

PRŮVODCE VÝCHOVOU ZVÍDAVÉHO DÍTĚTE

Budování
samostatnosti
od narození
do 3 let



*Aneta
Štěpánková*

 anetastepankova.cz

Copyright © 2021 Aneta Štěpánková

Jednoduše
Srozumitelně
PŘEHLEDNĚ



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

Aneta Štěpánková



anetastepankova.cz



CestaKSamostatnemuDiteti



Samostatne_Deti



Aneta Štěpánková



Poděkování

*Děkuji vám
za nákup toho eBooku!*



Všechny informace, které v tomto eBooku uvádím, vycházejí z mých zkušeností z dlouhodobé praxe s dětmi a z výcviku AMI 0–3 v Montessori Institut Prague, kde jsem načerpala cennou inspiraci a informace, které mě dovedly k tomu, jak vychovat zvědavé a samostatné dítě od narození do 3 let.



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.



Obsah

- 6 Slovo autorky
- 8 Moje cesta k samostatným dětem
- 10 Průvodce výchovou zvědavého dítěte od narození do 3 let
- 12 Domov připravený pro miminko
- 13 Postýlka na spaní
- 18 Podložka na pohyb a objevování
- 22 Kojicí křeslo
- 23 Přebalovací pult
- 24 Dítě a nočník
- 25 Závěsné dekorace, které podněcují zvědavost (od narození do 6 měsíců)
- 27 Hračky pro nejmenší
- 33 Dětský pokojíček
- 39 Samostatnost není samozřejmost
- 44 Dokáže to samo od 12. měsíce do 3. roku
- 45 Kuchyň
- 47 Tohle už umím od 12. do 18. měsíce
- 50 Tohle už umím od 18. měsíce do 3. roku
- 55 Koupelna
- 58 Oblékání
- 60 Vstupní chodba
- 63 Pomoc v domácnosti
- 65 Závěrem
- 66 Bonusová videa
- 67 Příloha 1 Brush your teeth (boy)
- 68 Příloha 2 Brush your teeth (girl)

„Zakoupením tohoto eBooku jste projevili nejen zájem, ale také vůli něco změnit.“

**Slovo
autorky**



Děkuji vám, že čtete tyto řádky. Je skvělé, že jste se rozhodli vydat na přirozenou cestu výchovy, na které ode mě získáte osvědčené rady, jak budovat zvědavost a samostatnost u vašeho dítěte od narození do 3 let.

Možná že jste teprve v očekávání a chtěli byste vědět, jak připravit prostředí pro očekávané miminko.

Nebo si již užíváte první krásné chvíle se svým miminkem a přemýšlíte, jakou cestou se ve výchově svého dítěte vydáte.

Cest je spousta. Jednou z nich je ta, která nám je dobře známá. Je to cesta, kterou jsme si prošli my sami díky našim rodičům. Někteří v této výchově chtějí pokračovat a někteří hledají nové způsoby.

Zakoupením tohoto eBooku jste projevili nejen zájem, ale také vůli něco změnit.

Budu moc ráda, když vám moje rady a tipy pomohou, inspirují vás a vybudují ve vás jistotu.

Krok za krokem vás jemně provedu až k vytouženému cíli.

Zvládnete to! Držím vám palce.

Pozorně čtěte, a pokud by vám nebylo něco jasné, určitě mi napište na aneta@anetastepankova.cz. Ráda vám poradím nebo odpovím na vaše otázky.

Pokud nebudete mít otázky, ale budete mít chuť mi napsat, jak vám eBook pomohl nebo jak se vám líbil, budu moc ráda. :)

Velice ocením i fotky pokroků nebo připraveného prostředí pro vaše dítě.

A teď pojdte na to!

Vaše Aneta



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



**Moje
cesta**

**k 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 potřebují.

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 / 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 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.



„Dítě potřebuje vše
prozkoumat, objevovat,
ale k tomu potřebuje
i vhodné a příjemné
prostředí.“

Průvodce
výchovou

zvědavého dítěte
od narození
do 3 let

V tomto eBooku bych vám ráda předala své zkušenosti a jistotu, že to opravdu jde. Vše vám vysvětlím *jednoduše, srozumitelně a přehledně*.

Dítě potřebuje vše prozkoumat, objevovat, ale k tomu potřebuje i vhodné a příjemné prostředí. Má obrovskou vnitřní touhu a motivaci učit se a poznávat věci kolem sebe.

Jako máma/táta mu budete na této cestě přirozenými průvodci, protože budete vědět, jak na to. Zjistíte, jak dítěti na cestu neklást překážky, ale příležitosti.

Pokud má dítě požadovaný čas a prostor k osamostatňování, dělá to s radostí a nadšením.

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

„Pomoz mi, abych to dokázal sám.“

— Maria Montessori





Přeji inspirativní čtení

Aneta



„To nejlepší pro ty
nejmenší aneb prostředí
by mělo být krásné.“

Domov

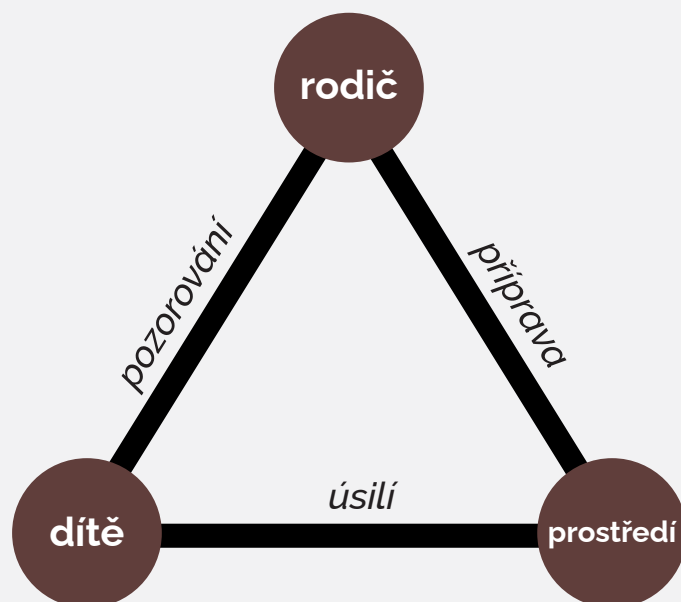
připravený
pro miminko

Rovnou od začátku...

Jakmile se rozhodnete pro budování zvědavosti a samostatnosti u svého miminka, měli byste vědět, že spolu tyto dva pojmy úzce souvisí. Aby bylo vaše dítě samostatné, musí nejdříve hodně objevovat a poznávat svět, a vaším cílem je miminku poskytnout co nejlepší podněty, které ho v tom podpoří.

Proto bych vás ráda právě tady seznámila s trojúhelníkem, který si klidně vytiskněte a nalepte někam, kde na něj uvidíte. Jde o to, abyste své dítě propojili s prostředím, ve kterém vyrůstá, protože jen tak vytěžíte z podpory zvědavosti a budování samostatnosti maximum.

Po návratu z porodnice můžete miminko propojit se čtyřmi základními oblastmi, ve kterých se s ním budete následující dny pohybovat. Vše, co níže popisují, vychází z mých zkušeností, mého přesvědčení a je to pouze doporučení pro vás, jak podpořit zvědavost a samostatnost vašeho miminka.



„Nad místem pro postýlku přemýšlejte opravdu pečlivě.“



Postýlka na spaní

Postýlku umístěte tam, kde bude novorozenec spát během noci nebo jeho odpočinku přes den. Nedoporučuji stěhovat postýlku několikrát za den podle toho, kde ji zrovna potřebujete. Dítě potřebuje jedno pevné místo, kde bude jeho postýlka pořád k dispozici.

Nad místem pro postýlku přemýšlejte opravdu pečlivě. Je důležité, abyste mysleli na to, co miminko uvidí, až se probudí a jaké prostředí bude kolem něj. Lehněte si na místo, kam chcete umístit postýlku, abyste to viděli očima dítěte, které tam bude spát. Přemýšlejte, zda se v prostředí dítě po probuzení nebude bát a plakat, abyste ho odnesli někam, kde se cítí bezpečněji.

Já osobně nejsem zastáncem klasické postýlky s ohrádkou, a to z mnoha důvodů, které popisuji níže:

- Když je dítě v postýlce, vidí jen to, co mu dovolí prostor mezi lačkami. To ho omezuje v pozorování prostředí, ve kterém se bude brzo pohybovat. Já osobně vždycky s nadsázkou říkám, že by se nikdo z nás nechtěl dívat na svět skrze „mříže“.
- Děti mají omezený pohyb a nemají možnost volby opustit postýlku, když potřebují.

- Jsou odkázané na nás dospělé, my rozhodujeme, kdy a na jak dlouho je z postýlky uvolníme. Dítě je vystaveno nebezpečí, může se bouchnout o laťky, zaklínit si mezi ně ručičku nebo nožičku. V pozdější době může z postýlky i vypadnout.
- Nad dítětem často visí komerční kolotoč, který dítěti nedává smysl, protože často vidí „jen zadečky“ plyšáků a nevidí to, co vidíme my shora.
- V noci laťky odrážejí světlo a vytváří v postýlce nepříjemné stíny, ze kterých může mít dítě strach.
- Až bude dítě starší, nebude se mu líbit, že je tam zavřené, a hlasitě vás upozorní na svoji potřebu volného pohybu.
- Pokud postýlku obklopíte polštářky, dítě vidí jen to, co je nad ním, tj. strop a komerční, podněty přehlacený kolotoč. Vkusné polštářky tedy zabraňují dítěti v tom, aby vidělo svět kolem sebe, a zúží se mu tak prostor pro poznávání. Dítě si potřebuje mapovat okolí, aby se v něm mohlo pohybovat, až začne lézt a chodit.
- Hračky, které dáte kolem hlavy dítěte s tím, že je bude sledovat, jsou zcela zbytečné až do chvíle, kdy se začne otáčet. V množství podnětů se dítě neorientuje a brzy se unaví.
- Dítě do určité doby vidí jenom černou, bílou a červenou. To jsou barvy, kterými byste ho měli za začátku obklopit. Ideální jsou v tomto případně černobílé obrázkové knihy (leporela).
- Postýlka je tedy vhodná spíše na noční spaní, kdy dítě nechcete nechávat na matraci a chcete ji využít k tomu, abyste si ji bez jedné postranice přisunuli k posteli. Spousta rodičů postýlku využívá také pro případ, kdy si potřebuje někam odběhnout (pro poštu, na toaletu).

Úplně upřímně – před pár lety mi postýlka s ohrádkou dávala smysl a obdivovala jsem varianty kolotočů, které se dají v dnešní době pořídit. Stála jsem si za názorem, že bych miminko nedala spát na zem na matraci, jak jsem to často vídala na Montessori kurzech. Postupem času se mi ale změnil pohled na výchovu a vzdělávání dětí a začala jsem vidět věci, které jsem předtím neviděla.

Postel na podlaze

Představte si, že vaše miminko leží v postýlce bez ohrádky a po probuzení vidí prostředí kolem sebe v celé šíři a může ho pozorovat bez omezení. Jak taková postýlka vypadá? Může to být matrace silná asi 10 cm, která bude povlečená a na ní bude položené tzv. „topponcino“ – malá bavlněná podložka, díky které můžete miminko vzít i do náruče. Než jsem se s touto podložkou a jejím názvem setkala na AMI výcviku 0–3 v Montessori Institute Prague, znala jsem jen zavinovačky a tzv. „hnízdečka“.



Zavinovačka

Zavinování dětí se praktikuje v porodnicích a miminkům to může pomáhat připomenout, jak stísněný prostor byl v děloze. Je ale také krásné nechat děťátko protahovat se, dotýkat se svého obličeje, poznávat svou vůni a promnout si oči. Dopřát svobodu už těm úplně maličkým.

Hnízdečka

Hnízdečka se mi líbila víc jako alternativní varianta zavinovaček, ale jen do doby, než jsem se setkala s výše zmiňovaným topponcinem. Uvědomila jsem si rozdíl mezi těmito dvěma podložkami. Hnízdečko je ohraničeno, a miminko tudíž nevidí prostředí kolem sebe. Nicméně jsou určitě vhodná pro společný spánek v ložnici, abyste miminko nezalehli a nikam se vám neodkutálelo.

