



## TLAČOVÁ SPRÁVA

**Počet telefonátov na Linku pomoci pre deti a mládež 116 111 neustále stúpa a okrem hlavnej témy, ktorou je v týchto dňoch koronavírus, v rozhovoroch s deťmi a mládežou stále viac rezonuje aj téma ako tráviť čas doma!**

V našej spoločnosti sa za posledné roky stále viac zdôrazňuje potreba a odporúčania mnohých odborníkov – psychológov, pedagógov, sociálnych pracovníkov a ďalších pracovníkov s deťmi a mládežou, aby si rodičia našli na deti viac času, aby sa im viac aktívne venovali, rozprávali sa s nimi, počúvali ich...a tieto odporúčania sú v časoch, ktoré prežívame ešte aktuálnejšie. Kvôli karanténe, potrebnej na ochranu pred šírením koronavírusu, sme sa všetci ocitli v situácii, že sme spolu doma a máme veľa voľného času. Sú deti, ktoré si vedia sami naplniť takúto neštruktúrované voľno, ale pre mnohé to môže byť vážny problém, s ktorým si sami neporadia.

Nedostatok aktivít, môže u nich spôsobiť nudu, apatiu, smútok, depresiu, alebo naopak môže viesť ku zvýšenému nepokoju, podráždenosti, hnevu, či iným psychickým problémom... Tiež hodiny strávené pri počítači, s mobilom v ruke alebo pri hracej konzole rodičov síce zdanlivo odbremenia, ale na zdraví deťom nepridajú. Aj preto je dôležité, aby sa rodičia nespoliehali na to, že sa ich deti doma „*nejako samé zabavia*“, ale naopak aby im pomohli denné aktivity naplánovať, zorganizovať a hlavne aby, okrem svojich každodenných povinností, aspoň časť dňa strávili doma spoločne, aktívne a hravo so svojimi deťmi.

Deti a mládež a určite i veľa rodičov v rámci aktivít s deťmi vyskúšali už „*všetko možné*“ a rozmyšľajú, čo by sa ešte dalo s deťmi vo voľnom čase robiť. Ako odozva na denno-denné stovky telefonátov detí a mladých ľudí na Linku detskej istoty, práve s otázkami: „*Čo sa dá ešte doma robiť?*“ – sa zapojili do rozmyšľania aj naše poradkyne – Linkáčky a tu je niekoľko nápadov, ktoré pre Vás zozbierali, možno sa niektorými inšpirujete.

*Povedala: Mgr. Táňa Ivanič Rybanská – koordinárka Dištančného poradenstva Linky detskej istoty*

**100 nápadov na využitie voľného času! alebo Ako sa doma len tak nenudiť!**

Tabuľku s nápadmi aktivít na využitie voľného času nájdete aj na [www.ldi.sk](http://www.ldi.sk)



Ahojte, naše Linkáčky pre Vás pripravili niekoľko nápadov, ako môžete stráviť čas, kým ste doma v karanténe.

Vyskúšajte niektoré a dajte nám vedieť, ktoré sa Vám zapáčili.

Ak máte aj Vy ďalšie dobré nápady, napíšte nám ich a my ich radi uverejníme na [www.ldi.sk](http://www.ldi.sk)

**Linka pre deti a mládež 116 111 – NON-SOP, BEZPLATNE, ANONYMNE, PRE CELÉ SLOVENSKO**

**100 nápadov na využitie voľného času! alebo Ako sa doma len tak nenudiť! 😊**

1.	Pocvičme si (žiadne krkolonné kúsky) ale nejaký strečing, drepy, kliky...	
2.	Kreslime, maľujeme, vyfarbujeme...buďme tvoriví a kreatívni...	
3.	Rozprávajme sa doma s rodičmi, so súrodencami, so starými rodičmi...	
4.	Každý deň niekoho pochváľme, povedzme niekomu niečo milé...	

