

Kit

Poznáváme svět pro děti 0–6

STŘEP

ČESKÉ CENTRUM PRO SANACI RODINY



...dáváme šanci šanci

Vytvořeno v rámci projektu:

Rodič jako první „učitel“ dítěte

Financováno ze sbírky Pomozte dětem
organizované Českou televizí a Nadací rozvoje občanské společnosti.



SPOLÉČNÝ SBÍRKOVÝ PROJEKT



„Pomoz mi, abych to dokázal sám.“

Maria Montessori

Autorský tým: Věra Bechyňová, Martina Konvrzková

Jazyková korektura: Helena Chvátalová

Grafická úprava: Simona Ullspergerová



Buková 2540/24, 130 00 Praha 3

Česká republika

Telefon/Fax: +420 224 232 261

Telefon/Fax: +420 224 224 361

strep@centrum.cz

www.strep.cz

Obsah

Úvod 5

K čemu je tento kit/materiál? 5

Pro děti 0–3 roky 15

Proč je zdravá vztahová vazba tak důležitá? 15

Co je to vlastně rozmazlování? 16

Kojenec (0 až 1 rok věku dítěte) 20

Batole (1 rok až 3 roky) 22

Příklady rozvojových hraček a knížek 25

Nabízíme několik příkladů, které pomáhají ke zklidnění dospělým 29

Nabízíme několik příkladů, které pomáhají
ke zklidnění malým dětem 30

Vztekaní se 30

Pro děti 3–6 let 33

Jak používat pracovní listy, aby to děti bavilo a vyplňovaly je rády? ... 34

Upovídaná pastelka 43

Další oblíbené rozvojové činnosti 45

KÁČENKY NA VÝLETĚ

vymaluj zeleně kačenky, které jsou na mostě, a žlutě ty kačenky, které plavou pod ním.



Úvod

K čemu je tento kit/materiál?

Tento kit/materiál je určen pro rodiče s dětmi ve věku 0–3 roky a 3–6 let, kteří se snaží své dítě rozvíjet, ukazovat mu svět, učit ho barvy, čísla, vyprávět si s ním. Být rodičem není jednoduché. Od rodičů, se kterými se při své práci setkáváme, slýcháváme, že být rodičem je těžší, než si mysleli a že pokaždé nevědí, co mají dělat.

Starat se o dítě může být těžší, pokud máte starosti s živobytím, s bydlením, pokud jste vyrůstali s rodiči, kteří vám neuměli/nemohli dát to, co jste potřebovali a nebo bez nich.

Abychom tento kit/materiál připravili co nejlépe, ptali jsme rodičů na jejich otázky, pochyby...

- Co s dítětem dělat, aby bylo šikovné?
- Co dítěti ukazovat, aby umělo to, co po něm budou ve školce a škole chtít?
- Jak zabavit své dítě, aby si vydrželo hrát a nezlobit?
- Jak trávit čas s dítětem, když potřebuji uklidit, uvařit, odpočinout si?

Všechny činnosti/tipy/ doporučení jsme dělali/zkoušeli s dětmi a rodiči a máme zkušenost, že:

- Děti mají lepší slovní zásobu, naučí se poznávat barvy, zvířátka, ovoce, zeleninu, čísla.
- Děti jsou šikovnější – postupně se naučí správně držet tužku, vybarvovat obrázky, spojovat, vystřihovat, oblékat a obouvat se.
- Děti se začnou o něco zajímat a postupně se naučí svůj zájem rozvíjet. Děti, které se o něco zajímají, se nenudí. A pokud přece jenom někdy ano, tak podstatně kratší dobu než děti, které žádný zájem nemají. Děti, které něco zajímá, se umí samy zabavit. Obecně platí, že „kdo si hraje, nezlobí“.

- Umí věci, které od nich učitelé požadují.

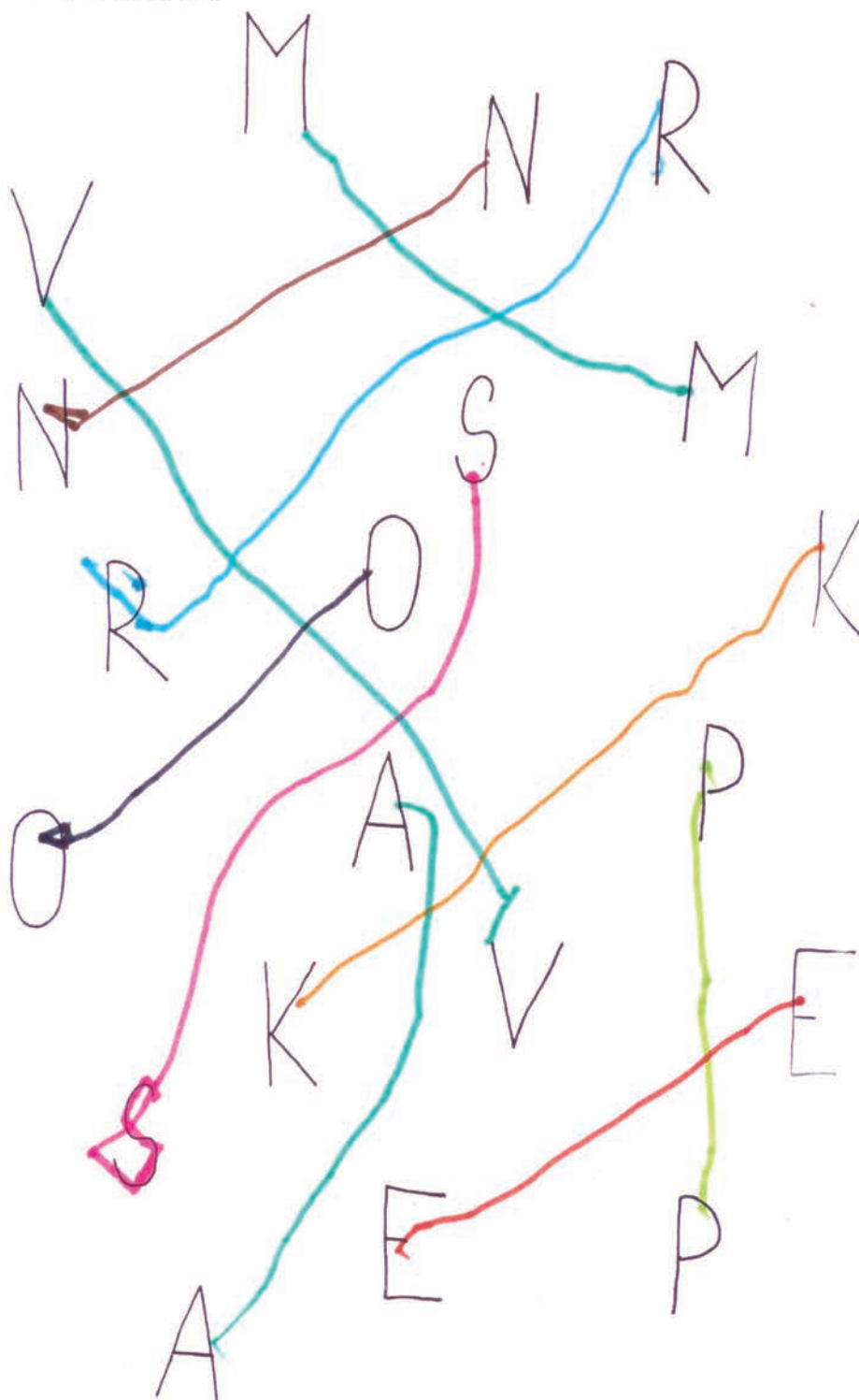


www.zabavadomu.cz

www.predskolaci.cz

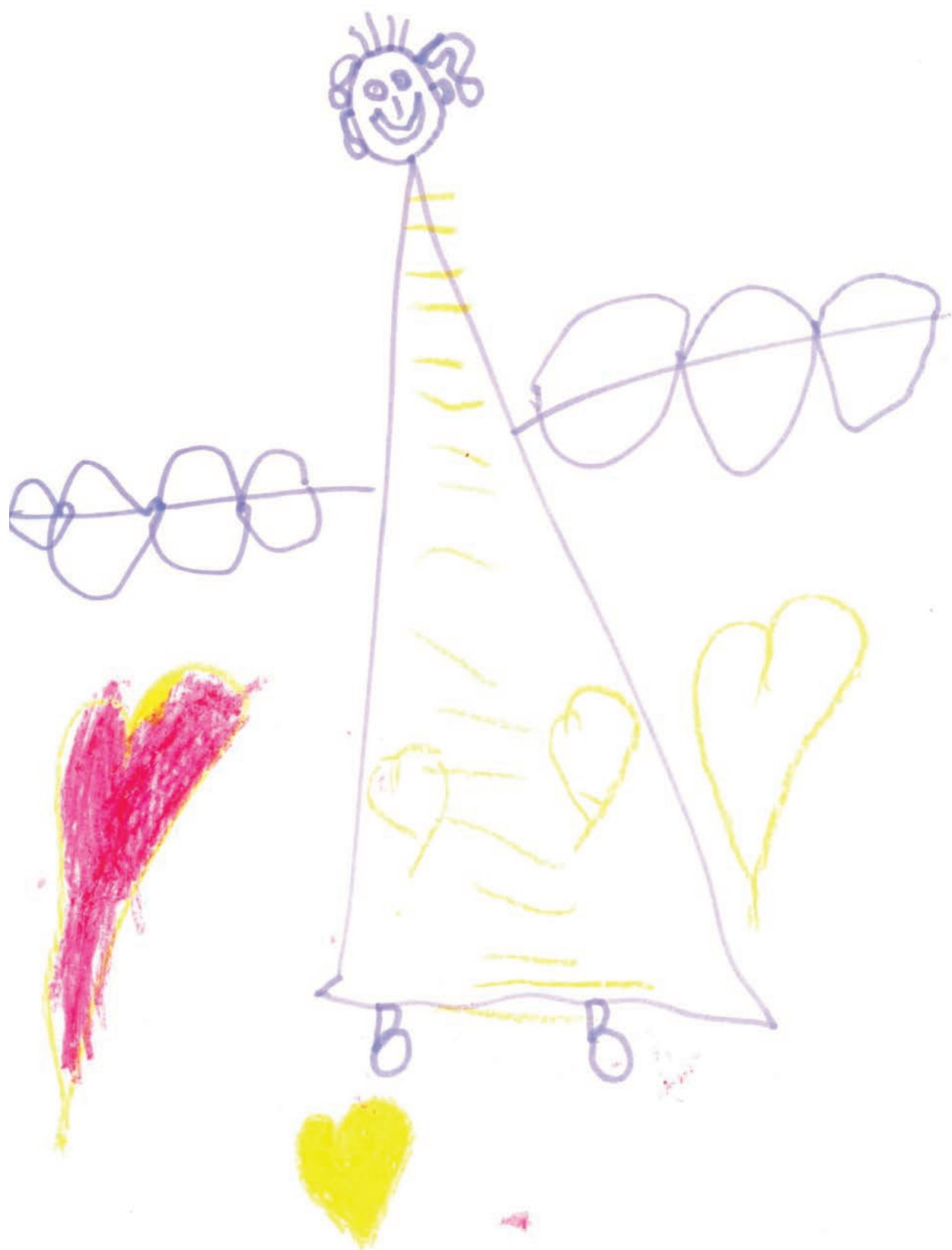


Téma: Leden 1t - Co už umím - Písmenka
Úkol: Spoj čarou stejná písmenka.
© Veronika Šiblová



- Děti si umí hrát s vrstevníky a najít si kamarády, proto mají ve školce a ve škole méně problémů.
- Ze společné činnosti mají děti i rodiče společnou radost, na kterou se těší. Mohou společně vymyslet, co třeba uvaří, naplánují si, co pro to budou potřebovat a co nakoupí.
- Stejně tak mají děti i rodiče radost, když se společně něco nového učí a naučí.