Matrace na spaní

Matraci umístěte do rohu, kde bude miminku příjemně. Vedle matrace pořídte koberec. Až se miminko začne otáčet, zmírníte tím jeho dopad na zem. K matraci můžete pořídít také dřevěnou konstrukci v podobě domečku. Na internetu najdete spoustu variant, které nejen že pěkně vypadají, ale také dodají dětem pocit bezpečí.



Od osmnáctého měsíce je dítě schopné se naučit, že postel se opouští až po její úpravě. Stlaní postele může být pro dítě zpočátku náročnější. Začněte tedy jednoduchými kroky.

Vibrující sedačky

Miminko potřebuje a chce být zvědavé. V tom mu brání výše zmiňovaná postýlka s ohrádkou, ale také vibrující sedačky. Jako rodiče máme miminko na dohled, víme, že nám nikam neuteče, a když zapneme vibrování, možná i usne. Miminko je často v sedačce špatně usazené, protože je na to ještě malé, navíc je uvázané a nemůže se opět hýbat tak, jak by chtělo nebo potřebovalo. Přirozený pohyb je nahrazen vibrováním. S oblibou říkám, že miminku zde nezbyvá nic jiného než usnout. Jsem si toho vědoma, že jsou chvíle, kdy rodič sedačku ocení, aby mohl na chvíli odběhnout a miminko nemusel brát s sebou. Neodsuzuji je, ale ani je nedoporučuji.

Spaní s rodiči v ložnici

Téma, které hýbe světem a najdete na něj nespočet názorů, kritiky i pozitiv. Já osobně na to mohu říct jen jedno, a to je moje zkušenost, když jsem byla dítě. Ráda jsem za rodiči chodila do ložnice vždycky ráno, pomazlit se, užít si chvíli tu nerušenou pohodu a klid vedle nich. Pak ale přišlo období, kdy mě každou noc provázely ty nejstrašnější noční můry a děsy.

V noci jsem se budila se strachem a slzami v očích, brečela, křičela a po tmě utíkala k rodičům do ložnice a snažila se u toho nenarazit do skříně nebo dveří. Za možnost zůstat u nich až do rána jsem byla neskutečně vděčná a cítila se v bezpečí. Nedokážu říct, kolik mi bylo let ani jak dlouho tato situace trvala, ale jedno vím jistě. Potřebovala jsem je a oni tu pro mě byli. Jakmile bylo období se zlými sny pryč, vrátila jsem se zase do své postele a každý den usínala s myšlenkou, že kdybych potřebovala nebo měla strach, můžu jít za rodiči do ložnice.

Někdy děti ani nemusí provázet zlé sny, a přesto chtějí sdílet s vámi postel v ložnici. Proč? Jednoduše vás mají rády a chtějí si užívat tu pohodu a klid, který s vámi mají. Co si budeme povídat, během dne to někdy nejde, a tak si to děti vyberou večer tím, že s vámi zalehnou pod peřinu.



Miminko a dudlík

Vždycky jsem si myslela, že dudlík je nedílná součást každého narozeného miminka, ale není to pravda. Když jsem poznala rodinu, která vychovala 4 děti a všechny bez dudlíků, začala jsem si všimnout, že to tak má více rodin. Zkrátka, jak se rozhodnete, tak to budete mít.

Pokud s dudlíkem jednou začnete, musíte vědět, jak s ním jednou skončit. Ono totiž odnaučit dítě od dudlíku není zrovna jednoduché. Je to zlozvyk jako každý jiný. My dospělí máme také zlozvyky, kterých se jen těžko zbavujeme.

Vaše miminko dudlík nezná do chvíle, kdy mu ho dáte poprvé do úst. A jsou zkrátka věci, které se stanou oblíbenými ihned, jak se s nimi seznámíme. Dudlíky ale obecně nejsou vhodné z důvodu špatného vývoje řeči a růstu zoubků.

„Nedávejte dítěti do prostředí a zorného pole moc překážek.“



Podložka

na pohyb a objevování

Běžně se jako prostor na hraní a objevování používají pěnové puzzle, ze kterých poskládáte pro miminko podložku, nebo jakákoliv jiná podložka či koberec. Často jsou na nich umístěny také barevné hračky s mnoha podněty, které by dítě měly stimulovat k aktivitě a zvědavosti.

Také v této oblasti lze pro miminko připravit podnětné prostředí trochu jinak. Do obývacího pokoje nebo tam, kde s miminkem trávíte většinu času, položte do rohu podložku, matraci nebo koberec. Podél zdi můžete umístit polštářky v barvách, které miminko nejvíce vnímá, tj. bílá, černá a červená, z čehož je jasné, proč výše zmiňované, barvami přehlacené hračky nejsou zrovna vhodné. Místo polštářků můžete použít černobílé obrázky nebo leporelo. Zpočátku budou sloužit jako dekorace, později, až se dítě začne otáčet, je začne pozorovat.

Na zed' podél matrace je vhodné připevnit zrcadlo, aby dítě mělo rozhled po místnosti a zároveň vidělo samo sebe a mohlo pozorovat každý svůj pohyb. Miminka mají zrcadla moc ráda, ale není podmínkou ho doma mít. K rozvoji zvědavosti ho ale vřele doporučuji.

Místo klasické hrazdičky zvolte jednoduchost. Na strop nad miminko můžete umístit malý háček, na který zavěsíte závěsnou dekoraci, kterou je vhodné s odstupem měsíců u miminka měnit. Závěsné dekorace mají sloužit k tomu, aby dítě rozvíjelo smysly a bylo zvědavé, čehož v tomto případě dosáhnete. Tyto dekorace neslouží jako pomůcka k uspávání nebo potlačení pláče.

Závěsné dekorace můžete vyřešit i jednodušším způsobem než vrtáním do zdi, a to tak, že poprosíte nějakého truhláře nebo si zakoupíte na internetu dřevěnou hrazdičku, na kterou můžete dle libosti uvazovat nejrůznější dekorace pro podporu zvědavosti svého miminka. Miminko vidí na vzdálenost 20–30 cm. V této vzdálenosti dokáže pozorovat předmět, který se nad ním pohybuje, a tím procvičuje zrak. Zároveň ale objevuje také tvary, barvy a hloubku. Závěsná dekorace by měla viset 30–35 cm nad plochou, na které miminko leží, a neměla by viset v jejím středu.

Je důležité dítě sledovat, zda o dekoraci stále jeví zájem. Pokud uvidíte, že ho již nezajímá, jednoduše ji vyměníte za jinou, aby miminko mohlo ve svém objevování pokračovat. Dekorace se mění podle zájmu dítěte, nebo zpravidla jednou za dva až tři týdny.

Podle italského umělce, designéra a vynálezce Bruna Munari jsou závěsné dekorace, tzv. „mobily“ pro vzdělávání a rozvoj sluchu, zraku a hmatu, důležité mezníky rozvoje. První na světě, kdo použil označení „závěsný mobil“, byl americký sochař a výtvarník Alexander Calder. Mobil má být jednoduchý a vkusný, zároveň má podporovat zájem a senzitivní fáze dítěte (časově omezený úsek, ve kterém je dítě mnohem více citlivé a otevřené k naučení určité dovednosti).

Když se pozornost miminka začne od závěsných dekorací soustředit na to, co je kolem něj, můžete připravit košíček s předměty (1–3 kusy). Až se dítě začne přetáčet na bříško, dejte košíček s předměty na koberec tak, aby je mělo na dosah ruky. Postupně košíčky mohou přibývat, vč. počtu hraček, avšak maximálně do počtu 5. Jeden z nich by měl obsahovat i knihy.

Nedávejte dítěti do prostředí a zorného pole moc překážek, tzn. velké množství hraček, a už vůbec nedoporučuji dávat děti do ohrádek. Pouze v případě, že si potřebujete odběhnout. Pořizujte dítěti vkusné a kvalitní hračky, nejlépe ze dřeva, které vybízejí k manipulaci a zkoumání ústy. Dbejte na to, aby byly zdravotně nezávadné.

Dítě potřebuje mít rozhled v plné šíři. Díky tomu si vytvoří v mozku mapu celého prostoru. Jakmile pak začne lézt, přesně ví kam a proč. Chce do hloubky prozkoumat prostředí, které dlouhé týdny jen pozorovalo. Zajímá ho, co je v zásuvkách a skříňkách. Vše chce otevřít, podívat se a prozkoumat. Díky pohybu dítě věří samo v sebe, ale také svému prostředí. Pohybem získává další dovednosti a rozvíjí se jeho inteligence.

Překážky v pohybu

Často a nevědomě dětem klademe překážky, které jim přirozeně brání v pohybu a objevování jejich okolí. Pojdme se společně podívat, jaké překážky to mohou být:

Oblečení

Byla jsem vychována tak, že musím mít na nohou pořád ponožky a bačkory. To mi zůstalo až do dospělosti, což samozřejmě výrazně ovlivnilo můj pohled na oblečení pro miminka. Dát jim toho co nejvíc, aby nenastydly.

Postupem času a získáváním zkušeností jsem si do života nechala vstoupit fakt, že pro přirozený rozvoj by děti měly vyrůstat bez kalhot a ponožek, protože jen tak poznají svoje tělo a propojí se více s okolím.

Hojně oblíbené jsou také dětské doplňky v podobě čelenek, které se často využívají na rodinné focení, ale některá miminka je mají na hlavičce jen tak, aby jim to slušelo. Ozdoby vyvíjí na hlavičku tlak, a není proto vhodné, aby je na sobě měly déle než po dobu focení.

Chodítka a ohrádky

Chodítka nejsou vhodná hned z několika důvodů:

- dítě se neseznámí se svým okolím vlastním tělem, protože do všeho naráží chodítkem,
- nevidí před sebe a může přehlédnout např. schody,
- dítě nestojí rovně a nebalancuje,
- je v předklonu a tlačí chodítko vlastní vahou.

Kruhové ohrádky nejsou vhodné, protože:

- dítě chodí na místě dokola,
- pohyb je omezený na skákání na místě a na stání,
- je obklopeno a přehlceno hračkami, které jsou kolem něj.



Doporučuji článek:

První botičky

Mirka Mitrenga, mirkamitrenga.cz



„Pořídte si na kojení pohodlné křeslo nebo židli.“



Kojicí křeslo

Již na začátku jsem uváděla, že je potřeba dítě propojit s prostředím a to platí i tady. Stejně jako vy jíte pokaždé na stejném místě v domě, to samé potřebuje i vaše miminko. První setkání s jídlem je ve vztahu s maminkou, a proto je důležité, abyste k tomu jako maminky přistupovaly zodpovědně.

Doma byste měly mít přichystané místo, kde budete miminko kojit. Toto místo by mělo být pevně dané, není vhodné kojit pokaždé na jiném místě právě z výše uvedených důvodů. Jako dospělí si spoustu věcí neuvědomujeme a často si myslíme, že miminko nevnímá, jestli ho kojíte v obýváku nebo v kuchyni.

Dítě vnímá vše, co se kolem něj děje. Ačkoliv nám o tom ještě nedokáže tolik říct, má stejné potřeby jako my. Potřebuje cítit pocit bezpečí, jistoty a neměnnosti. To mu zajistíte právě tím, že ho propojíte s prostředím.

Pořídte si na kojení pohodlné křeslo nebo židli. Do blízkosti křesla můžete dát stoleček s věcmi, které potřebujete. Já osobně bych na stěnu pověsila obrázek něčeho reálného, aby ho miminko mohlo po kojení, až ho necháte si odříhnout, sledovat. Bude to pro něj příjemnější než koukání na bílou zeď. Zároveň miminko bude vědět, co ho po nakrmení čeká, a bude se na to těšit.

„Vyčleňte si doma místo, kde budete miminko přebalovat.“



Přebalovací pult

Vyčleňte si doma místo, kde budete miminko přebalovat. Místo by mělo být opět neměnné a hlavně bezpečné. Vysoké přebalovací pulty moc bezpečné nejsou, ale z módy také ještě nevyšly. Je tedy na vás, pro co se rozhodnete. Já bych doporučovala nízký pult, který položíte na podlahu. Výhodou pultu na zemi je, že nad něj můžete zavěsit dekoraci, kterou bude miminko během přebalování pozorovat. Pokud ji lehce rozhoupete, upoutáte tím jeho pozornost.

