

UPRAVUJEME POKOJÍČEK

pro podporu
samostatnosti dětí



Aneta
Štěpánková

 anetastepankova.cz

Copyright © 2021 Aneta Štěpánková





*„Naučím vás, jak vychovat samostatné dítě
- nastavíte si pořádek a řád ve výchově
a získáte svobodu.“*

Aneta Štěpánková

Některé fotografie
do tohoto eBooku poskytli:

Mirka a Aleš Dostálovi
Michaela Krtková
Petra Kapusníková

Děkuji 



anetastepankova.cz



[CestaKSamostatnemuDiteti](https://www.facebook.com/CestaKSamostatnemuDiteti)



[Samostatne_Deti](https://www.instagram.com/Samostatne_Deti)



[Aneta Štěpánková](https://www.youtube.com/channel/UC...)



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 rukách 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 tematické oblasti.

„Těchto 7 tipů a rad vám pomůže, abyste to zvládli sami.“



Slovo autorky

Děkuji vám, že čtete tyto řádky. Je skvělé, že jste se rozhodli vydat na cestu za přirozeným vývojem vašich dětí a stáhli jste si tento eBook, v němž získáte osvědčené rady a tipy, jak upravit dětský pokojíček, který podpoří dětskou samostatnost.

Možná zařizujete pokojíček a lámete si hlavu s tím, jak by to bylo nejlepší. Máte nějakou představu, jak by mohl vypadat, ale nevíte, čím vyplnit prázdné police. Rozhodujete se mezi hračkami, didaktickými pomůckami a doplňky.

Nebo byste rádi pokojíček upravili tak, aby podporoval vaše dítě v rozvoji k samostatnosti a zároveň, aby se dítě naučilo udržování pořádku.

Další z možných variant může být také častý chaos a nepořádek v pokojíčku, který neustále řešíte. Snažte se najít způsob, jak udržet v pokojíčku systém pro ukládání hraček, např. krabicemi na hračky, ale ani to není funkční.

Provedu vás krok za krokem tím, jak můžete zařídit nebo upravit pokojíček pro své dítě tak, abyste podpořili jeho samostatnost a nastolili pořádek i řád.

Těchto 7 tipů a rad vám pomůže, abyste to zvládli sami.

Zvládnete to! Držím vám palce.

Pokud při čtení tohoto eBooku narazíte na něco, co vám nebude jasné, nebo se budete chtít na něco zeptat, neváhejte mi napsat.

I kdybyste otázky neměli, budu moc ráda, když se mi ozvete, jak vám eBook pomohl a co se vám v něm líbilo. Napište mi na aneta@anetastepankova.cz.

Velice ocením i fotky vašeho pokojíčku „před a po“ přečtení tohoto eBooku. S fotkami se můžete podělit také v uzavřené facebookové skupině Cesta k samostatnému dítěti, a inspirovat tak další rodiče, jak jste si s tím poradili právě vy!

Vaše Aneta

Těším se na úpravy vašich pokojíčků.



Obsah

- 6 Moje cesta k samostatným dětem
- 8 Upravujeme pokojíček pro podporu samostatnosti dětí – 7 tipů a rad
- 9 Tip 1: Každá hračka má své místo
- 10 Tip 2: Skříň s oblečením a zrcadlo
- 11 Tip 3: Dekorace, které rozvíjí smysly
- 12 Tip 4: Koberec na hraní
- 13 Tip 5: Dětský pracovní stůl a židle
- 14 Tip 6: Nízká postel (matrace)
- 15 Tip 7: Knihovna a čtecí křesílko
- 16 Závěrem
- 17 Bonusové video

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



Moje cesta

ke svobodě a samostatným dětem

Píše se rok 2021...

Jmenuji se Aneta a žiju 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, jejíž 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 ní 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 skleničky, přesýpat nebo navlékat těstoviny. Jsou zodpovědné za přípravu vlastní svačiny a lahve s pitím. Pokud něco rozsypano / rozlívá, 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.



