

Pro děti
od 1 do 5 let

Leona Št'áková

Když se dítě
nenudí,
tak nezlobí :-)

NEZLOBÍ!

..... Zásobník aktivit,
kterými zabavíte dítě, kdykoli chcete

Nezlob!

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Leona Štávová

Nezlob! – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA a.s.

Leona Št'ávová

NEZLOB!

Zásobník aktivit,
kterými zabavíte dítě, kdykoli chcete

CPress
Brno
2019

NEZLOB!

Leona Šťávková

Jazyková korektura: Kateřina Komárková

Sazba, grafika, layout: Michael Hajdaj

Fotografie: Martina Musilová,

kromě fotografie na straně 136 – Jana Dvořanová

Obálka: Michael Hajdaj

Fotografie na obálce: © Iryna Inshyna / Shutterstock.com,

© Chubykin Arkady / Shutterstock.com, © Pressmaster / Shutterstock.com,

© Jammy Photography / Shutterstock.com

Odpovědný redaktor: Ivana Auingerová

Technický redaktor: Radek Střecha

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN tištěné verze 978-80-264-2615-8

ISBN e-knihy 978-80-264-2647-9 (1. zveřejnění, 2019)

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu.

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2019 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 35 661.

© Albatros Media a. s., 2019. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání


ALBATROS MEDIA

Obsah

Než si začneme hrát...	6
Nic není dokonalé!	7
Při hraní s dětmi se bavte! Je to nakažlivé!	8
Bud'te partneři	8
Těžké otázky	9
Ježíšek – lhaní dítěti	9
Proč? A která?	10
Partnerský přístup nebo násilí a křik?	10
Čas pro sebe	11
Cesta jako cíl versus efektivita	11
Vztekaní	12
Neřešte ostatní, ale sebe	13
Nadbytek	14
Televize	15
Alternativa televize	15

Téma ta 17

Ticho a zvuky	18
Hudba a tanec	19
Pozorování, vnímání	20
Naučte se vařit z vody	20
Hra s vlastním tělem	21
Průzkum a pozorování okolí	22
V místnosti	22
Venku	22
Pomůcky	23
Svoboda	25
Výroba hraček za pár minut	26
Tradice	27

Chce dělat to, co vy	28
Vaření	29
Odpadky	30
Tajemství	31
Knihy	32
Pokusy	33

Aktivity.....35

Trefa do černého	36
Ježek v kleci	38
Třídění	40
Navlékání	42
Pohyb a vůně kávy	44
Vystřihni se	46
Malování do mouky	48
Špagetový ježek	50
Upečené mléko	52
Razítko z ruliček	54
Iglú z kostek cukru	56
Vaření z bláta a kamenů	58
Pavučina	60
Svět z alobalu	62
Stopy v plastelíně	64
Stěhování vody	66
Zdobení jídla	68
Věž až do oblak	70
Malování přírodninami	72
Natírání kamenů	74
Překážková dráha	76
Oblékání na čas	78
Hmatové pexeso na víčkách	80

Vkládání klíčů	82
Schovávání předmětů	84
Vyšívání drátem	86
Nekonečný řetěz	88
Svět není černobílý	90
Lepení šupin	92
Rostliny z papíru	94
Obývací dálnice	96
Rozbouřené moře	98
Na povolání	100
Domeček ze židlí	102
Ptáčci z kolíků	104
Navlékni si příběh	106
Domácí puzzle	108
Garáž v krabici	110
Město v plechu	112
Podle předlohy	114
Nakresli mi	116
Vláček veze	118
Kouzelné balonky	120
Kuličková dráha	122
Papírové pokojíky	124
Lžičkové divadlo	126
Lepím, lepíš, lepíme	128
Doplň dvojici	130
Náš příběh	132
Celek a části	134
O autorce	136

..... Než si začneme hrát.....

Mnohdy potřebujeme jen několik minut či snad jen vteřin. Kdyby tak **TEĎ** dítě šlo zastavit. Nepadalo, nematlo, nepolykalo divné předměty. Neutíkalo a neječelo.

