

Aneta Štěpánková

SAMOSTATNÉ DÍTĚ

Cesta ke
spokojenosti,
zodpovědnosti
a zdravému
sebevědomí



od
18 měsíců
do 6 let



*„Naučím vás, jak vést dítě k samostatnosti
- nastavíte si pořádek a řád ve výchově
a získáte svobodu.“*

Aneta Štěpánková



anetastepankova.cz



CestaKSamostatnemuDiteti



Samostatne_Deti



Aneta Štěpánková



*Děkuji vám
za nákup tohoto eBooku!*





EBook je
navazujícím
materiálem
na **Desatero
samostatnosti.**





Prohlášení

Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno.

Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Stažením tohoto eBooku rozumíte, že jakékoli použití informací z tohoto materiálu a úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí jsou pouze ve vašich rukou a já jako autorka za ně nenesu žádnou zodpovědnost.

Můžete zde najít informace o produktech nebo službách třetích osob. Tyto informace jsou pouze doporučením a vyjádřením mého názoru k této tematice.

Obsah

- 7** Moje cesta k samostatným dětem
- 9** Slovo autorky
- 12** Předmluva k samostatnosti
- 14** Samostatné dítě
 - 14** *Kuchyň*
 - 18** *Dětský pokojíček*
 - 22** *Koupelna*
 - 25** *Oblékání a svlékání*
 - 28** *Pomoc v domácnosti*
- 30** A to je ode mě všechno...
- 32** Závěrem

*„Nejsem otrokem dětí,
ale jejich laskavou
průvodkyní.“*



Moje cesta

k samostatným dětem

Píše se rok 2021...

Jmenuji se Aneta a žiji život, který je každý den naplněný šťastnými, svobodnými a samostatnými dětmi. Ve věku od 2 do 6 let si samy dokáží najít aktivity, které je rozvíjí a probouzí v nich jejich skrytý potenciál. Pracuji na svém zdokonalování se a učí se tak, jak potřebuji.

Již ve 3 letech se umí obléknout, zapnout si bundu, prostřít a sklidit stůl, obout si boty, s radostí uklidit hračky nebo si připravit svačinu.

Vím, kdy mám být dětem nablízku, abych jim pomohla, a kdy naopak ustoupit do pozadí.

Díky svobodě, kterou dětem dávám během jejich učení, dostávám svobodu také od nich. Nejsem sluhou ani otrokem, ale jejich průvodkyní.

Vždy to tak nebylo aneb temná cesta učitelky

Před pár lety jsem byla učitelkou ve školce. Zklamaná tím, jak musím děti podle státního systému vzdělávat.

V hlavě jsem měla vlastní plán, nikdy mi ale nebylo umožněno ho realizovat. V zaměstnání jsem si připadala jako otrok. Pro děti jsem byla jen sluhou, který je obléká, opečovává a učí nepodstatné informace. Chtěla jsem je učit pro život.

V hloubi duše jsem si přála najít rodinu, jejichž děti bych mohla učit. Nechtěla jsem být au-pair či chůva a fungovat opět jako sluha pro děti i jejich rodiče. Chtěla jsem být učitelkou, průvodkyní a osobou, kterou budou mít děti rády a dají jí svobodu, kterou tolik potřebuje a hledá.

Tajná přání se přece jen plní...

V roce 2018 si mě moje vysněná rodina našla. Vzpomínám si na okamžiky, kdy jsem vozila kočárek s malou hnědoočkou (1,5 roku) a vedle mě cupitalo malé modrooké děvčátko (4 roky). Do roku 2021 se rodinka rozrostla o další dvě děti.

V začátcích spolupráce jsem si nebyla jistá, zda je možné vzdělávat děti v batolecím věku. Díky Montessori pedagogice jsem ale zjistila, že se děti mohou vzdělávat již od narození.

Všechny svoje zkušenosti jsem investovala do dětí v této rodině a do mnoha dalších, se kterými jsem začala spolupracovat. Po 3 letech odešla nejstarší holčička do školy - do domácího vzdělávání, které pro ni a další děti rodiče vytvořili. Mladší holčička dorostla do věku 4 roky, ve kterých umí psát, vizuálně číst a rozumí pořádku a řádu v životě.

Také ona pokračuje v domácím vzdělávání - spolu s dalšími dvěma slečnami stejného věku.

Každý den ráno po příchodu dokáží samy hodinu pracovat s pomůckami, na kterých se naučí samy zavazovat tkaničky, zapnout bundu, přelévat vodu ze skleničky do druhé, přesýpat nebo navlékat těstoviny. Jsou zodpovědné za přípravu vlastní svačiny a lahve s pitím. Pokud něco rozsypou/rozlijí, tak vědí, kde najdou úklidovou sadu a jak se s nepořádkem vypořádat.

Svoboda a sdílení

Vše, co jsem si prožila a vyzkoušela s dětmi, jsem shrnula do jedné velké strategie, kterou předávám s láskou dál - rodičům, kteří si za mnou najdou cestu.

Staňte se i vy průvodci pro své děti. Uchopte strategii výchovy a vzdělávání do svých rukou a uvidíte, že nejen výsledky, ale i svoboda, pořádek a řád vstoupí do vašeho života i domácnosti.



