

SMOLÍČEK

ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI



Podzim

**Podzim si koupil malovánky,
pastelky a barvičky,
bílou míchá na beránky,
hnědou barví zajíčky.**

**Stromy někde natřel rudě,
jinde celé ze zlata,
vybarvené listí pouští
z větví rovnou do bláta.**

Listopad

**Už se vrány slétají,
vítr běží po kraji.**

**Podzim střásá žluté listí,
kominíček komín čistí, brzy bude listopad.**

**Děti za sklem koukají,
jak se vrány slétají,
kterak padá žluté listí,
kterak stromy vítr čistí, aby země mohla spát.**



PODZIM JE ČAS DOZRÁVÁNÍ A SKLIZNĚ, ČAS PŘÍPRAVY NA ZIMU.

Začíná v době podzimní rovnodennosti, kdy jsou opět světlo a tma v rovnováze. Tentokrát už ale přibývá stále více tmy. Už během babího léta víme, že něco končí, a začínáme pozorovat náznaky přicházející zimy. V přírodě všechno dozrává, sklízí se plody, které se vyvíjely už od jara. Ptáci odlétají za teplem na jih, zvířata, která přes zimu zůstanou doma, shromažďují zásoby. Rostliny rozsévají svá semena, která budou čekat na příští jaro. Podzim připomíná životní období, kdy člověk sklízí plody své celoživotní práce. Vychoval své děti a vypouští je do světa, tak jako stromy rozsévají svá semena.

Listopad

Listopad je měsícem podzimních plískanic, větrů na strništích a prvních mrazíků

- Ze stromů opadávají zbylé listy.
- Netopýři a další živočichové se ukládají k zimnímu spánku.
- Třou se pstruzi, raci kladou vajíčka.
- Mufloni mají říji, začíná chrutí (páření) divokých prasat.
- Přilétají káně rousná, brkoslavi, hýlové.

Práce v lese

- Lesníci sbírají šišky kleče, semena lip, habru, olší, dubů, akátů a některých keřů.
- Dokončují vyzvedávání a třídění sazenic, které expedují nebo umísťují do klimatizačních skladů.
- Pro podzimní výsadbu vyzvedávají sazenice dubů, topolů a akátu.
- Ve školkách provádějí hlubokou orbu a zazimovávají sazenice na záhonech.
- Připravují půdu pro přirozenou obnovu a jarní zalesňování.
- Při prořezávkách začínají s výrobou vánočních stromků.
- Zajišťují intenzivní ochranu kultur proti okusu a ohryzu zvěře.
- Likvidují stromy napadené kůrovcem.
- Myslivci stavějí zásypy pro koroptve, začínají přikrmovat spárkatou zvěř (souhrnné označení pro zvěř jelení, srnčí a daňčí), na honech loví bažanty a zajíce.
- V horských a podhorských oblastech začínají s přikrmováním spárkaté zvěře.

Pozorování

Listopad je už opravdu posledním měsícem před zimou. Je vhodná doba k instalaci krmítek pro ptáky, někdy už můžete začít přikrmovat. Mnoho živočichů se v listopadu ukládá k zimnímu spánku. Mají už vytvořenou tukovou vrstvu a během spánku sníží svou tělesnou teplotu (např. plch na 8 0C), zpomalí dech a tep. Zimu u nás prospí např. plši, plšici, svišti, netopýři a samozřejmě ježci. Ti tráví zimu schoulení v hnízdě ze suchého listí. Na jaře jim trvá několik hodin, než své tělo rozhýbají. Pokud v listopadu naleznete malého ježka, který by nepřežil zimu, pokuste se ho umístit do „ježčího útulku“, které jsou zřizovány při zoologických zahradách a některých základních organizacích ČSOP.

ZVÍŘÁTKA NA PODZIM

Nastane chladné a hladové období. Myslete na malé kouzelné kamarády a zpěvné ptáky. Je dobré připravit si zásoby na zimní období, na příkrmování zvěře a ptáčků. Velice jim tím pomáháme s přežitím v těžkých zimních podmínkách.

