



**CENTRUM ŠPECIÁLNO-PEDAGOGICKÉHO PORADENSTVA**

Bocatiova 1, 040 01 Košice

tel. 055 / 796 12 11, fax 055 796 12 12, e-mail: [csppke@csppke.sk](mailto:csppke@csppke.sk), [www.csppke.sk](http://www.csppke.sk)

---

***Sme doma (nielen) s deťmi so špeciálnymi  
výchovno-vzdelávacími potrebami  
v čase pandémie***



## Ako zvládať situáciu COVID 19?

1. Regulujte množstvo informácií, ktoré sa k Vám o aktuálnej situácii dostávajú. Zároveň, keď sa rozhodnete prijímať nejaké informácie, snažte sa ich čerpať len z relevantných zdrojov.
2. Rozprávajte sa o situácii aj s deťmi. Podajte im informácie, ktoré myslíte, že potrebujú mať. Nezahlcujte ich, ale odpovedajte im na ich otázky. Ponúknite im možnosť, že ste ochotní sa s nimi rozprávať. To, že budú mať o situácii dostatok informácií, zníži ich úzkosť z neznáma a predstáv, ktoré si deti samé vytvorili. Používajte veku primeraný slovník a rozhovor zakončite pozitívne.
3. Buďte vnímaví k svojim emóciám. Neobviňujte sa za nich, dotknite sa ich a dovoľte si ich prežiť. Zdieľajte ich s blízkymi dospelými.
4. Buďte k sebe doma ohľaduplní. Rozprávajte sa o tom, ako to aktuálne prežívate, ako to na Vás vplýva. Počúvajte sa navzájom. Riešte vzniknuté situácie a nevyhýbajte sa konfliktom. Práve ich riešením v čase, kedy sú v počiatku, predídete ich eskalácii.
5. Pomáhajte si navzájom. V tejto izolovanej dobe je veľmi dôležité budovať pocit **spolupatričnosti**. Keď to Vaše kapacity dovoľujú, pomôžte staršiemu susedovi s nákupom.
6. Buďte v kontakte aj s rodinnými príslušníkmi, ktorí nie sú vo Vašej blízkosti. Predovšetkým s takými, ktorí sú osamelí. Telefonujte im, či využívajte iné spôsoby komunikácie online.
7. Šetrite sa. Máte len jednu obmedzenú kapacitu. Možno ste momentálne odrezaní od Vašich zdrojov nabitia si energie, prípadne priestor na jej dobytie je obmedzenejší, pretože v momentálnej situácii máte omnoho viac povinností, ako ste mali doteraz a ťažšie si viete nájsť čas len pre seba. Je to však veľmi dôležité. **Doprajte si čas len pre seba**. Len tak budete schopní starať sa o ostatných v domácnosti, keď budete mať aj Vy nabité baterky.
8. Udržiavajte režim dňa, denný rytmus. Pomáha to v udržaní si kontúry dňa a dodržiavaní povinností. Stanovte si, kedy sa doma s deťmi učíte, kedy pracujete, kedy relaxujete, kedy máte čas len pre seba. Taktiež udržiavajte aj režim týždňa. **Cez víkend sa relaxuje, oddychuje**, nedobiehajte, čo ste nestihli cez týždeň.
9. Doprajte si pohyb. Potrebné sú aj fyzické aktivity, nakoľko sa omnoho menej hýbeme. Doprajte sebe a aj svojim deťom denne aspoň nejaký pohyb v rámci Vašich možností.

Zatancujte si spolu v obývačke, zacvičte si alebo sa vyberte aspoň na krátku prechádzku niekam do prírody na miesta, o ktorých viete, že nie sú preplnené ľuďmi.

10. Skúste to s humorom. Aj v tomto zložitom období je dôležitý priestor na humor. Či už v komunikácii alebo aj sprostredkovane cez takto ladenú literatúru alebo filmy.
11. Spestrite si denný stereotyp. Využívajte tvorivé (umelecké) činnosti. Maľujte, čítajte, tancujte, spievajte si, foťte...
12. Dôraz na dodržiavanie hygieny sa dá doceliť aj zábavnou formou (napríklad u menších detí formou hry – robiť si bubliny z mydla).
13. Dodržiavajte nariadenia úradov, ako je nosenie rúšok, nestretávanie sa, umývanie rúk...