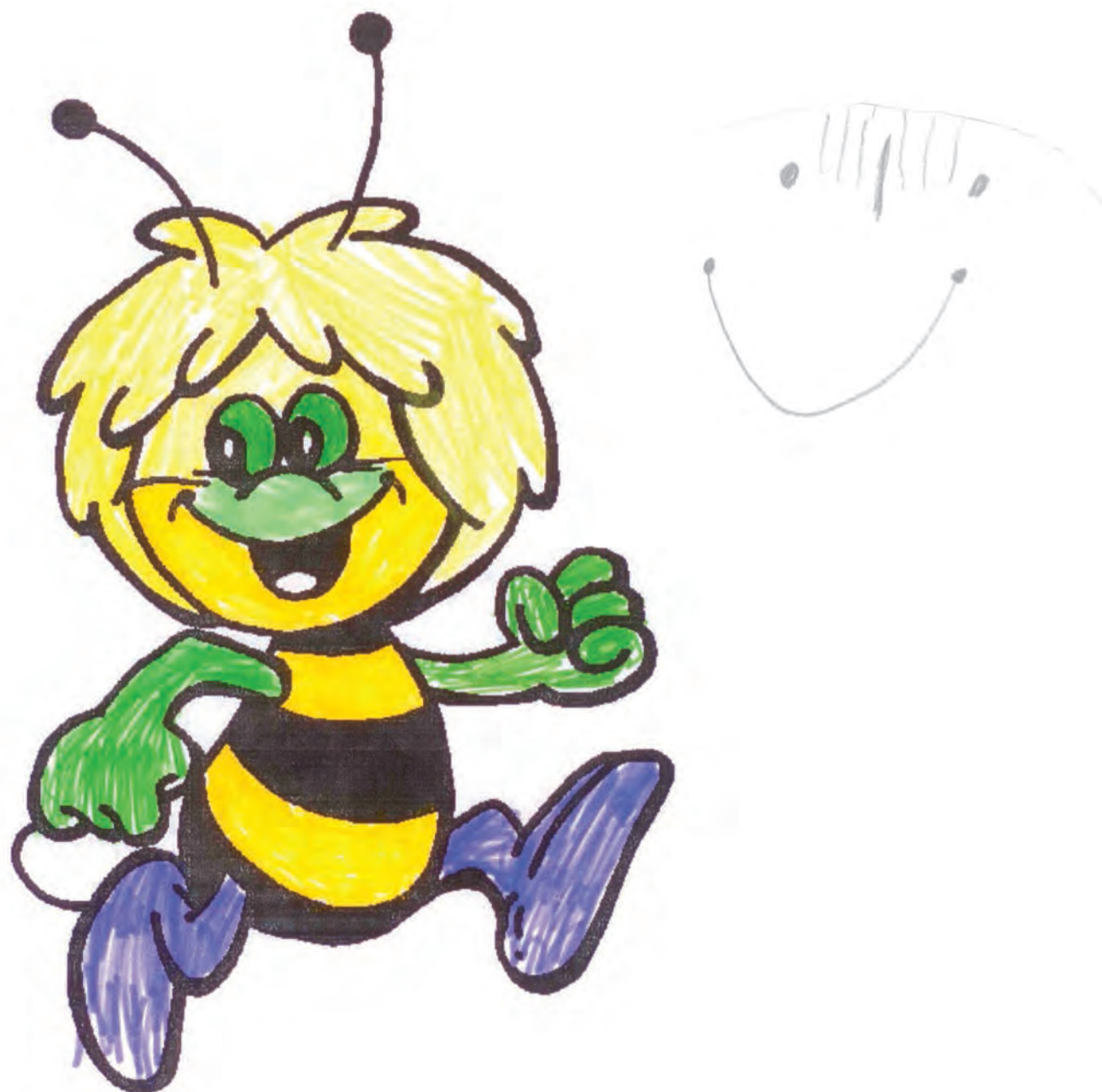


Tento kit/materiál:

- Obsahuje témata, která se vztahují k vývoji dítěte, tipy pro rodiče, doporučení, která byla užitečná pro děti a jejich rodiče, se kterými jsme pracovali.
- Není komplexním přehledem vývoje dítěte. Na závěr uvedeme několik příkladů doporučené literatury, knih a pracovních listů, které si děti a jejich rodiče oblíbili a ve kterých můžete najít další tipy či doporučení, jak rozvíjet své dítě/jak svému dítěti ukázat svět.

Tipy pro všechny činnosti/tipy pro všechna věková období:

Máte-li více dětí, zapojujte je všechny. Například pětiletá holčička se snaží vybarvovat cvičení z pracovních listů – její tříletý bráška „pracuje také“ – kreslí Včelku Máju, tak jak ji umí. **Společnými činnostmi rozvíjíte všechny dovednosti dítěte a podporujete vztahy.**



Silným stimulem radosti malého dítěte z učení je radost rodiče. Malé děti většinou říkají nová slova, kreslí, vybarvují, vystřihují, recitují říkanky, zpívají atp. „pro maminku, pro tatínka“. Potřebují vidět a cítit, že rodič/če se raduje/radují z toho, co dítě umí a pochválí je za snahu i výsledek.

Nezapomínejte, děti se nejlépe učí hrou. Mají rády pohádkový a fantastický svět.

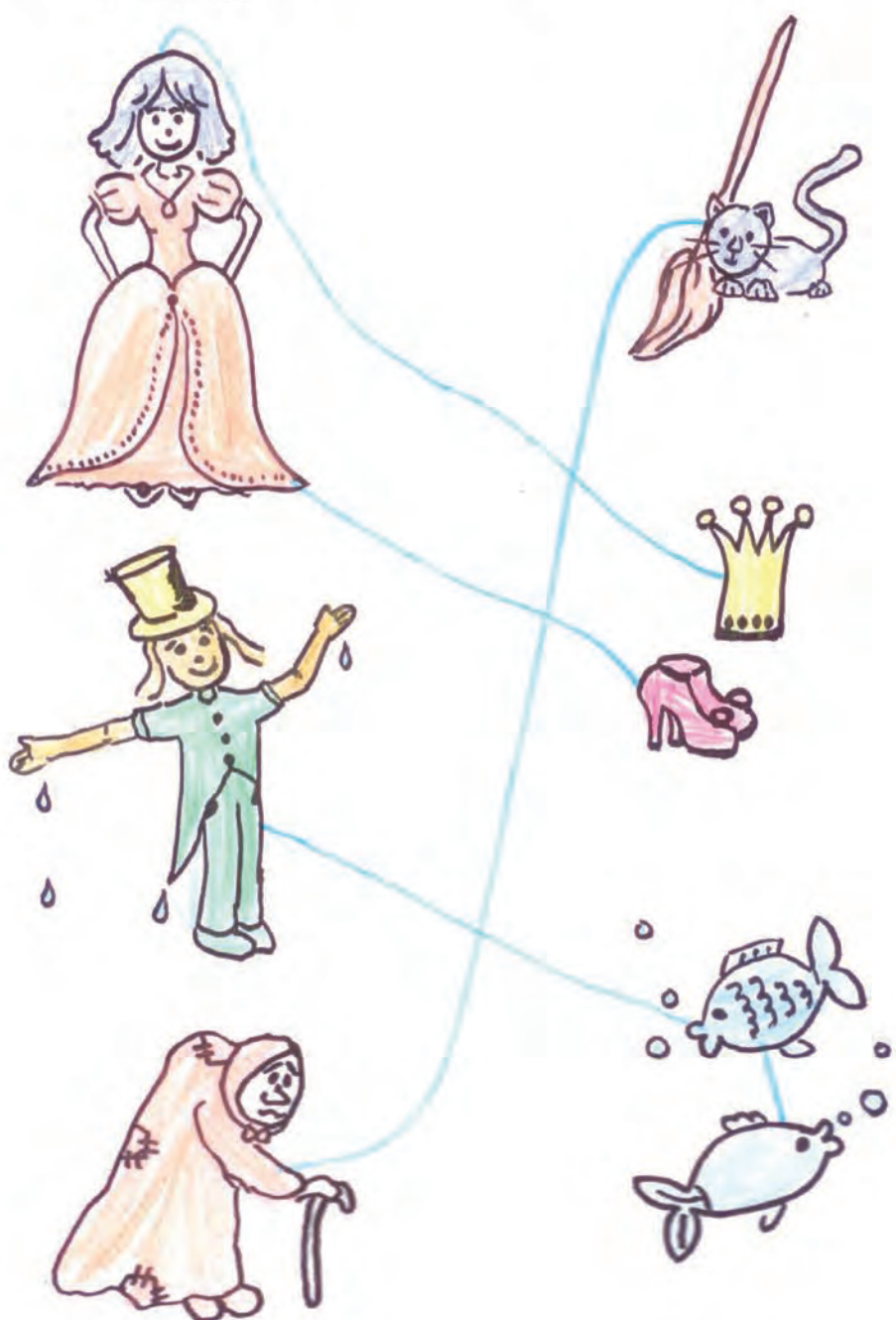


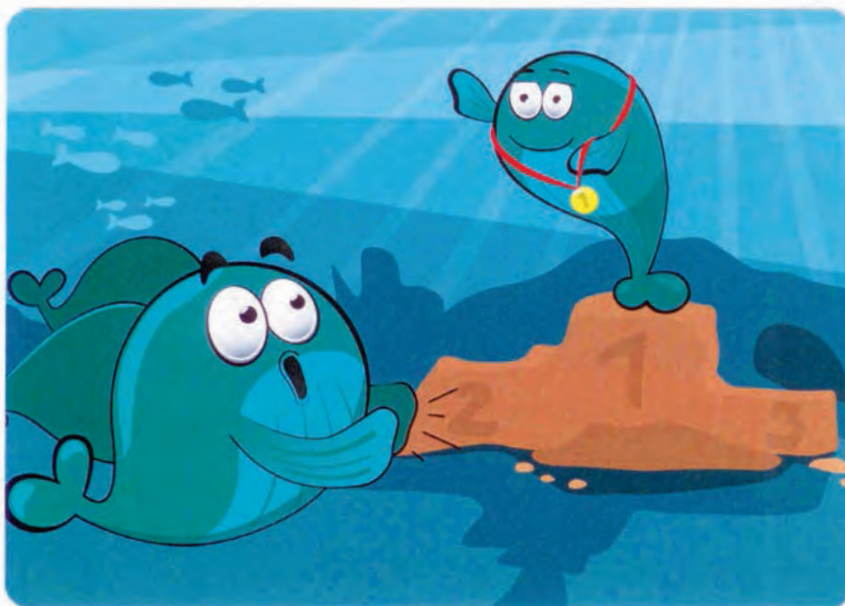
www.zabavadomu.cz

www.predskolaci.cz



Téma: Únor 1t - Pohádkové postavy - Spojování
Úkol: Spoj pohádkové postavy s předměty, které k nim patří.
Věková skupina: 3-6 let





Rodiče, uče dítě respektu k sobě a k ostatním. **Učit respektu** znamená projevovat respekt. Slyšeli jste někdy o tzv. „zlatém pravidlu“? Zlaté pravidlo znamená jednat s lidmi tak, jak bychom chtěli, aby oni jednali s námi. Cítíte rozdíl mezi pravidlem „nedělej druhým to, co nechceš, aby jiní dělali tobě“? Jeden z pocitů, který všichni chceme zažít, je respekt – to, že nás ostatní respektují. Pokud chceme být respektováni, musíme sami respekt projevovat. Pokud budete projevovat respekt svému dítěti, poroste a bude se učit respektovat sebe, vás i ostatní. Učíme se to, co vidíme. Učit respektu a respektovat je první krok k tomu, jak své dítě naučíte zacházet s emocemi. Tomu se budeme věnovat více níže.