Podle vyprávění nakresli do prázdných rámečků správný obrázek (vyber zvířátka z nabízených možností)

Spěchám do křoví, kde mám hnízdo vystlané senem.
Usínám v listopadu a probouzím se na jaře.
Před zimou se důkladně posílím.
Jsem užitečný všežravec.
Co mi chutná? Brouci, larvy, slimáci. Kdo jsem?



Jsem známý hlodavec, žiju ve větších skupinách. Naše nory najdeš blízko sebe na okrajích cest, pastvin a polí.
Pochoutkou je pro mě obilí, semena trav i větší hmyz.
Patřím k zimním spáčům, probouzím se až v březnu.
Jmenuji se?

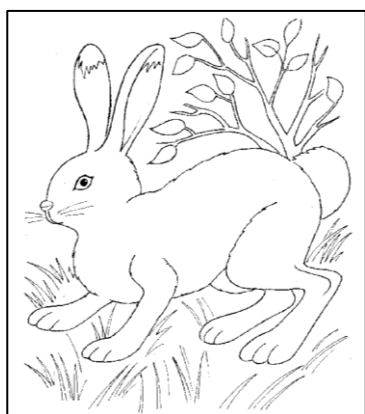
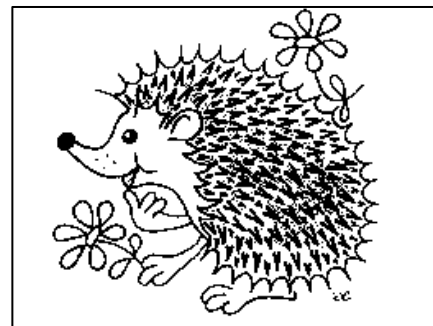
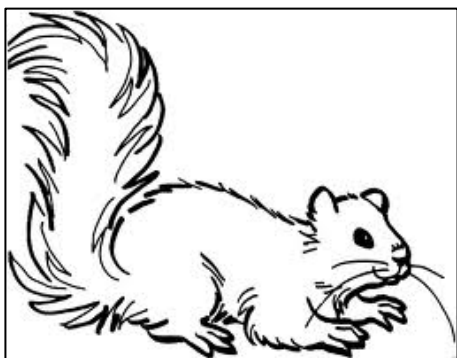
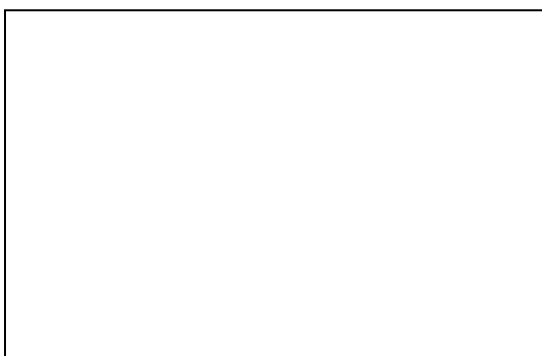
V zimě se stahuji k lidským příbytkům.
Na půdě, ve stodole, v komoře dokážu
nadělat velké škody. Chutná mi skoro
všechno, co nesním, to prohryžu. Víš, kdo jsem?



Mám spižírnu plnou semen ze šišek, oříšků, bukvic i sušených hub. Na zimu mám připravené pevné hnízdo, které stavím v korunách a dutinách stromů. Hustý kožíšek mě chrání před mrazem. Jmenuji se?



Skrčeného mezi hroudami mě ani dravec shůry neuvidí. Jsem rychlý, bystrý, opatrný a plachý. Mám rád zelené lupení, trávu, jetel a vše co najdu na poli. Poznáš mě?



ĚTSKÉ STRÁNKY

Vybarvi dráhu padajícího listí:



JAK MLUVIT S DÍTĚTEM O SEXU? NAROVINU, ALE CITLIVĚ

Otázky dotýkající se sexu zajímají děti už v mateřské škole. Rodiče se snaží většinou nelhat, tápou však v tom, jakými slovy a co všechno by měli svým potomkům vysvětlit. Nejlepší je říct vše upřímně, avšak úměrně jejich věku.

