujú duševnú pohodu. Povzbudiť zdravé návyky, láskavosť, pohyb, oddych a pozitívne myslenie zábavnou formou vhodnou pre celú rodinu.

Vek: 3–6 rokov

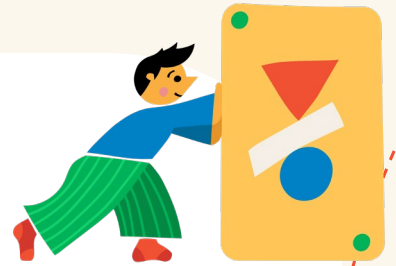
Trvanie: flexibilné – počas jedného dňa alebo celého týždňa

Pomôcky:

- Vytlačené bingo pohody (alebo nakreslená bingo tabuľka)
- Farbičky, nálepky alebo pečiatky na označovanie políčok
- Voliteľné: malé odmeny za vyplnené riadky alebo stĺpce
- Miesto, kde bude bingo vystavené

BINGO DUŠEVNEJ POHODY

 Ovoňal som kvet	 Dobre som sa vyspal	 Hral som sa vonku	 Povedal som si niečo milé
 Pomohol som niekomu	 Zasmial som sa	 Dal som si zdravú desiatu	 Pil som vodu
 Zhlboka som sa nadýchol	 Prečítal som si knihu	 Objal som niekoho	 Mal som pokojnú chvíľu
 Pozdravil som kamaräta	 Pretiahóval som sa	 Hovoril som o svojich pocitoch	 Skúsil som niečo nové



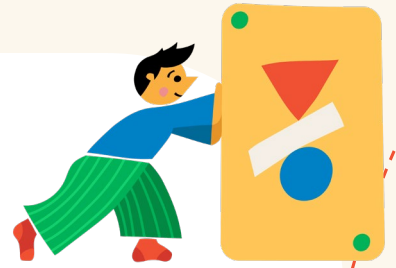
Postup:

1. **Predstavte hru:** Povedzte dieťaťu: „Zahráme si špeciálnu hru – Bingo pohody! Vždy, keď urobíš niečo milé alebo zdravé, čo je napísané v tabuľke, môžeš dané políčko vyfarbiť alebo naň nalepiť nálepku.“ Dieťa si môže samo vybrať, ktorým políčkom začne, a nemusí sa ponáhľať – stačí jedno alebo dve denne.
2. **Vysvetlite cieľ:** Cieľom nie je vyhrať čo najrýchlejšie, ale skúsiť počas týždňa čo najviac činností, ktoré prispievajú k duševnej pohode. Oslavujte snahu, nie rýchlosť!
3. **Vystavte bingo:** Umiestnite bingo na viditeľné miesto (napr. chladnička, stena) a každý deň sa k nemu vracajte. Hovorte o tom, čo dieťa urobilo.
4. **Hrajte sa spolu:** Zapojte sa aj vy! Rodičia či súrodenci môžu robiť tie isté činnosti alebo si vymyslieť vlastné.
5. **Oslavujte malé úspechy:** Keď dieťa dokončí riadok, stĺpec alebo hoci aj len jedno políčko, pochváľte ho! Zatlieskajte mu, alebo mu darujte nálepku. Spýtajte sa ho:
 - „Aký to bol pocit, keď si niekomu pomohol/a?“
 - „Čo ti dnes vyčarilo úsmev na tvári?“
 - „Čo bolo ťažké a ako si to zvládol/a?“
6. **Pokračujte reflexiou:** Na konci týždňa sa porozprávajte: ktoré úlohy boli ľahké, ktoré nové, a aké by ste chceli pridať nabudúce.

Tip: Bingo môžete prispôbiť podľa rodinných alebo kultúrnych zvykov. Napríklad:

„Počúval/a som starých rodičov rozprávať po rómsky.“

„Pomohol/a som doma pri príprave tradičného rómskeho jedla.“



Čas na pieseň:

Spoločným spevom a pohybom k radosti a blízkosti

KARTA AKTIVITY



Cieľ: Pomôcť rodičom vytvoriť si s dieťaťom chvíle pohody a blízkosti. Spev a jednoduchý pohyb prinášajú radosť, pomáhajú upokojiť sa a prehĺbujú vzťah medzi rodičom a dieťaťom.