„Ráda vám pomohu pochopit potřeby vašeho dítěte.“



Slovo autorky

Každé dítě je přirozeně předurčené k tomu, aby bylo samostatné. Pokud ho v tom podpoříme, začne brzy vnímat i potřebu zodpovědnosti s čímž poroste i jeho zdravé sebevědomí.

Naším cílem by mělo být dítě podpořit na této cestě a dopřát mu dostatek příležitostí.

Ráda vám pomohu pochopit potřeby vašeho dítěte a najít společné činnosti, u kterých můžete trénovat samostatnost a posilovat zodpovědnost.

V eBooku vás provedu pěti stěžejními oblastmi, které považuji já osobně za důležité a smysluplné. Děti se v nich naučí pečovat nejen samy o sebe, ale také o své okolí. Rodiče se mě často ptají, co mohou udělat proto, aby jejich dítě doma pomáhalo a zapojovalo se.

Odpovědí je: Naučit ho žít a fungovat v prostředí, ve kterém vyrůstá. Dítě se rádo podílí na chodu domácnosti v níž cítí, že je její součástí. Vše potřebné se dozvíte při čtení tohoto eBooku.

Přeji vám inspirativní čtení a spoustu "aha momentů", které změní váš pohled na vedení dítěte k jeho samostatnosti a zodpovědnosti.



Vaše Aneta

V tomto eBooku
vás provedu vědomou
cestou k samostatnému dítěti.

Seznámím vás se základními informacemi,
jak začít s **výchovou**
a **vedením dítěte k samostatnosti.**

Na cestě se vydáme do **5 oblastí**,
které jsou pro přirozený vývoj vašeho dítěte
nezbytné.





Předmluva

k samostatnosti

Dítě v batolecím období zvládne trénovat a opakovat 1 - 3 aktivity denně. Vypozorujte, jaké to jsou (např. příprava svačinky, stlaní postele a vyhození plenky do koše). V těchto aktivitách dítě podporujte a dejte mu příležitost si je osvojit. Až je dítě po uplynutí nějakého času zvládne, můžete přidat další. U předškoláků můžete zkusit všechny činnosti najednou. Jakmile bude dítě během dne přehlčené a unavené, nenuťte ho dělat vše a vyberte aktivity, které ho baví a naplňují.



S mým **desaterem samostatnosti pro rodiče a děti** si vystačíte od 18. měsíce do 6 let.

Samostatnost není samozřejmost - pojdte jí naproti!

„Dítě je do tří let nevědomý tvůrce a od tří do šesti let vědomý pracant.“ — Maria Montessori

Vaše dítě se potřebuje naučit samostatnosti v těchto třech oblastech: péče o sebe, péče o své okolí (prostředí, zvířata v domácnosti, pomoc rodičům), dobré chování a zdvořilost.

Malé dítě přirozeně usiluje o samostatnost. Sledujte své dítě, protože k vám bude vysílat signály, že je připravené dělat činnosti samostatně.

Svému dítěti byste v ideálním případě měli připravit podněcující prostředí a propojit ho s ním tak, že mu ukážete, jak se co dělá a používá. Je důležité, aby dítě dostávalo příležitosti a mohlo se v nich zdokonalovat.

Dítě potřebuje vědět, že když chce něco uklidit, najde vždy na stejném místě svou sadu s košťátkem, kyblíčkem, hadříkem, případně mopem.



*„Budte laskaví,
klidní a trpěliví.“*



Kuchyň

Batole (18 - 36 měsíců) a předškolák (3 - 6 let)

Pro malé dítě je pohyb přirozený a důležitý, protože díky němu rostou nejen zkušenosti, ale také inteligence. Pokud budete dítě nutit sedět u jídla, nedosáhnete takového úspěchu, jako když ho necháte po každém soustu odběhnout pryč. Dítě to má tak vnitřně nastaveno. Neví proč, ale cítí, že je to tak správné. Nedokáže vám to říct a ani neví jak. Když bude tedy prokládat jídlo jinými aktivitami, je to v pořádku. Malé dítě potřebuje pohyb k tomu, aby se mohlo najíst.

Abyste dosáhli nejen svobody, kterou dítě bude u jídla mít, ale také volného pohybu, pořídte mu malý stoleček se židličkou, u kterého může stolovat. Na stoleček mu vyrobte malé prostírání, na které nakreslíte obrys talíře, skleničky, vidličky a lžice. Toto prostírání zalaminujte. Dítě tak bude vědět, co ke stolování patří a kam věci může položit, když si bude na stoleček prostírat samo. Stoleček je vhodný především na svačinky. Tento způsob sebeobsluhy můžete využít také u dětí od 3 let výše, kde je míra samostatnosti větší.

Na společné stolování, jako je oběd nebo večeře, kde je celá rodina mu pořídte rostoucí židličku. Dítě by se již od batolecího věku mělo učit, že když nádobí spadne, může se rozbít. Jídlo servírujte na běžný talíř jeho velikosti, aby se dítě seznámilo s tím, že když to spadne, rozbije se to. To samé platí i u skleničky. V dětské velikosti koupíte i klasické příbory. Není potřeba dítě obklopovat dalším plastem.