Je třeba být neustále připraven. Mít **zásobník** odzkoušených aktivit, které můžete začít dělat v podstatě ihned. **Já je mám.** A díky nim jsem pořád o krok napřed. **Mějte je i vy.**

Odjakživa jsem si vymýšlela příběhy a vlastní světy. Vytvářela jsem si dokonalé přátele a příbuzné a sama sebe ztvárnila ve stovkách rolí, situací a míst. Až v dospělosti se mi podařilo **bláznivé myšlenky přetavit v nevysychající studnici nápadů**, která mi denně při práci s dětmi pomáhá.

Neustále jsem dostávala otázku – kam na ty nápady chodíš? **Věřte, že nemusím nikam daleko.** Uvědomila jsem si, že by moje nápady mohly být k užitku i ostatním.

Nejsem dokonalá matka. Ani nevím, co se pod touto nálepkou má vlastně skrývat.

Někdy říkám dcerám nepěknosti. Často si přeju být daleko. Hodiny strávené zabavováním dětí, at' mých nebo svěřených, a nespočet přečtených stran pedagogické literatury během studií mě dovedly k jedinému závěru: **KDYŽ SE DÍTĚ NENUDÍ, NEZLOBÍ.**

Myslím si, že děti vlastně nezlobí.

Ale když se nudí, vyráží na průzkum okolí, v rámci něhož nepředvídatelně testují vlastnosti předmětů a lidí kolem sebe.





Nic není dokonalé!

Je krásné vyrábět s dětmi složité japonské skládačky z papíru z cukrové třtiny či bambusu, které si předem objednáte na stáncích České origami společnosti. My ovšem budeme trhat kusy starých novin či reklamních letáků a v rychlosti z nich skládat papírové lodičky. Ještě rychleji je bude vaše dítě lepit na velký kus zmačkaného papíru, který se záhy promění v rozbouřené moře plné lodí, které potřebují pomoci. Taková situace si žádá vyrobit i stejný počet záchranných lodí, kterým budeme vymýšlet nejkratší cesty ke břehu. Tam si můžeme z krabiček od sirek zřídit střediska první pomoci a vyčerpaným pasažérům nalévat do víček od PET lahví vodu a z krajíce chleba jim tvarovat občerstvení. Zachráněné jednoduše vystříháme z časopisů, nebo si je nakreslíme. Vystříhnout a nakreslit jde totiž cokoli.

Už rozumíte? Dítě vůbec nezajímá, že neumíte kreslit, ani že je každá lodička jiná. Vaším cílem je ho vtáhnout do děje, společně šumět jako rozbouřené moře a rozhodovat, kterou posádku budete zachraňovat jako první.

Při hraní s dětmi se bavte! Je to nakažlivé!

Když už spolu čas trávíme, at' nás to baví. Smějte se, učte se. Využijme toho, že jsme spolu. Žijte dnešním dnem, ne zítřkem ani včerejškem.

Vyhledávejte takové činnosti, ke kterým máte sami blízko. Pokud mám ráda knihy, obklopuji jimi dítě, zapojuji je do našich činností. **Pěstujte společné zájmy, spojenectví, spiklenectví.**

Vždycky když se dětem nechcete věnovat, poznají to.

Jaktože si tvoje děti hrají a nezlobí? Kde bereš čas s dětmi pořád něco vyrábět a podnikat? Protože je to pro mě výhodnější. Jakmile začnu telefonovat a mailovat, začnou se nudit = zabavovat se samy = dělat to, co si nepřeji, respektive zlobit.

Jít příkladem

Lepší než **Pozdrav!** je říct „Dobrý den“.

Lepší než **Nedívej se na tu televizi** je ji nezapínat.

Lepší než **Nechod' na internet** je nemít všude bezdrátovou wifi.

Lepší než **Musíš třídit odpadky** je jít a hodit kelímek do žlutého kontejneru.

Buďte partneři

Dítě potřebuje, aby mu někdo řekl, že nemá skákat z chodníku pod jedoucí auto. Ale nepotřebuje říct, kterou hračku si má z poličky vybrat. Potřebuje říct, že nesmí vypít ředidlo, ale nepotřebuje říct, že má s červeným autíčkem jezdit od gauče ke skříni.