5.	Zahrajme si spoločne s rodinou každý deň nejaké spoločenské hry (karty, skladajme puzzle, hrajme Človeče nehnevaj sa, Pexeso, alebo Meno mesto zvier, vec....)	
6.	Každý deň venujme nejaký čas aj domácim úlohám, projektom a príprave do školy, aby sme toho potom nemali naraz veľa...	
7.	Pozrime si spolu celá rodina nejakú komédiu.	
8.	Vytiahnime staré fotoalbumy a pozrime si aj spolu s rodičmi fotky (napr. z výletov, z dovolenky, alebo keď sme boli úplne malí...)	
9.	Zavolajme častejšie starým rodičom, zaujímajme sa čo robia, ako žijú v tomto období, zistíme čo ich trápi, potešme ich rozhovorom s nami.	
10.	Napišme, zavolajme našim kamarátom, spolužiakom – spýtajme sa ako sa majú, potešme ich.	
11.	Stavajme bunkre podľa vlastnej fantázie – stačia stoličky a paplón či deka...	
12.	Zahrajme si doma schovávačku – veď schovať sa dá aj v skrini alebo pod stôl...	
13.	Naučme sa s rodičmi upiecť koláč, alebo pripraviť nejaké jedlo.	
14.	Prečítajme si alebo vypočujme audiorozprávku, poviedku...	
15.	Pustime si dobrú hudbu a môžeme si pri nej aj zatancovať.	
16.	Prečítajme si vtipy a podeľme sa o ne s kamarátmi.	
17.	Čítajme si knihy – áno, áno, niekomu to môže znieť ako nudná školská povinnosť, ale čo tak niečo čo nás baví, napr. sci-fi, niečo dobrodružné, záhady alebo napínava detektívka....?	
18.	Zahrajme sa na reportérov, pripravme si niekoľko otázok a zozbierajme odpovede od rodiny a kamarátov napr. aké je ich najobľúbenejšie jedlo, ktorú krajinu by chceli navštíviť a prečo, čo im robí najväčšiu radosť, aké je ich obľúbené zviera, farba, pesnička, kniha....ako spoznala mamina svoju najlepšiu kamarátku, alebo aké bolo prvé zamestnanie ocina...	
19.	Vyrobme malý darček z toho, čo byt/dom dá...	
20.	Skúsme ušit' ochranné rúška pre seba a okolie (mladší spolu s rodičmi, starší aj sami...)	
21.	Pomôžme mladším súrodencom s domácimi úlohami, alebo ich naučme niečo - môžeme sa s nimi zahrať na školu, napr. naučme sa hlavné mestá sveta a potom sa navzájom skúšajme....	
22.	Píšme si denník – napíšme svoje pocity, tužby, plány, denné activity.	
23.	Zahrajme si s celou rodinou hru Slovná reťaz: Prvý hráč povie nejaké slovo napr. Kaktus, druhý hráč musí vymyslieť slovo, ktoré začína na posledné písmeno prvého slova teda napr. Slon, tretí hráč musí vymyslieť slovo na posledné písmeno slova druhého hráča teda napr. Nožnice a tak pokračujú v hre až kým sa im už nepodarí vymyslieť ďalšie slovo...pozor slová sa nemôžu opakovať.	
24.	Vytvorme krmítko pre vtáčiky alebo inú užitočnú vec...	
25.	Poukladajme si veci v skrini a na poličkách, možno aj vytriedme nepotrebné šaty a veci.	
26.	Vyrobme z kartónu alebo starých papierových krabíc domček pre bábiky alebo garáž pre autíčka.	
27.	Skúsme pozeráť rozprávky (videoklipy) v cudzom jazyku – vypisovať si slovíčka, ktorým nerozumieme a neskôr pohľadať – čo znamenajú.	
28.	Zahrajme si hru Vidím niečo: Hráči si dohodnú vec, ktorú budú v priestore vókol seba hľadať. Môže to byť vec určitej farby alebo vec začínajúca na dané písmeno. „Vidím niečo modré: balón, obloha,...“ Kto ich nájde viac v priebehu dohodnutého času, vyhráva.	
29.	Skúsme vymaľovávať – aj na webe je množstvo predlôh, ktoré je možné si vytlačiť; prípadne existujú aplikácie, cez ktoré sa dá vymaľovávať online, alebo si vymyslíme vlastnú vymaľovánku.	
30.	A čo tak vyrobiť veľkonočnú výzdobu a pohľadnice.	
31.	Vyrobme si jednoduché bábky / maňušky z materiálu, ktorý máme doma a zahrajme mladším súrodencom alebo rodičom bábkové divadlo.	
32.	Pre malé deti môžeme vyrobiť páskou na podlahe cestné pruhy, či koľajnice a dráhy pre autíčka, vláčiky máme pripravené. Ak máte Lego dajú sa z neho vyčarovať tiež úžasné veci.	
33.	Zahrajme si hru: Kameň papier, nožnice. Hráči v dohodnutú chvíľu ukážu rukou gesto, symbolizujúce kameň (zovretá päť), papier (otvorená dlaň) alebo nožnice (dva vystreté prsty). Hra sa môže hrať na dve alebo tri víťazné kolá. Pravidlá hry: papier poráža kameň (lebo ho môže zabaliť), kameň poráža nožnice (lebo nožnice san a ňom otupia), nožnice porážajú papier (lebo ho môžu rozstruhnúť).	
34.	Upracme si izbu, alebo ak sa dá preorganizujme ju, prípadne aj premiestnime.	