Pokud se s dětmi vydáte do kuchyně s cílem vařit / péct nebo jen tak, aby si osahalo náčiní a nejrůznější aktivity, pořídte mu **učicí věž**.

V tomto věku je dítě schopné připravit si svačinku. K tomu je zapotřebí připravené prostředí. Vytvořte v kuchyni místo, kde bude mít dítě svoje příbory, talíře, hrneček a další. Toto místo můžete udělat v šuplíku kuchyňské linky, který uvolníte právě pro tyto účely nebo přidáte do kuchyňské skříňky poličku, na kterou si dítě bude věci odkládat. Udělejte místo v lednici, kde bude mít na své poličce něco k pití a na svačinku, např. pomazánky, přesnídávky, džemy, jogurty, džus.

Jestliže s přípravou svačinky začínáte, připravte svému dítěti vše na jeho stoleček a nechte ho, aby měl možnost si pokrm sám přichystat. Nezapomeňte na PREZENTACI - ukázkou, jak na to. Postupem času si dítě s vaší pomocí dokáže jednotlivé suroviny a nádobí připravit na stoleček samo.



Dítě není vhodné zahltit osvojováním všech dovedností naráz, když jste je po něm předtím nechtěli. Buďte přirození, nemějte z toho strach a nebudte nervózní, že něco pokazíte. Stejně jako pro vás, je i pro dítě tato zkušenost s budováním samostatnosti nová. Jste na to dva nebo celá rodina. Pokud má dítě sourozence, kteří jsou samostatní, je to často jednodušší, protože od nich vše odkouká a chce to dělat také. Jestliže máte domácnost nastavenou tak, že všechna jídla dětem připravujete, dítě pak dodání hotového jídla bude očekávat.

Na stoleček připravte: prostírání, talířek, nožik nebo dětský kráječ, mističku, dva banány. V první fázi je lepší, abyste dítěti ukázali, co přesně má dělat, jak banán nakrájet a přemístit do misky. Na druhém banánu si to může zkusit samo.

Další aktivitou, kterou dítě zvládne, je umýt ovoce nebo zeleninu, vymačkat pomeranč, prostříit stůl a sklidit ze stolu, utřít stůl, zamést podlahu. Myslete na to, že vše, s čím bude dítě pracovat, musí být přizpůsobeno jeho velikosti a dítě by na to mělo dosáhnout.

Co dál? Není nic jednoduššího než si po jídle odnést příbory a talíř. Podle věku dítěte vyzkoušejte, zda je již tak zručné, aby samo dalo nádobí do myčky. Důležité je, abyste si uvědomili, že děti dělají věci v danou dobu tak, JAK NEJLÉPE DOKÁŽOU!

Pokud začínáte s budováním samostatnosti, musíte vědět, že dítě se učí pomalými krůčky a každý krůček ho vede k jeho nezávislosti. Ze dne na den si nezvládne přinést talíř i s jídlem, nalít si bez problému pití, najíst se, aniž by neudělalo nepořádek a odnést si všechno nádobí do myčky.

Postupem času budou jeho dovednosti sílit a dítě bude schopno vykonat více úkonů v jednom zátahu. Ze začátku bude bohatě stačit, když se vaše dítě samo nají lžící, ale s ostatními věcmi mu pomůžete. Pomáhejte jen tak, jak je potřeba, nikdy ne víc.

Pozorováním zjistíte, kolik toho vaše dítě zvládne. Trénujte tedy všechno postupně a netlačte na něj. Buďte laskaví, klidní a trpěliví.

Příležitost a opakování dělají mistra

Položte dítěti na jeho malý stoleček prostírání, talířek s chlebem a nožík. Připravte máslo nebo něco, čím chcete, aby si dítě chleba namazalo. Opět mu ukažte, jak se to dělá, jaký je postup a nechte ho, ať si chleba namaže, **JAK NEJLÉPE DOKÁŽE**. Neopravujte jeho práci, nezasahujte mu do toho. I kdyby bylo máslo všude, jen ne na chlebu, nechte to být.

Pokud dítě nebude s procesem mazání chleba spokojeno a požádá vás o pomoc, pomozte mu. Poslední krok k výsledku ale musí učinit vždy dítě, aby si „slízlo“ pomyslnou „smetánku“ úspěchu.



Vřele doporučuji také vaření a pečení s dětmi. Kuchyně je místo, které já osobně s dětmi miluji. K tomuto tématu jsem napsala samostatný eBook **Kuchařka aktivit a receptů pro malé i velké**.

O čem v ní píšu? Přesně o tom, co je v názvu. Maminky si **Kuchařku** chválí právě pro její jednoduchost, díky které snadno a hravě dokáží své dítě/děti zapojit do procesů v kuchyni. Nemusíte umět kdovíjak vařit, abyste to zvládly. Aktivity v eBooku jsou zaměřené na zapojení dítěte do praktických aktivit, rozvoji jemné motoriky a grafomotorických schopností, trénování paměti a další. Recepty jsou jednoduché, aby je dítě zvládlo samo s vaší dopomocí.