### **Ako na domáce učenie?**

1. **ČAS** - v prvom rade zaťažujte deti učením primerane ich veku. Psychológovia z VUDPaPu odporúčajú, koľko je vhodné učiť sa s deťmi **denne**:

**MŠ, 1. a 2. ročník - max 1,5 hodiny denne.** Ideálne 2x45 minút alebo 3x30 minút,

**3. a 4. ročník - max 2,5 hodiny denne** (tiež rozdelené do blokov),

**5. a 6. ročník - max 3 hodiny denne** (tiež rozdelené do blokov)

**7. ročník až 9. ročník, stredoškólači - max 4 hodiny denne.**

Tiež dodávajú, že je účinnejšie sa učiť s deťmi častejšie a v kratších intervaloch. Dopriať si prestávky, ktoré sú spojené s pohybom.

Učiť sa dlhšie, ako je odporúčané, je kontraproduktívne, neprinesie to žiaden efekt len frustráciu, odpor a naplnenie požiadavky učiteľov, ktoré nemusia byť v súlade s Vašimi možnosťami. Nebojte sa zobrať zodpovednosť do svojich rúk a učiteľom pokojne vysvetlite, že toľko ste stihli a viac nie je vo Vašich silách. Dôvodom, prečo je čas určený na domáce vzdelávanie kratší ako v škole je, že v škole je výučba menej intenzívna, ale tu ste jeden na jedného a celý čas je pozornosť len na jedno dieťa, nie rozdelená medzi všetkých žiakov. Ďalším dôvodom je, že súčasná situácia je emocionálne náročná a preto činnosti, ktoré inokedy zvládame hravo, nás oberajú o viac energie. Primeraným stanovením si vlastných hraníc sa vlastne chránite. Pokúste sa rešpektovať pravidlo: **Nikdy sa neučte po 18:00.**

2. **PRAVIDELNOSŤ** - urobte si doma rozvrh, ktoré dieťa kedy čo robí. Skúste si to rozvrhnúť tak, že keď máte intenzívnu 45 minútovku s jedným, ostatní majú iné úlohy, napr. rozdeľte im domáce práce, ktoré zvládnu, zadajte im dlhší projekt, na ktorom môžu pracovať (kreslenie, tvorenie), ponúknite úlohy na precvičovanie toho, čo už vedia alebo ak sú medzi úlohami také, ktoré vedia zvládnuť samé, doprajte im tú možnosť, aby sa mohli realizovať.

Tak u nich podporíte vieru v seba, že niečo dokážu zvládnuť samé, bez pomoci. Zavedte aj spôsob kontroly, napríklad za dodržanie každej aktivity v rozvrhu dostanú diamant (kamienok, smajlík, nálepka, čokolívek) a keď dosiahnu daný počet kamienkov (na začiatok stačí 50% z maximálneho počtu), bude za to odmena (v nedeľu im upečiete koláč, urobíte si spoločný karneval, diskotéku, pozriete si spolu film, cez víkend budete v záhrade opekať a podobne), podľa toho, čo majú Vaše deti radi a aby ich to motivovalo, môžu to oni sami vymyslieť. Do rozvrhu môžete dať aj samých seba a deti Vám budú dávať smajlíkov, ako sa vám darilo zachovať si chladnú hlavu pri jednotlivých činnostiach. Bude to pre Vás spätná väzba a zároveň deti budú mať informáciu, že aj Vy počas tejto situácie musíte zamakať na svojej emočnej regulácii.

3. **STRIEDANIE ČINNOSTÍ** - je potrebné urobiť rozvrh so striedaním činností sedavých a pohybových. Tiež je užitočné si naplánovať aktivity podľa obtiažnosti. Odporúča sa, aby tie najťažšie úlohy deti riešili ako prvé, kým majú ešte dostatok energie. Sú však deti, ktoré práve na začiatok potrebujú dlhší rozbeh, prebudenie a im pomôže, ak začnú s niečím jednoduchším. Najlepšie poznáte svoje deti Vy, preto dôverujte svojej intuícii a pomôžte s plánovaním činností svojho dieťaťa.

4. **DEFINUJTE AJ MIESTO**, kde bude „vyučovanie“ prebiehať. Deťom to pomôže držať si hranice a disciplínu. Dôležité je tiež zabezpečiť, aby to bolo čo najpokojnejšie miesto. Vypnite rádio, TV, najviac rušivé je to pre deti s ADHD a ADD.

