

Návod na prežitie korona - vianočných sviatkov

To ani nebudú Vianoce, počujeme neraz v posledných dňoch. Jedno je isté, Vianoce, na aké sme boli zvyknutí tento rok skutočne nebudú. Žijeme vo výnimočných časoch a veľmi dobre si to uvedomujú aj naši najmenší.

Zdá sa, že práve tí si zvykli najľahšie. Vydržia celé hodiny v rúškach, mimovoľne používajú dezinfekciu pri vchode do miestnosti a kýchajú do laktovej jamky. Súčasťou slovníka sa stali nové, aj dospelým doposiaľ takmer neznáme výrazy ako koronavírus, lockdown, karanténa či antigénové testy, ako aj pozitívny a negatívny výsledok. Dieťa na požiadanie nakreslí s prekvapivou presnosťou zelený koronavírus. Počas vyučovania mimovoľne prezentujú politické (zrejme od dospelých vypočuté) názory, neraz až agresívnych spôsobom. Napriek tomu, že sa s novou situáciou zdanlivo vysporiadali, je viac než isté, že život s korona ére zanechá na detskej duši trvalé stopy. Ako zmierniť ničivé dôsledky pandémie? Možno práve tým, že i napriek aktuálnej náročnej situácii skúsime prežiť krásne vianočné sviatky.

Ako na to?



V časoch, keď nič nie je isté a aktuálne okolnosti života sa neraz menia z hodiny na hodinu je kľúčovým cieľom aspoň čiastkové zachovanie stability a pevných bodov uprostred chaosu. Deti by sme mali na nesystematicky upozorňovať.

Stabilita

Položme si otázku – čo všetko môže ostať tak ako doposiaľ? Rituály bežného dňa – čas vstávania či ukladania na spánok (cez sviatky môže byť výnimočne posunutý), spoločné jedlo pri stole, rovnaké zvyky pri štedrovečernom stole. Deťom, ale i dospelým i vo vianočnom čase pomáhajú pravidlá a pravidelnosť. Jednotlivé dni, aktivity, vrátane drobných radostí, ktoré môžeme spoločne spraviť blízkym (telefonát starým rodičom, písanie pohľadníc, pečenie, výroba darčiekov).

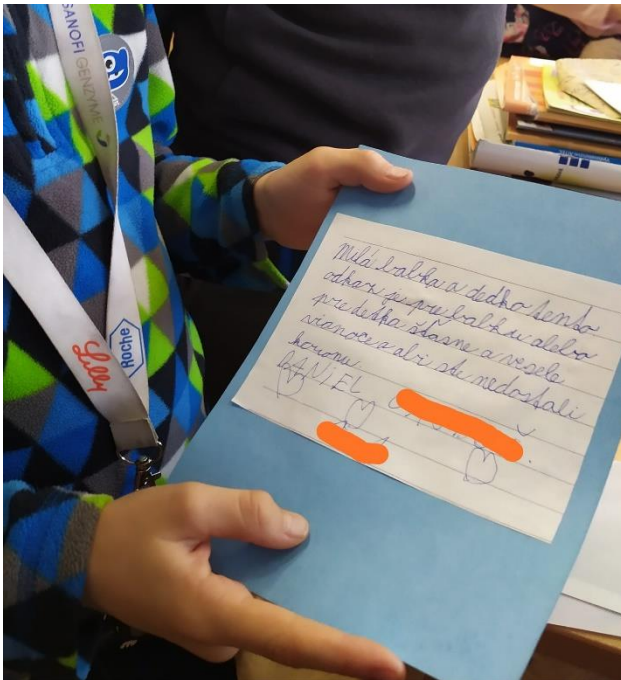
Rúško

Dodržiavajme pravidlá, avšak napriek tomu spolu hovorme – aj cez rúško. Mám skúsenosť, že deti sú často nevyrozprávané. Hovorme o všetkom, čo je pre nich dôležité – zážitky zo školy a s kamarátmi, rozprávka, ktorú práve pozerajú, obsah sociálnych sietí, najnovšia hra na mobile, pričom sa neraz dostanú k slovu aj obavy a väčšie či menšie trápenia, ktoré by mali byť oslovené. Viete, že sa deti boja smrti starých rodičov? Že najviac na svete si od Ježiška prajú ukončenie korona – situácie? Že sa dokonca boja ďalšieho zatvorenia škôl? Budme dospelými, ktorí majú počúvajúce ucho aj pre tie

zdanlivo nepodstatné bolesti našich detí. A budme nimi i navzájom – medzi sebou. Vypovedané menej bolí a zdieľané trápenie sa umenšuje.

Odstup

Podme ho spolu prekonať všetkými dostupnými prostriedkami. Ako možno ostať v spojení? So staršími, s ohrozenými, s kamarátmi a spolužiakmi. Využime moderné komunikačné prostriedky, ale možno je na čase práve teraz sa vrátiť aj k tradičným (listy, pohľadnice) a ukázať túto možnosť aj našim deťom. Mail či sms-ka neraz ostanú zahrabané v našom telefóne medzi stovkami iných správ, list od blízkeho človeka nabáda k tomu, aby sme si ho odložili.



Ruka

Podajme pomocnú ruku, určite sa nájde množstvo rúk, ktoré ju potrebujú. A deti to vedia. Na škole v uplynulých dňoch prebiehala akcia, kedy deti vyrábali pohľadnice do balíčkov pre starých ľudí. A robili to s láskou a nasadením. Tak ako malý druhák, ktorý namiesto predpísaného vianočného prania vymyslel vlastné, osobné, láskavo originálne a aktuálne.

Deti majú prirodzenú potrebu tvoriť a dávať, avšak potrebujú pomoc a usmernenie dospelých. Zapojme ich a učme sa od nich konať dobro pre druhých a udržiavať vianočnú blízkosť po celý rok. Keď sa pomyslene chytíme za ruky, môžeme spoločne prežiť krásne (hoci korona) Vianoce.

Prajeme Vám pokojné a radostné vianočné sviatky!

Mgr. Jana Vindišová, PhD. – školský psychológ