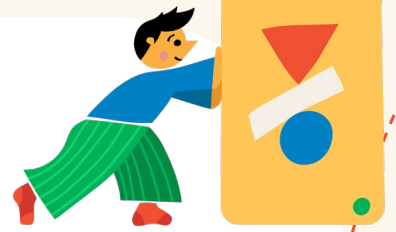
Vek: 2–7 rokov

Trvanie: 5–10 minút (môžete to skúsiť ráno pred odchodom z domu, po návrate zo škôlky alebo večer pred spaním)

Prečo to skúsiť: Mnoho rodičov hovorí, že rána a večery bývajú náročné – deti sa nechcú obliekať, spolupráca viazne, všetci sa ponáhľajú. Spoločné spievanie alebo pohyb môžu tieto chvíle zmeniť na príjemný a pokojný čas, počas ktorého sa dieťa cíti byť spojené s rodičom a v bezpečí.

Prečo to funguje:

- Spev a rytmus pomáhajú deťom (aj rodičom) uvoľniť napätie a upokojiť sa.
- Pohyb umožní dieťaťu uvoľniť energiu prirodzene a hravo.
- Spoločné piesne a dotyk posilňujú vzťah, dôveru a radosť zo spoločne stráveného času.
- Popri tom sa rozvíja aj reč, hudobné cítenie a porozumenie emóciám.



Postup:

1. **Vyberte pesničku alebo riekanku, ktorú má vaše dieťa rado:** Môže to byť uspávkanka, riekanka alebo jednoduchá hravá pesnička.

Napríklad:

- „Keď si šťastný, tleskaj rukami“
- „Búvaj, dieťa krásne“
- alebo vaša obľúbená rodinná pieseň

2. **Spievajte spolu:** Začnite spievať pomaly a pokojne. Pozvite dieťa, aby sa pridalo. Ak len počúva, je to v poriadku.

3. **Pridajte pohyb:**

- Môžete tleskať do rytmu, hojdať sa alebo sa jemne otáčať.
- Menšie deti môžete jemne hojdať v náručí alebo na kolenách.
- Staršie sa môžu pridať tancom alebo drobnými pohybmi podľa hudby.

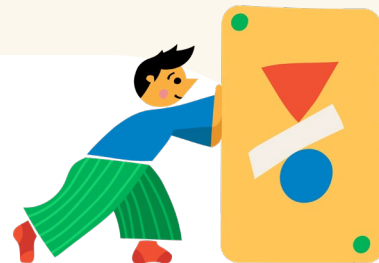
4. **Porozprávajte sa o pocitoch:** Po pesničke sa spýtajte:

- „Ako sa teraz cítiš?“
- Dieťa vám to môže povedať, ukázať výrazom tváre alebo si vybrať obrázok, ktorý jeho pocit vyjadruje.

5. **Ukončite aktivitu objatím alebo dotykom:** Môžete sa na chvíľu chytiť za ruky, dotknúť sa čelami, alebo sa len ticho usmiať jeden na druhého.

Tipy:

- Skúste zaradiť túto aktivitu do vášho denného rytmu – napríklad po príchode domov alebo pred spaním.
- Nechajte dieťa, aby samo vybralo pieseň alebo vymyslelo novú.
- Ak je dieťa unavené, stačí tiché hmkanie alebo jemné hojkanie bez slov.
- Hlavné nie je spievať „správne“, ale byť spolu a cítiť sa dobre.



Cieľ: Posilniť emocionálnu gramotnosť, empatiu a puto medzi rodičom a dieťaťom prostredníctvom spoločného čítania a rozhovorov o pocitoch.

Pomôcky: detská knižka o emóciách alebo postavami, ktoré prežívajú rôzne emócie

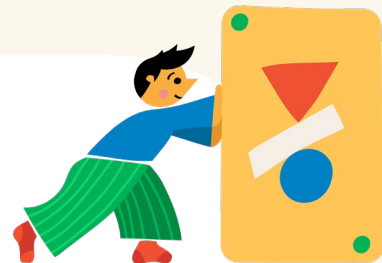
Voliteľné: bábkы alebo kartičky zobrazujúce rôzne emócie (radosť, smútok, hnev, spokojnosť).

Prečo je to dôležité: Keď sa s deťmi rozprávame o pocitoch počas čítania, učia sa lepšie rozumieť sebe, vyjadrovať emócie a cítiť sa v bezpečí.

- Čítajte len krátko – do 10 minút, dôležitá je kvalita, nie dĺžka.
- Zamerajte sa na 2–3 emócie v knižke.
- Uznajte pocity dieťaťa: napríklad „Je v poriadku, že sa tak cítiš.“
- Aj počas bežného dňa pomenujte pocity, keď sa objavia.