„Má-li dítě méně hraček, je více kreativní a otevřené svým nápadům.“



Dětský pokojíček

Batole (18 - 36 měsíců) a předškolák (3 - 6 let)

O tom, jak v 7 jednoduchých krocích upravit prostředí v pokojíčku jsem napsala eBook *Upravujeme pokojíček pro podporu samostatnosti dětí*, který je na mém webu ke stažení zdarma. Řádky níže jsou věnovány samostatnému úklidu hraček.



Kallax, foto Kristýna Vitková

Má-li dítě méně hraček, je více kreativní a otevřené svým nápadům. Menší počet je také vede k tomu, že jsou více samostatné a vystačí si bez nás. Tohle je něco, co jsem vyzkoušela, vyzkoušela a pokaždé jsem došla ke stejnému výsledku. Není potřeba, abychom děti zahrnovali množstvím hraček, protože tím dítě nezabavíme, ale vedeme ho k nepořádku. Dítě

neposlouchá, nechce si uklízet hračky, je nepozorné a roztěkané, vyžaduje při hře naši pozornost nebo aktivitu.

Dítě do 3 let věku potřebuje pouze 6-8 hraček. Od 3 do 6 let se počet hraček odráží od skutečnosti o kolik z nich je schopné se "starat" a vracet je zpět na místo určené.

Snížení počtu hraček má pozitivní vliv na podporu zvědavosti a samostatnosti. Mimo jiné dítě naučíte také pořádku a řádu, který bude s radostí a láskou udržovat.

Možná si říkáte, co dělat v případě, že máte třeba lego, stavebnice, panenky, sadu nádobí do kuchyňky. Bojíte se, že byste se s těmito hračkami do počtu 8 za žádných okolností nevešli? Ale ano, zvládnete to i pokud máte doma tyto hračky. Více o tom píšu v eBooku **Sedmero uklizeného pokojíčku**, kde příkládám v bonusech fotky polic s hračkami z nejrůznějších dětských pokojíčků, které mi po přečtení a zavedení nového systému zaslaly maminky.



Knihovna a čtecí křesílko

V pokojíčku by určitě neměl chybět koutek na čtení. Můžete pořídit buď malé křesílko anebo kobereček a polštářky, které umístíte do rohu místnosti, kde bude dítěti příjemně. Doporučuji nízkou knihovničku nebo košíček. Dáte mu tak prostor pro rozvíjení samostatnosti a samovolný zájem o knihy.



Na webu www.anetastepankova.cz najdete zdarma webinář týkající se knih a čtení s dětmi. Na **YouTube kanále Aneta Štěpánková** je ke zhlédnutí video o **Albi tužce a jejím významu v životě dětí**.

Stoleček a židlička na tvoření

V dětském pokojíčku by neměl chybět ani stoleček a židlička, u kterého bude dítě tvořit. Na stoleček dejte košíček s pastelkami. V ideálním případě tzv. „pastelkovník,“ do kterého pastelky roztrídíte podle barev. Dítě tím podpoříte v samostatnosti a umožníte mu přirozené vnímání barev.

V tomto věku je dítě velice kreativní a malování nebo čmárání je jeho oblíbenou aktivitou, které je potřeba věnovat pozornost.

Stejně jako u hraček, tak i tady nabídněte dítěti připravené výtvarné prostředí a pozorujte ho v něm. V tomto věku jsou pro něj vhodné papíry různé barvy a struktury, nůžky, modelína a příležitosti k lepení. Vše by mělo být smysluplně uloženo tak, aby na to dítě dosáhlo a mohlo se v případě potřeby obsloužit samo. U batolat pochopitelně nůžky nabízejte a nenechávejte mu je na dosah ruky.

Vše by mělo být dítěti nabízeno na tácku a prezentováno jednoduše, aby činnost mohlo dělat samostatně. Ke stříhání můžete využít např. proužek papíru s předkreslenými liniemi, podle kterých dítě bude kousky stříhat do připravené mističky.

U lepení platí totéž. Dítě by mělo mít na tácku k dispozici třeba obrázek stromu, vedle v mističce papírové kvítky z razničky a lepidlo. Po vaší prezentaci bude schopné jednotlivá kvítka přilepit na strom.

Dítě nehodnoťte slovy: „Dobrá práce/**Ty jsi šikulka**/Pěkný obrázek.“ Používejte věty jako jsou: „Dnes jsi do obrázku vložil hodně úsilí a času, líbí se mi to.“



Hračky a pomůcky, které podněcují samostatnost

V batolecím věku vaše dítě nejvíce ocení navlékání a vkládání. Zaujmu ho puzzle s geometrickými tvary nebo skládačky reálných obrázků. Děti rády otevírají a zavírají – krabičky, dveře, zásuvky.

Dítě potřebuje trénovat praktické dovednosti v domácnosti. Pořídte dítěti pomůcky, které používáte vy, ale v odpovídající velikosti. Nechte dítě pracovat s vámi, pomáhat vám. Připravujte mu pomůcky, na kterých si může trénovat to, co bude v životě potřebovat. Pamatujte vždy na bezpečnost práce a dohlížejte na něj.