Dítě, které již dokáže stát, můžete přebalovat vestoje. V obou případech popisujte dítěti, co děláte a co se kolem něj děje. Jakmile ho začnete přebalovat vestoje, musí vyvinout větší míru spolupráce a podpoříte tím i jeho zvědavost. Tady je další výhoda nízkého pultu. Kdybyste dítě postavili na vysokém, bylo by to nebezpečné. Dítě bude totiž zajímat, co děláte, a na procesu přebalování se může také aktivně podílet.

*„Je to proces,
který budete dítě učit
v koupelně.“*



Dítě a nočník

S posazováním dítěte na nočník nemám žádnou vlastní zkušenost, přináším jen pár tipů z praxe.

V jednorázové plence dítě necítí mokro, a tak je pro něj poté složitější vědomě ovládat vylučování. Co se mně osobně nelíbí a přijde mi to jako velká překážka v posazování dítěte na nočník, je cestování s nočníkem za dítětem po domě. Dítě by mělo mít pro vykonávání potřeby stejné soukromí jako mají dospělí a zároveň se musí naučit ovládat svěrače, aby doběhlo do koupelny včas.

Je to proces, který budete dítě učit v koupelně, ne v obýváku nebo na jiných místech. S tím jsou spojené další problémy a jedním z nich je třeba to, že máte v obýváku návštěvu a vaše dítě si vzpomene, že chce na nočník a chce potřebu vykonat právě tam, kde je na to zvyklé. Když se nočník neustále stěhuje a putuje, dítě také ztrácí jistotu v tom, že nočník najde tam, kde zpravidla bývá, pokud si chce na něj dojít samo.

Již jsem zažila leccos a myslím si, že hrací, zpívající a blikající nočníky nejsou zrovna vhodnou variantou motivace, jak dítě naučit chodit na nočník. Když jsem pracovala v jeslích, osvědčily se samolepky, které si děti lepily do tabulky, když použily nočník. Zkrátka, zkuste dítě motivovat jinak než zakoupením komerčního nočníku.

V ideálním případě by se dítě mělo postupně naučit, kam si má dojít na toaletu, jak si stáhnout kalhoty, použít nočník, natáhnout kalhoty, s naší dopomocí umýt nočník a umýt si ruce. Možná se vám to zdá jako něco, co takhle malé dítě ještě nezvládne a není vhodné, aby něco takového dělalo, ale je to přirozené. Za nás také nikdo nechodí spláchnout a dítě si do 3 let potřebuje osvojit základy všeho, co bude potom v životě vykonávat.

„Doma si můžete vyrobit něco podobného v jednodušší variantě.“



Závěsné dekorace

které podněcují zvědavost (od narození do 6 měsíců)

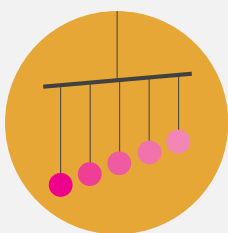
V této části bych vás ráda seznámila s alternativami běžných komerčních kolotočů. Doma si ale můžete vyrobit něco podobného v jednodušší variantě. Tyto dekorace jsou pouze mým doporučením. Pokud vás zaujmou a rádi byste své děťátko tímto způsobem rozvíjeli, inspirujte se jimi a vyzkoušejte je. Dekorace se mění v závislosti na senzitivních obdobích miminka na jeho zájmech. Pomůžete mu tím k rozvoji jeho zvědavosti.

Závěsná dekorace Munari – od 3. týdne do 2. měsíce



Dítě dokáže po narození rozpoznat pohyb, barvy a tvary. Tato pomůcka odpovídá přesně tomu, co dítě v tomto období potřebuje. Postačí velice jednoduchá černobílá dekorace, kterou si můžete vyrobit doma. Správná vzdálenost zavěšení je 30–35 cm nad obličejem dítěte.

Závěsná dekorace Gobbi – mezi 2. a 3. měsícem



Dítě v tomto období začíná rozlišovat barvy a jejich odstíny. Zvolte proto dekoraci, která toto umožňuje. Doma vám postačí vyrobit si z různých odstínů stejné barvy papírová kolečka, jejichž výšku zavěšení je potřeba odstupňovat. K dosažení různých odstínů jedné barvy dosáhnete i pomocí pastelek. Pohupování koleček dítě nejen zajímá, ale i uklidňuje. Správná vzdálenost zavěšení je 50 cm nad obličejem dítěte.

Závěsná dekorace Octahedron a tanečníci – mezi 3. a 4. měsícem



Dítě v tomto období již rozpozná více barev (červenou, modrou a žlutou), které po černé a bílé následují. Dítě má stále problém s rozeznáváním barev, proto volíme tuto dekoraci. K výrobě můžete využít lesklý papír. Správná vzdálenost zavěšení je 40–50 cm nad obličejem dítěte.



Pokud rádi tvoříte, můžete pro své miminko vytvořit tzv. „tanečníky“, panáčky různých tvarů o velikosti cca 17 cm z lesklého papíru. Každá postavička je ze tří částí a ve vzduchu se pohybuje. Pověste je tak, aby na ně dítě lehce dosáhlo a dalo je jemně do pohybu. Postavičky se ve vzduchu roztančí. Správná vzdálenost zavěšení je 45–50 cm nad obličejem dítěte.

Závěsné předměty od 4. měsíce



Závěsné dekorace vyměňte za něco, co může uchopit. Předměty zavěšujte na pevnou stuhu, která bude přišitá na gumě. Dítě procvičuje zrak, hmat a musí vyvinout úsilí a soustředěnost k tomu, aby předmět uchopilo. Předmět musí být velký a z kvalitního materiálu. Já mám nejraději dřevo. Vhodný je velký dřevěný kruh, který miminko může chytat a strkat do úst, např. o průměru 18 cm a tloušťce 1 cm, ale dobře poslouží i menší.

Dalším předmětem může být rolnička, která nejenže podpoří zrak, hmat, ale i sluch. Vhodná rolnička je o průměru 4 cm. Miminko začíná chápat, že když vyvine pohyb, tak se objeví zvuk. Dítě činnost cíleně opakuje, protože chce zvuk slyšet znovu, a zkoumá, jak to funguje. Již tady si dítě začíná díky pohybu uvědomovat svoji samostatnost, protože zjistí, že když se pohne, rolnička vydá zvuk a strůjcem zvuku je právě samo dítě.

Oblíbeným předmětem, který podpoří koordinaci nohou, je chrastítka, které připevníte na provázek. Miminko vykopává nožičky do vzduchu a zároveň se dotýká předmětu, který vydává zvuk. Dítě kope opakovaně nožičkami a posiluje svaly. Místo chrastítka je vhodný i kopací míček.

Další tipy na závěsné dekorace

Na internetu najdete spoustu nápadů a inspirace. Mně osobně se moc líbí závěsná dekorace v podobě mořských mušlí nebo košatá větvička, na které jsou přivázané origami ptáčků. Dále můžete z papíru vystříhnout barevné spirálky, motýlky, zvířátka apod. Vaší fantazii se meze nekladou.

Dřevěná hrazdička

Pokud nechcete závěsné dekorace mít na háčku, můžete poprosit truhláře nebo partnera, aby vám udělal dřevěnou hrazdičku, která bude přenosná a vy se na ní budete moci „vyřádit“ a připevníte si na ni to, co se vám i vašemu miminku bude líbit a bude dávat smysl. Výhodou je, že si dekorace přizpůsobíte podle výše zmíněných potřeb dítěti a dáte volnost svojí kreativitě.

*„Do 3 let věku
stačí dítěti pouze
6-8 hraček.“*



**Hračky
pro
nejmenší**

Do 3 let věku stačí dítěti pouze 6–8 hraček, které můžete obměňovat dle jeho zájmu. Do jeho blízkosti tak umístíte ne krabici s hračkami ani volně poházené hračky, ale spíše košíček. Krabice na hračky rodičům nedoporučuji, protože jsou nepřehledné a často v nich dítě ztrácí kontrolu nad tím, s čím si chce hrát, více pak v kapitole o dětském pokojíčku.

Hračka, která u mě, ale i u miminek jednoznačně vede, je tzv. „takane míček“. Je určen pro děti od narození do 3 let. Je to látkový pratelný míček, který podporuje potřeby i zájem dítěte. Můžete ho využít jako závěsnou dekoraci v prvních měsících života miminka a poté i v dalším jeho vývoji. Miminko rádo prozkoumá kutálející se předmět, který pozorovalo. Bude se pro něj natahovat, okukovat ho, kutálet, uchopovat apod. Tohle ode mě dostane každá kamarádka, které se narodí miminko. Hračka, která mi dává smysl a na kterou nedám dopustit.

Od 6. do 9. měsíce

Miminko v tomto období leze a potřebuje další podněty k tomu, aby se rozvíjelo. U malého miminka postačí 2–4 předměty. Vhodná je třeba uzavřená malá pet lahev s fazolemi, se kterou může miminko kutálet a zkoumat, co je uvnitř. Dítě potřebuje kontakt s reálnými věcmi, které ho obklopují, a pokud chcete dosáhnout jeho samostatnosti již v brzkém období jeho vývoje, tj. do 3 let, dejte mu do košíčku k poznávání věci, jako jsou lžice, vařečka apod.

Dítě potřebuje zkoumat reálný svět kolem sebe. Přirozeně a rádo zkoumá skutečné předměty, protože se liší od běžných plastových hraček, které ho obklopují. Dítě se snaží je pořádně a do hloubky prozkoumat, ochutnat, dotýkat se jich, dívat se na ně, poslouchat a přivonět si k nim.

Do košíčku se hodí předměty kovové (zvonek), gumové a plastové (míček, kartáček), látkové (stuha, šátek), dřevěné (lžička), skleněné (slánka) nebo přírodniny (mušle). Také můžete všechny předměty do košíčku zvolit podle tématu, například předměty z kuchyně, koupelny.

Dítě s těmito předměty může strávit klidně i 30 minut, dokud je neprozkoumá tak, jak potřebuje. Nepřerušujte jeho průzkum a počkejte, až samo se zkoumáním přestane.

Mezi šestým a devátým měsícem můžete s dítětem hrát na schovávanou. Jeden předmět schováte pod šátek a necháte dítě zažít situaci: „Kde je chrastítko? Tady je!“

Od 9. do 12. měsíce

Toto období je hodně zaměřené na vkládání něčeho někam. Ale nepřehlcejte dítě hned několika věcmi. Bohatě postačí jedna věc, kterou bude vhazovat do otvoru a která mu vypadne ven, aby mohlo činnost opakovat.



Hračka, která batolatům (ne)dává smysl

Vhodné je i vkládání geometrických tvarů, ale opět začínáme po jednom, maximálně po dvou kusech. Nedávejte dítěti hned hračku, kde má vkládat tři a více tvarů. Ideální jsou hračky z přírodního dřeva, kde děti neruší barvy. O jedné takové hračce na vkládání geometrických tvarů, která batolatům (ne)dává smysl, jsem napsala **tento článek**.

Doma můžete vyrobit nejrůznější pomůcky. Vhodné jsou např. kasičky. Děti si však často samy najdou příležitost ke vkládání. Jedna maminka mi poslala video, ve kterém si její dcerka otevřela šuplík v kuchyni a do karafy na vodu si vhazovala kamínky.

Jiná maminka mi zase poslala video, kde její dcerka vkládala párátka malým otvorem do plastové krabičky na ně určené. Děti si zkrátka umí poradit a najít to, co je zajímavé. Pokud prováděná činnost není nebezpečná, nechte je v jejich činnosti pokračovat a neodhánějte je k plastovým hračkám.

Kromě vkládání děti také zajímá navlékání. Vhodné jsou pomůcky, kdy dítě může navlékat velká dřevěná kolečka na tyčku, těstoviny na špejli, ale určitě doma vymyslíte i něco dalšího. Nebo je vezměte do kuchyně a vytvořte s nimi ovocné špízy.