Postup:

1. **Vyberte príbeh:** Zvoľte knižku, kde postavy prežívajú rôzne pocity alebo situácie.
2. **Čítajte spolu:** Počas čítania sa občas zastavte pri chvíľach, kde sa objavujú emócie.
3. **Pýtajte sa otvorené otázky:** Napríklad: „Prečo si myslíš, že sa tak cítiš?“ „Zažil/a si už niečo podobné?“
4. **Pomenujte emóciu:** Pomôžte dieťaťu pomenovať, čo postava cíti: „Cíti nespokojnosť.“ „Je nadšený.“
5. **Hovorte o sebe:** Rodič môže povedať: „Keď sa ja cítim takto, pomáha mi, keď...“
6. **Záver – rozhovor o príbehu:** Spýtajte sa: „Ako si sa cítil/a, keď sme čítali tento príbeh?“



Cieľ: Podporiť deti, aby cez vlastné rozprávanie príbehov a hranie rolí vyjadrovali a spracovávali svoje zážitky. Posilniť ich emočný rozvoj, tvorivosť a sebadôveru tým, že im umožníme viesť hru samostatne, zatiaľ čo dospelí sledujú ich nápady s empatiou a rešpektom.

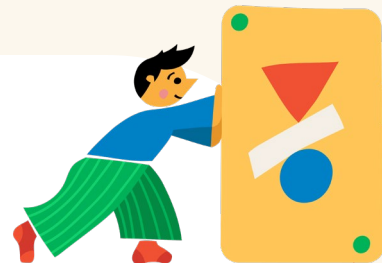
Vek: 3 – 6 rokov

Trvanie: 30–45 minút (aktivita môže byť aj dlhšia alebo sa opakovať)

Pomôcky:

- kostýmy, šatky, klobúky alebo rekvizity (voliteľné)
- bežné predmety alebo prírodniny na vytvorenie scény (vankúše, stoličky, krabice, listy, kartón)
- tiché miesto – izba, dvor alebo park
- jednoduché dekorácie (látky, kresby, svetielka, plagátky – voliteľné)
- Natural or everyday items for setting up a scene (e.g. pillows, chairs, cardboard,





Postup:

- 1. Vysvetlite aktivitu:** Povedzte deťom, že dnes budú režisérmi príbehu, v ktorom ony rozhodujú, čo sa bude diať.
Môžete začať otázkou: „*Nachádzame sa v lese?*“
Alebo vo vzdialenej dedine?“
„*Sme zvieratká, rodičia, učitelia alebo hrdinovia?*“
Alebo začnite krátky príbeh s viacerými postavami a potom sa opýtajte:
„*A čo sa stane ďalej?*“
Nechajte deti, aby prevzali vedenie. Dospelí sa len prispôsobujú a pýtajú sa drobné otázky typu: „*Kto som ja?*“ „*Kam mám ísť?*“
Vyhýbajte sa dopĺňaniu vlastných nápadov či hodnoteniu – dieťa je autorom príbehu.
- 2. Nasledujte ich vedenie:** Nechajte deti určovať dej, postavy aj pravidlá. Nekorigujte ich, ani ak sa príbeh zdá zvláštny alebo chaotický – často takto spracúvajú svoje pocity a zážitky symbolicky, v bezpečnej hre.
- 3. Rešpekt a empatia pre všetkých:** Dbajte na to, aby každý účastník (dieťa aj dospelý) mal priestor zapojiť sa a cítil sa prijatý. Hanblivé deti môžete jemne povzbudiť otázkou: „*Chcel/a by si sa pridať?*“, ale bez nátlaku. Každé dieťa by malo mať možnosť „zažiarit“ po svojom.
- 4. Spolu vytvorte scénu:** Ak deti chcú, pomôžte im vyzdobiť priestor – kút izby, dvor alebo park sa môže zmeniť na javisko, les, hrad či obchod. Použite deky, papier, prírodné materiály – čokoľvek bezpečné a tvorivé. Prostredie by malo pôsobiť príjemne a bezpečne pre všetkých.
- 5. Opakujte často:** Ak sa hra opakuje, je to v poriadku – stáva sa známym rituálom, ktorý prináša istotu. Postupne sa objavujú nové postavy, príbehy a nápady. Môžete pridávať aj iné hry, v ktorých dieťa vedie dej – ale základné pravidlo zostáva: dieťa je autor aj režisér a všetci sú v bezpečí a rešpektovaní.
- 6. Urobte z toho rutinu:** Vyhradte doma, na dvore alebo v škole „Priestor na hru s príbehom“, kde sa tento druh hry môže odohrávať. Nechajte tam škatuľu s drobnými rekvizitami alebo kúsками látok. Ak budete aktivitu robiť pravidelne, prinesie deťom pocit istoty, tvorivej slobody a radostného spojenia s ostatnými.



Cieľ: Podporiť duševné zdravie dieťaťa prostredníctvom pravidelného denného rytmu a rozhovorov o pocitoch. Pomôcť deťom cítiť sa v bezpečí, vnímané a mať pocit, že majú deň pod kontrolou.