Starosti rodičů:

Kde najít čas... Teď to může být náročné, ale postupně se dítě naučí zabavit se určitou činností např. kreslením, prohlížením knížek, stavěním z kostek samo a vy budete mít pro sebe a své povinnosti více času.

Dítě nedělá pokroky/dítě dělá malé pokroky – pokud máte starost, že dítě nedělá pokroky, zkuste si ověřit, jestli po něm nechcete více, než co může dítě v jeho věku zvládnout.

Každé dítě je originál. Vytváří se skokově a je šikovné na něco jiného. Pokud mu příliš nejde kreslit, postačí, když se nejdříve naučí správně držet tužku. Třeba si bude rádo prohlížet knížky a rozšíří si u toho nejen slovní zásobu. Každé dítě potřebuje za něco pochválit.

Tzv. normální/typický vývoj má rozptýl – je běžné, že se všechny děti nevyvíjejí stejně. To znamená, že některé dítě začne mluvit či chodit dříve, jiné později. A je to naprosto v pořádku. Pokud si jako rodiče neste jisti, je lepší se s někým poradit. Někdy postačí, když se např. poradíte s kamarádkou, která má také děti, nebo s někým z rodiny, ke komu máte důvěru. Dětská lékařka, ke které docházíte s dítětem na pravidelné prohlídky vám určitě poskytne všechny informace – pokud se v nich budete ztrácet, protože se vám budou zdát hodně odborné, ptejte se, dokud si nebudete jisti, že jste porozuměli. **Ad str. 21**

Výkresy dítěte nejsou tak krásné, jak bych si představovala/jak bychom si představovali – i kresba dítěte se vyvíjí. To znamená, že vaše dítě je ještě příliš malé na to, aby kreslilo/malovalo „dokonale“. Každé dítě projde obdobím, kdy čmárá či přetahuje. Neznamená to, že je nešikovné. Jen potřebuje čas a získat zkušenosti, díky kterým se bude zdokonalovat.

Žádná dovednost dítěti nejde „sama“ a naučí se jí tehdy, když je budete podporovat, aby například kreslilo, vybarvovalo/vymalovávalo, vystřihovalo (tomu se říká aktivizace). Někteří rodiče se snaží, aby jejich děti uspěly například před paní učitelkou, sociální pracovnící, nebo někým, na kom jim záleží. Proto se někdy rozhodnou, že vybarví pracovní listy či jiné podnětové obrázky za své děti (tomu se říká kompenzace). Každý rozumí tomu, že svému dítěti jako rodiče přejete úspěch. Ale kompenzací mu nepomůžete rozvinout jeho dovednosti. Je přirozené, že děti procházejí obdobím, kdy jejich výkresy/vybarvování jsou krásné právě tím, že je vytvářejí s někým, kdo je podporuje a umí se s nimi radovat z každého pokusu, se kterým si daly práci.

Významným momentem v životě vašeho dítěte a celé vaší rodiny je narození dalšího dítěte. Starší dítě/děti se najednou musí o vaši pozornost dělit s novým/dalším sourozencem, což je situace, kterou je třeba se naučit pochopit a zvládat jako rodič. Starší dítě se může například začít chovat samo jako miminko, „vztekat“ se nad maličkostmi, kterých si dříve ani nevšimlo. Starší dítě v tuto chvíli potřebuje, abyste mu pomohli se na tuto změnu adaptovat, aby od vás cítilo pochopení a věnovali jste mu dostatek pozornosti. Tato období bývají pro celou rodinu náročná, ale zpravidla netrvají dlouho.

Pracovní list č. 11 – Roční doby



Kočičí úkoly: Naše školička

Dokresli, co chybí domečku na obrázku



Pro děti 0 až 3 roky

Prvním a nejdůležitějším úkolem pro vás jako rodiče v tomto období je vytvořit s dítětem zdravou vztahovou vazbu. Možná vás napadá, co slovy zdravá vztahová vazba myslíme. Znamená to, že rodiče na dítě reagují tak, že dítě cítí, že může rodičům důvěřovat. Také se používá termín pevná a pozitivní vztahová vazba. Když děti přichází na svět, jsou plně závislé na svých rodičích. Představujete pro ně celý svět.

Proč je zdravá vztahová vazba tak důležitá?

Děti, které mají pevnou a pozitivní vztahovou vazbu ke svým rodičům:

- se naučí věřit, že je svět bezpečný;
- se od svých rodičů učí a zdravě se emočně vyvíjejí;
- snadněji si najdou kamarády;
- lépe prospívají ve škole;
- mají méně potíží s chováním;
- mají lepší vztahy.



Jak můžete zdravou vztahovou vazbu vytvářet?

Vytváříte ji od prvního momentu, kdy vaše dítě přišlo na svět.

- Když je vaše dítě velmi malé (od narození do 4 měsíců), vezměte ho do náruče, kdykoli pláče, nemusíte se obávat, že ho „rozmazlíte“.
- Nakrmte ho vždy, když má hlad.
- Pokud je rozrušené nebo se jednoduše necítí dobře, utište ho tím, že ho budete koľbat a mluvit na něj tichým klidným hlasem, případně mu tichým klidným hlasem zpívejte.
- Vždycky se ho dotýkejte jemně.

- Když vaše dítě pláče uprostřed noci, vstaňte, utěšte ho, přebalte ho, nakrmte ho.
- Když k vám dítě přijde, podívá se na vás, usmějte se na něj.
- Chraňte ho a utěšujte ho.
- Hrajte si s ním.
- Pomozte mu s jeho emocemi. Utište ho, když pláče, radujte se s ním, když má radost, uklidněte ho, pokud je rozrušené.
- Když jste unaveni, nebo ve stresu, nadechněte se a nalezněte v sobě sílu/trpělivost, zacházet s dítětem jemně a vlídně.
- Již od tak útlého věku je vaše dítě schopno vnímat vaše pocity/nálady a brát si je za své.

Často od rodičů slyšíme, že mají obavy, aby své dítě nerozmazlili. Tím, že budete dělat výše uvedené věci, ho určitě nerozmazlíte. **Dostatek lásky, podpory a zájmu žádné dítě nerozmazlí.**

Co je to vlastně rozmazlování?

Rozmazlování se týká starších dětí, těch dětí, kterým jsou již dva roky a více. Rozmazlovat dítě můžete různými způsoby např.:

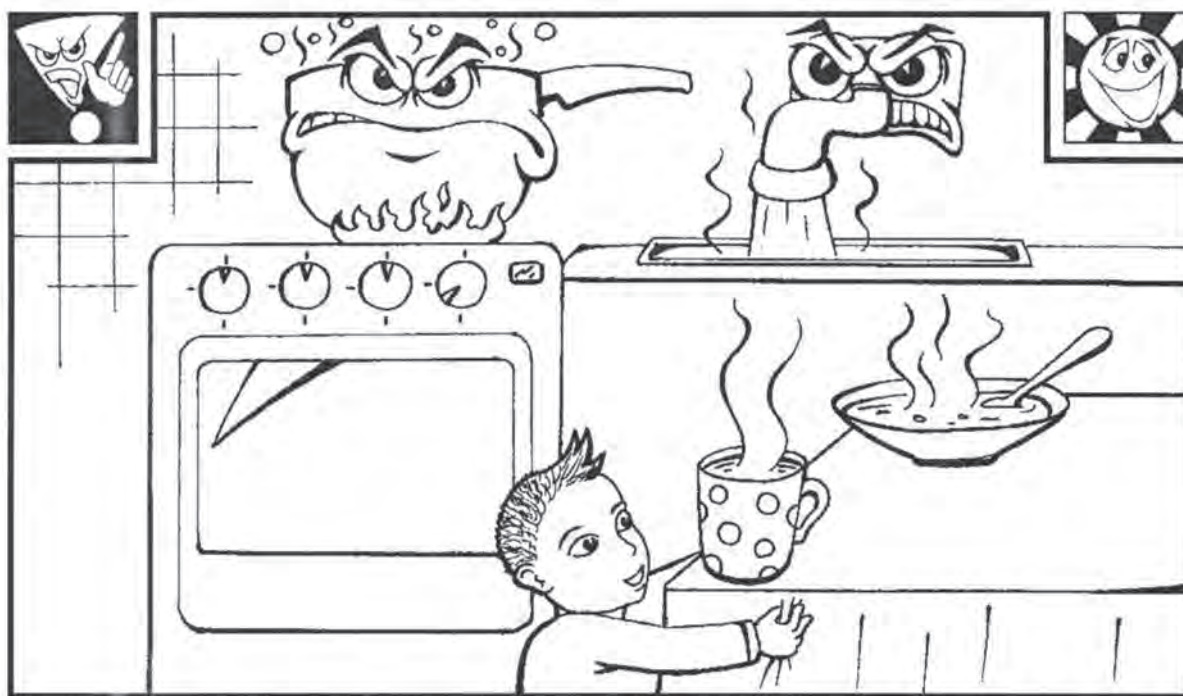
- Pokud dítě zahrnujete věcmi.
- Necháte ho dělat cokoli, co chce.

Děti si od narození zvykají na svět. I když jsou malinké, a nemusí se to zdát, se potřebují intenzivně učit – například se učí:

- Používat ručičky, nožičky/učí se zacházet s ručičkami, nožičkami.
- Dívat se na svět, prohlížet si ručičky, obličej rodičů.
- Poslouchat zvuky z okolí a otáčet se za nimi/reagovat na ně.
- Uchopovat věci, to znamená, že berou například hračky do ručiček.
- Také se učí vnímat hmatem, to znamená, že se dotýkají maminčiných vlasů, obličeje.

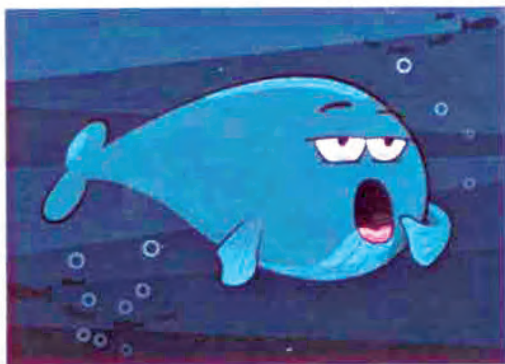


- Učí se vyjadřovat, že něco potřebuje, že něco cítí, že chce něco mamince sdělit. Na začátku se vyjadřuje pláčem, později začíná broukat, usmívat se, postupně začíná říkat první slova, věty.
- Reagovat na maminku, na tatínka, na lidi kolem – již v prvních měsících života se dítě začíná učit sociálním dovednostem, interakcím – sleduje obličej, když se k němu někdo nakloní, nebo ho naopak odvrátí. Rádo se chová a tulí.
- Vnímat hmatem i zrakem zároveň – něco uchopit, prozkoumávat ručičkou a zároveň to pozorovat.
- Záměrně/cíleně se pohybovat.
- Začíná se také učit bezpečně se pohybovat ve světě. Například se učí, že horké věci pálí, o ostré věci se může říznout, po ulici jezdí auta.



Polévka i čaj se vaří, pozor ať tě neopaří!