5. **POZITÍVNA ATMOSFÉRA** je pri učení veľmi dôležitá. Ak rozumiete svojmu dieťaťu a dávate mu to najavo, ste na neho vyladení, dodávate mu tak pocit istoty a bezpečia, podporujete Váš vzťah. Pokúste sa počas učenia nájsť na dieťati niečo pozitívne, oceniť jeho silnú stránku, napr. ak má Vaše dieťa problém so sústredením, tak mu môžete povedať: Dnes si zvládol sústredene pracovať 15 minút, môžeš byť so sebou spokojný. Súčasne sa pokúste vyhnúť slovám: Ty si hlúpy, ty to nikdy nepochopíš..., ktorými znižujete hodnotu svojho dieťaťa a oslabíte vzťah medzi Vami.

6. **NIKDY NEZAČÍNajte S UČENÍM, KEĎ STE VYTOČENÍ** - pomenujte deťom, čo sa s Vami deje a vezmite si oddychový čas. Radšej začnete o 15 minút neskôr, ako začať vytočený/á, pretože nebudete schopný/á pokojne reagovať na prípadné výlevy a odmietanie dieťaťa.

7. **SAMOSTATNOSŤ** - doprajte svojmu dieťaťu samostatnosť a pri všetkých činnostiach, ktoré dokáže urobiť Vaše dieťa samé, mu neponúkajte svoju pomoc. Vy si uľahčíte život a Vášmu dieťaťu dáte možnosť mať zážitky, ktoré budujú jeho vieru v seba. Môžete ho povzbudiť, ak vidíte, že sa snaží a ak sa mu to podarí, tak môžete oceniť to, ako sa mu to podarilo. Vo svojich povzbudeniach a oceneniach môžete byť konkrétny.

8. **PODPORTE PLÁNOVANIE** - skúste to urobiť spôsobom, ktorým to budete dieťa učiť. Kladte otázky: Čo všetko budeš dnes potrebovať na učenie? Aké pomôcky? Ktoré úlohy budeš robiť ako prvé? Asi koľko času ti ktorá úloha bude trvať? Pomáha striedanie náročnosti úloh a začať s ľahšou, aby sa dieťa pozitívne namotivovalo.

9. **KONTROLA POROZUMENIA** - deti, ktoré majú ťažkosti učiť sa, často nerozumejú zložitejším zadaniam. Preto je užitočné, ak sú ich úlohy rozkrokované na menšie časti, ktoré

sú schopné si zapamätať a porozumieť im. Dôležité je i uistiť sa o porozumení zadaniu, úlohe. Tiež je to vhodné cez otázky: Čo máš robiť? Čo je tvojou úlohou? Na čo si dáš pri riešení tejto úlohy pozor? Čo musíš dodržať? Ako budeš postupovať? Ak je to úloha, ktorá vyžaduje viac krokov (napr. slovná úloha), tak je dobré robiť si zápis.

10. **CIEĽ** - pamätajte na to, že Vaším cieľom pri učení sa s dieťaťom nie je podať čo najlepší výkon, ale snažiť sa **ZACHOVAŤ a PODPORIŤ ŠKOLSKÉ NÁVYKY** Vášho dieťaťa, **UPEVNIŤ ZÍSKANÉ VEDOMOSTI a NESTAGNOVAŤ**.

## Ako vypracovať režim dňa (nie len) pre dieťa so ŠVVP?

1. **VYSVETLIŤ**, prečo je to dôležité (predovšetkým, ak je členom Vašej domácnosti dieťa s Aspergerovým syndrómom či inou formou pervazivity). Teraz je situácia aká je a musíte fungovať podľa pravidiel, lebo to bude náročné. Vyžaduje si to zladiť sa všetci spolu a chcete, aby každý z vás mal dostatok času na odpočinok, ale zároveň si plnil aj svoje povinnosti. Vy sa neviete rozkrájať a každému z detí sa musíte venovať individuálne, preto ste sa rozhodli zaviesť v domácnosti rozvrh. Povedať deťom, že oni sa môžu rozhodnúť, či na konci týždňa dostanú odmenu. **AK SA ROZHODNETE DODRŽIAVAŤ ROZVRH, ROZHODNETE SA, ŽE DOSTANETE ODMENU** (to v nich vzbudí, že oni sú zodpovedné za to, ako to bude a od nich to závisí, nie len Vy určujete ako to bude, ale oni sami sú zodpovedné za to, ako to bude teraz doma fungovať). Pri hodnotení je vždy dôležité povedať aj niečo pozitívne, aby vnímali, že to, že napr. nedostali diamant má dôvod, ale je tu potenciál ho nabudúce dostať (napr.: oceňujem, ako sa Ti podarilo vypočítavať ten a ten príklad, oceňujem, že si dokázal udržať pozornosť počas 20 minút z našej hodiny).