Tipy na aktivity (pomůcky jsou vždy na tácku): přelévání vody ze skleničky do skleničky, přendávání cereálií z misky do misky, krájení banánu, zalévání květin, zametání, mopování, mazání chleba atd.

Zahrnujte proto pravidelně aktivity z praktického života a využívejte hračky v pokojíčku na polici. Pozorujte dítě a obměňujte předměty podle jeho zájmu. V předškolním věku je dítě schopno naučit se pracovat s různými výtvarnými technikami, a tak se nebojte se s ním do toho pustit naplno. Naučte ho stříhat, lepit a tvořit. Zdokonalujte jeho dovednosti a podporujte jeho kreativitu.

Další tipy na aktivity zapojení svalů ruky: navlékání, šití, modelování, čmárání, razničky (ozdobná kovová děrovačka) a další. Může třídit a rozlišovat předměty/přírodniny podle barev i velikosti.

„Upravte proto koupelnu tak, aby se v ní dítě cítilo příjemně.“



Koupelna

Batole (18 - 36 měsíců) a předškolák (3 - 6 let)

Dětem musíme nové věci předvést co nejjednodušším způsobem, aby vše pochopily a správně provedly. Aby si dítě mohlo osvojit všechny hygienické návyky a mohlo v nich být samostatné, musí mít věci na dosah ruky. Upravte proto koupelnu tak, aby se v ní dítě cítilo příjemně a vědělo, že myslíte i na něj.

Umyvadlo, voda a mýdlo

První věc, kterou musíte pro dítě připravit, jsou schůdky, aby batole dosáhlo na umyvadlo. Ukažte mu kohoutky a to, jak si může pustit studenou nebo teplou vodu. Upozorněte ho, že teplá voda bude po chvíli horká a mohla by mu spálit ruce.

Dítě potřebuje v koupelně jednu nebo více poliček či skříňku kam dosáhne a odkud si bude moci vše vzít i vrátit zpět. Na umyvadlo umístěte jeho kartáček a pastu na zuby, aby na ně dosáhlo.

Nejdůležitějším krokem je naučit dítě mýt si ruce, protože to je něco, co bude dělat několikrát denně. Postupujte při vysvětlování pomalu a trpělivě. Vysvětlete dítěti, jak si vyhrnout rukávy, přisunout schůdky/židličku k umyvadlu, jak pustit vodu a použít mýdlo.

Čištění zubů

Jestli hledáte pomůcku, která bude vaše děti motivovat u čištění zoubků, nabízím jednu takovou volně **ke stažení** na mém webu. Vytvořila jsem ji na základě reálných obrázků a potřeb dětí. Pomůcka podporuje také spolupráci s rodiči.



Po stažení vám dorazí do emailové schránky také další tipy a materiály k čištění zubů.

Pokud jste dítěti zuby v předchozím období čistili hlavně vy, naučte ho, jak si je může vyčistit samo. Využijte k tomu třeba knížku, kde najdete tuto tematiku a motivujte dítě různými příběhy k čištění zubů.

Vytvořte si k čištění zubů nějaký rituál, třeba s písničkou. Dítě musí vědět, že čištění zubů není otázkou volby, ale součástí každodenní péče o naše tělo.



Česání vlasů

Dítě na sebe bude hrdé, když se samo upraví vlastním hřebenem a může se na sebe dívat do zrcadla. Také zrcadlo musí být v jeho výšce. Pokud dítě nedohlédne do zrcadla, které máte v koupelně, pořídte mu menší zrcátko na stojánku.

Mytí obličeje

Dítě by si mělo samo uvědomit, že o tělo je potřeba se starat. Je to moje tělo a pokud chci, aby bylo zdravé, budu se o něj starat. Vaším úkolem je ukázat mu, jak si má vyhrnout rukávy, pustit vodu, namočit žínku nebo ruku, umýt si obličej, vypnout vodu a jak použít ručník.

Večerní koupání

Potřeby na večerní koupání můžete připravovat spolu s dítětem. Dítě je v tomto věku schopné si umýt celé tělo pomocí kelímku, do kterého nabere vodu. Pokud máte v koupelně uložené plenky, dejte je tam, kam na ně dítě dosáhne. V lepším případě nechte jednu plenku vyndanou na dosah dítěte. Dítě si ji ve správný čas rádo přinese.

Používání kapesníčků

V průměru od 18. měsíce je dítě schopno se vysmrkat. Poučte dítě, jak se kapesníky používají a kde je jejich místo. Dítě potřebuje vidět, jak si kapesník berete z krabice, jakými prsty ho uchopujete a přikládáte k nosu. Děti mají většinou problém s vyfouknutím z nosu, protože nevědí, jak na to. Vysvětlete jim postup a trénujte to.