- Také se učí pojmenovávat své emoce/pocity a zacházet s nimi. Možná jste již slyšeli spojení/výraz emoční inteligence. Vyjádření, že jsme emočně inteligentní, znamená, že rozumíme svým emocím a umíme s nimi zacházet tak, že neovládají nás, ale my je. Jinými slovy, že víme, co cítíme a proč, a jak umíme s tímto pocitem zdravě zacházet. Například, když nás rozzlobí sousedka, tak se vypovídáme někomu z rodiny nebo kamarádce, namísto toho abychom se s ní pustili do hádky. Pro mnoho lidí je práce s emocemi téma na celý život. Tomu, jak je možné učit tyto dovednosti děti, se budeme věnovat níže.



Jsem unavený, nudím se nebo...?



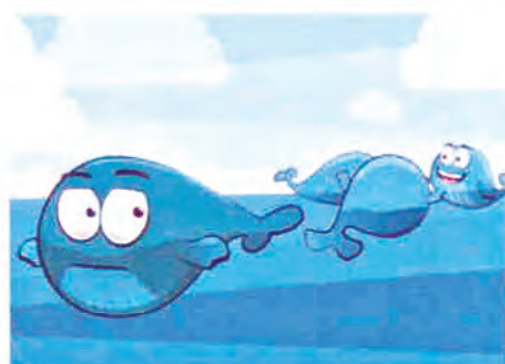
Cítím se provinile, zklamáný nebo...?



Cítím se ohrožený, v nebezpečí nebo...?



Jsem vystresovaný, mám obavy...?



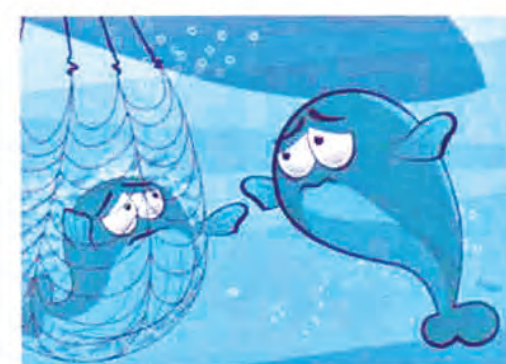
Cítím se opuštěný, odstrčený nebo...?



Cítím se vyčerpaný, znavený nebo...?



Jsem ztracený, bezradný nebo...?



Jsem bezmocný, cítím lítost nebo...?



Cítím se zamilovaný, mám zájem...?



Cítím se spokojený, blažený...?



Jsem nadšený, mám radost nebo...?



Cítím se v bezpečí, cítím starost nebo...?



Jsem na rozpacích, stydím se nebo...?



Jsem sebevědomý, vyrovnaný nebo...?



Cítím se neohroženě, odvážně nebo...?



Cítím se úspěšný, mám radost nebo...?

Již od raného věku vašeho dítěte je zapotřebí, abyste ho učili disciplíně. Disciplínou zde nemyslíme příkazy, zákazy a trestání. Disciplínou máme na mysli učení – to znamená, že učíte své dítě, jak zacházet se světem, jak se v něm bezpečně chovat, jak komunikovat s ostatními lidmi. Děláte tím pro své dítě svět srozumitelný, přehledný a bezpečný.

Disciplína je spojena s hranicemi/limity, které svému dítěti dáváte. Nabízíme vám několik doporučení:

- Děti v různém věku potřebují různé hranice. Hranice, které svému dítěti dáváte, se budou měnit, jak dítě poroste.
- Obzvláště v případě malých dětí by hranice měly zahrnovat bezpečí. Snažte se, aby byla pravidla jasná a aby jich bylo co nejméně. Mnoho pravidel je pro dítě matoucích, těžko se v nich vyzná.
- Tím, že dítěti dáváte hranice, učíte ho rozlišovat, co je správné a co správné není.
- Hranice a pravidla by měly být konzistentní – to znamená, že by měla být pravidla každý den stejná.
- Pokud se snažíte dítě ukáznit, když poruší pravidla/hranice, udělejte to bezprostředně poté, co je porušilo.
- Pokud je to možné, měli by se všichni, kteří se o dítě starají, držet stejných hranic a pravidel.

Kojenec (0–1 rok věku dítěte)

V tomto období si dítě intenzivně zvyká na svět – na prostředí, do kterého se narodilo. Pokusíme se zde popsat důležité věci, ke kterým v tomto období dochází:

- Vaše dítě roste, stabilizuje se jeho tělesný systém – to znamená, že se ustaluje teplota jeho těla, jeho dech a tep se stává pravidelnější
- Zesilují se jeho svaly, vaše dítě nad nimi bude postupně získávat kontrolu
- Postupně začne zapojovat zrak – to znamená, že se začíná dívat na svět, bude se zajímat o podněty z okolí. Např. když se nad něj nakloníte, tak bude se zájmem pozorovat vaši tvář.
- Dítě se též začíná vyvíjet sociálně, pokouší se komunikovat s vámi jako s rodiči, s okolím. Nejdříve je jeho hlavní komunikační prostředek pláč. Dítě se tak snaží přivolat vaši pozornost a sdělit vám, že něco potřebuje. Postupně se začne učit i jiné způsoby komunikace. Jedná se o začátky sociálního učení.

- Postupně začíná napodobovat zvuky řeči – to znamená, že když na ně mluvíte, bude se vás snažit napodobit – pohybovat pusinkou a „produkovat“ zvuky.
- Z kojeneckého pláče a křiku se postupně stanou hlásky, z nich slabiky, slova, věty a nakonec řeč.

Tipy pro rodiče:

- Již od prvních okamžiků vaše dítě potřebuje, abyste mu poskytli pocit bezpečí, to znamená, že se budete snažit porozumět signálům/reagovat na signály, které vysílá. Např. když začne plakat, tak běžte zjistit, co ho trápí – jestli nemá hlad, jestli nepotřebuje přebalit, jestli ho nepolekal nějaký hluk nebo prudké světlo. Podle toho, co se aktuálně děje, zareagujte – přebalíte ho, nakrmíte ho nebo ho pochováte. Tím mu dáváte najevo, že se na vás může spolehnout, že ho ochráníte, vyřešíte jeho problém. Dítě vám začne důvěřovat – naučíte ho důvěřovat, že většinu nepohodlí lze odstranit, když si zavolá rodiče na pomoc.
- Když se nad něj nakloníte, začne se na vás postupně usmívat. Úsměv dítěte bývá odměnou pro jeho rodiče – tímto se buduje pevná vztahová vazba, kterou zde zmiňujeme vícekrát.
- Mluvte na dítě, komentujte to, co s ním děláte, např. máma tě přebalí, vykoupe, nakrmí. To jsou první krůčky k tomu, aby se vaše dítě naučilo mluvit a orientovat se v kontaktu s vámi a se světem.
- Zpívejte mu.
- Naklánějte se nad dítě, aby vás mohlo pozorovat. Ukazujte mu hračky a různé předměty, které může pozorovat, natahovat po nich ručičky a vše pojmenovávejte – tím vzbuzujete jeho zvědavost.

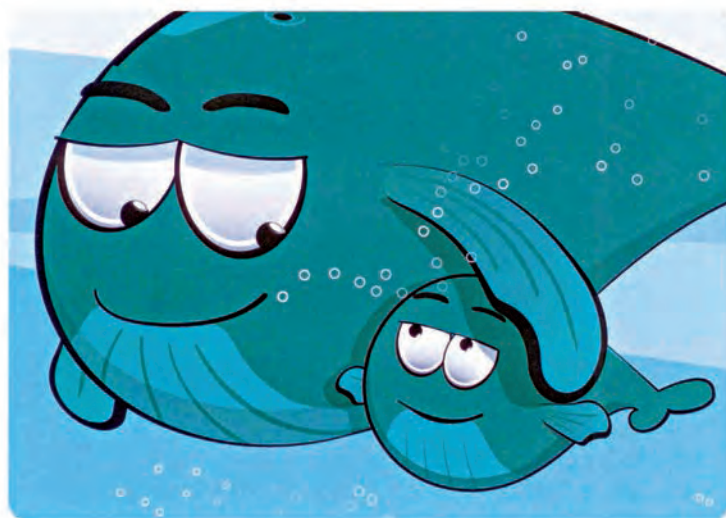


Emoce

Protože děti v tomto věku neumějí mluvit, musíte jako rodiče číst jazyk jejich těla, to, co vám sdělují prostřednictvím svého těla, abyste věděli, co se s nimi děje, co vám chtějí „říci“. Pokud jsou vašemu dítěti 0 až 3 měsíce, vaším důležitým úkolem je pomoci mu v klidu jíst, spát a chránit ho před nepřiměřenými podněty z okolí, konkrétně před nadměrným hlukem, světlem a doteky.

Ve věkovém rozmezí 3 až 12 měsíců zůstává vaším úkolem „číst“ to, co vám dítě sděluje svým tělem, broukáním a možná prvními slůvky, a dát mu najevo, že víte, jak se cítí (toto se nazývá empatií). To znamená:

- pokud má dítě z něčeho strach, obejměte ho,
- pokud má hlad, nakrmte ho,
- pokud je neklidné, utěšte ho



A toto bude pravděpodobně výsledek – klidný úsměv

- pokud je zvědavé, hrajte si s ním.

To, že budete reagovat na to, jak se vaše dítě cítí, přispívá k vytváření zdravé vztahové vazby, které jsme se věnovali výše.

V období mezi 3. a 12. měsícem zjistíte, že s vámi vaše dítě začíná komunikovat, že je komunikace vzájemná a že jeden reaguje na druhého.

Batole (1 rok až 3 roky)

V tomto období dochází u dětí k významným změnám, pokusíme se některé z nich shrnout:

- Rozvoj motoriky, to znamená, že se dítě začíná samo pohybovat, nejprve leze, poté začíná chodit.
- Rozvoj řeči a jazyka – výslovnosti, slovní zásoby, vyjadřování.

- Rozvoj uvažování, myšlení.
- Rozvoj kresby.



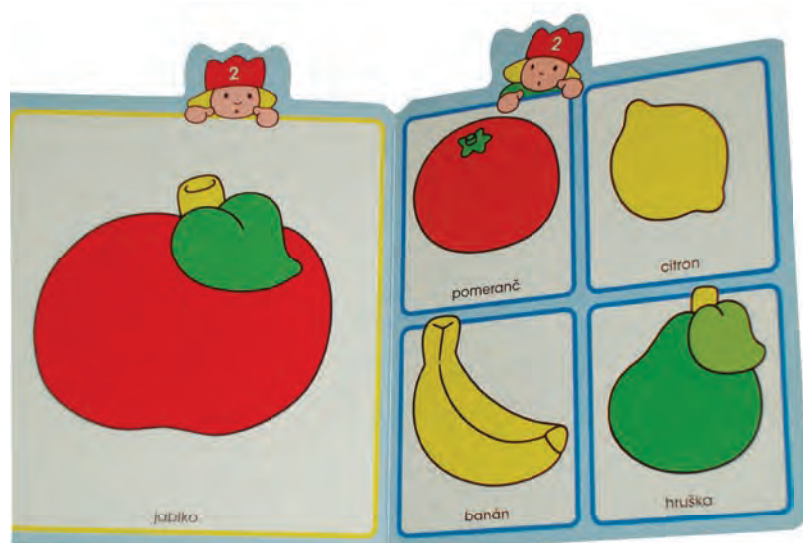
- Rozvoj zrakového a sluchového vnímání.
- Rozvoj sociálních a komunikačních dovedností.
- Rozvoj osobnosti.
- Rozvoj samostatnosti dítěte – dítě se samo bez opory pohybuje, ke konci tohoto období by též dítě mělo být schopno se samo obléknout a najíst.