2. **ODMENY A PROJEKTY** - v rámci odmeny za dodržiavanie rozvrhu môžete usporiadať domáce akcie - niekto z rodiny vyrobí pozvánky a roznesie ich všetkým členom (urobí to udalosť ešte výnimočnejšiu, budú sa na to tešiť celý týždeň) - môže to byť *karneval, vystúpenie, pozeranie rozprávky* (vyberie ten, kto má najviac bodíkov, ostatní pripraví popcorn či iné občerstvenie...), *upečenie torty, vernisáž* na danú tému a každý bude mať priestor to odprezentovať, *výstavka výrobkov z papiera či lega* (tiež príprava počas projektov), *spoločná opekačka...*

3. **POHYBOVÉ ČINNOSTI** - mali by byť tiež presne dané v rozvrhu, môže to byť skákanie na švihadle, na trampolíne, brušáky, drepy, čokoľvek, čo majú Vaše deti radi. Časovo majú v rozvrhu určite kratšie časové úseky, ale sú častejšie (5x po 5 či 10 minút).

4. **KONZULTUJTE** rozvrh aj s deťmi - majte svoje hranice (z učenia alebo čohokoľvek, čo je pre Vás osobne dôležité, časovo nespúšťajte), ale keď je možnosť kompromisu, urobte ho - chce viac času na pohybové aktivity ako projekt, nechce pohyb po obede a podobne. Dbajte na to, aby bolo v rovnováhe, čo dieťa musí robiť, môže robiť a chce robiť.

5. **DOMÁCE PRÁCE** - každé dieťa sa učí počas celého dňa, a tak aj domácimi prácami máme možnosť rozvíjať rôzne zručnosti a učiť deti novým zručnostiam. Platforma rodín detí so

zdravotným znevýhodnením ponúka niekoľko aktivít, ktorými sa dieťa aj počas denných rutín a domácich prác môže naučiť niečo nové. Nájdete ich tu:

<https://www.platformarodin.sk/inklulinka/zvladnemetodoma/#kruh-aktivity>.

Aj my uvádzame v prílohe tohto dokumentu tabuľku so zoznamom domácich prác podľa veku, v ktorom by ich už dieťa malo pravidelne v domácnosti vykonávať. Môžete ju vnímať ako ponuku možností, z ktorých sa dá vybrať aktivita, s ktorou vám dieťa môže pomôcť. Môže to byť niečo náhodné alebo niečo, čo si vezme ako svoju pravidelnú činnosť.

6. **ÚLOHY** - informujte deti o tom, koľko úloh im zaslala učiteľka a koľko za dané obdobie od nich očakávate, nevyjednávajte o tom, dajte to ako strop toho, čo má byť splnené a aký čas na to máte (keď sa to nestihne v čase, nenaťahujte čas, ale povedzte dieťaťu, že samo bude niesť následky - je možné, že bude ochotné v rámci iného času v rozvrhu to dokončiť samé). Dieťa môže upokojiť, keď vie, koľko je od neho vyžadované. Pozor dávajte pri deťoch s PVP, nakoľko ich množstvo úloh môže veľmi rozrušiť (keď to nie je v primeranej miere, konzultuje to s učiteľom, prípadne vy regulujte, čo považujete za zvládnuteľné a toľko posuňte ďalej).

7. **ZMYSEL** - je nevyhnutné, aby mali naplánované aktivity svoj cieľ. V prvom rade musí zmysel činnosti vnímať dospelý a následne ho vie odkomunikovať aj dieťaťu.

Niektoré zo spomínaných vecí už možno aj sami robíte a našli ste si vlastný spôsob, ako danú situáciu zvládať, ako najlepšie viete. Sme len ľudia a snažíme sa, ako vieme. Je normálne, ak sa nám niekedy nedarí. Tento materiál by mal slúžiť na pomoc, povzbudenie a inšpiráciu.