Pokud nechcete, aby nejedlo na gauči, také tam nejezte. Nelžete mu: „Nechod' do komory, je tam strašidlo a sežere tě“. Stačí přeci říct, nechod' do komory, je tam zima, táhne sem, rozčiluje mě to. Je důležité mu ukázat, že máte různé nálady a že na ně má vliv svým jednáním. Mluvte s ním jako s dospělým. Říkejte mu své plány, starosti, samozřejmě přefiltrovaně, ale pravdivě. Vytvořte si návyk spolu rozebírat denní starosti.

Bud'te přesvědčeni o tom, co říkáte, a dodržujte, co slíbíte. Uznejte chybu, pokud jste ji udělali, dítě z vás umí vycítit vaši jistotu i nejistotu. A umí z toho těžit.

Těžké otázky

Proč ten pán umřel? Andělíčci si ho odnesli do nebička, anebo protože všichni máme v těle srdíčko, které když netluče, tak naše tělo už není živé? Když jsme hodně nemocní nebo zranění, srdíčko přestane tlouct a naše tělo přestane být živé a pohřbí se. Spálí se nebo zakope do země. Už není.

Kde je teď ten pán, když už umřel? To nikdo neví, každý věří v něco jiného.

Ježíšek - lhaní dítěti

Proč jsi mi říkala, že dárky nosí Ježíšek, když neexistuje?

Na Ježíška věří malé děti, do doby, než si uvědomí, že dárky kupují rodiče. Díky tomu, že věří, zažívají krásné pocity z těšení a překvapení. Je hezké v něco věřit. Kdybych ti řekla, že Ježíšek není, už jako malému dítěti, obrala bych tě o hezké pocity z těšení. Ted' už patříš do říše dospěláků a víš, že dárky Ježíšek nenosí. Neznamená to, že to ale musíš říkat mladší sestře, která ještě věří a užívá si tak dětské radosti, kterou už nikdy jindy nebude mít možnost takto zažít.

Rád se směju



Proč? A která?

**A která paní? Tahle ta, co stojí před tebou, v tom modrém kabátě.
A která paní?**

Pětkrát odpovědět na „A proč?“ se dá. Desetkrát s vypětím sil.

Vydržte, dítě je zvědavé, vy jste jeho zprostředkovatel fungování světa. Neříkejte „Neptej se a mlč.“ Raději „Protože to tak na světě funguje. To nikdo neví. Ted' se ti to ještě může zdát složité a nesmyslné, ale až budeš starší, už to bude pochopitelnější.“ Nepotlačujte v něm přirozenou schopnost ptát se vás na to, čemu nerozumí. Myslete na to, že za pár let budete šťastni za každou větu, kterou vám dobrovolně řekne.

Děti rády opakuji stejnou otázku vícekrát za sebou. I když se snažíte odpovědět sebepečlivěji, když pokaždé na vaši snahu zareaguje pouze dalším lakonickým „a proč“, nelitujte, že jste ho kdy učili mluvit. Pokud se stále ptá na to stejné, odpovídejte mu také to stejné. Pokud uvíznete na mrtvém bodě – stále stejná otázka, stále stejná odpověď – , odlákejte jeho pozornost jinou problematikou.

Partnerský přístup nebo násilí a křik?

Někdy prostě ta hranice přeteče. Máte špatný den, není vám dobře, nechápete, jak se mohlo stát, že vaše dítě se chová tak, jak se právě chová. **Vybuchnete. Křičíte, plesknete ho.** Chcete to udělat, uleví se vám. Máte právo své dítě vychovávat, jak chcete. Máte pocit, že to zafungovalo, dítě se uklidnilo, poslechl. Ale ze strachu.

Anebo taky zakřičíte a plesknete, a pak vás to mrzí. Nechcete to takhle. Tím, že na dítě křičíte, nebo ho bijete, mu předvádíte jistý vzorec chování, který si dál ponese do života. Někdy se prostě může stát, že se k němu zachováte jinak, než byste chtěli. Ale není nic snazšího, než mu to jít vysvětlit. Že jste to udělali, protože vás štvalo, že to tak nechcete a že jemu se to jistě taky nelíbilo. Bavte se jako partneři, hledejte kompromis.