Pomôcky:

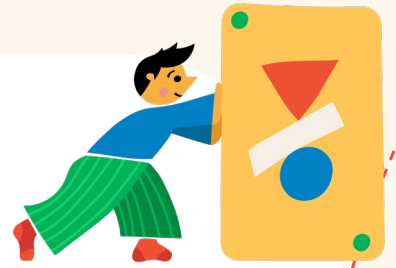
- papier (obyčajný alebo so šablónou kruhu rozdeleného na 4–6 častí)
- pastelky alebo fixky
- (voliteľné) nálepky s tvármi/emóciami – veselá, smutná, unavená, nadšená

Prečo je to dôležité: Pravidelnosť a uvedomovanie si pocitov sú pre duševné zdravie malých detí veľmi dôležité. Táto aktivita pomáha rozvíjať **sebapoznanie**, **sebareguláciu** a posilňuje **komunikáciu medzi rodičom a dieťaťom**. Zároveň poskytuje bezpečný priestor na zdieľanie a spracovanie emócií.

- Používajte jednoduché slová na opis pocitov.
- Prijímajte všetky emócie – aj hnev či únavu („Je v poriadku cítiť sa nahnevane alebo unavene.“).
- Robte túto aktivitu každý večer v rovnakom čase, aby sa stala súčasťou každodennej rutiny.
- Pre menšie deti môžete použiť nálepky alebo jednoduché usmiate/smutné tváričky.

Postup:

1. **Nakreslite kruh:** Pomôžte dieťaťu rozdeliť ho na časti, ktoré predstavujú jednotlivé časti dňa (ráno, hranie, obed, odpočinok, večer, spánok).
2. **Porozprávajte sa: Spýtajte sa napríklad:** „Čo sme robili dnes ráno?“ „Ako si sa cítil/a, keď sme sa hrali vonku?“
3. **Vyfarbite a premýšľajte:** V každej časti kruhu dieťa niečo nakreslí alebo vyfarbí a zvolí farbu (alebo tváričku), ktorá vyjadruje, ako sa vtedy cítilo.
4. **Prepojenie s rodičom:** Počas kreslenia sa aj rodič môže podeliť o svoje pocity z daného dňa, napríklad: „Ja som sa cítil/a šťastný/-á, keď sme spolu obedovali.“
5. **Večerné zhrnutie:** Pred spaním si spolu pozrite celý kruh a porozprávajte sa o tom, čo prežili. „Vyzerá to, že tá hra vonku veľmi potešila! To je krásne.“



Jemné objatie:

Spolu k pokoju a blízkosti doma

KARTA AKTIVITY



Cieľ: Pomôcť rodičom upokojiť dieťa vo chvíľach, keď má silné emócie alebo je rozrušené – a zároveň posilniť vzájomné spojenie. Táto jednoduchá, láskyplná aktivita učí dieťa, ako sa postupne naučiť upokojiť v bezpečí a s podporou.

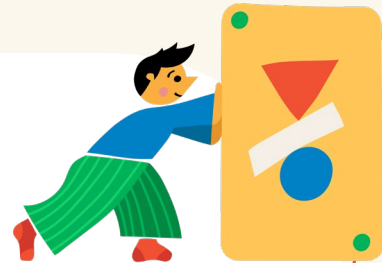
Vek: 2.5 – 7 rokov

Trvanie: 3–10 minút (vždy, keď je dieťa smutné, nahnevané alebo nepokojné).

Prečo to skúsiť: Rodičia často hovoria, že keď má dieťa „výbuch“ alebo silné pocity, nevedia, ako mu pomôcť. Jemné objatie prináša spôsob, ako sa k dieťaťu priblížiť namiesto hádky alebo kriku. Pomáha mu naučiť sa upokojiť a cítiť, že v tom nie je samo.

Prečo to funguje:

- Blízkosť a pomalé dýchanie pomáhajú telu aj mysli upokojiť sa.
- Dieťa cíti, že ste s ním, nie proti nemu.
- Učí sa rozpoznať a pomenovať svoje pocity.
- Posilňuje sa dôvera a vzťah medzi rodičom a dieťaťom aj v ťažších chvíľach.