Tipy pro rodiče:

- Mluvte na dítě, komentujte to, co právě děláte, jak se nazývají předměty, věci kolem. Tím svému dítěti pomáháte osvojovat si slovní zásobu. Například: „Půjdeme vařit polévku. Musím oloupat mrkev. Mrkev má oranžovou barvu. Je to zelenina. Roste na zahrádce nebo na poli. Nebo: „Půjdeme pověsit prádlo. Když ho vyndám z pračky, je mokré. Musí uschnout. Toto je modré tričko s dlouhým rukávem. Hezky jsi si tu hrál/hrála – pojd', společně hračky uklidíme“ atp.
- Učte své dítě, aby na sebe dávalo pozor. Např. čaj a polévka, když se uvaří, tak jsou horké a pálí. Nůž je ostrý a dítě se o něj může říznout. Dítě je ještě malé na to, aby s některými věcmi zacházelo, proto by na ně nemělo sahat – například sporák, žehlička, topení, elektrické zásuvky. Pokud je to možné, neměly by tyto věci být v dosahu dítěte (např. zápalky, žehlička, nože). I když je vaše dítě ještě hodně malé na to, aby chodilo po ulici samo a ještě to nějakou dobu potrvá, když jdete s dítětem po ulici, komentujte to, např. nyní se musíme rozhlédnout, zda nejede auto, musíme počkat, až na semaforu blikne zelený panáček a pak se auta zastaví a my můžeme přejít. Toto jsou první kroky, jak dítěti pomáháte, aby se vyhnulo úrazům, např. popálení, poškrábání, říznutí, včetně vážnějších úrazů jako sražení autem.
- Vaše dítě se již v tomto útlém věku bude snažit být samostatné. I když se může jevit příliš malé, tak dlouhý proces osamostatňování začíná již v tomto období. Například dítě se snaží samo brát do ruky nejprve lžíci, později příbor a samo jíst, nebo se samo obléknout, učesat. I když to bude dítěti dlouho trvat, udělá u toho nepořádek, nebo výsledek není úplně takový, jak byste si ho představovali (například s účesem), umožněte mu tuto „drobnou samostatnost“, pokud to alespoň trochu jde. První tři roky života dítěte rychle utečou a ve školce se již bude muset najíst a oblékat samo. Navíc získáte zásobu mnoha veselých příhod, na které budete i po letech s dětmi rádi vzpomínat.
- Pravidelně si se svým dítětem hrajte, vyprávějte mu, zpívejte, prohlížejte si s ním knížky a mluvte s ním o tom, co je na obrázcích.

Příklady rozvojových hraček a knížek





Emoce

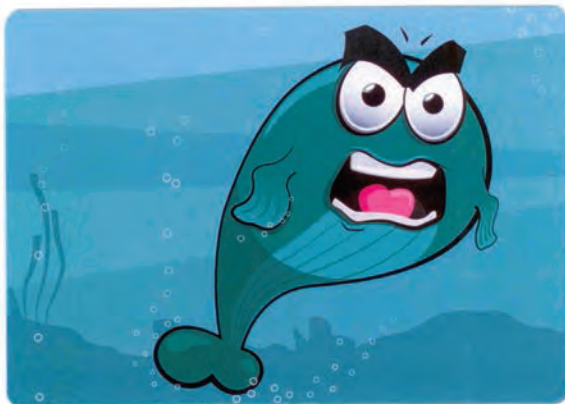
V tomto období bude vaše dítě potřebovat, abyste společně pokračovali v rozvíjení jeho emoční inteligence. Je několik způsobů, jak můžete dítěti v tomto věku pomáhat s emocemi zacházet.

- Naslouchejte svému dítěti – někdy jen to, že nasloucháte tomu, co vaše dítě říká, ho může uklidnit.
- Uznejte jeho pocit – mnohdy na to stačí pouze jedno slovo. Například, když dítěti nasloucháte, můžete říci: Chápu. Rozumím. OK. Hm.
- Pojmenujte pocit – je důležité rozvíjet slovní zásobu dítěte v oblasti emocí. Když vám bude sdělovat, co se mu stalo, pojmenujte jeho pocit, pomozte mu pojmenovat, co cítí.

Uvádíme zde příklady ze slovní zásoby, která se týká emocí:

Šťastný/á, smutný/á, plachý/á, rozrušený/á, spokojený/á, překvapený/á, klidný/á, vyrovnaný/á, radostný/á, naštvaný/á, rozzuřený/á, čilý/á, nadšený/á, zvědavý/á, dojatý/á, zmatený/á, zvědavý/á, zahanbený/á, udivený/á, veselý/á

Vašemu dítěti pomůže, když mu danou emoci sami předvedete (např. vesele se usmějete nebo se rozzlobeně zamračíte) nebo společně najdete obrázek, který danou emoci představuje.



V příkladech používáme karty Moře emocí, použít však lze jakýkoli obrázek tváří.



Naučte dítě, jak se může samo zdravým způsobem uklidnit.

Naučit se, jak sám sebe uklidnit, je také pro většinu lidí dlouhodobý úkol. Děti se ne-naučí zacházet s emocemi, když je rodiče zklidňují tím, že na ně křičí...

Nabízíme několik příkladů, které pomáhají ke zklidnění dospělým:

- Promluvit si s někým blízkým.
- Jít na čerstvý vzduch.
- Zacvičit si.
- Něco uvařit.
- Chvilí se dívat na televizi.
- Zaposlouchat se do muziky.
- Uklidit něco v bytě/v okolí.

Nabízíme několik příkladů, které pomáhají ke zklidnění malým dětem:

- Když jim někdo zpívá.
- Když je někdo vykoupe v příjemně teplé vodě.
- Když jim někdo nabídne dudánek.
- Když je někdo povoží v kočárku.
- Když je někdo pohoupe na houpačce.
- Když je někdo obejmě nebo pochová.
- Když jim někdo ukáže hračku.
- Když někdo odvede pozornost od toho, co je zrovna trápí.



Vztekaní se

Až budou vašemu dítěti přibližně tři roky, je pravděpodobné, že začne dávat najevo to, že se zlobí, tím, že se začne vztekat. I když je vztekání dítěte těžké pro vás jako rodiče i pro dítě samotné, je to normální část vývoje a prochází jím většina dětí. Nejvíce k vztekání se dochází mezi druhým a třetím rokem věku dítěte, kdy se snaží být samostatnější/nezávislejší a prosazovat si, že „věci budou po jeho“ – všichni znají větičky typu... „já si to udělám sám/sama, když ne – tak tedy ne“...

I když se to tak může zdát, nechce vás rozzlobit, nedělá vám to naschvál. Když mu něco nechcete dovolit, něco se neděje tak, jak by si přálo, je zmatené či rozzlobené a neumí si s tím poradit. **Nebojte se, nebude to trvat věčně. Kolem pátého roku to většinou odeznívá.**



„Ne. Červená Karkulka bude zelená!“

Nabízíme vám zde několik doporučení:

- jak lze tomu, že se dítě bude vztekat, předejít,
- co dělat, když k tomu dojde.

Jak lze vztekání se předcházet a co můžete dělat, když k němu dojde:

- Zůstaňte klidní. Alespoň desetkrát se nadechněte. Nedovolte, aby to, že se vaše dítě vzteká, vyvolalo to, že se začnete zlobit také.
- Dbejte na to, aby vaše dítě chodilo včas spát a přes den pravidelně odpočívalo.
- Snažte se, aby u vás doma byl klid tak, jak je to možné.
- Dodržujte pravidelnosti – děti jsou klidnější, když vědí, co přijde/co bude následovat.
- Snažte se zachovat klid.

- Stanovte hranice a buďte důslední, to znamená, že pokud se dítě bude snažit sahat na horké předměty na sporáku, lézt na okno, dožadovat se nože, opakovaně mu v tom zabraňujte. Bez ohledu na to, jak moc křičí, kope atp.
- Pokud se to přihodí na ulici, tak dítě chraňte. Např. nedovolte mu, aby vběhlo do silnice. Odvedte ho na klidné místo (např. na trávník), nebo ho posadte do kočárku, dokud se neuklidní.
- To, že se vaše dítě vzteká, neznamená, že jste špatnými rodiči. Patří to k tomuto vývojovému období. Většina kolemjdoucích s tím má zkušenost stejně, jako vy.
- Když se dítě uklidní, nezazlívejte mu to. Neudělalo to proto, aby vás rozzlobilo, ztrapnilo nebo vám ublížilo. Obejměte ho, mluvte na něj, nechte to „odeznít“.

Pro děti 3 až 6 let

V tomto období dítě vývojově navazuje na to, co se naučilo v období 0 až 3 roky.

I když se vaše děti již v tomto období snaží být „velké“, stále vám potřebují důvěřovat, že je utěšíte, že jim pomůžete, když to budou potřebovat. Třeba když upadnou, tak je utěšíte a pomůžete jim se zvednout, když se jim nebude dařit zavázat si tkaničku, tak jim ukážete, jak to mohou udělat atp. Jedná se o rozvíjení/upevňování zdravé vztahové vazby.

V tomto období bývají děti aktivní a zvědavé, snaží se toho, co nejvíce poznat. Toto období je plné vývojových úkolů. Některé z významných vývojových úkolů zde shrneme:

- Rozvoj slovní zásoby, řeči.
- Rozvoj myšlení, schopnost řešit problémy.
- Rozvoj motoriky (hrubé, jemné).
- Rozvoj zrakového a sluchového vnímání.
- Rozvoj paměti a pozornosti.
- Rozvoj představivosti.
- Rozvoj sociálních dovedností a emoční inteligence.
- Rozvoj laterality – dítě se začne upřednostňovat pravou či levou rukou.
- Rozvoj vnímání vlastního těla a jeho místa v prostoru, prostorová orientace.

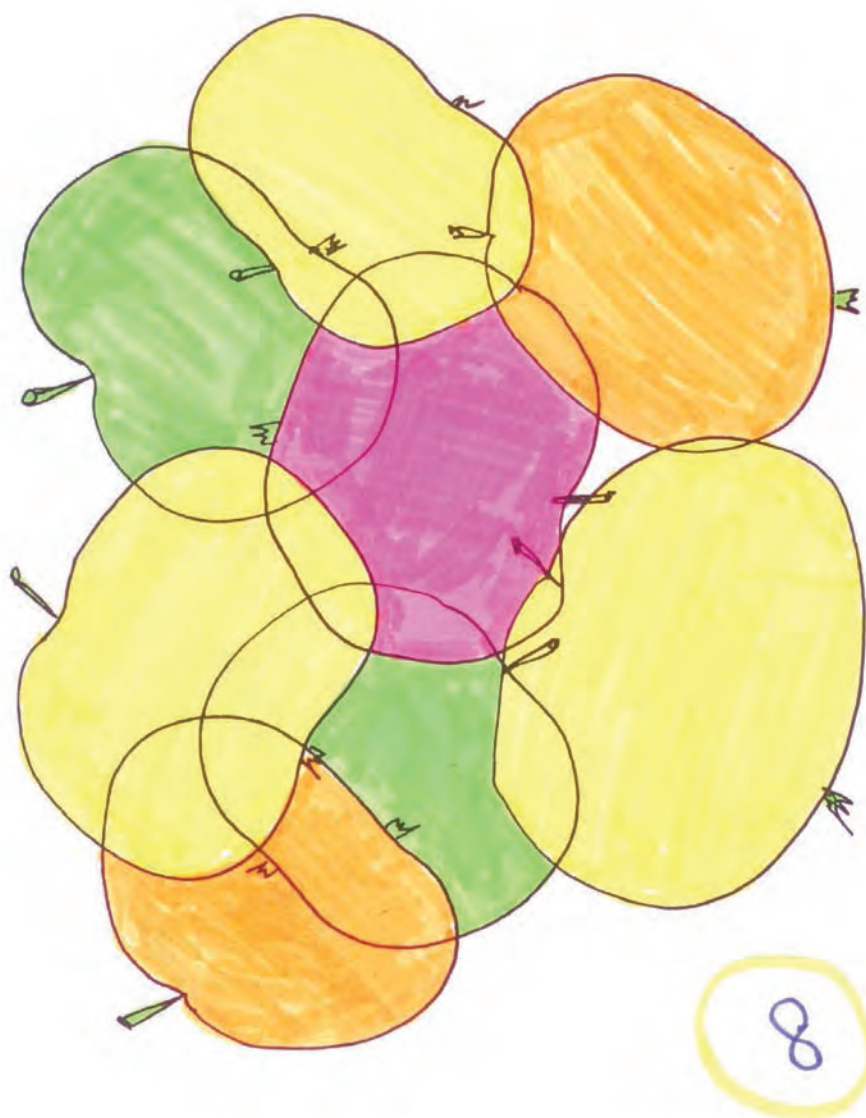
Při setkávání se s dětmi a jejich rodiči se osvědčilo naučit je používat pracovní listy. V nich můžete nalézt cvičení zaměřená na rozvoj dovedností, o kterých jsme výše psali.

