



**AKO ZABAVIŤ DETI V  
ČASE KORONY A  
NEZBLÁZNIŤ SA**

**ANNA HINDERER**



**Ako zabaviť deti v čase korony a  
nezbláznit' sa**

**Anna Hinderer**

Štrba 2021

Jazyková úprava: Lenka Dusíková

Anna Košická

Prvé vydanie

ISBN 978 - 80 - 570 - 2813 - 0

Všetky práva vyhradené.

Pre ocka Jána a detičky Samka a Lukáška

Pre každú mamku a ocka

Pre každú babku a dedka

Pre každú prababku a pradedka

Pre každú kamarátku a kamaráta

Pre Vás všetkých

Žijeme v neľahkých časoch. Mohlo by to byť aj horšie, hovoria jedni. Mohlo by to byť aj lepšie, hovoria druhí. Všetci majú pravdu. Nech je to, ako chce, žijeme dnes a musíme si zvyknúť na to, čo sa práve deje. Aj ja som túžobne čakala, kedy už bude lepšie. Už tuším od apríla. V decembri som si povedala: „Končím, nečakám.“

Som mamka dvoch chlapčiekov. Jeden má tri rôčky, druhý päť. Ako veľa mamičiek, aj ja sa každý deň snažím navariť, popratať, zabaviť deti a popri tom sa nezbláznit'. A to už mesiace. Vždy, keď si nájdem voľnú chvíľku, čítam. Čítam správy od kamarátok, blogy, tipy pre mamky, ako vychovávať deti, recepty na jednoduché jedlá a hrôzostrašné správy o korone. Mojou druhou zábavkou je písanie. Ak sa mi zachce, píšem moje nápady a tipy, ako zabaviť deti sama, v neľahkej dobe a popri tom ešte aj s úsmevom na tvári, uvoľnene a v pohode. Teda, to sa práve snažím naučiť.

Nijaká kniha či blog nevyrieši tvoje problémy a nezmení tvoj život, ale všade si človek môže vybrať niečo, čo ho posunie vpred, čo mu pomôže alebo ho pobaví. Prajem Vám veľa zábavy pri čítaní. Veľa nápadov už možno poznáte, ale snád' si nájdete niečo zaujímavé pre seba a detičky. Nečakajte na lepšie časy, spravte si ich so mnou dnes.

## Nápady, ako zabaviť deti

Inak sa zabávajú deti, ak sú prítomní obidvaja rodičia, rodina sa nachádza v domovskej krajine, vo svojom dome s elektrickou energiou, s tečúcou vodou, internetom, s detskou izbou plnou hračiek, s vlastnou veľkou záhradou. Ak je dokonca možnosť ísť do prírody. Časom je aj to náročné.

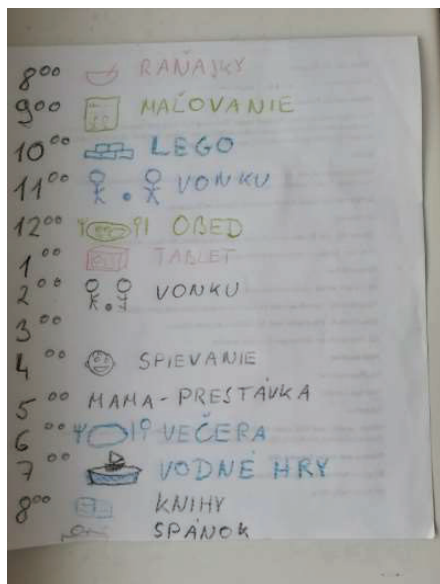
Niečo iné je, ak niekto býva v dvojizbovom byte bez záhrady, ak sa rodina nachádza na malej lodi v zahraničí, v krajine s úplným zákazom vychádzania, alebo v karanténe a zase niečo iné je, ak človek prechodne býva v chatke v lese, kde sa o štvrtej poobede zotmie, elektrická energia či internet sú len snom. Dobrodružstvo trochu iného druhu. Každé miesto a každá situácia má svoje pozitíva a negatíva. Každá je krátkodobo dobre znesiteľná a každá dlhodobo neznesiteľná. Určité nápady sa dajú zrealizovať, iné nie. Mnohé z nich poznáte, iné nie.

Vyberte si, čo sa Vám hodí:

### Denný plán

Denný plán sa hodí do každej "koronovej" situácie. Nejde až tak o to, aby sa presne dodržal. V priebehu dňa sa človek často "zasekne." Deti začínajú vyvádzať alebo sa nudiť. Rodič nemá nápad, ako ich zabaviť. Veta: "Pozrime na plán, čo sme chceli robiť?" často pomôže.

Denný plán zásadne robím spolu s deťmi. Ráno po raňajkách sa na veľký plagát napíšu všetky



nápady a želania. Pre malé deti sa nakreslia obrázky, väčšie deti sa môžu pomaly naučiť vnímať čas a spoznávať hodiny.

Denný plán sa dá skombinovať s vytvorením hodín, na ktorých mama posúva ručičky a ukazuje deťom, kde sa v priebehu dňa nachádzajú.



Pred každou zvláštnou dobou, o ktorej viem, že by mohla byť náročná, si na nejaký papier napíšem nápady, čo by som mohla robiť s deťmi.

## 1. Vybehnime von



Ak sa dá. Ak to je zákonom dovolené a ak človek má kam ísť. Do lesa či do záhrady. Snažme sa stráviť s deťmi čo najviac času vonku. Počasie nie je až taký problém. Hovorí sa, že neexistuje zlé počasie, len nevhodné oblečenie. Definitívne ale existuje "lenivosť" rodičov a detí. Tak často sa mi nechce. Aj vy to poznáte - kým

oblečiete deti, máte nervy v čudu a ste na pokraji nervového zrútenia. Keď sú už vonku, tak je svet zase v poriadku.

Dospelý sa vonku často nudí, prestupuje z nohy na nohu a pritom je to šanca na kontakt s prírodou, so životom, s elementami. Kým sa deti hrajú, dotýkajme sa stromov, pozerajme sa na oblaky, zdvihnime sneh a sledujme tvary snehových vločiek. Sme časťou prírody a možno sme už dávno zabudli čerpať z nej silu.

Dýchaj a oddychuj. Oddych neznamená vždy len môcť robiť, čo človek chce. To som si práve uvedomila.



Samozrejme by človek oveľa radšej robil niečo celkom iné, niečo pre dospelých, mal čas pre seba. Čas pre seba nie sú len hodiny voľna, ale aj sekundy pokoja, nádych a výdych, kým sa deti zase nepobijú.

### *Nápad na prechádzku*

Deťom sa niekedy nechce chodiť. Ako ich motivovať? Zoberme so sebou tašku a zbierajme kamienky a vetvičky. Zbierajme kvety na kytičku, alebo rastlinky do herbára. Vyrobme si domáce puzzle (Vid' pri hrách). Kto prvý príde k určitému miestu, získa jeden kúsok. Na konci prechádzky poskladáme celý obrázok. Pripravme na prechádzku malú hru. Nakreslime na papier pod seba vľavo to, čo by sme mohli vidieť a vpravo štvorčky na zaškrtnutie. Vždy, keď niečo z hry uvidíš, zaškrtni to. Kto má ako prvý zaškrtnuté všetko, vyhráva.