Nebo nikdy nekřičíte a nikdy neplesknete. Vždy vysvětlíte, dohodnete se, nebo ho prostě necháte dělat, co chce, at' si na vše přijde samo. Jen pod auto mu zabráníte skočit. I na tento styl výchovy máte právo a nárok.

At' už řešíte problémy kterýmkoliv ze tří popsaných způsobů, stůjte si za ním. Nelitujte toho, co děláte.



Čas pro sebe

Matky malých dětí pro sebe mají málo času. O to intenzivněji by si ho ale měly umět užít. Jděte sama na kafe, dlouho se sprchujte, někdy si jen tak lehněte. Stačí deset minut, čtvrt hodiny. Jděte sama vynést odpadky do kontejnerů. Jed'te sama nakoupit.

Dítě je dokonalým zrcadlem vaší nálady a spokojenosti.

Dělejte si radost a nezapomínejte na čas pro sebe. Když hraje na schovku, hledám déle, než bych musela.

Těším se, až děti půjdou večer spát.

Nemám kvůli tomu ale žádné výčitky. Jsou to moje pocity.

Cesta jako cíl versus efektivita

Cílem je zabavit dítě rychle a co nejsnadněji. Je třeba ale neustále zvažovat efektivitu dané aktivity. Aby úklid, případně vzniklý odpad nebyl v zásadním nepoměru s dobou, kterou se dítě činností zabaví. To ovšem neznamená, že cesta není cíl. Klidně vyrábějte hodinu věc, kterou si pak vystavíte bez širšího užitku.

Dávejte klidně **občas** dítěti úkoly o stupínek těžší, než zvládá. Zabere mu to více času. Bude ho to směřovat k dalšímu vývojovému stupni. Samozřejmě mu ale musíte pravidelně dopřát pocit úspěchu ze správně vyřešeného!

Vztekaní

Každý, koho už dítě v záchvatu vzteku pokopalo či po něm něco hodilo (a trefilo se!), každý, na koho vlastní dítě křičelo a šlo ho bít, ví, jaký je to pocit selhání, trapnosti a bezmoci. Ještě nás samozřejmě svazuje, když je to na veřejnosti, před známými nebo cizími.

Vžijte se do jeho pocitů. Když za vámi přijde rozzuřená kamarádka, že něco nedopadlo, jak chtěla, asi na ni taky nebudete křičet, ať se laskavě uklidní. Necháte ji vypovídat se a vybrečet. Musí to ven, musí to samo přejít. Uvědomte si, že dospělí mají mnoho prostředků, kterými dokážou vztek uvolnit. Dítě ne. A k tomu jiné vnímací procesy.

Při epileptickém záchvatu se taky doporučuje pouze čekat, až to přejde, a snažit se zabránit tomu, aby jedinec ublížil sobě či ostatním. Tak nějak mi přijde, že to je jediná použitelná rada i při záchvatu vzteku vašeho dítěte.



„Musí to ven!“

Mírná řeč vztek uklidňuje. Tón a tempo promluvy má na naše příjemce neuvěřitelný vliv. Když někdo mluví rychle, jste z něho nervózní. Stejně tak na vás působí, když mluví příliš pomalu.

Při projevu vzteku mluvte na dítě klidným hlasem, snažte se popsat, co způsobilo jeho reakci. Řekněte mu, že až bude chtít, může za vámi přijít. Nechte ho o samotě v pokoji, pokud vás odhání. Nechte otevřené dveře, pokud odcházíte. Často reaguje negativně na vaši nabídku objetí na to, že chcete odejít a nechat ho o samotě. Pokud je to možné, zůstaňte tedy tam, kde jste. Mluvte na něj, pokud na to nereaguje ještě více negativně, čekejte. Občas ho zkuste upozornit na nějaký předmět, nebo mu něco řekněte. Přejde to. Vydržte.

Pokud na dítě budu rvát, že je hrozné, možná se rozhodne mi udělat radost a opravdu hrozné bude.

Vnímajte na dětech jen to lepší!

Neříkejte jim, že jsou hrozné, nešikovné a protivné, jinak se s tím ztotožní. A hlavně opět – co nejvíce je zaměstnávejte, ať nemají čas na vztekání a zlobení.