Od devátého měsíce můžete dítěti nabídnout košíček se dvěma až třemi knížkami. Dítě bude zajímat, jak se otáčejí stránky. Ukázka otáčení stránek je opravdu důležitá, aby stránky netrhaly a nemačkaly. Mezi dvanáctým a patnáctým měsícem je už dítě schopné vybírat si knížku podle svého zájmu.

Pokud již dítě chodí, doporučuji odklidit vše, o co by se mohlo zranit. U jedné rodiny jsem dokonce viděla, že maminka podpořila chůzi svého dítěte malým kočárkem, který vepředu zatížila knížkami, aby se nepřevrátil. Dítě může přirozeně posilovat svaly dolních končetin a není omezeno chodítkem, které není vhodné z mnoha důvodů, které popisují výše.

Od 12. do 18. měsíce

V tomto věku vaše dítě nejvíce ocení výše zmiňované navlékání a vkládání. Pozor ale na jednoduchost a estetickou krásu. Zaujmu ho puzzle s geometrickými tvary nebo skládačky reálných obrázků. Děti rády otevírají a zavírají – krabičky, dveře, zásuvky.



U zavírání a otevírání něčeho bych ráda zmínila dveře. Malé děti často dveře zavírají způsobem, že se do nich opřou a tlačí je před sebou, aby je zavřely. To může mít dva důvody. První je, že nedosáhnou na kliku, ale chtějí být v tomto ohledu samostatnými, a tak dveře zavřou tak, jak to nejlépe dokážou, a nebo „nevědí“ jak používat kliku. To je signál pro vás, abyste dětem ukázali, jak klika funguje. Dejte si tu práci a čas s tím, abyste jim ukázali, jak dveře zavřít a otevřít, aniž by s nimi dítě muselo bouchnout.

Od 18. do 24. měsíce

Rodiče se mě často ptají, proč si jejich dítě ještě v osmnácti měsících některé věci strká do úst, ačkoli ví, že to není k jídlu. Dítě několik dlouhých měsíců poznávalo věci zrakem, hmatem a ústy. Naučilo se věci poznávat podle chuti. Když věc ochutná, zjistí, jestli to je dřevo, látka nebo plast. Proto bude mít vaše batole občas potřebu něco ochutnat.

Dítě zde potřebuje trénovat praktické dovednosti v domácnosti. Pořídte dítěti pomůcky, které používáte vy, ale v odpovídající velikosti. Nechte dítě pracovat s vámi, pomáhat vám a 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,
- a další...

Od 24. do 36. měsíce

Také v tomto věku nám dítě stále dává najevo, že chce všechno dělat samo. V předchozím období jste ho naučili, co kam patří a jak s tím pracovat. Dítě rozumí věcem kolem sebe.

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

ZAMYŠLENÍ

Často jsem přemýšlela nad otázkou, proč děti kreslí na zeď. Nikdy jsem na to ale nenašla odpověď. Podle mého úsudku a pozorování dětí si myslím, že to dělají právě proto, že potřebují u kreslení stát a zároveň potřebují velkou plochu. Kreslení u stolečku jim tedy přirozeně nevyhovuje a bílá zeď evokuje velké malířské plátno.

Dítě během jeho kreativní práce zajímá proces, ne výsledek. Nezaměřujte se na to, jaký obrázek má dítě udělat, ale na to, jak je spokojené s tím, že něco s nůžkami, barvou nebo lepidlem dělá a dělá to samo.

ZKUŠENOST Z PRAXE

Ve školičce jsem se třemi holčičkami malovala anilinovými vodovými barvami. Tyto barvy jsou specifické tím, že mají větší pigment, takže jakmile štětec namočíte do tmavé barvy, voda v kelímku je hned špinavá. Zprvu jsem holčičkám vodu chodila vyměňovat já, ale po chvíli mi přišlo, že toho holčičky využívají a posílají mě tam po jednom namočení štětce. Vzala jsem je tedy do koupelny a ukázala jim, jak si mohou vodu nalít a přenést samy. Problém č. 1 nastal okamžitě, a to v momentě, kdy si holčičky nalily vodu až po okraj kelímků. Celá chodba zlitá vodou. Vrátila jsem je tedy zpět do koupelny a vysvětlila jim, že není potřeba, aby byl kelímek plný, protože si tím přidělávají práci s úklidem mokré chodby. Potom jsme si ukázaly, kde vzít hadřík a utřít rozlitou vodu, jak ho vyždímat a kam uklidit. Bylo příjemné holčičky pozorovat, jak trénují přenášení vody z koupelny do třídy, protože to se samozřejmě na dalších 15 minut stalo jejich oblíbenou aktivitou, kterou se rozhodly plně trénovat. Výsledný obrázek tedy úplně nedopadl podle mých představ, ale dětem nejde o výsledek, nýbrž o proces, který k tomu vede. Naučily se tak mnohem víc, než by získaly při nakreslení obrázku, který jsem po nich chtěla. Po této dovednosti, kterou si osvojily, mi stačí při dalších dnech jen vyjmenovat, co budou potřebovat k malování, a ony si vše připraví a po malování i uklidí.

Děti od dvou let chtějí složitější činnosti, a proto je důležité jejich potřeby následovat. Zaměřte se s dítětem na úchop, podporu grafomotoriky (správné držení tužky, štětce...), protože již brzy začne psát (mezi 3. a 4. rokem).

Pokud se dítě ocitne v situaci, kdy obrázek, který chce ztvárnit, nedokáže nakreslit, může vás požádat o pomoc. Naučte ho správně držet tužku a pobídněte ho, aby obrázek nakreslilo tak, jak nejlépe dokáže.

Další tipy na aktivity zapojení svalů ruky:

- navlékání,
- šití,
- modelování,
- čmárání,
- razničky (ozdobná kovová děrovačka),
- a další...

V tomto věku dítě také rádo třídí a rozlišuje předměty. Opět myslete na jednoduchou a estetickou variantu hračky nebo pomůcky. Dítě může třídít přírodniny, plyšové bambulky podle barev, druhy materiálu nebo předměty podle velikosti.



„Pokojíček byl měl být zařízen útulně, aby v něm bylo dítěti příjemně.“



Dětský pokojíček

Pokojíček byl měl být zařízen útulně, aby v něm bylo dítěti příjemně. Vybavení přizpůsobte věku a jeho zájmům. Není potřeba ho vybavovat a přehlcovat vším možným. Postačí jednoduchost a krása minimalismu. Pokoj je prostředí, kde dítě tráví v kombinaci s obývacím pokojem nejvíce času. Dítě v něm potřebuje především objevit a uvolnit svůj potenciál.



O tom, jak upravit pokojíček pro podporu samostatnosti dětí, jsem napsala tento eBook **volně ke stažení zde**, a proto v této části nebudu vybavení pokojíčku rozepisovat tak detailně.

Od 1 roku do 3 let věku může pokojíček pro batole vypadat takto:

- knihovna a křesílko na čtení,
- polička s nejvíce šesti hračkami, které se budou obměňovat,
- obrázky na zdi v úrovni zraku dítěte,
- živá rostlina,
- košíček s hudebními nástroji,
- stoleček a židlička na tvoření (nabídka výtvarného materiálu),
- koberec na pohyb a hru,
- nízká postel na spaní.

Pokud má vaše dítě v pokojíčku postel na podlaze, má to jednu velkou výhodu. Když se vzbudí dřív než vy, může ji kdykoliv samo opustit a mezitím si pohrát s hračkami. Již tady nastává situace, kdy je dítě samostatné. Pro něj je to malý krůček a pro vás velká výhoda, kterou si uvědomíte v momentě, kdy vaše dítě začne být samostatné i v dalších věcech, jako bude příprava snídaně, ranní hygiena, oblékání atd.

Významnou roli v životě dítěte hraje hudba, a tak není od věci pořídit do pokojíčku přehrávač nebo jiný zdroj hudby. Do jedné police s hračkami je vhodné umístit košíček s hudebními nástroji.

Hračky v policích

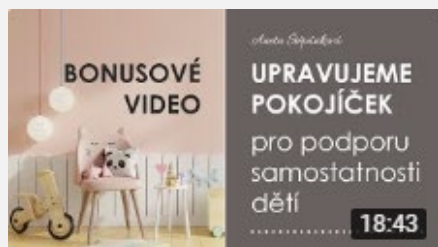
Hračky do pokojíčku vybírejte opravu pečlivě. Zároveň volte takové, aby podněcovaly jeho zájem. Čím víc má dítě hraček, tím méně je pak kreativní a podle mého názoru je i více závislé na rodičích, protože potřebuje, abychom ho právě my dospělí propojili s prostředím. Znamená to pro ně pocit jistoty a bezpečí, který v přehlceném pokojíčku nemají. Nemyslím si, že to je jenom o tom, že si s námi dítě chce hrát, aby nebylo samo. Po nespočtu hodin pozorování dětí v praxi vidím, že důvod je daleko hlubšího charakteru.

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. Nehledě k tomu, že dřív měly děti jen dřevěnou kačenku na provázku a dřevěného koníka a hrály si s nimi samostatně a kreativně. Je tedy opravdu potřeba, abychom děti zahrnovali hračkami s cílem je zabavit?

Na hračky připravte nízkou a otevřenou skříň nebo police. Do tří let věku mu stačí šest hraček, které budete obměňovat. Docílíte tak samostatnosti a podpoříte zvědavost. Zároveň ho naučíte pořádku a řádu.

Jestli se rozhodnete překročit počet 6–8 hraček v policích, myslete na to, že si tím způsobíte daleko větší práci při budování pořádku a úklidu u vašeho dítěte. Na každou hračku vymezte v polici jedno „pevné“ místo, kam se určená hračka vrátí pokaždé, když si ji dítě vyndá. Pokud mají hračky více částí, dávejte je na policičku do košíčku. Jen tak je schopné se již od šestého měsíce naučit uklízet hračky. Tento systém musí ale trvat nějakou dobu a musíte v něm být opravdu důslední. Tak jako dítě učíte, že si každý den ráno a večer má umýt zuby, stejně ho budete učit, že si má uklidit hračky do polic.

Dítě to postupem času přijme jako něco, co je běžné. Proto s osvojováním úklidu začněte opravdu brzy, ačkoli se vám bude zdát, že to dítě ještě nevnímá. Již i miminko vnímá, kam věci každý den uklízíte, kde ho přebalujete a jak prostředí kolem něj vypadá – jestli je to chaos, nebo pořádek, a podle toho bude také jednat. Pokud nepozná nepořádek, nebude ho ani vytvářet.



Při úklidu dítě vedte k tomu, aby vracelo hračky tam, kam patří (ne do krabice – viz. **bonusové video**). U batolat dbejte hlavně na dodržování nastavených pravidel. Hračky ze začátku uklízejte společně, ale postupem času zjistíte, že vaše pomoc při úklidu již není vyžadována. Tento přechod může trvat

i několik týdnů, a proto buďte trpěliví. Pokud ale do polic dáte opravdu jen 6 hraček, dostaví se výsledek a smysl pro pořádek u vašeho dítěte poměrně brzy.



TIP

Když si všimnete, že si vaše dítě hraje ve stoje u police, ukažte mu, jak si hračky může přemístit na koberec, protože si není pravděpodobně jisté, jak na to. Jinak děti nechte, aby si hračky vyndávaly a přesouvaly samy. Ve chvíli, kdy to budete dělat vy, nemůžete očekávat, že si dítě hračky uklidí. Pokud totiž přeskočíte první krok, kdy si dítě samostatně zvolí a přesune hračku, nebude chápat koncept vrácení hračky na své místo.



Zároveň vnější pořádek a řád bude pro dítě znamenat i vnitřní řád. Doporučuji si volně stáhnout na mém webu anetastepankova.cz eBook **Upravujeme pokojíček pro podporu samostatnosti dětí**, kde se dozvíte vše potřebné. Součástí je také bonusové video, ve kterém se dozvíte, proč nefungují krabice na hračky a co dělat s hračkami, které jste dostali od známých.



Dekorace a doplňky

Na stěnu do úrovně očí dítěte můžete pověsit nástěnku, na kterou dítěti připevníte měsíční kalendář nebo třeba moje **Desatero samostatnosti**, které **stáhnete zde**. Nástěnka je také skvělým místem pro obrázky, které dítě namaluje. Krásnou a milou dekorací jsou květiny. Ujistěte se, že zvolené květiny nejsou jedovaté.