Otázku na to, jak se dělají děti, vám váš potomek položí pravděpodobně ještě v předškolním věku. A pokud se jako poučení, moderní rodiče nebudete vymlouvat na čápa, ale ukážete mu fotografie z ultrazvuku nebo knížku s obrázky miminka vyrůstajícího u maminky v bříšku, dříve nebo později vám pravděpodobně položí otázku ještě zapeklitější: no jo, ale jak jsem se do toho bříška dostal?

„S otázkami dotýkajícími se jeho příchodu na svět a toho, co mu předcházelo, ve většině případů přijde za rodičem holčička nebo kluk už v předškolním období,“ říká dětská psycholožka Ilona Špaňhelová. A pokud se nezeptá, měli by o tom podle ní rodiče začít mluvit sami.

Rodiče, či kamarádi?

Pokud budete totiž s rozhovorem o sexu příliš dlouho otálet, můžete posléze dopadnout jako onen rodič z následujícího mírně cynického vtipu.

Když přišel za svým osmiletým synem a hodlal si s ním vážně pohovořit, syn zbledl: „Nic neříkej, tati!“ „Ale proč?“ nechápal otec. „Když jsi za mnou přišel v šesti letech, řekl jsi mi, že neexistuje Mikuláš. O rok později jsi mi vysvětlil, že místo Ježíška nosíte dárky vy. No a jestli mi teď ještě řekneš, že dospělí spolu nespějí, tak už vážně nevím...“

Děti se o intimní otázky začínají zajímat brzo, zhruba ve třech letech. Už v té době si na společných toaletách ve školce ukazují navzájem svá přirození, holčičky se mohou ptát, zda jim něco nechybí a podobně.

„Na jedné straně bychom proto měli takové chování vnímat jako dětskou přirozenost, na straně druhé musíme dítěti zdůrazňovat intimitu a soukromý charakter.“

Občasnou přirozenou nahotu rodičů doma přitom vnímá Ilona Špaňhelová jako v podstatě pozitivní jev: „Přejít z koupelny do ložnice pro pyžamo nebo se v koupelně nezamykat je v pořádku.“ Třeba i proto, že dítě uvidí, jak vypadají intimní partie dospělých a může se – právě rodičů – zeptat na cokoliv. Například „tati, a proč tam máš chloupky a já ne?“

Ozřejmovat dítěti otázky týkající se pohlaví až při první poluci nebo menstruaci je už vážně pozdě, v té době má dávno jasno. Pokud totiž svému dítěti nepodáte srozumitelné informace vy sami, dříve nebo později to za vás udělají jiní – spolužáci ve školce, kamarádi na dětském hřišti nebo pubertální starší sourozenci. Jenže po svém, zkresleně a navíc často se „senzačními“ detaily.

Zapomeňte na čápa

„Na otázky svého dítěte proto vždy odpovídejte proto jednoduše, ale pravdivě,“ radí dětská psycholožka. Zároveň byste však podle ní neměli malé dítě

zatěžovat příliš složitými informacemi. „Ve třech letech stačí několik vět o tom, že se mají tatínek s maminkou rádi. Měli se hodně rádi i před jeho narozením, tatínek dal mamince do těla k jejímu vajíčku spermii, a tak vzniklo i ono.“ Pokud máte zvědavé dítě, určitě se bude chtít ještě na něco zeptat. A i tady platí: odpovídejte jednoduše, úměrně věku, ale pravdivě

Tak, aby žádné další informace, které se dozví například ve škole nebo v populárních dětských časopisech typu Bravo nebo Dívka, nebyly s těmi vašimi v rozporu, ale jen upřesňovaly a konkretizovaly vaše odpovědi .

Stát by se to nemělo, ale přesto k tomu může dojít. Vaše dítě v nevhodnou chvíli otevře dveře ložnice, které jste zapomněli zamknout, a uvidí vás při milování.