35.	Polejme doma kvety.	
36.	Pre mladšieho súrodenca môžeme vyrobiť bublifuk alebo mydlový sliz.	
37.	Naučíme sa vyšívať, štrikovať, háčkovať... (poprosme o pomoc maminu, strakú alebo si skúsme nájsť jednoduchý návod na youtube).	
38.	Urobme si veci do školy a potom sa za to odmeňme.	
39.	Skúsme sa začať učiť nejaký cudzí jazyk napr. aj cez Duolingo appku v mobile...	
40.	Ak sa už nejaký jazyk učíme – skúsme sa zlepšovať, ak sa každý deň naučíme 10 nových slovíčok (za 10 dní ich budeme vedieť 100 za 20 dní 200...).	
41.	Skúsme zasadiť nejakú rastlinku, každý deň ju pozrieť, poliať a sledovať, čo sa s ňou deje, ako rastie (napr. strúčiky fazule dať do kelínku od masla vycpatého gázou).	
42.	Napišme si zoznam snov alebo zoznam čo sme vždy chceli robiť a nemali na to čas.	
43.	Ak radi spievame, zahrajme si hru: Ide pieseň dokola, spoločne s rodinou si zaspievajme, každý začne jednu pesničku a ostatní sa k nemu pridajú, uvidíte koľko nových pesničiek sa jeden od druhého naučíme a hlavne strávime spoločný čas s rodinou, alebo si spravme s rodinou 'Karaoke večer', na youtube nájdeme rôzne karaoke verzie pesničiek.	
44.	Naučme sa nový tanec podľa youtube.	
45.	Vyrobme pre našich blízkych náramky priateľstva pre šťastie.	
46.	Skladajme si Origami – je veľa návodov na youtube.	
47.	Venujme sa viac domácomu zvieratku – ak ho máme.	
48.	Zahrajme si hru Idem na piknik. Prvý hráč začína hru s vetou: „Idem na piknik a prinesiem... (jedlo začínajúce sa na písmeno A – ananás).“ Druhý hráč pokračuje v hre, pričom musí zopakovať, čo prinesie predchádzajú hráč a pridať svoju ďalšiu položku. „Idem na piknik a prinesiem ananás a banány.“ Hráči sa snažia pokračovať vo vymenovávaní položiek v poradí písmen abecedy.	
49.	Dajme si poriadny kúpeľ a zrelaxujme – spravme si pleťovú masku, nalakujme nechty, vymyslíme nový účes...	
50.	Vymyslíme aspoň 5 ďalších nápadov, (ktoré nie sú v tomto zozname) ako tráviť voľný čas doma a podelíme sa o ne s kamarátmi.	
51.	Zahrajme si na hudobný nástroj, ktorý máme doma / ak nevieme – naučme sa na neho hrať.	
52.	Dohodnime sa s členmi rodiny, že každý deň niekto z nás vymyslí spoločný program, aktivitu pre celú rodinu a aspoň na 1 hodinu sa ho všetci spolu zúčastníme.	
53.	Zahrajme si hru Piškvorky: Hraciu plochu tvorí papier (obvykle štvorcový). Hráči striedavo kreslia na papier svoje symboly. Jeden z hráčov kreslí <u>kolieska</u> a druhý <u>krížiky</u> . Víťazom sa stáva ten hráč, ktorému sa ako prvému podarí na papieri vytvoriť súvislú radu piatich (alebo viacerých) svojich symbolov v ľubovoľnom smere – vertikálne, horizontálne alebo aj diagonálne.	
54.	Prípravme si vitamínovú dobrotu (džús, ovocnú alebo zeleninovú misu).	
55.	Zahrajme sa hru na Príslovia a porekadlá: na kartičky si napíšeme rôzne slovenské príslovia či porekadlá, rozdelíme sa na dve skupiny, ktorých úlohou bude predvádzať príslovia alebo porekadlá iba pomocou pantomimy bez použitia zvukov a slov. Na striedačku si zástupcovia zo skupiny vytiahnu kartičku – druhej skupine ju neukážu, herci budú mať minútu-dve na znázornenie príslovia, porekadla. Druhá skupina bude hádať – za uhádnuté príslovie, porekadlo získavajú bod. Skupiny sa striedajú dokola, ktorá nazbiera najviac ukádnutých bodov vyhráva.	
56.	Vymyslíme a nakreslíme komiks.	
57.	Spravme si poriadok v počítači.	
58.	Vytriedíme, zorganizujeme a označíme si fotky – teraz máme na to čas a o 5 rokov si už nemusíme pamätať, ktoré fotky kam patria.	
59.	Vyrobme si doma nejaký jednoduchý hudobný nástroj...	
60.	Zahrajme si hru na presnosť: Hádzanie papierových "loptičiek" do nádoby.	
61.	Zahrajme sa hru: Kto som? Jeden z hráčov si myslí osobu, rozprávkovú postavu, vec alebo zviera, ktorým je. Druhý hráč sa ho pýta otázky a on môže na ne odpovedať len áno-nie. Úlohou hráča, ktorý sa pýta, je prísť na to, kým alebo čím je jeho spoluhráč.	
62.	Opýtajme sa rodičov na rodinné tradície z maminej aj otcovej strany a zapíšme si ich.	
63.	Prečítajme si knihy, na ktoré sme kvôli povinnostiam nemali doteraz čas.	