V pokojíčku by dítě mělo dosáhnout na světlo. Pokud nedosáhne, můžete vedle dveří na stoličku umístit lampičku, kterou si dítě rozsvítí, když bude potřebovat. Není to ale nutné. Pokud chodíte do pokoje vždy s dítětem a rozsvítíte mu, stačí, když umístíte lampičku na noční stolek k posteli.

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. Prostředí můžete doladit vyšší lampičkou. Mně se v praxi osvědčil i malý gauč, kam jsme se já a dvě holčičky pohodlně vešly. Jako úložný prostor doporučuji nízkou knihovničku nebo košíček. Osvědčila se mi i krabice, kterou sice nedoporučuji na hračky, ale na knihy funguje perfektně. Samozřejmě jich tam musí být jen takový počet, aby dítě vidělo na všechny obálky knih při hledání té správné knížky.

Prohlížení knížek přirozeně podněcuje zájem dětí o čtení. Vybírejte knihy, které jsou zajímavé a které mají hezké ilustrace, aby děti zaujaly. Stejně jako u hraček i tady platí, že pokud dítě knížka již nezajímá, vyměňte ji za jinou. Knihy si prohlížejte společně. Do pokojíčku můžete pořídit i velké křeslo, které bude pro vás, a dítě vám může sedět na klíně. Pro rozvoj samostatnosti ale doporučuji přizpůsobit koutek na čtení spíše pro dítě.

Prohlížení knih můžete dítěti nabízet po obědě, pokud nechodí spát, nebo během dne, pokud neví, s jakou hračkou by si chtělo hrát. Knížky jsou také skvělým pomocníkem při rozvoji řeči. Nenuťte ho k této aktivitě, pokud vidíte, že o ni dítě nejeví zájem. Jen tak mu dáte prostor pro rozvíjení samostatnosti a samovolný zájem o knihy.

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. Na internetu koupíte dřevěný, ale může si ho doma vyrobit i ze skleniček od přesnídávek. Na každou skleničku nalepíte barvu, která bude značit, jaká pastelka tam patří. Do každé skleničky dáte jednu pastelku, popřípadě víc, pokud máte více dětí, ale když zvolíte variantu jedna sklenička, jedna pastelka, podpoříte tím trpělivost dítěte při čekání, až sourozenec pastelku vrátí do skleničky. Dítě má přirozeně smysl pro třídění a zároveň tím podpoříte nejen učení barev, ale také předmatematickou dovednost. Dítě se bude potom lépe orientovat a používat jednotlivé barvy.



TIP

Pokud si lámete hlavu s tím, že vaše dítě maluje modré sluníčko, oranžovou žabku a nevím co ještě, poradím vám. Je to něco s čím se budete setkávat pořád, a pokud svoje dítě naučíte, jak obrázky vybarvovat správně, stejně přijde otázka, proč to Pepíček dělá jinak. Řekněte svému dítěti, když uvidíte, že se chystá sluníčko udělat modře, že sluníčko je žluté a víc to není potřeba komentovat. Daly jste dítěti informaci. To stačí. Nechte ho, ať se samo rozhodne, jak s touto informací naloží. Pokud z nějakého důvodu potřebujete, aby sluníčko bylo žluté (obrázek pro dětského lékaře), dejte dítěti na stůl papír a žlutou pastelku a pobídněte ho, aby nakreslilo sluníčko.

V tomto věku je dítě velice kreativní a malování nebo čmárání je jeho oblíbenou aktivitou, kterou je potřeba podpořit. Dětské čmáranice rozhodně nevyhazujte. Pro dítě mají velký smysl a jsou pro něj důležité. Ideální je pořídit si úložný prostor nebo krabice na jeho díla, rádo si je bude uschovávat.

Dítě o malování nepřemýšlí tak jako my. Často kreslí obrázek proto, že to chce a potřebuje. Pokud ho požádáte, aby vám nebo někomu jinému obrázek nakreslilo, s radostí to udělá. Nekreslí však za účelem předání obrázku (jako dárku) dané osobě.

Někdy si můžete všimnout, že dítě kreslí obrázek a najednou ho celý začmárá. Jak jsem zmiňovala výše, nezajímá ho výsledek, ale proces.

PŘÍBĚH ZE ŽIVOTA

Již několikrát se mi stalo, že dítě v mé přítomnosti kreslilo obrázek a najednou řeklo: „*No! Kvůli tobě jsem to zkazila!*“
Proč tohle děti říkají, když jim do práce jinak nezasahujeme? Tím, že za děti vykonáváme spoustu jiné práce, i v samostatných činnostech, neumí převzít zodpovědnost za vlastní chyby.

Když za vámi dítě přijde s obrázkem, zeptejte se ho, jestli na něj chce napsat jméno a pokud ano, zda ho chce mít vepředu nebo vzadu.

Stejně jako u hraček, tak i tady nabídnete 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 batoletí 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 na tácku.

U lepení platí totéž. Dítě by mělo mít na tácku k dispozici třeba obrázky 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, že jsi použil fialovou barvu, tu mám ráda.*“



TIP

Malování pět minut před spaním navozuje příjemné pocity a napomáhá k usínání.

„Podstatou samostatnosti je schopnost udělat něco pro sebe.“

– Maria Montessori

**Samostatnost
není
samozřejmost**



Malé dítě přirozeně usiluje o samostatnost. Sledujte své dítě, protože k vám bude vysílat signály, že je připravené dělat činnosti samostatně a chce pomoci s osvojováním dovedností, které k tomu potřebuje.

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. Během samostatné činnosti pozorujte, jakých výsledků dosahuje a jak u práce přemýšlí. Je důležité, aby dítě dostávalo příležitosti se zdokonalovat. Pokud vidíte, že něco může způsobit překážku v jeho práci, odstraňte to. Zároveň během jeho učení a budování samostatnosti nedělejte změny, které by mohly proces narušit. Dítě potřebuje vědět, že když potřebuje něco uklidit, najde vždy na stejném místě svou sadu s košťátkem, kyblíčkem, hadříčkem případně i mopem. Zde bych také zmínila, že stejně to funguje i s hračkami. Dítě potřebuje vidět, kde se hračka, se kterou si chce hrát, nachází a kde ji každý den najde. Toho s krabicemi na hračky a chaosem v pokojíčku nedocílíte.

Způsoby, jak zapojit dítě

Možnost výběru – Dítě potřebuje vědět, že s vámi nemusí bojovat o moc, protože mu dáte svobodu výběru. Dejte mu příležitost, aby si vybralo ze dvou hromádek oblečení nebo ze dvou triček. Varianty výběru oblečení definujete vy dle aktuálního počasí či ročního období, aby byl výběr dítěte vždy správný.

Srozumitelná informace – Jednoduchým způsobem dítěti řekněte, co má udělat: „*Kelímek od jogurtu patří do koše*“ na místo „*Vyhod' to do koše.*“ Ve druhém případě se jedná o rozkaz, ne o informaci, která má informační charakter. Pokaždé, když budete dítěti chtít něco říci, zamyslete se, jestli to nejde říci jinak než rozkazem: „*Vidím, že nemáš ponožky*“ na místo „*Vezmi si ponožky.*“

Souhlas dítěte – Dítě potřebuje dostat informaci, že nastane nějaká změna. Upozorněte ho, že za pět minut odcházíte z domu a je potřeba, aby se obléklo. Zeptejte se, co za těch pět minut chce ještě stihnout, aby vědělo, že to opravdu stihne udělat (např. domaluje sluníčko na obrázku).

Jedno slovo – Místo složitých a dlouhých vět o tom, že jdete ven a je potřeba si vzít boty, použijte jen: „*Boty.*“ Dítě bude vědět, co to znamená a co má udělat. Stejně tak když přijдете domů a chcete, aby si dítě sundalo boty, umylo si ruce a šlo do kuchyně. Slova použijete postupně anebo u starších dětí můžete i naráz: „*Boty, ruce, kuchyň.*“ Mně osobně tohle pomáhá, když jsem třeba unavená a nemám energii na dlouhé popisování, co má dítě udělat. Mimo jiné děti našim dlouhým souvětím často ani nerozumí a ztratí se hned na začátku.

Zpomalte – Rychlé pohyby nás dospělých jsou pro dítě moc rychlé na to, aby je jejich mysl zachytila, a proto pracujte a ukazujte dítěti pomalu. Říká se tomu prezentace.



ZÁŽITEK Z PRAXE

Ráda vzpomínám na holčičku, kterou jsem v roce a třičtvrtě vychovávala a vzdělávala doma a jejím častým slovem, které používala, bylo právě „ukázat“. A tak jsem ukazovala a ukazovala a ukazovala. Od kávy, kterou jsem měla v hrníčku, až po dovednost, jak si oblékám ponožky.

Díky procvičování a opakování toho dítě zvládne daleko víc, než si myslíte. Dospělý by si měl najít alespoň **pět minut denně k podrobnému pozorování** svého dítěte, aby viděl nejen jeho dovednosti, ale také situace, ve kterých potřebuje dítě pomoci.

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.

Smysl pro pořádek

Při učení denních rutin a dovedností je klíčové udržování pořádku. Děti potřebují mít svůj život uspořádaný. Když je naučíte, kde mají věci své místo a kam je mohou po použití vrátit, dostanou do svého života pořádek a řád, což se stane součástí jejich života.

V připraveném prostředí nesmí být chaos, aby dítě mohlo pracovat v rámci vymezeného prostoru. Zpočátku se dítě při vymezení prostoru nebude cítit příjemně, ale s postupem času zjistí, že se cítí bezpečně.

Jemnými krůčky můžete každé dítě naučit, že si může hrát, s čím chce, ale je potřeba si hračku uklidit zpět na místo, odkud ji vzalo. Zpočátku musíte být opravdu důslední, aby se to pro dítě stalo zvykem. A pochopitelně i pro vás, protože vy jste zodpovědní za to, co se kolem dítěte děje. Než je dítě schopno se o prostředí kolem sebe samo postarat, vytváříte systém pro pořádek právě vy.

Když za dítě budete všechno dělat, nenaučí se jednat ani rozhodovat samo za sebe a ani se o sebe postarat. Sebedůvěru u dítěte budete budovat např. slovy: „Jé, ty jsi prostřela stůl pro všechny členy rodiny, je to hodně příborů, tak jsem ráda, že jsi to udělala, děkuji.“





ZKUŠENOST Z PRAXE

Každý den prostírám stůl u rodiny, ve které pracuji jako učitelka a průvodkyně pro děti. Nejmladší holčičce je rok a půl. Na stůl dám ubrousky pro každého člena rodiny a pro sebe, vyndám příbory a poté jí po jednom příboru podávám a říkám, komu ho má položit na ubrousek. Používám jedno slovo: „tatínek, maminka, Terežka,..." nepoužívám tady složité věty jako: „Tehle nůž je pro tatínka, tahle vidlička je pro maminku.“ V informacích by se ztratila hned na začátku. Při tomto procesu se maximálně soustředí na výsledek, aby ho zvládla. Samozřejmě, že pokud přiběhnou dvě starší sestřičky, které v její blízkosti rozsypou hračky, prostírání končí a pozornost se ubírá jiným směrem. Tohle je např. jedna z překážek v procesu jejího zdokonalování se, kterou bych měla odstranit, aby proces dokončila.

Proč mi samostatnost s dětmi funguje?

Díky pozorování a následné komunikaci dokážu odhalit to, co mě zajímá. Dlouho jsem však sama v sobě hledala odpověď na otázku, proč se mnou děti dodržují pořádek, uklízejí si hračky a jsou samostatné, když to doma nedělají. Mluvím teď o dětech do čtyř let.