„Rodič by mu měl být průvodcem a na této cestě mu pomoci.“



Upravujeme pokojíček

pro podporu samostatnosti dětí – 7 tipů a rad

V tomto eBooku vám prozradím několik tipů, jak zařídit nebo upravit pokojíček. Výsledkem bude příjemné a krásné prostředí pro vás i vaše dítě, které mu pomůže, aby bylo spokojené a samostatné.

Dítě potřebuje vše prozkoumat a objevit. Má obrovskou vnitřní touhu a motivaci se učit a poznávat věci kolem sebe. Rodič by mu měl být průvodcem a na této cestě mu pomoci. Dítě chce dělat věci samo a potřebuje k tomu dostat příležitost.

Pokud má požadovaný čas a prostor k osamostatňování, dělá to s radostí a nadšením. K tomu je ale potřeba přizpůsobit prostředí, ve kterém žije.

Již kolem 1 roku se dítě považuje za tzv. „malého dospělého“. Chce se samo najíst, napít ze skleničky nebo si jednoduše sednout na jídelní židličku, ale vše musí být uzpůsobeno jeho velikosti.

„Pomoz mi, abych to dokázal sám.“

Těchto 7 tipů vám pomůže, abyste pochopili, co dítě v pokojíčku opravdu potřebuje, a co je tam naopak zbytečné.

Přeji příjemné čtení

*„Do 3. let věku
dětem stačí police
s maximálně
6 hračkami.“*



Tip 1

Každá hračka má své místo

Dítě ve skutečnosti potřebuje jen málo hraček, pořádek a řád. Čím méně toho dítě v pokojíčku bude mít, tím více bude šťastné. Prostředí bude přehledné a každé věci bude náležet konkrétní místo. Dítě potřebuje na hračky vidět, aby se mohlo svobodně rozhodnout, s čím si chce hrát.

Pořádek a řád si zamilujete vy i vaše dítě. Ve velkém množství hraček se děti přehrabují a nevědí, se kterou si hrát dřív. Jednoduše se nemohou rozhodnout. Kdybych vám řekla, ať hračky v pokojíčku spočítáte, bude to nadlidský úkol. Tolik nádobí nemáte jistě ani v kuchyni.

Do 3. let věku dětem stačí police s maximálně 6 hračkami. Jen tak docílíte pořádku a toho, aby si dítě s radostí uklízelo hračky. Bude přesně vědět, kam hračka patří.

Nechcete přece své děti zbytečně zahlcovat. Možná se vám to zdá málo, ale až si tento systém doma zavedete, bude se vám i 6 hraček zdát moc. Velká výhoda spočívá v tom, že můžete s klidem pozorovat růst a zájem vašeho dítěte. Pokud si všimnete, že si dítě s nějakou z hraček nehraje, jednoduše ji vyměňte za jinou, kterou jste předtím schovali.

„Ideální je nízká skříň s policemi, kam dítě dosáhne.“



Tip 2

Skříň s oblečením a zrcadlo

Jakmile v pokojíčku uvolníte místo, budete mít volný prostor třeba na oblečení. Je důležité, aby dítě na oblečení dosáhlo. Pokud nechcete, aby mělo k dispozici všechno, dejte mu na policičku pouze část.

Určitě nechcete, aby každé ráno vaše dítě vyházelo se skříně všechn její obsah, protože hledá jedno konkrétní tričko. V tom druhém případě ještě neví, co si chce obléknout a vyhází také všechno. Je to stejné jako s hračkami.

V případě, že byste si lámali hlavu s tím, jakou skříň zvolit, ideální je nízká s policemi, kam dítě dosáhne. To, že dítě jeví o takovou skříň zájem, poznáte například v kuchyni, když vám vyndá na zem všechny hrnce.

Zvolte jedno místo ve skříně nebo v pokoji, kde dítě najde každý den výběr ze dvou variant oblečení. Varianty přizpůsobte počasí, aby byly obě správné. Velmi brzy si všimnete, že dítě také začne věci uklízet na své místo.

Nezapomeňte na zrcadlo ve výšce dítěte, aby si mohlo zkontrolovat, jak se obléklo. Stejně jako dospělí, také děti se na sebe rády dívají do zrcadla. Dopřejme jim tuto možnost, za kterou nám budou nesmírně vděčné.

