***Niečo pre našich rodičov***

***Rodičia – svojpomocný model skúmania novej situácie***

*Článok vznikol v konzultácii s prof. PhDr. Vladimírom Labathom, PhD. trénerom v oblasti mediácie, komunikácie, skupinovej dynamiky, zvládania stresu, Mgr. Michalom Božíkom, psychológom, ktorý sa venuje téme videohier a online vzdelávania, Adamom Kováčom, rovesníckym mediátorom, žiakom Spojenej školy cirkevnej v Snine a ďalšími odborníkmi a žiakmi v diskusii na vzniknutý stav.*

Otvorený model skúmania novej situácie rodičmi vychádza zo skutočnosti, že**mnohí** **rodičia sú vystavení úlohám, ktoré predtým vykonávali odborníci.**Teraz sú odkázaní na seba nielen z hľadiska výchovného, vzdelávacieho, ale istým spôsobom aj psychologického.

Prežívanie pandémie a novej situácie vzdelávania deťmi je vo veľmi vysokej miere ovplyvnená prežívaním a správaním rodičov. Sebaanalýza v tomto smere je viac ako užitočná.

*Ak budú rodičia schopní reflektovať svoje frustrácie, iracionálne úvahy, negatívne emócie pomôžu tým nielen sebe, ale predovšetkým deťom.*

**Deti sú vnímavé na prežívanie rodičov, sú to ich významné osoby, vzťahové autority** bez ohľadu na fakt či sa to deťom páči alebo nie. Ak budú rodičia prežívať úzkosť, strach, hnev a deti nebudú rozumieť ich príčinám, vo vysokej miere to budú vzťahovať na seba, budú prežívať pocity viny, zmätku a nejasností. Začať rodičmi znamená vytvoriť podľa možnosti zdravé sociálne prostredie, ktoré je **akceptujúce, zrozumiteľné, predvídateľné a zvládnuteľné.**

**V krízovej situácii, akej sú vystavené deti a rodiny, je optimálne vytvoriť štruktúru, ktorá delí deň na:**

* pracovné povinnosti,
* aktívny i pasívny odpočinok,
* spoločný a separovaný priestor (nezahlcovať deti neustálou interakciou s rodičmi, deti potrebujú aj priestor pre seba),
* uvažovanie o štýle komunikácie v záťažovej situácii, akou súčasný stav je.

Je vhodné vytvárať priestor na **odreagovanie presýtenia kontaktom v domácom prostredí**, nedorozumenia a vzniku konfliktov. Tie sa budú vyskytovať, či chceme, alebo nie. **Otvorená komunikácia, partnerský dialóg** (v ňom rodič nestráca autoritu, zostáva v role rodiča) je overený a efektívny komunikačný štýl.

Ak rodičia dokážu zrozumiteľne vysvetliť deťom svoje pocity a neistoty, celkovú situáciu, deti budú lepšie rozumieť správaniu rodičov. Ak sa vytvorí priestor, kde sa o týchto veciach dá otvorene hovoriť, pomáhajú rodičia rovnako sebe ako deťom.

Svojpomoc v tomto kontexte spočíva v paralele medzi prežívaním a správaním rodičov a ich detí. U oboch, u rodičov aj u detí platí, že vnútorné prežívanie ovplyvňuje vonkajšie správanie. To čo prežívajú rodičia, podobne prežívajú ich deti. V krízovom a časovo limitovanom období tento prístup môže poslúžiť na zmysluplné prežitie zintenzívnenej komunikácie v rodine. Odborníci na krízovú intervenciu tvrdia, že **kríza je aj príležitosťou.**

**Rodič by si mal vedieť odpovedať na otázky:***Ako sa zmenil môj život? Aké dôsledky má zmena na moje správanie? Aké sú moje pocity? Ako moje vnímanie a prežívanie situácie ovplyvňuje atmosféru v domácnosti? Ako súčasnosť ovplyvnila vzťahy voči partnerovi/manželovi, partnerke/manželke, deťom, rodičom? Ako zvládam prácu (home office, prácu v teréne, nedostatok práce) aj deti? Čo v tejto situácii považujem za najnáročnejšie? Čo mi chýba najviac? Ako zvládam negatívne emócie a ako ich vnímajú moje deti? Čo chýba mojim deťom?*

**Kľúčové zásady krízovej komunikácie rodiča s dieťaťom v ideálnych podmienkach**

1. Odstrániť bariéry (položiť hračky, vypnúť počítač, sústredená pozornosť, dotyk, pohladenie).
2. Venovať sústredenú pozornosť (udržiavať zrakový kontakt, posadiť sa oproti dieťaťu).
3. Modulovať hlas (pokoj, vyrovnanosť, stíšenie sa, humor).
4. Vyjadriť empatiu (prejaviť záujmy, vysvetľovať, byť autentický, povzbudiť).
5. Vytvárať priestor na odreagovanie z presýtenia kontaktu v domácom prostredí.
6. Otvorená komunikácia a partnerský dialóg s dieťaťom na primeranej úrovni.
7. Problémy online výučby komunikovať s učiteľom včas.