„Děti si zaslouží dospělého, který s nimi chce být každý den.“

Zeptala jsem se spousty dětí, proč se mnou dělají to, co doma běžně ne, abych dostala odpověď na otázku, na kterou jsem já sama odpověď nenašla. V krátkosti zde uvedu poslední dialog mezi mnou a dítětem, který názorně ukazuje, jak děti přemýšlí:

Aneta: *„Mio, zůstal ti na stole kelímek od jogurtu, je potřeba ho uklidit a lžičku dát do myčky.“*

Mia: *„My to doma takhle děláme, že necháváme nepořádek a mamka to potom odnese.“*

Aneta: *„Doma si to dělejte tak, jak to máte nastavené. Tady si po sobě každý uklízí.“*

Mia: *„Aha, dobře.“*

Role dospělého je sloužit dítěti do té doby, kdy ho dítě přestane potřebovat. Od jednoho roku dítě přemýšlí následujícím způsobem: „Musím se chovat tak, abych přežilo.“ Pokud dítě žije v rodině, kde si všechno musí dělat samo, přijme to jako nedílnou součást života. V rodině, kde mu všichni slouží, to bere také jako přirozenou součást života a bude to v dospívání očekávat od ostatních lidí.

My dospělí přemýšlíme nad věcmi tak, že když se chceme něco nového naučit, chceme být hned dokonalí. Dítě to tak nemá. Narozdíl od nás dospělých se nedokonalosti nebojí. Dělá to tak, jak to nejlépe umí. Především pokud je to pro něj poprvé. S oblibou rodičům říkám, aby dítě nechali samostatně se najíst, i když zašpiní celou židličku, stůl i samo sebe.

Pro dítě je to první zkušenost a jen tréninkem se naučí, jak správně sedět, držet lžici a jíst tak, aby nevznikal žádný nepořádek. Ač vám tento postup může připadat podivný či nelogický, z hlediska budování samostatnosti se jedná o správné řešení. Nechte dítě, aby se učilo samo.

Dítě ví, že aby něco umělo dokonale, musí činnost opakovaně a trpělivě procvičovat, vytvářet zkušenosti a osvojovat si jednotlivé dovednosti. Přirozeně chce dělat všechno, co se mu naskytne a co vidí u nás dospělých, především u rodičů.

Vyvíjí snahu, abychom ho k tomu, co děláme my, také pustili. Možná pláče nebo se vzteká, když ho od touhy vyzkoušet si činnost odháníte. Cítí vnitřní potřebu a motivaci, která ho žene vpřed, a potřebuje si to vyzkoušet. Dítě si tréninkem postupně vylepšuje myšlenkové procesy, které ho vedou k lepším výsledkům.

U dětí od dvanácti do osmnácti měsíců zařazujeme jednodušší činnosti, na kterých poté stavíme složitější. Dovednosti, které již získalo, bude s věkem rozvíjet a bude schopné řešit komplexnější úkoly.

*„Dítě je do tří let
nevědomý tvůrce
a od tří do šesti let
vědomý pracant.“*

– Maria Montessori

**Dokáže
to samo**

**od 12. měsíce
do 3. roku**



V této části vás seznámím s aktivitami, které podporují budování samostatnosti. Vše bude přirozené, srozumitelné, přehledné. Následující aktivity jsem prověřila každodenní praxí. Při vytrvalosti a pravidelném opakování těchto činností budou fungovat i ve vaší domácnosti. U všech činností musíte dbát na bezpečnost. Zároveň děti potřebují trochu svobody, aby mohly objevovat svět.

Děti své zkušenosti a dovednosti pojmu z okolí, proto je nesmírně důležité, aby právě prostředí bylo připravené a podnětné. Dítě nám chůzí a odbíháním od nás naznačuje, že chce být nezávislé. Zároveň potřebuje nosit věci a hračky, aby se naučilo držet rovnováhu.

Nepomáhejte hned dítěti v těžkých situacích, nechte ho, aby je zkusilo zvládnout samo. Pokud vykonáváte činnost, kterou milujete, nezáleží na její obtížnosti. Děti se proto rády učí i obtížnější věci, pokud tyto činnosti milují. Pamatujte na to, že děti neučíte, ale propojujete je s prostředím. Naučí se to samy.

„Malé dítě
potřebuje pohyb
k tomu, aby se mohlo
najíst.“



Kuchyň

Je potřeba dítě naučit, že volba má nějaký důsledek = uvědomění si vlastního rozhodnutí. Pokud si k snídani vybralo rohlík s máslem a pak se vzteká, že chtělo chleba, je to přirozený důsledek jeho rozhodnutí, který dítě musí přijmout.



OD NAROZENÍ
DO 5 LET -
TABLETY,
MOBILNÍ
TELEFONY A
TELEVIZ 5:53

Jídlo je důležitou součástí našeho života. Dítě byste do jídla rozhodně neměli nutit. Jídlo není hra. Dítě by mělo jíst samo a při konzumaci pokrmu by nemělo být **rozptylováno tablety, televizory ani mobilními telefony.**

Vysoké jídelní židličky mi nikdy moc nedávaly smysl, a to i proto, že vím, jak moc děti potřebují v tomto věku pohyb. Dítě se musí pohybovat, aby mohlo myslet.

Pro dítě je pohyb tak 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.



TIP

V rodině, kde pracuji, funguje místo stolečku a židličky malá dřevěná stolička, na které je po celé dopoledne k dispozici sklenička s pitím a mistička s ovocem a jedna s křupkami. Samozřejmě mističky odklidíte před blížícím se obědem, aby děti pak jedly oběd.

Na společné stolování, jako je oběd nebo večeře, kde je celá rodina, mu pořídte rostoucí židličku. Jídlo mu servírujte na běžný talíř jeho velikosti, aby se dítě seznámilo s tím, že když to spadne, rozbije se to. To stejné platí i u skleničky. V jeho velikosti koupíte i běžné příbory. Není potřeba dítě obklopovat dalším plastem.

Rostoucí židlička

Z vlastní zkušenosti vím, že některé děti ji využívají spíše jako židličku se stolečkem, nebo z ní házejí jídlo z talíře dolů na podlahu a sledují, jak jídlo padá. Kdybych vám měla odpovědět, proč tak činí, nemusím přemýšlet dlouho.

Dělají to proto, že je to jednoduše zajímavá a okamžitě je to nadchne, když jim upadne první sousto na zem. A samozřejmě trénink dělá mistra, a tak to budou zkoušet opakovaně. Bez ohledu na to, jestli dělají nepořádek, nebo ne.



*"Popište dítěti,
co děláte, a jak
to děláte."*

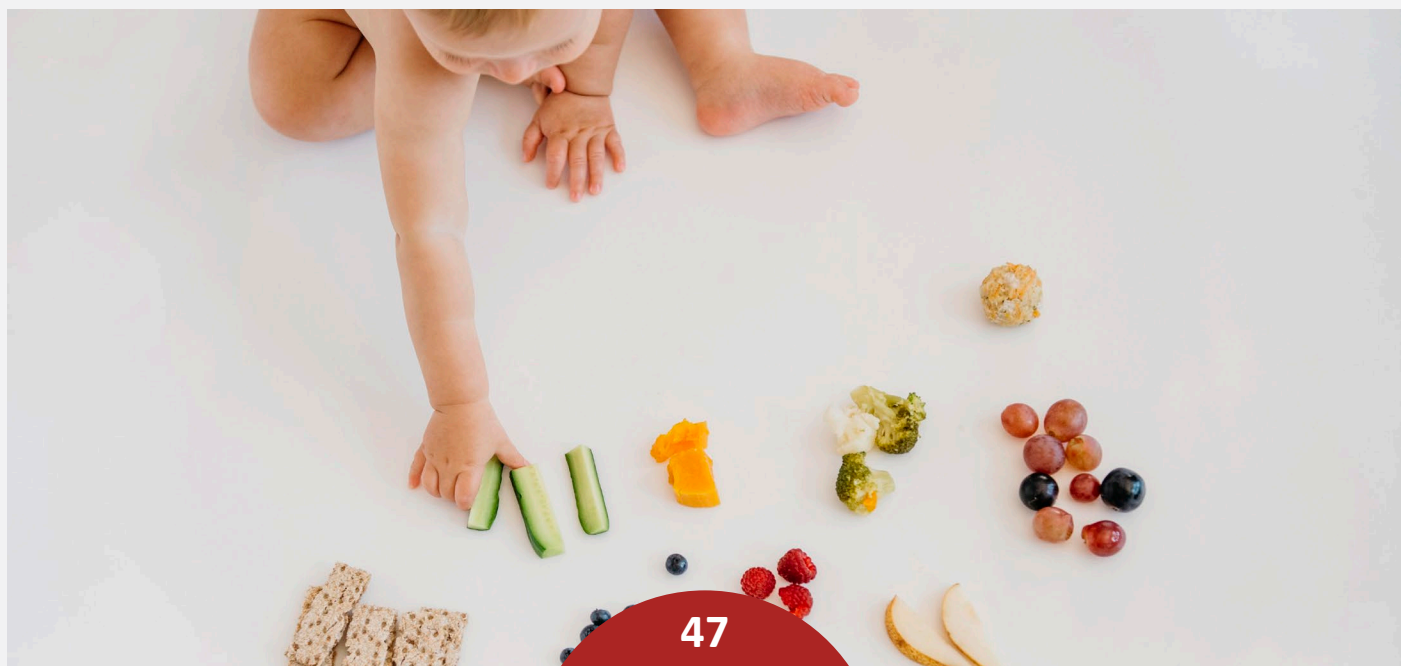


**Tohle
už
umím**

od 12. do 18. měsíce

Jakmile dítě naučíte jíst u stolečku, začnete ho učit dalším dovednostem, kterými bude nalévání vody a její konzumace. Z praxe vím, že to jde a není se čeho bát. Budete potřebovat malou skleničku, ideálně panák, který pěkně padne do dětských ručiček, a nerezový džbáněk na smetanu do kávy, který poslouží jako nástroj pro nalévání pro dítě.

Posadte se na zem, vezměte do ruky nerezový džbáněk s vodou a popište dítěti, co děláte, a hlavně jak to děláte. Nalijte mu do skleničky opravdu malé množství, aby se naučilo, že není potřeba naplnit celou skleničku. Položte džbáněk, vezměte skleničku oběma rukama a ukažte dítěti, jak se napijete, a položte ho zpět. Vyzvěte dítě k akci.



To, že dítě jeví zájem o nalévání pití, vidím každý den v momentě, kdy si otevřu svoji pet lahev s pitím. Děti si touží nalít taky a nebo alespoň naplnit mou sklenici. Zkoordinovat ale nalévání z velké lahve do velké sklenice je i pro tříleté dítě nadlidský úkon. Dětem nevadí, když jim to usnadníte, respektive přizpůsobíte jejich možnostem.

Jak na to? Odlijte do nějakého džbánu nebo nálevky část tekutiny a dejte dítěti možnost vám sklenici naplnit. Dokážu si představit, že to pro někoho může znamenat práci navíc, další nádobí apod. Ale o tom to je. Výchova dětí je o tom, že si dáte práci s tím, aby se vaše dítě naučilo základy všeho, co bude potřebovat. Proto píšu tento eBook, abych vás provedla výchovou dětí do 3 let tak, jak to děti potřebují.

Dítě potřebuje i vlastní hadřík nebo houbičku na utírání vody, kterou rozlijí. Také této dovednosti ho naučte, aby vědělo, jak po sobě může uklidit a postarat se tak o prostředí, ve kterém žije. Zde bych ještě ráda uvedla jeden zážitek, který se mi stal se dvěma dětmi, které vedu k samostatnosti již několik let, ve věku 4 roky a 6 let. Seděla jsem u stolu a zvrhla na sebe skleničku s vodou. Naštěstí jsem stačila uskočit, ale všechna voda se vylila na zem. Holčičky hned přispěchaly a řekly: „Anet, tys tomu teda dala, běž pryč, my to po tobě uklidíme.“

No, co vám budu povídat, spadla mi trošku brada, ale bylo to pro mě znamení, že to, co dělám, dělám opravdu dobře. Ještě bych zmínila, že z toho utírání samozřejmě holčičky nevyvázly bez mokrých kalhot a ponožek, ale co. Je pro mě důležitější to, že mi ochotně přispěchaly na pomoc a utřely mokrou podlahu, nebo to, že se u toho namočily a bude potřeba je převléknout? První varianta je správně. Nekárala jsem je za to, že se zmáčely, ale poděkovala jsem jim za jejich práci a dodala, že příště zapracujeme i na tom, jak utřít vodu, aby nebyly mokré.

Pokud cítíte, že byste chtěli sdílet se mnou svoje zkušenosti nebo k tomu máte otázky, napište mi na aneta@anetastepankova.cz.