Postup:

1. **Pripravte si mäkké miesto:** Použite gauč, deku alebo roh izby s vankúšmi. Môžete ho nejako nazvať – napríklad „kútik objatia“.
2. **Jemne povedzte:** „Pod', dáme si chvíľku jemného objatia, aby sme sa spolu upokojili.“ Tak dieťa pochopí, že to nie je trest, ale bezpečná prestávka.
3. **Pohodlne sa spolu usadíte:**
 - Dieťa si môže sadnúť k vám na kolená alebo vedľa vás.
 - Zabaľte sa spolu do mäkkej deky alebo si vezmite jeho obľúbenú plyšovú hračku.
 - Ak sa nechce dotýkať, je to v poriadku – môže len sedieť blízko s hračkou v rukách.
4. **Dýchajte spolu:** Povedzte: „Podme sa spolu nadýchnuť, ako keď vyfukujeme bubliny.“ Pomaličky sa nadýchnite nosom a jemne vydýchnite ústami, akoby ste sfukovali sviečku. Zopakujte to 3–5-krát.
5. **Pomenujte pocity:** Pokojným hlasom povedzte: „Vidím, že si teraz veľmi nahnevaný/smutný.“ Takto dieťa spozná, čo cíti, a pomaly sa v tom zorientuje, takže sa svojím pocitom nebude cítiť taký zahltený.
6. **Ponúknite objatie alebo jemný dotyk:** Ak je dieťa pripravené, objímte ho alebo mu len jemne hladte chrbát, kým sa neupokojí.
7. **Ukončíte aktivitu povzbudením:** „Veľmi dobre si to zvládol, že si sa spolu so mnou upokojil.“ Ak chce, môže potom nakresliť, ako sa cítil predtým a potom, alebo si vybrať pokojnú hru.

Tipy:

- Skúste si to najprv, keď je doma pohoda, aby v situácii, keď ho budete potrebovať, už tento rituál poznalo.
- Môžete to využiť aj pred spaním, ak má dieťa nepokojnú náladu.
- Doma si môžete vytvoriť „kútik jemného objatia“ – s dekou, obľúbenou plyšovou hračkou a knižkou, ktorá pomáha upokojiť sa.



Cieľ: Podporiť sebavedomie, uvedomovanie si emócií a vedomie vlastnej hodnoty detí tým, že ich vedieme ku každodennému premýšľaniu nad tým, v čom sú dobré, čo sa im podarilo a v čom boli k iným láskavé. Vytvorte si doma alebo v triede tradíciu oceňovania a vzájomného povzbudzovania.

Vek: 3 – 6 rokov

Trvanie: 10 – 15 minút (aktivitu môžete opakovať každý deň)

Pomôcky:

- Predloha hviezdy (nakreslená alebo vytlačená)
- Farbičky, fixky, ceruzky
- Nožnice
- Šnúrka alebo lepiaca páska (na zavesenie)
- Miesto, kde bude hviezda vystavená (stena, chladnička, nástenka...)





Postup:

1. **Úvod do aktivity:** Povedzte dieťaťu: „Dnes sa budeme chváliť! Vyrobia si *Hviezdu hrdosti*, na ktorú napíšeme alebo nakreslíme päť vecí, ktoré sa ti dnes podarili alebo na ktoré si hrdý/hrdá.“ Zapojte aj ostatných členov rodiny – každý si môže urobiť vlastnú hviezdu.
2. **Napište na hviezdu meno:** Dieťa (alebo rodič) napíše svoje meno do stredu hviezdy. Toto je jeho osobná Hviezda hrdosti.
3. **Zamyslite sa a vyjadrite to:** Položte dieťaťu otázky:
 - „Čo sa ti dnes naozaj podarilo?“
 - „Na čo si dnes hrdý/hrdá?“
 - „Čo ti dnes urobilo radosť?“

Ak dieťa potrebuje pomoc, pomôžte mu príkladmi. Do piatich hrotov hviezdy môže napísať, nakresliť alebo opísať päť vecí, na ktoré je hrdé.

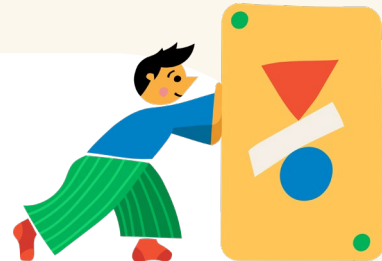
4. **Vyfarbite, vystrihnite a vystavte:** Keď je hviezda hotová, dieťa ju môže vyfarbiť a vystrihnúť. Zavesť ju na viditeľné miesto – napríklad na chladničku, stenu alebo ju zavesť do okna.
5. **Zapojte rodinu:** Povzbudte súrodencov, rodičov alebo starých rodičov, aby tiež vytvorili hviezdy – môžu na ne napísať päť vecí, ktoré na dieťati obdivujú alebo na ktoré sú hrdí. Tieto hviezdy môžu tiež vystaviť alebo ich dať dieťaťu ako malé darčeky.
6. **Urobte si z toho rituál:** Opakujte aktivitu každý deň alebo raz týždenne s malými obmenami:
 - Jeden deň: „Povedz mi 5 vecí, na ktoré si dnes hrdý/hrdá.“
 - Ďalší deň: „Čo si dnes urobila/urobil milé alebo užitočné doma alebo v škôlke?“
 - Iný deň (alebo viac dní):
 - o „Čo nové si sa dnes naučila/naučil?“
 - o „Čo dobré si dnes urobila/urobil pre prírodu (rastliny, zvieratá okolo teba...)?“
 - o „Čo dobré si dnes urobila/urobil pre starších členov svojej rodiny?“