Pro inspiraci uvádíme několik zpracovaných příkladů.

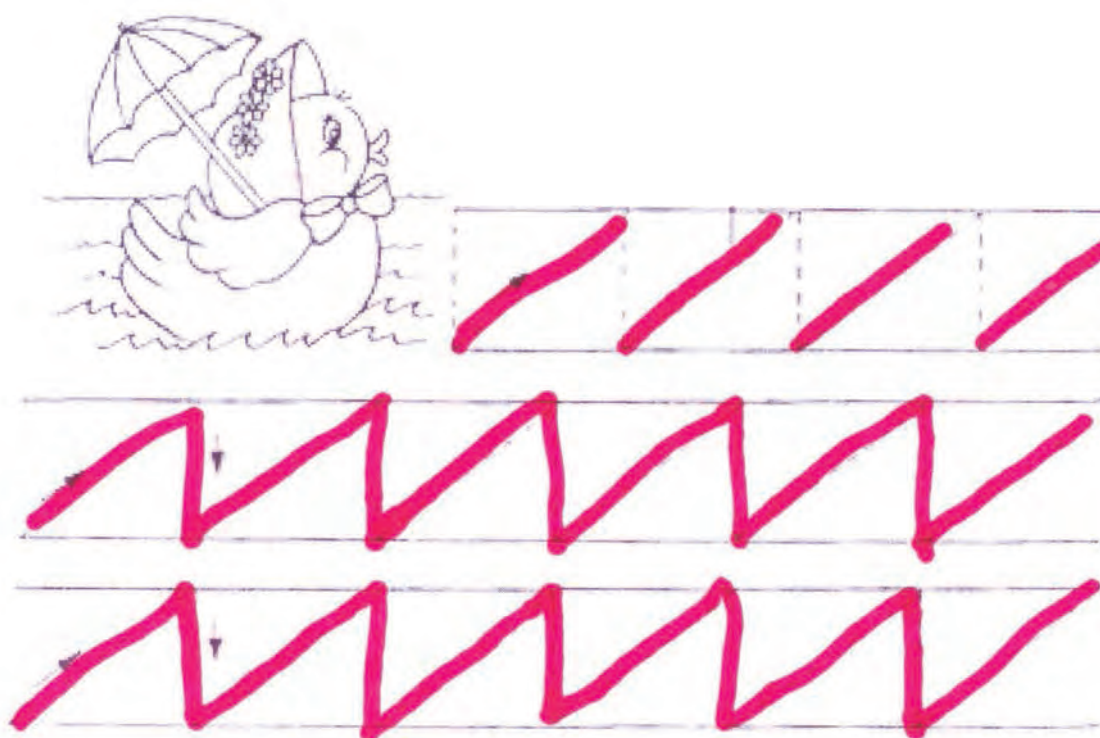
Jak používat pracovní listy, aby to děti bavilo a vyplňovaly je rády?

- Řiďte se zájmem dítěte. Pokud má rádo zvířátka, auta, ovoce atp., zvolte nejprve ta cvičení, která se jejich zájmem zabývají.
- Vybírejte témata, která jsou pro dítě i pro vás užitečná a jsou spojena s tím, co běžně a třeba i rádi děláte – hra, nakupování, doprava. Dítěti se budou cvičení spojovat s konkrétními zážitky.
- Obecně dětem pomáhá, když jim pomůžete cvičení spojit s něčím praktickým, čemu rozumějí a co zažívají. Např. tzv. předčíselné představy, co je méně a co je naopak více, jsou příprava na to, aby se dítě naučilo počítat. Počítání využije například při nakupování.

Pracovní listy mají nejrůznější témata (např. jídlo a zdraví, roční období, svátky) a různou obtížnost.

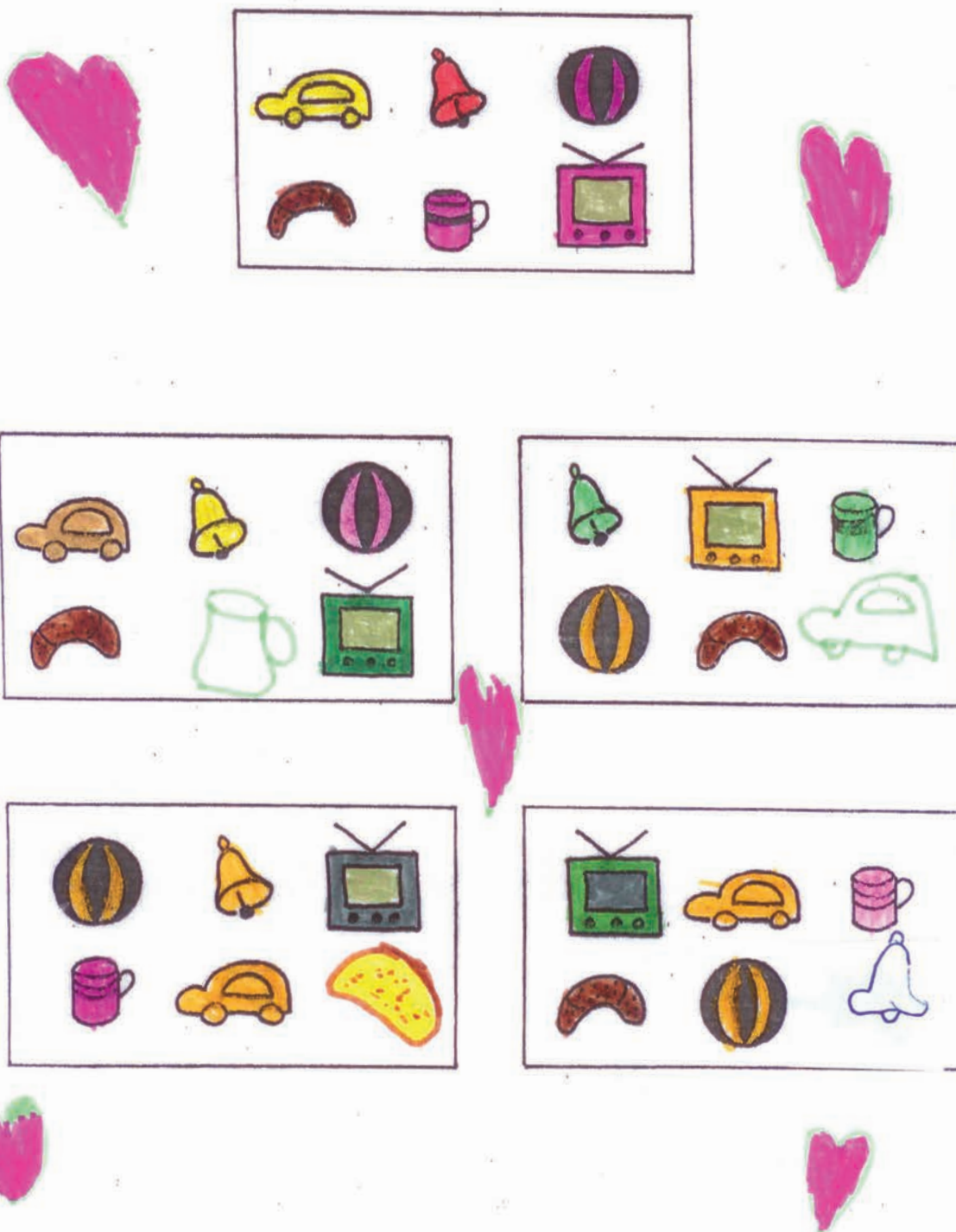


Téma: Leden 1t - Co už umím - Děti
 Úkol: Porovnej všechny děti a urči nejvyššího, nejmenšího, nejširšího a nejhubenejšího.
 (Eliška Šimková)