Jakmile vaše dítě zvládne nalévání bez větších problémů, můžete se posunout k dalšímu kroku, kterým bude přilévání mléka k lupínkům. Nezapomeňte vymezit místo, kde dítě v případě potřeby najde malý ubrousek, kterým může rozlitou vodu nebo mléko samo utřít, aby nebylo odkázáno na vás.

Další oblíbenou aktivitou, na které můžete s dítětem trénovat jeho dovednosti, je např. sypání lupínků do misky. Opět apeluji na přizpůsobení nádoby na lupínky.

V kuchyni vytvořte místo, kde bude mít dítě svoje příbory a talíře. Toto místo můžete udělat v šuplíku kuchyňské linky, který uvolníte právě pro tyto účely, nebo přidáte do kuchyňské skříňky policičku, na kterou si dítě bude věci odkládat.

Pokud je to možné, udělejte místo i v lednici, kde bude mít na své policičce něco k pití a na svačinku, např. pomazánky, přesnídávky, džemy, jogurty, džus.



„Možná vás mile překvapí, jak to dítěti napoprvé jde od ruky.“

Tohle
už
umím

od 18. měsíce
do 3. roku



V tomto věku je dítě schopné připravit si svačinku. K tomu je zapotřebí připravené prostředí.

Pokud s přípravou svačinky začínáte, připravte svému dítěti vše na jeho stoleček a nechte ho, aby mělo možnost si pokrm samo přichystat. Nezapomeňte na PREZENTACI. Postupem času si dítě s vaší pomocí může jednotlivé suroviny a nádobí připravit na stoleček samo.



TIP

Dítě není vhodné zahltit osvojováním si všech dovedností naráz, když jste je po něm předtím nechtěli. Buďte přirození, nemějte z toho strach a nebuďte 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. Pokud máte domácnost nastavenou tak, že všechna jídla dětem připravujete, dítě pak dodání hotového jídla bude očekávat.



Instruktažní video postupu krájení jablka
2,2 tis. zhlédnutí • před 3 lety



Irena Kubantová

Ellen má skoro 5 roků, takže není ochotná už chodit cestou, kterou učíme jít 18-30m děti. Tohle video má za cíl ukázat, jak ...



Co tedy na stoleček připravit: 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.

Možná vás mile překvapí, jak to dítěti napoprvé jde od ruky, a budete si říkat, proč jste ho to nenechali dělat již dříve. Někdy to zase bude trvat déle, třeba u jablka, než si dítě vše osvojí a naučí se pracovat bez vaší dopomoci.

Další aktivitou, kterou dítě zvládne, je umýt ovoce nebo zeleninu, vymačkat pomeranč, prostřít stůl a sklidit ze stolu, utřít stůl, zamést podlahu. Dítě ovšem musí vědět, kde všechno potřebné náčiní najde, a musí na ně dosáhnout. Myslete na to, že vše, s čím bude dítě pracovat, musí být přizpůsobeno jeho velikosti.

Nákupy potravin společně

Doporučila bych s dítětem chodit nakupovat, ukazovat mu, kde potraviny najde a jak vypadají. Pokud máte zahradu, naučte děti vypěstovat si tam zeleninu nebo ovoce. Jakmile si děti něco samy vypěstují a vidí ten „proces“ a práci okolo, je snadnější je přesvědčit, aby to snědly.

Podpora nezávislosti

Podporujte nezávislost všude, kde to jen jde, při prostírání stolu, při přípravě snídaně, pití, svačiny pro sebe i pro vás...

Doporučuji dítěti připravit na malý tácek trénovací pomůcku, např. na krájení, nalévání, přemísťování něčeho někam příborem. Nejenže tím bez hračky dítě smysluplně zabavíte, ale navíc si bude osvojovat potřebné a praktické dovednosti.

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

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.

Možná se vám ze začátku bude zdát, že vás pomalé tempo vašeho dítěte unavuje, a když si to uděláte sami, bude to rychlejší. Jistě, že to bude rychlejší. Jako dospělí jsme zrychlení kvůli našemu každodennímu shonu. Dítě žije tady a teď a užívá si vše, co je pro něj nové a co může objevovat.

Proto je zapotřebí, abychom zpomalili. Díky našemu dítěti to lze, protože nás naučí, jaké to je, dělat věci pomalu a prožívat je tak, jak je prožívá ono samo. Najednou třeba zjistíte, že se vám pomalé tempo líbí a je to osvobozující i pro váš mozek, protože se v tu danou chvíli plně soustředíte jen na to, co děláte.

Často jsme roztěkaní, nervózní, protože děláme několik věcí najednou. Ještě jsme ani nedojedli a už přemýšlíme, kolik nádobí na nás po obědě v kuchyni čeká. Dítě přemýšlí nad tím, co si dává do úst, jak to chutná a co při tom prožívá. Když odnáší talíř, nesoustředí se na cíl, na myčku, do které jej nese, ale na cestu, kudy s talířem jde.

Děti někdy nevědí, co vše cestou sledovat, a jsou z této nejistoty nervózní. Chtějí a potřebují vidět na cestu, po které se blíží k myčce, na straně druhé vylévají nedojedenou polévku. Je potřeba dítě ubezpečit, že jste tu pro ně a sledujete jejich cestu. Oni se pak mohou bez obav soustředit na talíř s polévkou. Mezitím jim otevřete myčku, ukažte, kam vylít polévku a na jaké místo v myčce odložit talíř.

Zde bych opět zopakovala to, co jsem psala na začátku. Nemůžeme po dítěti chtít všechny tyto kroky najednou. Pozorováním zjistíte, kolik toho vaše dítě zvládne. Trénujte tedy všechno postupně a netlačte na něj. Budte laskaví, klidní a trpěliví.

Vlídnyými slovy požádejte o talíř, abyste ho mohli dát do myčky, pokud víte, že se na to vaše dítě ještě necítí být připraveno. Nezapomeňte dítěti poděkovat a ocenit jeho snahu. Také tady platí, že pokud dítě cestou polévku rozlije nebo něco z talíře vysype, řekněte mu, že se nic nestalo a je potřeba to uklidit. Dítě už ví, kde má svůj malý hadřík, a může tak polévku či pokrm na zemi utřít.

Křik není správným klíčem k budování samostatnosti

Vzpomínám si, jak jsem četla článek o mámě, která křičí na své dítě. Nadpis mě zaujal, a tak jsem si tento článek přečetla. Během čtení mi běhal mráz po zádech.

Článek psala maminka malé tříleté holčičky. Popisovala situaci, jak si její malá dcerka chtěla ráno u snídaně dosypat do misky lupínky. Jak ale běžela s plastovou dózou, upustila ji a všechn její obsah se rozsypal po kuchyni.

Máma, která byla autorkou příběhu, zde velice detailně popsala, jak na celou situaci zareagovala. Vztek z rozsypaných lupínků ji zvedl ze židle a ona se nadechla, aby začala křičet na svoji dcerku.

Najednou ale viděla, jak se na ní její malá dcerka dívá se strachem a slzami v očích a čeká, co se bude dít. Maminka si uvědomila, jak moc by svým křikem svoji vlastní dcerku zranila, a narušila tím důvěru, která mezi nimi byla.

Tohle nechtěla, vydechla a klidným hlasem řekla: „*To nic, to se stává, tak to spolu uklidíme. Jestli máš ještě hlad, namažu ti chleba?*“ Uvnitř mě jako by se něco probudilo. Asi uvědomění, že to dělám občas taky.

Rozsypaných lupínků, rozlitého mléka bude s dětmi ještě dost. Důležité ale je, jak se zachováte. Vidíte jen nepořádek, nebo příležitost pro osvojování nových dovedností? Já už vidím příležitosti všude. I v tom, když si dítě může namazat samo chleba.

Příležitost a opakování dělají mistra

Zkoušejte společně s dětmi nejen svoji trpělivost, ale také jejich osvojování zkušeností a dovedností.

Položte dítěti na jeho malý stoleček prostírání, talířek s chlebem, nožik, 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.

Co to znamená? Pomozte mu namazat část chleba a pobídněte ho, aby to dokončilo samo. Dítě tak bude mít pocit, že jste mu pomohli, ale vlastně to dokázalo samo. Kdybyste mu chleba vytrhli z ruky a namazali mu ho celý, dítěti dáváte najevo, že to neumí a nestačí na to.

Vřele doporučuji také vaření a pečení s dětmi. Moc dobře vím, jak je v začátcích důležité, že to opravdu jde i s malými dětmi a proto připojuji odkaz na facebookovou stránku tatínka, který se svou dcerkou Rosemary vaří nejrůznější pokrmy od těch jednoduchých až po ty složitější. Inspirujte se a vařte s dětmi také: [facebook.com/flavcity](https://www.facebook.com/flavcity).

Flavcity shows you
THAT YOU DON'T HAVE TO BE A CHEF TO CREATE DELICIOUS FOOD.

BOTH COOKBOOKS AVAILABLE now!

Keto Meal Prep
by Flavcity

125+
LOW CARB RECIPES
THAT WILL FEEL LIKE
table food!

5 INGREDIENT SEMI-HOMEMADE Meals

50+
EASY RECIPES
WITH EASIEST
shopping lists

BOBBY PARRISH & DESSI PARRISH

BOBBY PARRISH & DESSI PARRISH



FlavCity

@flavcity · Šéfkuchař

„Postupujte při vysvětlování pomalu a trpělivě.“



Koupelna

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.

Čtěte pozorně, co dítě v tomto věku již všechno s vaší dopomocí zvládne. I tady platí trpělivost a prezentace jednotlivých kroků, které musíte dítěti pečlivě ukázat a dělat je s ním, než si je samo dokonale osvojí.

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, 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 židličku k umyvadlu, jak pustit vodu a použít mýdlo.

Dítě neví, že když začne třít ručičkama o sebe, vytvoří se mýdlové bubliny. Neví, jak je to pro důkladné umytí rukou důležité a jakým způsobem bubliny z rukou dostat. Zpočátku bude dítě vodu obdivovat a činnost bude opakovat pořád dokola. Voda a bubliny ho budou fascinovat. Nechte ho, ať si to prožije tak dlouho, jak potřebuje. Zároveň ho ale informujte o tom, že voda je drahocenná a je potřeba s ní šetřit.

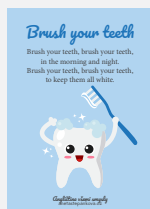
V závěru mu ukažte, kde je jeho ručník, jak se věší na věšák a jak si do něj usušit ruce. Podstatné je i zmínit umístění prostoru pro odklad špinavých ručníků.



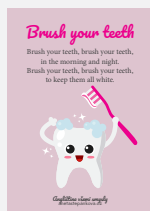
ZKUŠENOST Z PRAXE

Z vlastní zkušenosti vím, že nervózně přešlapuji na místě, když batolata chtějí dlouhé minuty pozorovat tekoucí vodu nebo pozorují, jak jim voda stéká po rukách. Můžeto to vyřešit tak, že dítěti budete pravidelně dávat smysluplnou informaci o tom, proč se vodou nemá plýtvat nebo mu dáte do koupelny malý lavor, ve kterém si může ruce umýt.

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 nutnou 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 o něj pečovat. 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 potřebuje
hodně trénovat,
aby to zvládlo
samo.“*

Oblékání



Budte velmi trpěliví, protože dítě potřebuje hodně trénovat, aby to zvládlo samo. Promyslete si, zda musíte zasáhnout a přerušit činnost dítěte, nebo se můžete na minutu zastavit a pozorovat ho, jak si činnost opakuje nebo jak ji zvládá.

Přibližně mezi šestým měsícem a prvním rokem vám začne dítě při oblékání pomáhat. V osmnácti měsících si často najde zálibu v oblékání a svlékání. Z vlastní zkušenosti vím, že se jedná většinou o ponožky. Může to být první signál k tomu, že by dítě chtělo být v oblékání samostatné.

Jakmile toto zaznamenáte, v klidu se s dítětem posadte a trénujte to. 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. Uspadněte si tím společné odchody z domova.

Je vhodné, aby dítě mělo v pokoji nízkou polici nebo skříň, kam dosáhne na svoje oblečení. Menší věci jako ponožky a spodní prádlo dejte do košíčků, aby si mohlo sednout na zem a vybrat si, co si chce obléknout.