*„Nezapomeňte,
že v jednoduchosti
je krása.“*



Tip 3

Dekorace, které rozvíjí smysly

Je důležité si říct, že obrázky by měly být v úrovni očí dítěte. Možná se teď ptáte proč. Před pár lety jsem se tomu také divila. Abych obrázky viděla, musela jsem se ohnout. Kdyby dítě chtělo vidět obrazy, které visí v naší výšce, asi těžko najednou povyroste, aby se na ně podívalo. Děti mají obrázky rády a chtějí na ně vidět.

Pokud chcete, aby se vaše dítě opravdu rozvíjelo a poznávalo svět kolem sebe, pověste mu na stěnu reálné obrázky. Dítě získá daleko víc poznatků z obrázku včely, než z duhového jednorožce, nebo z obrázku Spider-mana. Vhodnou alternativou je třeba fotografie dítěte nebo celé rodiny.

Nezapomeňte dát dítěti do pokoje kousek přírody. Květinu, o kterou se bude starat, a kterou bude mít na dosah ruky. Zvolte takovou rostlinu, o které víte, že je vhodná pro děti. Dítě květinu může pravidelně zalévat a utírat prach z listů. Již tady budujete v dítěti smysl pro pravidelnost.

Do pokoje můžete pořídit i vkusné světlo, které dítě využije především v noci, aby se nebálo. Světlo by mělo být jednoduché na obsluhu, aby si jej dítě mohlo kdykoliv samo rozsvítit i zhasnout. Nezapomeňte, že v jednoduchosti je krása.

„Jde o vymezení určitého prostoru a hranic pro dítě.“



Tip 4

Koberec na hraní

Prostor na hraní vymezte dítěti jednobarevným kobercem. Pokud máte doma spíše barevný koberec, nevadí. Nicméně je důležité zde zmínit, že pozornost dítěte může být roztržena.

Koberec je nezbytnou a důležitou součástí dětského pokoje. Nejde jenom o pohodlí a hrací plochu, ale o vymezení určitého prostoru a hranic pro dítě. Potřebuje vědět, kam až může zajít.

V Montessori školkách děti k práci běžně používají malé koberečky, které slouží k vymezení prostoru a vedou děti do hloubek jejich duše. Dětská pozornost se soustřeďuje na jednu konkrétní věc, kterou mají na koberečku. Dítě je plně koncentrované a propojené s prací, o kterou jeví zájem.

Pokud dítě vyrůstá v přehlceném pokojíčku, jeho pozornost je krátkodobá a na hračku se dokáže soustředit pouze pár minut nebo vteřin.

„Ideální souprava je ze dřeva, aby unesla i dospěláky.“



Tip 5

Dětský pracovní stůl a židle

Pořídte dítěti do pokoje stoleček a židličky v jeho velikosti. Toto místo se pro něj stane velice oblíbeným a začne jej využívat k mnohým aktivitám.

Možná si sami všimnete, že dítě u svého stolečku v pokoji tráví daleko více času než například kdekoliv jinde u velkého stolu. Stejně jako v předchozích tipech myslete i tady na jednoduchost a estetickou krásu.

Ideální souprava je ze dřeva, aby unesla i dospěláky. Rozhodně je také stabilnější a vypadá lépe, než dětský nábytek z plastu.

Pokud vám děti nabídnou jednu z židliček, neodmítejte ji. Zasedněte s nimi k malému stolečku a nakreslete společně obrázek. Povídejte si a užívejte společné chvíle. Možná, že si právě tady uvědomíte, jak je pro vás malá židlička nepohodlná. Děti to mohou vnímat stejně třeba v kuchyni u jídelního stolu.

„Dítě potřebuje svobodu volného pohybu.“



Tip 6

Nízká postel (matrace)

Jako děti jsme vyrůstali v klasické ohraničené postýlce, kde nám nic nescházelo. Alespoň jsme si to mysleli. Pojdme se na to ale nyní podívat z jiného úhlu pohledu. Chybělo nám to nejdůležitější - SVOBODA. Proto jsme v postýlce často plakali a rozčilovali se.

