



## Ako mám žiadať o pomoc?

Každý deň čelia malé deti mnohým situáciám. Je niekedy ťažké určiť, či, kedy a ako by mali požiadať druhých o pomoc. Vedieť, kedy potrebujú pomoc a schopnosť používať správny jazyk na komunikáciu o tom, čo skutočne potrebujú, si vyžaduje sebazpoznanie a vzťahové zručnosti.

Tu sú otázky, ktoré si deti môžu položiť, aby určili, či potrebujú požiadať o pomoc:

1. **S ČÍM** potrebujem pomôcť?
2. **KTO** mi môže poskytnúť potrebnú pomoc?
3. **KEDY** je vhodné požiadať o pomoc?
4. **AKO** môžem požiadať o pomoc?

*Naučenie sa zručnosti žiadať o pomoc je nevyhnutné na získanie potrebnej pomoci od správnej osoby.*

## Budovanie sociálnej a emocionálnej spôsobilosti vášho dieťaťa

Vzťahové zručnosti a sebauvedomenie sú kompetencie v oblasti sociálneho a emocionálneho učenia, ktoré pomáhajú deťom nadviazať a udržiavať zdravé a prospešné vzťahy s rôznymi jednotlivcami a skupinami. Tieto činnosti pomáhajú deťom budovať základné vzťahové zručnosti.

### Počítajte!

Požiadajte svoje dieťa, aby sa zamyslelo nad svojimi aktivitami za posledné dni. Nechajte ich povedať, či požiadali o pomoc alebo veci riešili sami. Potom dajte dieťaťu napísať zoznam svojich aktivít. Ak je to potrebné, nechajte dieťa kresliť alebo diktovať. Nakoniec nechajte dieťa spočítať, koľkokrát požiadalo o pomoc, a koľkokrát riešilo veci samo.

### Porovnávajte a uvádzajte do kontrastu

Nechajte dieťa dokončiť porovnávaciu a kontrastnú aktivitu. Dajte dieťaťu dve modelové situácie - jednu, v ktorej sa človek zdvorilo pýta a dostane odpoveď, a jednu, v ktorej sa človek pýta hrubo a odpoveď nedostane. Nechajte dieťa porovnávať metódy pýtania sa a výsledky a následne rozhodnúť, ktorá metóda je efektívnejšia.

Mnoho detí pociťuje pocity neistoty, úzkosti a strachu v dôsledku nástupu COVID-19. Potrebujú šancu podeliť sa o svoje myšlienky a pocity a klásť otázky. Uistite sa, že ste presne informovaní a pripravení vzdelávať svoje dieťa s vedomím, že tieto informácie sa neustále vyvíjajú. Získajte viac informácií: The Centers for Disease Control (CDC) na stránke <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>.