Môžete vytvoriť „Stenu hviezd hrdosti“ alebo „Hviezdny denník“, do ktorého budete hviezdy zbierať.

7. **Oslavujte pokrok:** Po týždni alebo mesiaci sa k hviezdám vráťte a porozprávajte sa o tom, čo sa zmenilo alebo čo dieťa prekvapilo. Spoločne oslavujte jeho snahu a rast.

TIP: Majte po ruke viac predlôh hviezd a urobte z tejto aktivity súčasť večerného rituálu. Aj drobné chvíle uznania dokážu dieťaťu pomôcť vybudovať sebadôveru.





Rozhýb sa, aby si sa upokojil:

Ako uvoľniť hnev a napätie cez hravý pohyb

KARTA AKTIVITY



Cieľ: Pomôcť deťom uvoľniť pohybom napätie, hnev alebo frustráciu, aby sa znova sa cítili pokojnejšie. Telo a myseľ spolu úzko súvisia – keď sa dieťa pohybuje, jeho telo pomáha mozgu znovu nájsť rovnováhu a pociť pohody.

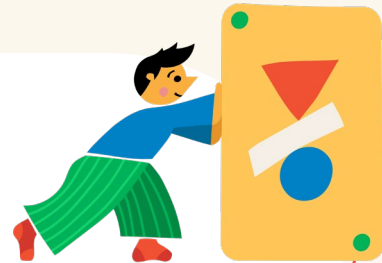
Vek: 3 – 7 rokov

Trvanie: 10–15 minút (podľa úrovne energie)

Pomôcky:

- otvorený priestor (obývačka, dvor, chodba)
- (voliteľné) hudba alebo rytmická pieseň
- (voliteľné) šatky, mäkké loptičky, vankúše alebo karimatky



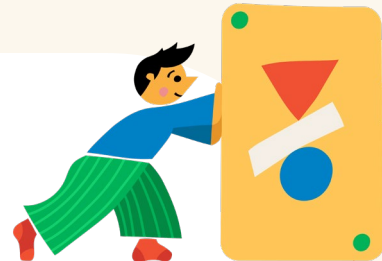


Postup:

1. **Všimnite si, kedy je dieťa rozrušené:** Keď vidíte, že je nervózne, nepokojné alebo sa blíži k „výbuchu“, jemne to pomenujte: *„Zdá sa, že si veľmi nahnevaný. Poď, skúsme ten silný pocit trochu rozhábať!“*
2. **Pozvite dieťa k hravému pohybu:** Vyberte si podľa nálady niektorú z týchto hier:
 - **Vytras to zo seba:** Postavte sa a spoločne potraсте rukami, nohami, bokmi aj hlavou. Môžete pritom počítať do desať alebo si zaspievať veselú pesničku.
 - **Pohyby zvieratiek:** Spýtajte sa: „Ako sa hýbe gorila? Ako skáče žaba? Ako sa natahuje mačka?“ Môžete z toho urobiť „zvierací sprievod“.
 - **Vankúšová bitka bez bitky:** Pohádzzte mäkké vankúše na jednu kopu. Dieťa ich môže prenášať, tlačiť alebo do nich skočiť.
 - **Tancuj, kým hudba hrá!:** Pustite veselú pesničku a zatancujte si spolu. Keď hudba stíchne, zastaňte ako sochy.
 - **Loptová výmena pocitov:** Sadnite si oproti sebe a kotúľajte si mäkkú loptu. Pri každom prekotúľaní lopty pomenujte jeden pocit:
 - „nahnevaný“, „unavený“, „zmätený“, „veselý“...
 - **Dýchaj a natiahni sa:** Nadychujte sa s rukami hore a vydychujte v predklone. Opakujte pomaly 3–5-krát.
3. **Spomaľte:** Keď sa energia uvoľní, prejdite na pomalšie pohyby – napríklad si spolu sadnite alebo sa objímte. Môžete povedať: *„To bolo veľa pohybu! Cítim, ako sa moje telo upokojuje. A ty?“*
4. **Krátke upokojenie na záver:** Spolu pomaly vydýchnite. Vyskúšajte:
5. inish with a calming breath together. Try:
 - „Ovoňaj kvietok, sfúkni sviečku.“
 - Objímte sa a spolu počítajte do desať.
 - Alebo si ľahnite na zem a vnímajte, ako sa spomaľuje váš tlkot srdca.