„Dítě se potřebuje
vše učit pomalými
kroky.“



Oblékání a svlékání

Batole (18 - 36 měsíců) a předškolák (3 - 6 let)

Jamile zaznamenáte, že se dítě zkusí samo oblékat, posadte se k němu a trénujte to společně. Svlékání je pochopitelně jednodušší, tak začněte s ním. Na mém webu najdete také článek: **„Jak naučit dítě svlékat oblečení“**. Nesmírně důležité je při tomto procesu dětem naslouchat. O tom, jak jsem já (ne)naslouchala dětem a jak potom vypadá taková situace se můžete dočíst zase v tomto článku s názvem: **„Mami, já to umím sám/sama.“**

Dítě si dokáže brzo sundat ponožky. Tuto aktivitu rádo opakuje, protože si ji chce dokonale osvojit nebo chce prostě běhat naboso. Cítí to jako něco přirozeného. Není tedy na místě se na něj zlobit za to, že si ponožky sundá pokaždé, když mu je opakovaně obléknete. Dítě má radost z nově osvojené dovednosti a potřebuje ji trénovat.

Dopřejte mu čas a prostor k tomu, aby si mohlo zkusit se oblékat a svlékat. Tuto fázi tréninku doporučuji zařadit v době, kdy víte, že na to máte čas a nikam nespěcháte. Usnadněte si tím společné odchody z domova.



Jestliže intenzivně bojujete s oblékáním, ať již v pokojíčku nebo v předsíni - vaše dítě se brání, křičí, pláče a vy pochopitelně křičíte taky, nezapomeňte se podívat na videotrénink "**Oblékání bez křiku**" dřív, než přijdete o nervy. Odhalím

vám důležité informace a praktický návod, jak s dítětem najít při oblékání soulad, jak ho podpořit, co doma změnit. Jak se obejít bez křiku a odejít z domova v pohodě a v klidu. Jeho boj s vámi vychází z vnitřních potřeb dítěte, které jsou našemu oku i mozku neznámé. Dovolte mi, abych vás provedla po krajině dětské mysli a ukázala vám, co děti opravdu při oblékání potřebují.

Vstupní chodba

Je dobré přizpůsobit dítěti i předsíň. Věšáky na bundy by měly být v jeho výšce, aby na ně dosáhlo a mohlo si pověsit bundu samo. Na boty pořídte nízkou lavici nebo udělejte místo ve vašem botníku tak, aby byly dítěti dobře přístupné. Vysvětlete dítěti, že je potřeba boty roztáhnout a poté je nazouvat. Od 18. měsíce si dítě dokáže již samo zapnout boty. Vždycky dětem říkám, že botičky se musí mít rády. Jak to vypadá, když se na sebe zlobí? Špičky směřují od sebe a je potřeba je skamarádit (prohodit boty tak, aby špičky směřovaly k sobě).



TIPY

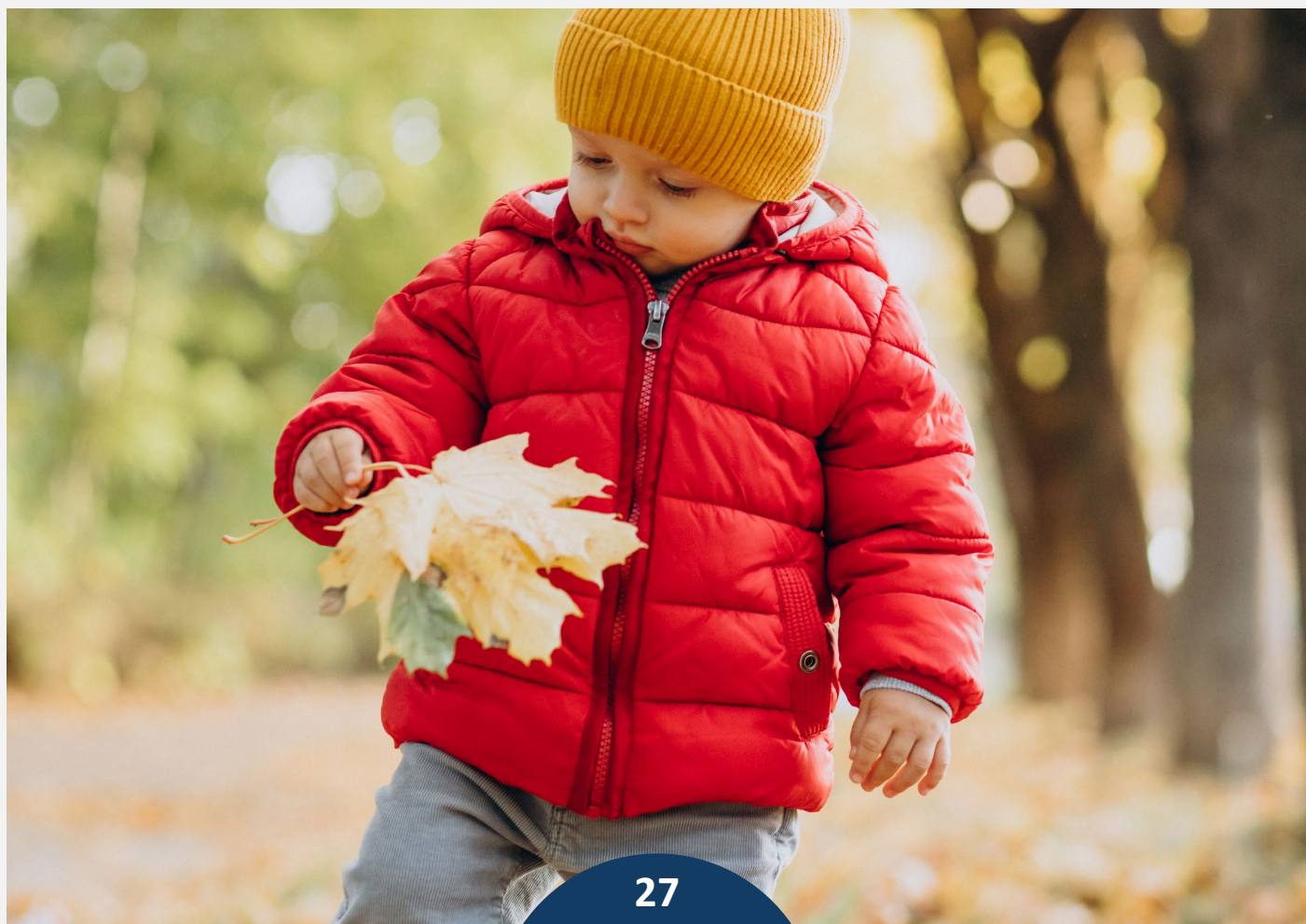
Pokud si dítě dá boty k sobě a špičky jsou od sebe, znamená to, že se nemají rády, a tak je potřeba skamarádit je.