64.	Skypujeme s rodinou a kamarátmi.	
65.	Naplánujeme si nejaký výlet, ktorý zrealizujeme "trebárs" aj o rok.	
66.	Vytvoríme pre jednotlivých členov rodiny 'play list' ich obľúbených pesničiek.	
67.	Poprosíme rodičov, aby nám pomohli vyrobiť "rodostrom" – členov našej rodiny.	
68.	Vytvoríme si rodinnú knihu o histórii a zážitkoch našich rodičov, starých rodičov a iných členov rodiny podľa rodostromu.	
69.	Okyslíčme si mozog otvoreným oknom, na balkóne, ak máme dom a je to bezpečné, tak aj na chránenom dvore či v záhrade.	
70.	Posilňujeme si svaly.	
71.	Pomôžeme rodičom napr. s varením alebo upratovaním.	
72.	Zahrajme si obľúbenú počítačovú hru.	
73.	Ak máme trochu hliny v kvetináčoch a semienka z minulého roka, skúsme niečo zasadiť. Aj keby nič nevyrástlo, polhodinka s hlinou dokáže s detskou aj dospeláckou psychikou zázraky.	
74.	Zahrajme sa na "Standup komika" – pripravme si krátky program (napr. vtipy, srandičky, veselé príhody...) a večer urobme vystúpenie pre celú rodinu.	
75.	Môžeme si zacvičiť jógu alebo meditovať – ako na to? Sú videá na youtube.	
76.	Zobierajme najobľúbenejšie recepty svojej rodiny a vytvoríme z nich 'Rodinnú kuchársku knihu'.	
77.	Pozrime si aspoň 5 filmov, ktoré sú staršie ako sme my.	
78.	Urobme si a vychutnajme dobrý čaj, vyskúšajme nejaký nový, ktorý sme ešte nepili.	
79.	Vymyslíme aktivity pre mladších súrodencov, zahrajme sa s nimi, čítajme im...	
80.	Vzdelávajme sa – listujme encyklopédie, pozerajme náučné relácie, starší napr. aj vedecké debaty, politické relácie...	
81.	Vytvoríme osemsmierovku, krížovku, hlavolam a pošleme ju kamarátom.	
82.	Prečítajme si knihu, alebo pozrime film, ktorý je v povinnej literatúre.	
83.	Vyhľadáme každý deň nejaký pozitívny / povzbudivý citát a pošleme ho kamarátom.	
84.	Spravme si večer program na druhý deň alebo na viac dní čo budeme robiť v rámci povinností a čo vo voľnom čase, ako môžeme efektívne fungovať. Urobme si zoznam, čo by sme chceli robiť, čomu by sme sa chceli venovať, keď karanténa skončí.	
85.	Spravme si spolu s rodinou seriálový maratón.	
86.	Skúsme vymyslieť spoločenskú hru na papieri.	
87.	Naučme sa programovať – cez bezplatné návody na youtube.	
88.	Zacvičím si plank – alebo sa v ňom zdokônľme.	
89.	Môžeme zložiť text pesničky, napísať báseň, alebo poviedku, či rozprávku...	
90.	Zahrajme si on-line hru spolu s kamarátmi.	
91.	Máme v pláne v budúcnosti cestovať? Máme veľa miest a nevieme si vybrať kam skôr? Čo takto otvoriť Google mapy a ísť sa pozrieť na najrôznejšie miesta sveta? Stačí dať potom 'street view' a akoby sme tam rovno boli.	
92.	Pozrime si dokumentárny alebo historický film, či cestopis...	
93.	Vytriedíme si šatník, pomáhajme rodičom s domácimi prácami.	
94.	Hranie hier na PC, alebo ak máme doma playstation, či xbox... ale neseďme za PC celý deň...	
95.	Tvoriť môžeme aj v kuchyni pri varení, pečení ale aj jednohubky sú super – prekvapme rodičov a pripravme večeru pre celú rodinu.	
96.	Vyrobme pre rodinu alebo kamošov – fotoknihu, ktorú neskôr môžeme pre nich dať vytlačiť – taký darček vždy poteší.	
97.	Vytvoríme krátky fotofilm aj s hudbou – ak to ešte nevieme návod sa nájde alebo kamoši poradia.	
98.	Využijme možnosť online kurzov, ktoré sú momentálne v ponuke zadarmo.	
99.	Zamerajme sa na sebarozvoj - Vždy si chcel/a vyskúšať kreslenie, naučiť sa cudzí jazyk, či venovať sa šitiu? Fantázii sa medze nekladú, teraz je ten správny a najmä voľný čas na sebarozvoj...	
100.	Vypočujeme si zaujímavý podcast.	