Neřešte ostatní, ale sebe

Velmi mi pomohlo přestat se snažit být jako někdo jiný a konečně začít dělat věci po svém. Pokud svému dítěti pustíte televizi nebo dáte přesnídávku z obchodu, nevyčítejte si to. Pokud mu ji dávat nechcete, tak mu vařte domácí stravu.

Neřešte, že to někdo nedělá. Že někdo dělá něco tak či onak. Vy si to dělejte po svém. Neexistuje univerzální návod, jak s dítětem pracovat v té či oné situaci. Každé je jiné a každé potřebuje něco jiného.

Pokud chcete dát dítě do MŠ, nebrečte kvůli tomu. Pokud je vám to líto, nedávejte ho tam (pokud to samozřejmě je existenčně možné).

Říďte se sami sebou, dělejte vše podle sebe! Občas ale člověk neví a rád se zeptá jiných, co se jim osvědčilo. Pokud se vás někdo zeptá, jak to děláte vy, podělte se. Pokud se vás nikdo neptá, nikomu sáhodlouze nepopisujte svoje postupy. Jděte příkladem, ale nevnučujte.

Nadbytek

Vyvarujte se nadbytku. Přesycenost hračkami, podněty zamotá jednomu hlavu. Když je něčeho moc, nestačíme to vnímat intenzivně. Často triviální aktivita, pokud je nová, neznámá a představena s nadšením, dokáže zařídit více zábavy než drahé hračky, které se rychle okoukají. Trivium je základ všeho, v jednoduchosti je síla a v minimalismu je budoucnost. I děti jsou budoucnost, a proto bychom je měli vychovávat v tomto duchu.

Jak daleko
doletiš?
Já až
do Afriky.



Televize

„Když potřebuji uvařit, zapnu mu pohádku.“

„Když už nevím, co s ní, zapnu jí Krtka.“

Sledování televize je návykové, jak pro děti, tak i dospělé.

„Mám to zapnuté, ale ani se na to nedívám. Zvuková kulisa.“

Není špatné si občas pustit pohádku, kouknout na Večerníček. Patří ke kultuře dospělých chodit do kina, o filmech se diskutuje, zprostředkovávají se nám, rozvíjejí nás. Umožňují nám zažívat příběhy.

Ale neposaďte ráno dítě před televizi, ať se u pohádky v klidu nasnídá a obleče, nedávejte ho spát s tabletem v ruce, v poledne a odpoledne, když už nevíte, co s ním, mu nezapínejte na 2 hodiny Krtka. Sice sedí a dívá se, ale je to otupující. Neumí ještě tak dlouho udržet pozornost, jede na spořič. Dívejte se několik hodin v televizi na pořad, který vám někdo určí – jak se cítíte? Děláte to denně?

Ano, jsou také naučné pořady pro děti.

Alternativa televize

Natáčejte se při nějaké činnosti a koukejte se na sebe, na sourozence, na návštěvu, co u vás byla včera, na video z dovolené, a společně si o tom, co vidíte, povídejte.



Ticho a zvuky

Hudba a tanec

Pozorování, vnímání

Pomíčky

Svoboda

Výroba hraček



Témata

Tradice

Odpadky

Knihy

Pokusy



.....Ticho a zvuky

Ticho se stalo v dnešním světě vzácnou komoditou. Upozorněte na ně děti a naučte je s tichem laškovat. Ticho a klid je mocný lékař a využívání jeho služeb se jim bude ještě mnohokrát v životě hodit.

Hra se zvuky je přístupná každému v téměř každé situaci.

Vyrazte na procházku a vnímejte zvuky jednotlivých míst (město, les, v obchodě, na křižovatce...). Vyzkoušejte ozvěnu.

Vymyslete si vlastní řeč.

Napodobujte zvuky zvířat a věcí (podle zvuku určujte původce). Předved'te buben a další hudební nástroje. Měňte hlasy.

Zesilujte a zeslabujte rádio, TV či svůj hlas.

Tleskejte různě rychle a v různém rytmu.

Zkuste dělat indiána, pískat, zpívat, mluvit do lahve, nahrát se.

Vyzkoušejte zesilovat hlas od šepotu až do hlasitosti, která vám bude příjemná.