Konzultační praxe

Když vedu konzultaci s rodiči, často právě v předsíni naráží rodiče na nepochopení chování svého dítěte. Batole (1,5 roku) si sundá boty, já mu ukážu, kam si je dávají všichni členové rodiny a poprosím ho, aby si je tam dalo také. Dítě vezme boty a „zahodí“ je na podložku. Z úst rodičů se většinou ozve: „*No podívejte se na to, jak je tam zahodilo, nikdy si je nesrovná.*“ Samozřejmě, že si je nesrovná, to je další meta v jeho vývoji, které bude dosahovat až v momentě, kdy si vybuduje zvyk, že si má boty dát na podložku, kam patří. Rodiče to ale většinou po této zkušenosti vzdají. Dítě se potřebuje vše učit pomalými kroky.

Oblékání bundy

Dítěti, které jsem naučila, jak si může samo obléknout bundu bylo 18 měsíců. Zapnout bundu s použitím zipu dokáže dítě od třetího roku věku.



„Dítě se bude rádo podílet i na dalších činnostech v domácnosti.“



Pomoc

v domácnosti

Batole (18 - 36 měsíců) a předškolák (3 - 6 let)

Batolata milují pořádek a řád. Přirozeně nám chtějí pomáhat, aby si připadala velká a užitečná. Předškoláci již tolik ne, pokud jsme je tomu v raném věku nenaučili. Úklid je jedna z činností, kterou budou dělat opravdu s nadšením, ale musíte je k tomu dovést. Věnujte počáteční výchově dostatek úsilí a odměnou vám bude úspora času v budoucnu. Získané dovednosti a návyky děti již neztratí.

Od 18. měsíce zvládnete s dítětem dát prádlo do pračky a vyndat jej, třídít ponožky a oblečení podle barev nebo utírat prach. Přizvat ho můžete i k aranžování květin. Pokud si domů kupujete řezané květiny, pořídte mu malou vázu, aby mohlo přispět ke kráse vašeho domova vlastní naaranžovanou květinkou.

Pokud jste dítěti pořídili květiny i do dětského pokoje, naučte ho, jak o ně může pečovat. Kromě zalévání mu také ukažte, jak utřít prach z listů. Tady v dítěti také budujete samostatnost a potřebu pečovat o jeho okolí. Zároveň dítě přebírá zodpovědnost za rostlinu, aby mu neuschla.

Oblíbenou aktivitou, kterou můžete podpořit samostatnost dítěte a naučit ho péči o jeho okolí, je i krmení domácích mazlíčků. Mám na mysli rybičky, kočku nebo psa. Děti se o ně rády postarají a nasypou jim krmení do akvária nebo granule do misek. Starší děti zvládnou čtyřnohým mazlíčkům doplnit také vodu.

Dítě se bude rádo podílet i na dalších činnostech v domácnosti, kterými může být pečení, vaření nebo práce na zahradě. Pokud mu pořídíte jeho malé pracovní náčiní, bude vám za to velice vděčné. S radostí vám pomůže okopat nějaký záhonek nebo vytrhat plevel. Oblíbenou aktivitou je i přeprava zeminy v malém kolečku.



Dne 24. 2. 2022 vyšel v časopisu **Miminko** rozhovor s redaktorkou Bárou Klímovou na téma: "Děti a povinnosti", do kterého jsem přispěla svými názory a postřehy ze své praxe.

S tím úzce souvisí pohyblivé **plánovače samostatnosti**, které jsem vytvořila s cílem zapojit děti do chodu domácnosti a zároveň trénovat samostatnost i zodpovědnost.





A to je
ode mě
všechno...



Připadalo vám, že se vše točilo hlavně kolem batolat? Ano. V daném věku 1 - 3 roky jsou děti nejvíce zvědavými tvory a do všeho "strkají" nosíky. Od 3 let výše se dítě dokáže zase víc zapojit slovně i mentálně. Ve věku 3 - 6 let se jedná hlavně o nastavení rodiče k výchově a přizpůsobení vhodné komunikace.