Ve skříni by neměl chybět věšák, na který si dítě pověsí pár kusů oblečení. Pokud dítěti dáte oblečení do komínků, nemá přehledného výběru. Je to jako kdybyste dali knížky do knihovničky, ale děti by neviděly na obálku.

Každý den by dítě mělo na stejném místě najít dvě hromádky oblečení, aby mělo možnost výběru. Oblečení přizpůsobte tak, aby obě varianty byly správné. Dítě bude mít radost, že jste mu dali důvěru, aby si vybralo, co si oblékne.



TIP

Doporučuji ve skříni nechat vždy oblečení jen na dané roční období, aby si vaše dítě nechtělo v zimě oblékat něco, co je na léto. V praxi to znamená, že můžete dítěti v pokoji ponechat velkou šatní skříň s oblečením na všechna období, ale vedle ní nebo do některé části pokoje mu dejte polici nebo menší skříňku, ve které si bude moci oblečení vybírat samo.

Ukažte mu, jak se obléknout a jak to může zvládnout samo. Z vlastní zkušenosti vím, že děti mají často problém s ponožkami nebo s tričky. U triček je potřeba dětem opravdu důkladně vysvětlit, že otvor na hlavu se musí přetahovat vrchem. Spousta dětí do otvoru vloží obličej a poté se snaží tričko přetáhnout, což není možné, a dítě se potom rozčiluje. Dejte si tu práci s tím, že mu ukážete, jak si tričko obléknout správně.

Nebojte se jim pomoci, ale nedělejte všechnu práci za ně. Poslední krok musí vždy udělat dítě, aby mělo pocit, že to dokázalo samo a vy jste mu k úspěchu pouze pomohli.

Dítě si dokáže velice brzo sundat ponožky. Tuto aktivitu velice 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 jim je opakovaně obléknete. Dítě má radost z nově osvojené dovednosti a potřebuje ji trénovat.



Základy oblékání - tričko, kraťasy, ponožky

9,9 tis. zhlédnutí • před 3 lety



Irena Kubantová

Chcete, aby bylo vaše dítě samostatné? Chcete mu pomoci zvládat činnosti a radosti každodenního života? Chcete se více uvolnit ...



„Nesmírně důležité
je při tomto procesu
dětem naslouchat.“



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 na suchý zip.



TIP

Vždycky dětem říkám, že botičky se mají rády, a pokud ne, pohádaly se. Co to znamená? Špičky směřují vedle sebe. Pokud si dítě dá boty k sobě a špičky jsou od sebe, znamená to, že se nemají rády, a tak je potřeba skamarádit je.

Nesmírně důležité je při tomto procesu dětem naslouchat. Popíšu vám zde jednu svoji zkušenost z praxe. Ve školičce jsem třem holčičkám řekla, aby se svlékly a pověsily oblečení na topení, což neudělaly. Než jsem stačila zformulovat klidnou otázku, řekla jsem toto: „Proč jste nedaly mokré oblečení na topení, když jsem vám dala jasné instrukce, co a kam máte pověsit?“ Najednou jsem viděla, jak se mě holčičky bojí. Rády by odpověděly, ale já láteřím.

Bojí se vyslovit tu posvátnou větu: „*Anet, my nevíme, jak se to dělá.*“ Proto nechaly hromadu oblečení v koupelně a odešly. Běžně se svlékají v šatně, kde přesně vědí, co mají dělat a co kam patří. V daný den, o kterém píšu, byla ale zima, venku sníh a holčičky měly všechno oblečení mokré. V koupelně jsme se nikdy předtím nesvlékaly a ani jsem jim nikdy předtím neukázala, jak a kam to mají odložit. Nakonec bych ještě zmínila, že děti se nezeptají, jak se něco dělá, když k tomu nejsou vedeny, nebo když vědí, že se na ně budete za tuto otázku zlobit.



ZKUŠENOST Z PRAXE

Když vedu konzultaci s rodiči u nich doma, často právě v předsíni narážíme na problém. 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 s budováním samostatnosti vzdají a ukončí tím ukončí proces utváření řádu v předsíni, což je škoda.. Dítě se potřebuje vše učit pomalými kroky.

Ještě bych uvedla jeden tip, který se vám určitě bude také hodit. Často se mi stává, že když jsem někde „nová“, respektive v prostředí, kde mě děti neznají, je jejich zvykem bundu hodit na zem nebo mi ji dát do ruky se slovy, ať to pověsím. V tom okamžiku mi bunda vypadává z ruky se slovy: „*Támhle je věšák nebo támhle je polička na tvoji čepici.*“ Jasně, občas dětem připadám jako mimozemšťan, který k nim přistál z jiné planety. Ale to není překážkou, abych učinila to, co je pro mě i pro vedení dětí k samostatnosti přirozené. Nebojím se stát si za svým už jen proto, že vím, že to je teprve začátek. Děti na to přijdou celkem brzy, protože zjistí, že na mě slova „*podej, podrž, udělej*“ nefungují a vždy ode mě dostanou odpověď, kterou je vyzvu k akci.

Oblékání bundy

Zapnout bundu dokáže dítě již od třetího roku věku. Dětská radost z úspěšně zapnuté bundy vykouzlí úsměv na tváři nejen jemu, ale i vám. Ve školičce mi to trvalo asi 30 minut, abych naučila 3 malé holčičky ve věku 3,5 roku zapnout si bundu. Určitě doporučuji koupit na to jednu z pomůcek, které se říká „zapínací rám“, a najdete ho na internetu. Je to jednodušší než na bundě. Zapnutí zipu na bundě je potom takové víc vítězné, když si to natrénujete na zmiňovaném rámu. Já jsem si k rámu s holčičkami vymyslela motivaci s výdejním okénkem restaurace (v době covidové to bylo celkem na místě), a tak se holčičky učily „zavírat a otevírat“ okénko jejich restaurace, ale ve skutečnosti se hravou formou učily zapínat a roze-
pínat zip.



Z vlastní zkušenosti vím, že tyto kroky jsou schopny zvládnout i děti v raném věku. Nejmladšímu dítěti, které si tuto činnost v mojí režii osvojilo, bylo 18 měsíců.



Kouzelný způsob oblékání mikiny

1,2 tis. zhlédnutí • před 6 lety

 mountainspace

Co mě naučili ve školce. 8.5. 2014.



„Batolata milují pořádek a řád.“



Pomoc v domácnosti

Batolata milují pořádek a řád. Přirozeně nám chtějí pomáhat, aby si připadala velká a užitečná. Úklid je jedna z činností, kterou budou dělat opravdu s nadšením, ale musíte je k tomu dovést. Věnujte počáteční výchově dostatek úsilí, a čeká na vás odměnou úspora času v budoucnu. Získané dovednosti a návyky děti již neztratí.

Od 18. měsíce do 3. roku 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 květinou.

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

Doma by určitě mělo mít svůj koutek, kde bude mít k dispozici malé košťátko, lopatičku, hadřík, kbelíček a mop. Některé děti si k úklidu chtějí vytvořit návyk třeba tím, že budou každý den zametat a vytírat. Pokud vaše dítě tuto potřebu nemá, nenuťte ho a nechte ho pozorovat, jak se to dělá. Dítě samo od sebe nezačne uklízet proto, že to chcete vy nebo že má splnit úkol. Dítě touží po vaší pozornosti a ocenění za to, že vám pomohlo.

Oblíbenou aktivitou, kterou můžete podpořit samostatnost dítěte a naučit ho péči o jeho okolí, je i krmení domácích mazlíčků, ať již hovoříme o rybičkách, kočce nebo o psovi. Děti se o ně rády postarají a nasypou jim krmení do akvária nebo nasypou 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 a s radostí vám pomůže okopat nějaký záhonek nebo vytrhat plevel. Oblíbenou aktivitou je i vození zeminy v malém kolečku.



Závěrem



A to je ode mě všechno...

Věřím, že jste při čtení eBooku načerpali spoustu důležitých a zajímavých informací, které vyzkoušíte.

V klidu si zvýrazněte pasáže, které s vámi nějakým způsobem rezonovaly, a chtěli byste je zavést do praxe.

Nezapomeňte si shlédnout bonusové video „Jak propojit dítě s prostředím“, abyste věděli, jak začít.

Skvělou zprávou je, že tohle není konec. Společně se budeme dál potkávat ve facebookové skupině **eBook: Průvodce výchovou zvědavého dítěte**, kde můžete svoje zkušenosti, otázky, ale i postřehy sdílet s dalšími rodiči, kteří si zakoupili tento materiál. Nejen oni, ale také já vám budu na vaší cestě oporou. Sdílejte, pište a ptejte se na vše, co vás zajímá, nebo s čím potřebujete poradit.

Budte dítěti průvodcem, ne sluhou ani šéfem.

S dalšími dotazy se na mě můžete obrátit na e-mailové adrese: **aneta@anetastepankova.cz**.

Sledujte mě dál a inspirujte se nejen na mém webu **anetastepankova.cz**, ale také na mém blogu nebo facebookové stránce **Cesta k samostatnému dítěti**.

Přeji vám i vašim dětem spoustu samostatnosti a příjemně prožitých dnů.

Vaše Aneta

Bonusová videa



exkluzivní součást
tohoto eBooku



Aneta Štěpánková

JAK PROPOJIT DÍTĚ S PROSTŘEDÍM

BONUSOVÉ VIDEO

Je opravdu důležité, abyste dítě propojili s prostředím. V tradičním systému vy jako rodič propojujete sebe s dítětem - dítě sleduje, co děláte, jak to děláte, ale nemůže to trénovat. Často nemá ani příležitost. Samostatnost může vybudovat každý rodič, ale pouze za předpokladu, že pro dítě připraví prostředí, ve kterém se dítě může učit, zdokonalovat a trénovat to, co potřebuje.



Aneta Štěpánková

VZDOR A VZTEK NEMUSÍ VŮBEC NASTAT

BONUSOVÉ VIDEO

Děti se často vztekají, křičí a pláčou z jednoho prostého důvodu. Mezi 2. a 3. rokem si začínají uvědomovat svoje „já“ a chtějí ho naplno využít. „Já sám/sama“, budete často slyšet z jejich úst. A pokud jim to nepůjde, přijde ten dlouho obávaný vzdor, který by nemusel nastat, kdyby... Více se dozvíte ve videu.



Aneta Štěpánková
Petra Kapusníková

ZNAKOVÁNÍ S MIMINKY

Rozhovor

BONUSOVÉ VIDEO

Chcete komunikovat se svým miminkem již od jeho narození? Zajímá vás, jak jednoduše a efektivně používat znaky, díky kterým vaše miminko vyjádří, co potřebuje? Expertka na znakování s dětmi Petra Kapusníková vás seznámí s metodou Baby Signs. Dozvíte se, proč je znakování vhodné a v jakých dalších oblastech vám může pomoci.



ROZHOVOR

Aneta Štěpánková
Petra Líbová

ROZVOJ ŘEČI OD NAROZENÍ DO 3 LET SE ZAMĚŘENÍM NA KNIHY

BONUSOVÉ VIDEO

Je možné u dětí od narození do 3 let smysluplně podpořit rozvoj řeči? Jaké knížky k tomu využít a proč? Na to vám odpoví Petra Líbová, Montessori průvodkyně a expertka na dětskou četbu od narození do 6 let. Blíže vás seznámí s informacemi, jak můžete vývoj svého batolete podpořit četbou dětských knížek. Poslechněte si rozhovor a inspirujte se.



Aneta Štěpánková

Brush your teeth

Brush your teeth, brush your teeth,
in the morning and night.

Brush your teeth, brush your teeth,
to keep them all white.



Brush your teeth

Brush your teeth, brush your teeth,
in the morning and night.

Brush your teeth, brush your teeth,
to keep them all white.



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**.



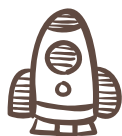
Od
18 měsíců
do 6 let



ZAČÍNÁM SE SAMOSTATNOSTÍ



KOUPELNA



DĚTSKÝ POKOJ



OBLÉKÁNÍ A SVLÉKÁNÍ



POMOC V DOMÁCNOSTI



KUCHYŇ