**Linkáčky a Linkáči z Linky detskej istoty posielajú odkaz deťom a mladým ľuďom:**

“Čokoľvek, čo Ťa trápi, je fajn niekomu povedať! Ak máš pocit, že sa nemáš komu zveriť, môžeš sa obrátiť na nás.”

# 116 111

## **24/7 NON-STOP, BEZPLATNE, ANONYMNE, PRE CELÉ SLOVENSKO**

**Posolstvo Linky detskej istoty pre deti a mladých ľudí je jasne zadefinované**

„Sme tu pre Vás vždy keď to potrebujete“.

### **Odkaz pre dospelých**

Dištančné poradenstvo nenahrádza rolu dospelých – rodičov, starých rodičov, tety, strýkov, známych, ani nesupluje rolu pedagógov, vychovávateľov a iných. Je tu pre deti vtedy, keď dôležití a bezpeční dospelí nie sú na blízku.

Pre informácie sa na Linku detskej istoty môžu obrátiť **aj rodičia a iní dospelí** v záujme dieťaťa

### **Aký má význam dištančné poradenstvo pre deti a mladých ľudí**

Dištančná komunikácia má **z psychologického hľadiska** pre osobnosť dieťaťa/mladého človeka a jeho zdravý vývin veľmi pozitívny prínos z viacerých hľadísk:

- **Lahká dostupnosť, nepretržitá prevádzka a bezplatnosť**
- **Bezpečné prostredie pre dieťa**
- **Ponúka plnú akceptáciu**
- **Vytvára relaxačný priestor**
- **Má aspekt motivačný a regulujúci**
- **Posilňuje a rozširuje kompetencie**
- **Má charakter informačný pre deti aj pre dospelých**
- **Má charakter primárnej formy prevencie**

*PhDr. Katarína Trlicová – psychologička, dlhoročná odborná garantka Linky detskej istoty*

**Linka detskej istoty zaznamenáva ročne 100 000 kontaktov, čo je v priemere cca 270 kontaktov denne a žiaľ ďalších cca 100 kontaktov denne, nestihneme riešiť, pretože nemáme financie na zabezpečenie viac poradcov a tel. klapiek. V náročnej situácii akú zažívame teraz, počet hovorov na našu Linku pomoci pre deti a mládež stále stúpa.**

Na Slovensku okrem **Linky detskej istoty**, ktorá prevádzkuje:

- **Linku pomoci pre deti a mládež 116 111 – 24/7 non-stop, bezplatne a anonymne**
- **a Linku pre Hľadané deti 116 000 – 24/7 non-stop, bezplatne a anonymne**
- **chat a email na: [www.ldi.sk](http://www.ldi.sk)**

funguje niekoľko Liniek, na ktoré sa deti, mladí ľudia a dospelí môžu s dôverou obrátiť napr.:

- **iPčko – internetová poradňa pre mladých / chat a email na: [www.iPcko.sk](http://www.iPcko.sk)**
- **Dobrá linka – internetová poradňa pre mladých ľudí so zdravotným znevýhodnením / chat a email na: [www.dobralinka.sk](http://www.dobralinka.sk)**
- **Linka detskej dôvery na tel. č. 0907-401-749 /chat a email na: [www.linkadeti.sk](http://www.linkadeti.sk)**
- **Národná linka pre ženy zažívajúce násilie, bezplatná linka 0800-212-212**
- **Linka dôvery Nezábudka 24 hodín denne pre dospelých, ktorí sa ocitli v akútnej psychickej kríze či v ťažkej životnej situácii, bezplatná linka 0800-800-566**
- **Linka pre seniorov, bezplatná, nonstop telefonická linka 0800-172-500**