Pokud jste tak ještě neučinili, tak samostatnost v domácnosti můžete odstartovat a udržovat společně s mým **Desaterem**, které si můžete zdarma **stáhnout** na mém webu.

Další materiály volně ke stažení:

- **Přehled praktických aktivit pro batole**

Pokračujte na své cestě

a staňte se skvělým rodičem s těmito e-booky



Průvodce výchovou zvědavého dítěte

Začít můžete již od miminka a podpořit tak jeho zvědavost přirozeně a cíleně. Nezahlcujte jeho pozornost a nabídněte mu vhodné pomůcky i hračky. Průvodce výchovou je skvělým začátkem pro každého rodiče, který touží vychovat samostatné, zodpovědné a sebevědomé dítě.

Kuchařka aktivit a receptů

Touží se vaše dítě zapojit do vaření či pečení? Chtěli byste mu dopřát příjemně strávený čas v kuchyni a poskytnout činnosti, u kterých se bude smysluplně rozvíjet? Kuchařka je skvělým pomocníkem pro děti i jejich rodiče. Dítě bude schopné pracovat samo na sobě a získávat nové zkušenosti. Zároveň ho aktivity povedou k samostatnosti a zodpovědnosti. Recepty jsou jednoduché, chutné a dětmi oblíbené. Jejich cílem je osvojování si nových dovedností při přípravě surovin i pokrmů samotných.



Sedmero uklizeného pokojíčku

Uklizený pokojíček je snem každého rodiče i dítěte. Ačkoliv se na první pohled může zdát, že děti rády jenom kramaří a dělají nepořádek, je tomu právě naopak. Děti milují pořádek a řád. Pojďte děti naučit, jak se udržuje uklizený pokojíček. Vyzrajte nad množstvím hraček a získejte nové informace i nadhled při jejich úklidu.

Závěrem



Jestli se vám tahle cesta a práce s dítětem líbí, připojte se do **uzavřené skupiny na Facebooku**, kde s ostatními rodiči vytváříme příjemné a bezpečné prostředí ke sdílení.

Také mi můžete napsat na email **aneta@anetastepankova.cz** a já vás ráda nasměruji nebo Vám poradím.

Cesta k samostatnosti dítěte je často lemovaná strachem i mírou trpělivosti. Věřte, že tyto pocity nemáte jen vy, ale i další rodiče. Nemusíte na to být sami. V mojí komunitě je spoustu rodičů, kteří začínají nebo začali teprve nedávno. Pojdte se společně inspirovat, motivovat a podporovat.

Mějte se krásně a těším se na viděnou, pokud se rozhodnete udělat důležitý krok vpřed.

Vaše Aneta

Konzultace na míru vašim potřebám

Konzultace 1: Samostatné a sebevědomé dítě

- Dítě křičí, brečí, vše “bojkotuje”?
- K ničemu se nemá a vyžaduje, abyste povinnosti dělali za něj?
- Šílíte z neustálého obsluhování vašeho dítěte?
- Cítíte frustraci a vztek vašeho dítěte vás vytáčí?

Představte si, že mávnete kouzelným proutkem a všechno se rázem změní. Vědomě povedete své dítě k samostatným a zodpovědným krůčkům.

Konzultace 2: Organizace hraček a jejich snadný úklid

- Sbíráte celý den hračky, které se válí všude?
 - Jste na nervy z toho, když během 5 minut dítě udělá nepořádek?
 - Věděli jste, že existuje systém, díky kterému vám úklid hraček zabere jen 5-10 minut denně a dítě si je rádo uklidí samo?
- █ Pokud ne, rozhodně ho pojdte vyzkoušet, funguje to.



Konzultace 3: VIP Rodičovský koučink

Intenzivní dlouhodobá spolupráce.

Pouze pro odvážné a odhodlané rodiče.

Více informací najdete **zde**.

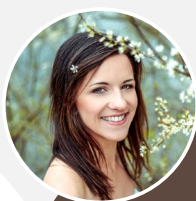




OSVOJOVÁNÍ ANGLIČTINY doma, přirozeně a všemi smysly

- Chcete své dítě doma kvalitně seznámat s angličtinou?
- Uvnitř mého eBooku najdete nejen tipy, ale také aktivity, díky kterým zapojíte angličtinu do každodenních činností.
- Inspiraci ocení především rodiče dětí od 18 měsíců do 6 let, jazykový lektori a učitelé angličtiny.
- Já osobně nejraději zapojuji angličtinu v kuchyni, protože tam dětem nejvíc "chutná" a jejich chytlavý i mlsný jazýček si tam s ní snadno poradí.

SAMOSTATNÉ DÍTĚ



Cesta ke
spokojenosti,
zodpovědnosti
a zdravému
sebevědomí

od
18 měsíců
do 6 let

Aneta Štěpánková



anetastepankova.cz



CestaKSamostatnemuDiteti



Samostatne_Deti



Aneta Štěpánková

Copyright © 2021 Aneta Štěpánková