Tipy:

- Nebojte sa byť blázniví a veselí – cieľom nie je poslušnosť, ale uvoľnenie.
- Zapojte sa – deti sa najlepšie upokoja, keď to robíte spolu.
- Nenúťte – stačí, keď ich pozvete a ukážete im to.
- Aj pár minút pohybu môže spôsobiť veľké zmeny.



Povedz mi príbeh:

Pomáhame deťom spracovať náročné zážitky

KARTA AKTIVITY



Cieľ: Pomôcť deťom spracovať a porozumieť náročným alebo bolestivým zážitkom tým, že zapája ľavú aj pravú hemisféru mozgu prostredníctvom rozprávania príbehov. Táto aktivita podporuje emocionálnu reguláciu, posilňuje vzťah a prepojenie medzi rodičom a dieťaťom a zároveň dieťa povzbudzuje, aby pomocou jazyka a emócií hľadalo zmysel v tom, čo sa stalo.

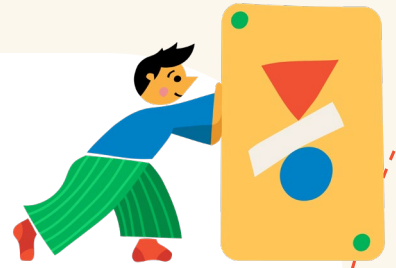
Vek: 3 - 7 rokov

Trvanie: 20–40 minút (podľa nálady a pripravenosti dieťaťa. Ak potrebujete, môžete aktivitu rozdeliť na viac častí.)

Pomôcky:

- pohodlné miesto na sedenie alebo hranie
- (voliteľné) papier a pastelky na kreslenie
- tichá činnosť, ktorú robíte spolu (napr. skladanie kociek, kreslenie, spoločná jazda autom)



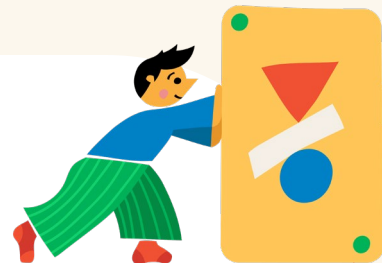


Postup:

1. **Vyberte si pokojný okamih:** Najlepšie je, keď sa dieťa cíti bezpečne a uvoľnene – nie keď sa hnevá alebo hneď po ťažkej situácii. Skvelé chvíle sú napríklad pri hre, prechádzke, alebo večer, keď sa rozprávate v pokoji.
2. **Začnite vlastným príbehom:** Povedzte krátky, jednoduchý príbeh zo svojho detstva – o chvíli, keď ste sa báli, boli smutní alebo zmätení. Hovorte pokojne a uisťujúco. Môžete spomenúť:
 - čo sa stalo,
 - ako ste sa cítili,
 - čo ste si mysleli,
 - čo vám pomohlo cítiť sa lepšie.
3. **Pozvite dieťa, aby sa pridalo (bez tlaku):** Spýtajte sa jemne:
„Aj ty si sa už niekedy tak cítil/a?“ alebo
„To mi pripomína, keď sa ti stalo... pamätáš sa?“
Nechajte dieťa hovoriť toľko, koľko chce. Ak nechce rozprávať, nič sa nedeje – skúste to inokedy.
4. **Pomáhajte mu príbeh dokončiť:** Ak dieťa začne rozprávať, pomáhajte mu jednoduchými otázkami:
 - „A čo sa stalo potom?“
 - „Bál/a si sa?“ „Bolo ti vtedy smutno alebo si sa hneval/a?“
 - Ask about details: “What happened next?”
 - Uistite ho a uznajte jeho pocity: „Rozumiem, prečo si sa tak cítil/a. Aj ja by som to tak mal/a.“
5. **Ak sa dieťa nechce rozprávať, skúste iný spôsob:** Ponúknite mu, aby:
 - nakreslilo, čo sa stalo alebo ako sa cítilo,
 - vymyslelo o tom krátky príbeh,
 - alebo zahralo situáciu s hračkami.
6. **Ukončíte rozhovor pokojom a blízkosťou:** Poďakujte sa mu a uistite ho, že je v bezpečí. Môžete mu povedať:
„Ďakujem, že si mi to povedal/a. Som na teba veľmi hrdá/ý. Môžeš mi vždy povedať čokoľvek.“

Tipy:

- Nikdy dieťa nenúťte hovoriť – ak nechce, počkajte, kým bude pripravené.
- Hovorte pokojne, pomaly a s láskavosťou.
- Nesnažte sa hneď „napraviť“ pocity – stačí, že dieťa cíti, že ste pri ňom a že mu rozumiete.