Milování za dveřmi

I pro takovou situaci nabízí Ilona Špaňhelová řešení: „Musíte vyzvednout krásu lásky, kterou prožívá mezi sebou maminka a tatínek a vysvětlit, že i toto je jejím projevem, stejně jako když si dáte před dítětem pusou, pohladíte se nebo si prostě jen povídáte. Především byste však měli zavést na samotný akt krátkou řeč, aby nebylo dítě v šoku, aby si nerozehrávalo nějaké své domněnky.“

Dítě si totiž nepochopený obrázek může vyložit i tak, že tatínek mamince ubližuje. Přestože jsou dětské otázky týkající se lidské sexuality a zájem o ni přirozený, rodiče by měli odhadnout míru. Jejich pozornosti by nemělo ujít, pokud se jejich syn či dcera začnou s kamarádem zamykat v pokojíčku a ukazovat si tam přirození nebo pokud se ho kamarád snaží ze stejných důvodů odvést někam mimo dohled. „Není potřeba mít obavy, co se to tam děje, je ale zapotřebí říct svému dítěti, jak se věci mají,“ vysvětluje psycholožka.

„Také pokud druhé dítě to moje někam vleče a chce mu ukázat pohlavní orgány, a mé dítě nechce, měla bych o tom jako matka mluvit a dát svému dítěti jasnou podporu,“ dodává Ilona Špaňhelová. Po pátém roce věku už má mít dítě v sebepoznávání a v základních otázkách týkajících se sexu a rozmnožování víceméně jasno. „Pokud se snaží stále se před vámi zamykat, případně ve větší míře onanuje, uvažujte o návštěvě psychologa,“ vzkazuje Ilona Špaňhelová.

Generace středního věku se shoduje: v jejich dětství se o sexu a s ním spojených otázkách doma příliš nemluvalo. „Tohle téma bylo vnímáno jako tabu, naši rodiče zřejmě nevěděli, jak a kdy o něm před dětmi začít,“ vysvětluje generační posun psycholožka Ilona Špaňhelová. „Proto je z mého pohledu dobře, že se o tom nyní už v rodinách mluví otevřeněji. Dítě se tak naučí vnímat, že sexualita do života člověka patří, že se jedná o krásnou, ale intimní věc, která by vždy měla být spojena s láskou,“ uzavírá psycholožka.

Navíc včas a dobře informovaný mladý člověk většinou přistupuje k sexu později a je i zodpovědnější.

Raná sexualita

- Dítě se o své i cizí těla zajímá velmi záhy, v šesti letech už má většinou jasno.
- Na otázky odpovídejte úměrně věku dítěte, ale pravdivě – tak, aby žádné další upřesňování, například v biologii základní školy, nebylo s vaším vysvětlením v rozporu. Pokud mu nepodáte informace vy, **podá je někdo jiný – otázka je, jaké.**
- Nezamykejte se v koupelně – nahota v rodině je v rozumné míře prospěšná.
- I malé dítě onanuje, neškodí to, otázka je opět v jaké míře.

ZIMA

Zima je čas odpočinku, zastavení a klidu.

Začíná v době zimního slunovratu, kdy je nejvíce tmy v celém roce. Od toho dne začne znovu přibývat světla a my víme, že se světlem pomalu přichází jaro. Teď je však v přírodě klid. Jeden roční cyklus se uzavřel a nenápadně se chystá další. Stromy nemají listy, ale jsou na nich připravené pupeny, které na jaře vyrazí. Malé rostlinky přečkávají zimu pod zemí nebo ve formě semínek. Některá zvířata spí. V lese je chladno a ticho. Vše je však připraveno na bouřlivé jaro. Zima se podobá sklonku lidského života, kdy člověk už mnoho prožil, mnoho ví, už netouží po pohybu a odpočívá.