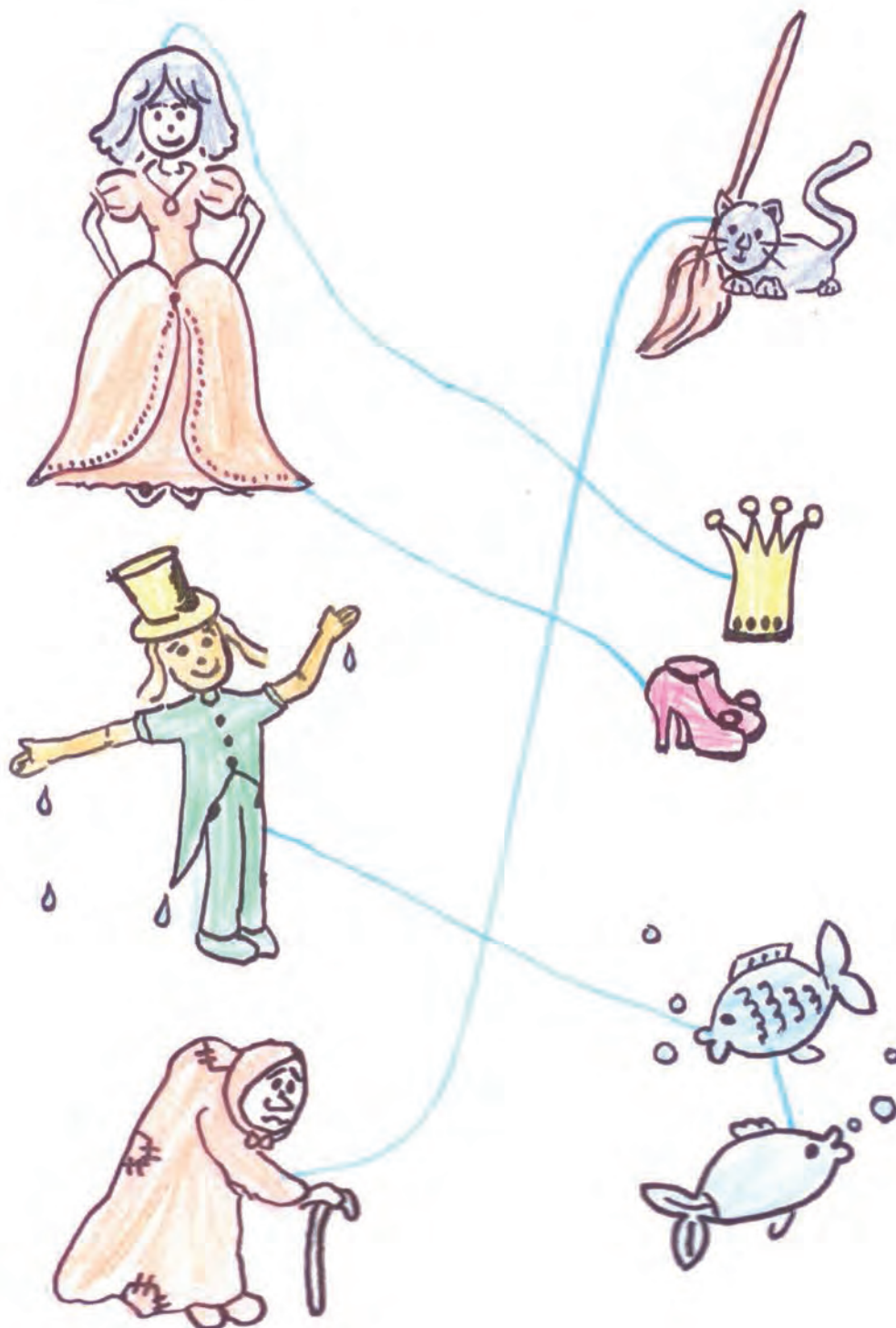


Najdi obrázek

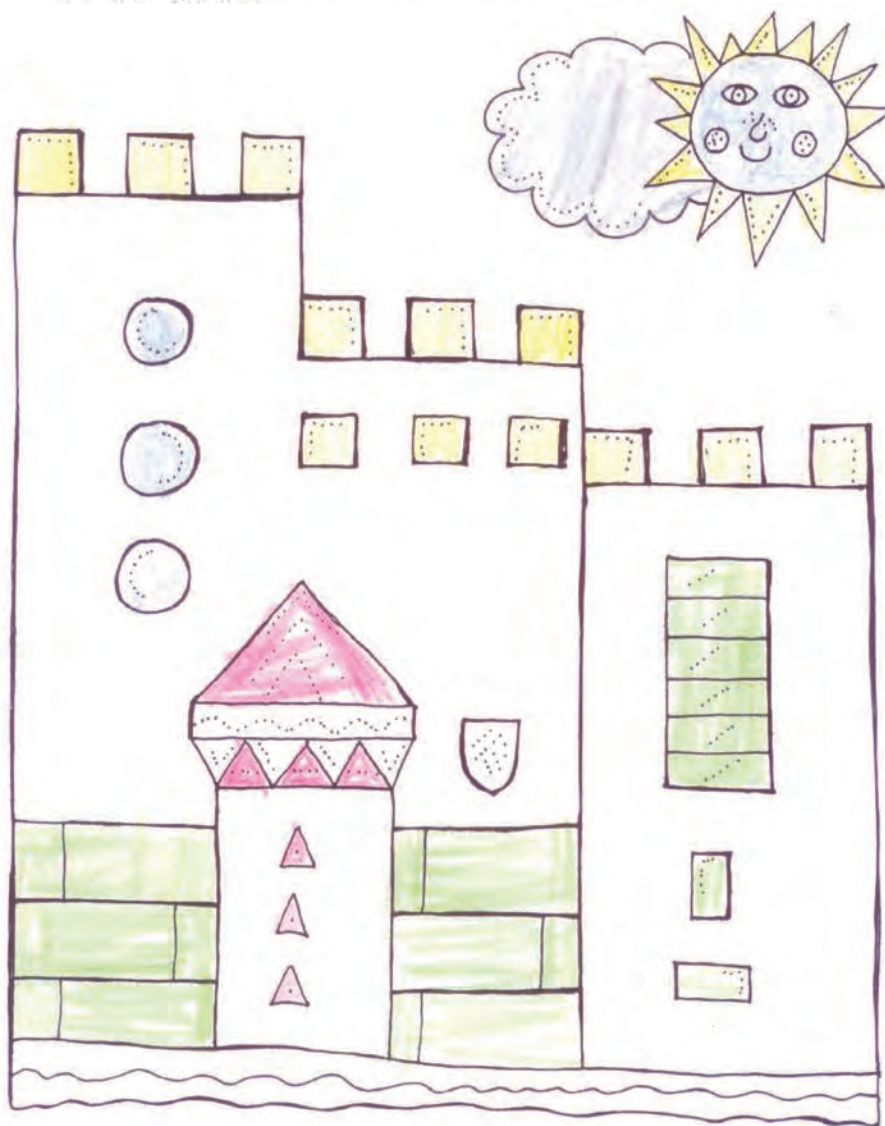
V rámečku je 6 předmětů, v ostatních vždy jeden chybí, dokresli ho.



Téma: Únor 1t - Pohádkové postavy - Spojování
Úkol: Spoj pohádkové postavy s předměty, které k nim patří.
Mariana Dvořská



Téma: Únor 1t - Pohádkové postavy - Geometrické tvary
Úkol: Počet jednotlivých tvarů zapiš pomocí teček. V obrázku vybarvi:
kruh (modrý), čtverec (žlutý), obdélník (zelený), trojúhelník (červený)



6



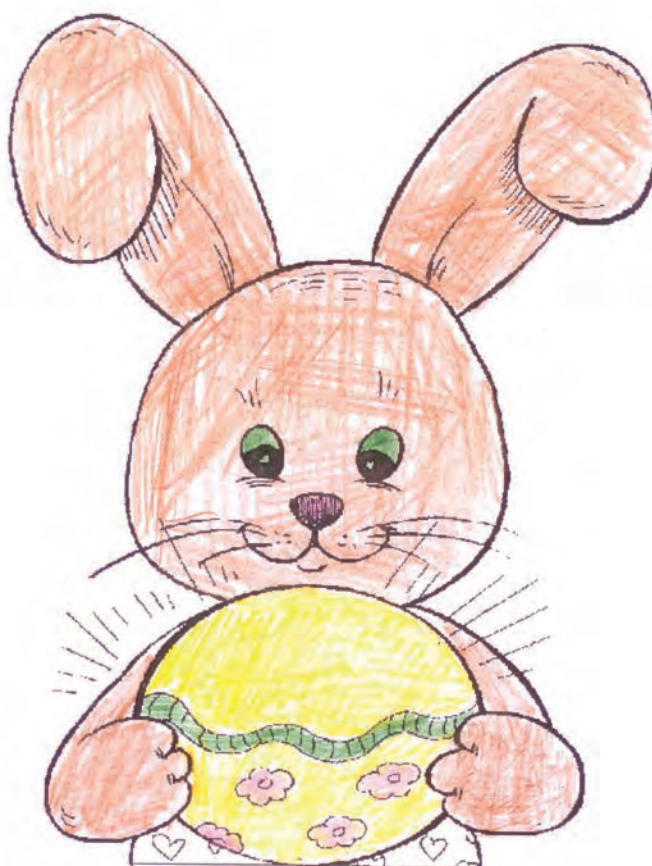
12



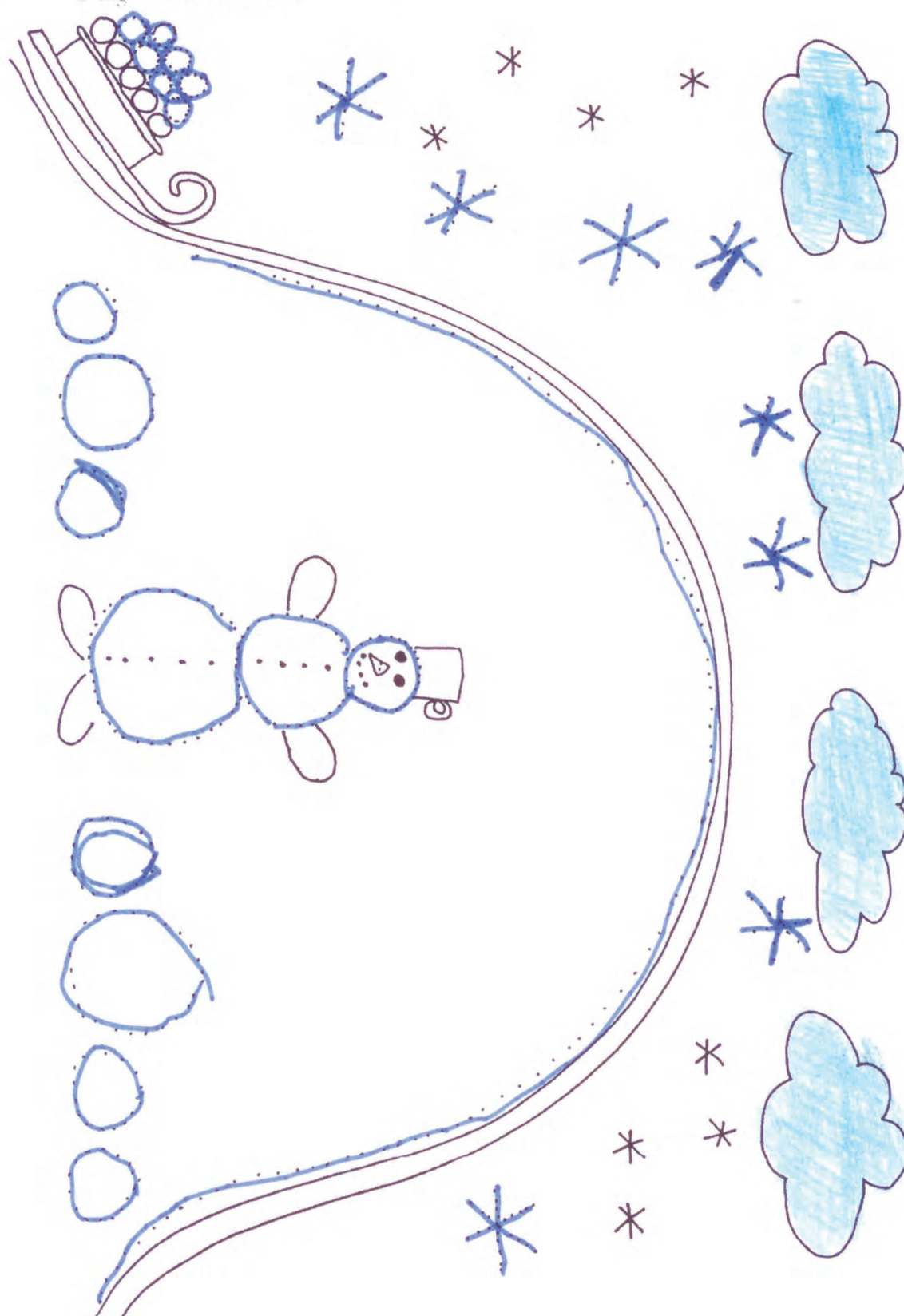
4



20



Téma: Leden 3t - Zimní hry a sporty - Sánkování
Úkol: Obkresli na obrázku tečkované stopy (několika tahy).
© Mgr. Marie Baicárková



Téma: Únor 4t - Moje tělo a zdraví - Jídlo

Úkol: Zelenou pastelkou zakroužkuj zdravé jídlo
a červenou pastelkou zakroužkuj jídlo, které nám může ve velkém množství škodit.