Cieľ: Podporiť pocit kompetentnosti, sebaregulácie a sebavedomia detí tým, že ich zmysluplne zapojíme do rodinného života. Povzbudiť ich k vyjadrovaniu pocitov, spolurozhodovaniu a prepojeniu s kultúrou prostredníctvom každodenných činností a hravých rituálov.

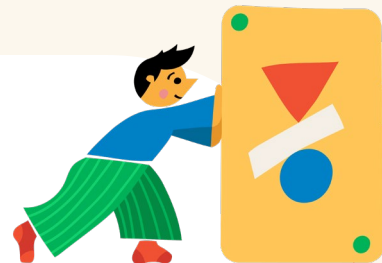
Vek: 3 – 6 rokov

Trvanie: Flexibilné – prirodzene začlenené do denného rytmu

Pomôcky:

- malý zošit alebo papier na kreslenie a písanie
- materiál na výzdobu osobného priestoru (plagáty, farby, šnúrka, papier)
- miesto v domácnosti alebo na dvore určené na voľnú hru
- hudba (tradičná alebo obľúbené piesne), hudobné nástroje alebo jednoduché domáce nástroje
- rodinné príbehy, fotografie alebo predmety s kultúrnym významom
- hračky a materiály podľa výberu dieťaťa





- 1. Vysvetlite aktivitu:** Povedzte dieťaťu, že je dôležitým členom rodiny. Vysvetlite, že jeho nápady, pocity a rozhodnutia sú pre rodinu cenné a že všetci spolu tvoríte malú komunitu. Môžete spolu vyberať hry, plánovať deň a rozprávať sa o tom, ako sa dieťa cíti.
- 2. Podporujte zapojenie dieťaťa do plánovania:** Dovoľte dieťaťu vybrať si, ako chce tráviť svoj voľný čas (hra, oddych).

Zapojte ho do jednoduchých rozhodnutí – napríklad, čo uvaríte alebo s čím doma pomôže.

Spýtajte sa na jeho názor pri tvorbe rodinných pravidiel, najmä tých, ktoré sa ho priamo týkajú.

Ak pomôže vizuálna podpora, vytvorte **obrázkovú tabuľku úloh**.
- 3. Vyhradte si čas na rozhovor o pocitoch:** Vyhradte si krátky pokojný čas každý deň (ráno alebo pred spaním) na rozhovor:

„Čo ťa dnes potešilo?“

„Čo ťa dnes vystrašilo alebo znepokojilo?“

„O čom sa ti snívalo? Čo by si chcel/a robiť zajtra?“

Môžete to spojiť s objatím, rozprávku alebo jemnou hudbou.
- 4. Vytvorte priestor, kde sa dieťa môže prejaviť:** Dovoľte dieťaťu vyzdobiť si časť izby alebo stenu kresbami, odkazmi či drobnými výtvormi. Ak máte dvor alebo spoločný vonkajší priestor, vytvorte zónu voľnej hry, kde môže dieťa stavať, objavovať alebo si zahrať divadielko (v rámci dohodnutých pravidiel).
- 5. Vstúpte do sveta hry:** Hrajte sa s dieťaťom pravidelne – vnútri aj vonku. Rešpektujte jeho výber hračiek, nechajte ho viesť hru a vymýšľať príbehy. Dovoľte mu byť „rozprávačom“ alebo „režisérom“.
- 6. Prepojte sa s rodinou a kultúrou:** Rozprávajte príbehy o vašej rodine, kultúre či tradíciách. Učte deti tradičné tance, piesne alebo hry a povzbudte ich, aby vytvárali vlastné verzie – spájajúc predstavivosť s koreňmi. Ak môžete, zapojte sa spolu do miestnych podujatí či folklórnych aktivít.
- 7. Robte to pravidelne:** Udržiavajte rodinný rytmus, v ktorom má dieťa priestor zapojiť sa do bežného života. Nájdite si čas na rozhovory o pocitoch, spoločné plánovanie aj čas na rozprávanie príbehov. Dovoľte, aby sa „priestor, kde sa dieťa môže prejaviť“ vyvíjal spolu s ním, a pravidelne sa vracajte k spoločnej hre a kultúrnym aktivitám.



Funded by
the European Union



ROMANI
EARLY YEARS
NETWORK

CHAVORE PARTNERS



25⁺ years for
Early Childhood
Development