## Príloha: Domáce práce podľa veku:



### 2-3 roky

- o odložiť hračky do krabice
- o poukladať knihy na poličku
- o odnieť oblečenie do koša na špinavé prádlo
- o odhodiť odpadky
- o niešť pár klátikov dreva
- o skladať utierky
- o prestrieť stôl
- o priniesť plienky a vlhčené utierky
- o utrieť prach na podlahových lištách

### 4-5 rokov

- o nakrmiť domáce zvieratká
- o poutierať rozliate mlieko alebo vodu
- o odkladať hračky
- o ustlať posteľ
- o upratavať svoju izbičku
- o polievať kvety
- o roztriediť čisté príbory
- o pripraviť si jednoduchú desiatu alebo olovrant
- o používať ručný vysávač
- o upratať kuchynský stôl
- o poutierať a odložiť riad
- o dezinfikovať kľučky

### 6-7 rokov

- o vyniesť odpadky
- o poskladať uteráky
- o pozametať podlahu
- o poodkladať čistý riad z umývačky riadu
- o spárovať ponožky
- o vyplieť záhradu
- o hrabať listie
- o žúpať zemiaky a mrkvu
- o pripraviť šalát
- o doplniť toaletný papier

### 8-9 rokov

- o naplniť umývačku riadu
- o vymeniť žiarovku v stolnej lampe
- o vyprať
- o zavesiť a poskladať čisté oblečenie
- o utrieť prach
- o hadicou vyčistiť terasu
- o vyložiť nákup
- o pripraviť praženicu
- o upiecť koláčiky
- o vyvenčiť psa
- o pozametať terasu
- o umyť stôl

### 10-11 rokov

- o umyť kúpeľňu
- o povysávať koberce
- o poumývať pracovnú dosku v kuchyni
- o upratať kuchynské skrinky
- o pripraviť jednoduché jedlo
- o pokosiť trávu
- o priniesť poštu zo schránky
- o šiť jednoduché veci - prišiť gombík alebo manžetu
- o pozametať garáž

### 12 rokov a viac

- o vytrieť podlahy
- o vymeniť žiarovky v lustroch
- o umyť a povysávať auto
- o ostrihať kríky
- o maľovať steny
- o nakúpiť podľa zoznamu
- o navariť kompletný obed alebo večeru
- o upiecť chlieb alebo koláč
- o ovládať jednoduché opravy v domácnosti
- o umývať okná
- o žehliť
- o postarať sa o mladších súrodencov



**ZDROJE:**

1. <https://vudpap.sk/podcast-ako-hovorit-s-detmi-o-koronaviruse/>
2. [https://www.google.com/search?q=montessori+domace+prace&client=firefox-b-d&sxsrf=ALeKk02Z2QpYbvRwoLwUqLDYE1sXARWJHA:1587723937845&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwju68PK7IDpAhW8VBUIHZBEDPcQ\\_AUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=654#imgrc=NjMCNsNaa7qd5M](https://www.google.com/search?q=montessori+domace+prace&client=firefox-b-d&sxsrf=ALeKk02Z2QpYbvRwoLwUqLDYE1sXARWJHA:1587723937845&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwju68PK7IDpAhW8VBUIHZBEDPcQ_AUoAXoECAwQAw&biw=1366&bih=654#imgrc=NjMCNsNaa7qd5M)
3. <https://www.platformarodin.sk/inklulinka/zvladnemetodoma/#kruh-aktivita>
4. <https://www.platformarodin.sk/inklulinka/zvladnemetodoma/>





**2020**

## CENTRUM ŠPECIÁLNO-PEDAGOGICKÉHO PORADENSTVA

Bocatiova 1, 040 01 Košice

tel. 055 / 796 12 11, fax 055 796 12 12, e-mail: [cspcke@cspcke.sk](mailto:cspcke@cspcke.sk), [www.cspcke.sk](http://www.cspcke.sk)

Elokované pracovisko Gelnica

Slovenská 56

tel. 053 / 4821674, e-mail: [gelnica@cspcke.sk](mailto:gelnica@cspcke.sk)

---

Spracovali:

Mgr. Nora Gnipová, [gnipova@cspcke.sk](mailto:gnipova@cspcke.sk)

Mgr. Marián Zimmermann, [zimmermann@cspcke.sk](mailto:zimmermann@cspcke.sk)

Mgr. Marianna Kollárová [kollarova@cspcke.sk](mailto:kollarova@cspcke.sk)

Mgr. Zuzana Korpášová, [korpasova@cspcke.sk](mailto:korpasova@cspcke.sk)

Mgr. Zuzana Kuncová [kuncova@cspcke.sk](mailto:kuncova@cspcke.sk)

úvodná ilustrácia: Radovan Zimmermann [radovan.zimmermann@gmail.com](mailto:radovan.zimmermann@gmail.com)