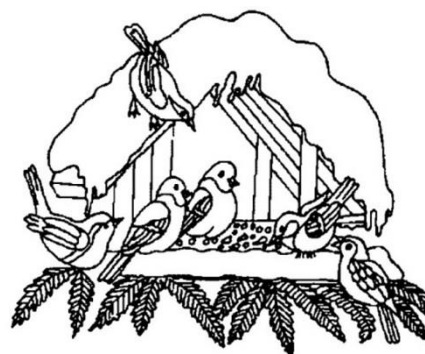
Prosinec

Název pravděpodobně pochází od slova „prosiněti“ (problesknout), což značí, že se jedná o měsíc, kdy slunce už jen občas prosvítne (probleskne) mezi mraky. Může ale být odvozen též od slova *siný* (modravý, šedivý), či od slova prase, jelikož tento měsíc je obvyklým časem zabijaček. Další možností původu je odvození od slova „prosit“ v souvislosti s vánočním koledováním.

Prosinec je měsíc dlouhých temných večerů, krátkých dní s nízkou oblohou a prvním sněhem. Někteří živočichové spí zimním spánkem. Stromy také spí (mají období vegetačního klidu), nekvetou žádné rostliny. Po kraji se potulují hejna semenožravých ptáků – sýkor, čížků, kvíčal nebo brhlíků. Přezimující pěvci začínají hojně navštěvovat krmítka.

V prosinci lesníci sbírají šišky jehličnanů – smrku, modřínu, borovice, jalovce, lípy a olše. Připravují zásobu dříví pro případ nepříznivého počasí a také pokračují v těžbě vánočních stromečků.

Myslivci končí se společnými hony i s lovem daňků, muflonů, srn, srnčat a zajíců a zajišťují zimní přikrmování zvěře.