© Tereza Bartošová





www.zabavadomu.cz

www.predskolaci.cz

předškoláci

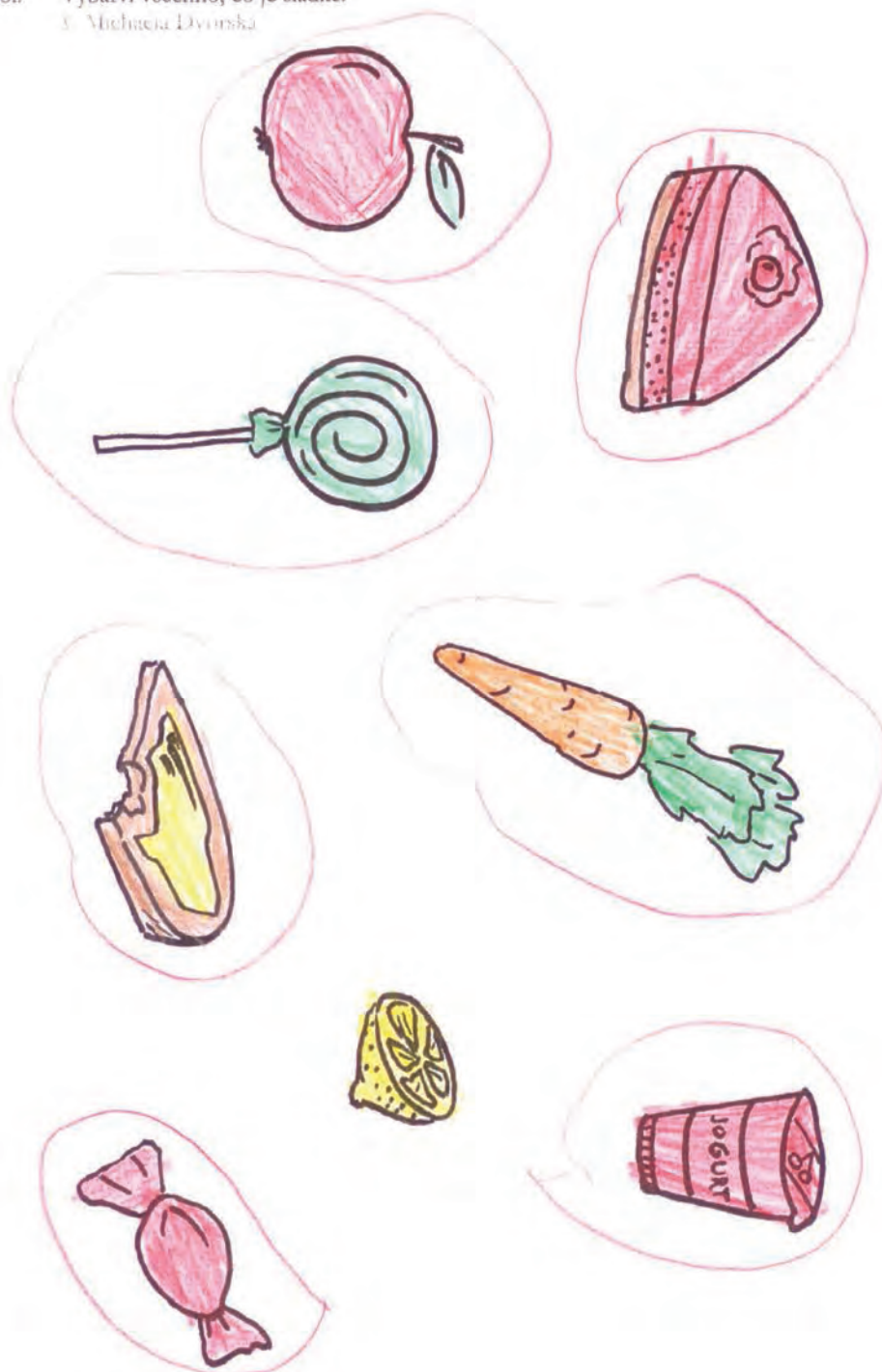


pedagogický magazín
rozvoj a výchova dětí

Téma: Únor 3t - Mých 5 smyslů - Chut'

Úkol: Vybarvi všechno, co je sladké.

Š. Michaela Dvořská



21

Upovídaná pastelka

Velmi oblíbená publikace u dětí i jejich rodičů je Upovídaná pastelka. Jedná se o pracovní knihu logopedicko-grafomotorických cvičení, která je určena pro děti ve věku od tří do sedmi let. V tomto věku se děti učí postupně vyslovovat jednotlivé hlásky a používat je v běžné řeči. Správná výslovnost nebývá pro děti snadná – potřebuje delší dobu, opakování, trpělivost. Rodiče mohou dětem nácvik správné výslovnosti zpestřit a zpříjemnit předkládaným hravým cvičením. Autorky Upovídané pastelky mají pro rodiče následující doporučení, která platí pro všechny uvedené pracovní listy:

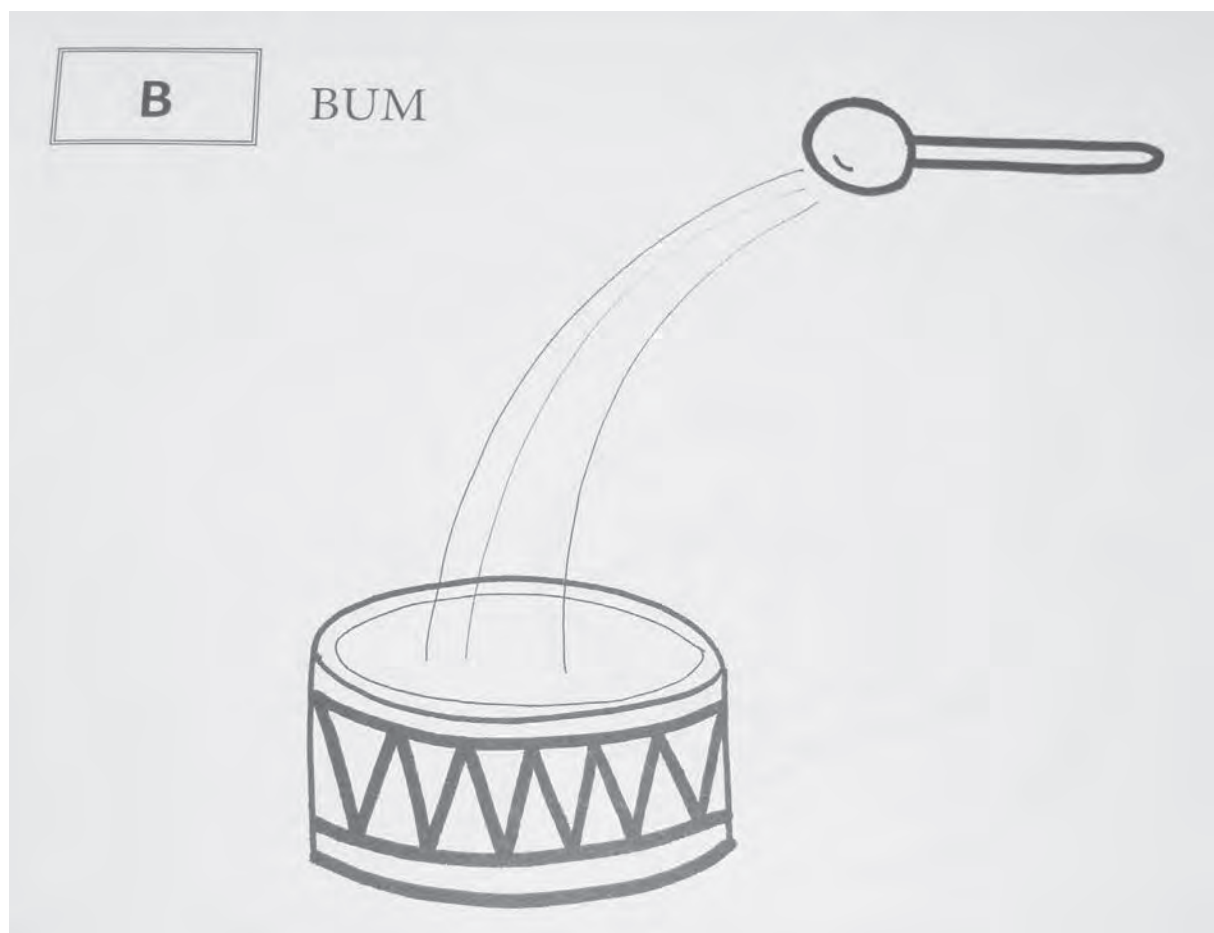
- Všimněte si u dětí správného úchopu pastelky, tužky, rukou,
- volte měkké typy tužek i pastelek,
- tužky i pastelky jsou nejvhodnější trojhranné,
- dbejte na to, aby děti netlačily na papír.

Jak správně postupovat?

- Jednodušší varianta – dítě vysloví slovo (větu) a poté graficky znázorní.
- Obtížnější varianta – dítě vysloví slovo (větu) současně s kreslením.
- Děti by měly kreslit to, co je na pracovním listě naznačeno nejtenčí linkou.
- Nejdříve obtáhnou předkreslený tvar – čárku, linku, oblouček či složitější tvar v předtištěném obrázku.
- Potom se pokusí samostatně pokračovat na prázdné stránce.
- Dbejte na to, aby přitom vyslovovaly příslušné slovo.
- Vybírejte jenom ty pracovní listy, na kterých je slovo, které dítě umí správně vyslovit.
- Podpořte tím jeho motivaci a radost ze hry.



K	koník	K	léky	K	fouká	K	okna
							
K	mák	K	puk	K	dolík - důlek	K	koule se kou
							
G	gaga	G	gól	G	lego	G	gumí
							



Pexetrio

(Určeno pro děti od pěti let, je vždy zaměřeno na prohlubování určité znalosti).

- Cílem hry je najít co nejvíce trojic, které k sobě patří.
- Každé k sobě náležející kartičky mají jeden společný symbol – např. třešeň, ořech, šiška, žalud.



Fantazii se meze nekladou. Lze si vyrobit vlastní pexesa či pexetria podle zájmu dítěte.

I když jsou cvičení předškolních dovedností někdy náročná na rodičovskou trpělivost, odměnou pro rodiče je, když děti cvičení zaujmou, když je pochopí a začnou dělat pokroky.

Následně pak uspějí ve školce, u zápisu do školy a v samotné škole.

Seznam literatury/materiálů

Zde uvádíme seznam literatury/materiálů, které jsme pro přípravu tohoto kitu/materiálu použili. Dále zde uvádíme materiály, které se rodičům i dětem líbily a považovali je za užitečné při naší spolupráci.

- Allen, K .E., Marotz, L.R.: Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let. Praha, Portál 2002. ISBN 80-7178-614-4
- Otevřelová, H.: Školní zralost a připravenost. Praha, Portál 2016. ISBN 978-80-262-1092-4
- Bednářová, J.: Mezi námi pastelkami. Brno, Computer Press, a.s. 2011. ISBN 80-251-0809-0
- Bednářová, J.: Zábavné kreslení a nácvik psaní pro předškoláky. Brno, Edika 2015. ISBN 978-80-266-0667-3
- Kolbábková, H., Ondáková, L.: Upovídaná pastelka. Velké Bílovice, TeMi CZ 2012. ISBN 978-80-87156-70-4
- Karty: Moře emocí, Emotion cards. Magda Shymon. www.b-creative.cz
- www.zabavadomu.cz
- www.grafomotorika.eu
- www.predskolak.cz



ČESKÉ CENTRUM PRO SANACI RODINY



STŘEP

České centrum pro sanaci rodiny, z.ú.

Buková 2540/24, 130 00 Praha 3

Česká republika

Telefon/Fax: +420 224 232 261

Telefon/Fax: +420 224 224 361

strep@centrum.cz

www.strep.cz