Byli jsme odkázáni na pomoc dospělých, aby nás z postýlky osvobodili, když jsme v ní již nechtěli být. Dítě potřebuje svobodu volného pohybu. Nemusíte se o něj bát, opravdu. Dítě svojí novou postýlku může opustit bez vaší pomoci a vrátit se do ní, až bude potřebovat.

Nebude se muset rozčilovat ani plakat, že mu něco schází, nebo touží po svobodě a volném pohybu.

Samostatná matrace bez domečku se využívá již od prvního dne, kdy se vrátíte z porodnice. Pro novorozence používáme i tzv. hnízdečka, která jim vytvoří větší pohodlí na matraci a hranice kolem jejich těla. Matrace je vhodnou a bezpečnou alternativou běžné postýlky.

Na internetu najdete spoustu tipů, jak k matraci vytvořit ohraničení v podobě dřevěného domečku, což zase dodá na kráse celkovému dojmu.

„Dítě si tak přirozeně a svobodně může vybrat.“



Tip 7

Knihovna a čtecí křesílko

Aby dítě získalo vztah ke čtení a knihám obecně, je nutné, aby je mělo k dispozici na dosah ruky. Jen tak může být samostatné a projevit o knihy opravdový zájem.

Knížky na policičku v knihovně řadíme vedle sebe, a to tak, aby dítě vidělo obal dané knihy. Podle rubu dítě nepozná, jakou knížku si chce vybrat. Dítě si tak přirozeně a svobodně může vybrat, co si chce prohlížet. Rodiče hodně využívají boxy nebo košíčky na knihy, které umístí na zem, aby je dítě mělo k dispozici.

Je vhodné vedle knihovny pořídit čtecí křesílko v dětské velikosti. Pokud víte, že vaše dítě raději poslouchá, když mu někdo čte, můžete do pokoje pořídit křeslo pro dospělé a dítě bude sedět na klíně.

Také si můžete najít vlastní alternativy, pokud se vám křesílko do pokojíčku nevejde nebo nehodí. Jednoduše stačí použít kobereček a pár polštářků, o které se dítě může opřít.

Mějte na paměti, že čím je dítě menší, tím obecně platí: co nejméně textu na stránkách. Dítě potřebuje vnímat hlavně obrázky. Povídejte si s ním nad obrázky a rozvíjejte jeho fantazii.



Závěrem

Jsem moc ráda, že jste si tento eBook přečetli a doufám, že vám byl velkou inspirací. Pokud se chcete podělit o vaše zkušenosti a fotografie s úpravou pokojíčku, napište mi na aneta@anetastepankova.cz.

Budu se těšit a ráda vám k nově upravenému pokojíčku řeknu ještě víc.

Pokud byste chtěli ode mě čerpat i další inspiraci, ráda vás uvidím ve facebookové skupině **Cesta k samostatnému dítěti**, kde se můžete podělit i s fotkami upraveného pokojíčku. Na mém webu www.anetastepankova.cz, jsem pro vás napsala články a další eBooky zdarma.

Přeji vám, abyste díky úpravě pokojíčku docílili samostatnosti u vašich dětí.

Aneta Štěpánková

BONUSOVÉ VIDEO

UPRAVUJEME POKOJÍČEK

pro podporu
samostatnosti dětí



V bonusovém videu se dozvíte, proč nefungují krabice na hračky. Jak je vnímáme my dospělí, a jak je vnímají děti. Proč do nich hračky nevracejí zpátky. Jak hračky z krabic smysluplně roztřídit, aby si je děti uklízely.



**OTEVŘÍT
V YOUTUBE**

CHCETE SE DOZVĚDĚT VÍC?



Aneta
Štěpánková

Byli byste rádi, aby si vaše dítě uklízelo s radostí a lehkostí všechny hračky v pokojíčku?

Neváhejte a mrkněte na nový eBook **Sedmero uklizeného pokojíčku**. Naučíte své dítě smysluplně ukládat hračky a vracet je na jejich místo. Dozvíte se zajímavé a důležité informace, které budou vás i dítě motivovat k akci.