i-creative.cz

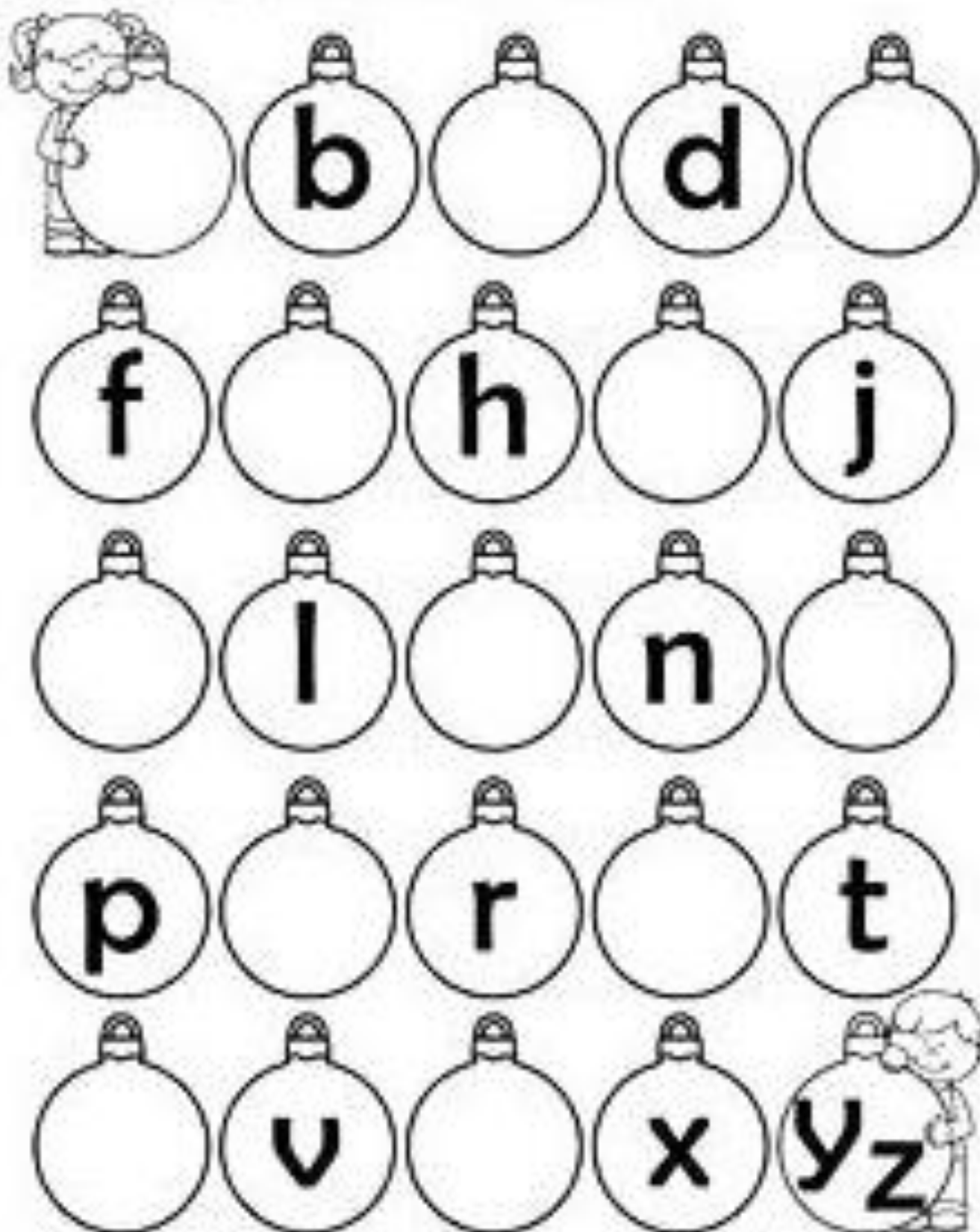


Prosinec

Prosí prosí prosinec
sněhuláka o hrnec.
A krmítko o zobání
ptáčky mu vše vyzobali.

Děti mají nejraději,
když před čerty utíkají.
A těší se na Vánoce
a pak nashle - v novém roce!

Vánoční baňky jsou ozdobené písmenky, ale některé ozdobu ztratily, umíš je doplnit správně tak, jak jdou písmenka za sebou?



K PROSINCI NEODMYSLITELNĚ PATŘÍ VÁNOCE A VÁNOČNÍ ZVYKY.

Vánoce jsou v křesťanské tradici oslavou narození Ježíše Krista. Spolu s Velikonocemi a Letnicemi patří k nejvýznamnějším křesťanským svátkům, slaví od 25. prosince do první neděle po 6. lednu. 25. prosinec jako datum Kristova narození uvádějí někteří křesťanští teologové již ve 3. století a oslava tohoto narození je dosvědčena poprvé v Římě kolem roku 336. Všeobecně se Vánoce v církvi slaví od 7. století.

V Česku je však za vrchol Vánoc považován Štědrý den, 24. prosinec, coby předvečer samotné slavnosti, do Vánoc je někdy zahrnována i doba adventní, která Vánocům předchází. K Vánocům se pojí nejrůznější tradice, k nimž se řadí vánoční stromek, jesličky (betlém), vánoční dárky, které nosí Ježíšek, či vánoční cukroví; některé z těchto tradic pocházejí již z předkřesťanských dob a souvisí s oslovou slunovratu, který na tyto dny též připadá. V současné době se však původní, náboženský význam Vánoc vytrácí a Vánoce se považují za jeden z nejvýznamnějších občanských svátků.

Zvyky a tradice, zvěsti

Betlém neboli jesličky - první český betlém představili veřejnosti jezuité v roce 1560 v kostele sv. Klimenta V Praze. Byly první nejen v Čechách, ale i v celé střední Evropě. Neví se, jak přesně vypadaly, ale podle dochovaných záznamů měly velký úspěch, takže se zvyk stavět jesličky brzy rozšířil. Základní figurky jsou Ježíšek v jeslích, Marie a Josef, oslík a vůl, pastýři se stády oveček a postavy tří králů - mudrců z Východu. Betlémy bývají u nás zasazovány do krajiny podle místa vzniku. Stavění betlémů bývalo nejrozšířenějším vánočním zvykem až do 19. století, kdy se novým symbolem Vánoc stal vánoční stromek.

Vánoční strom je asi nejrozšířenější zvyk okolo Vánoc, kdy je na Štědrý den vztyčen jehličnatý strom, který se následně ozdobí vánočními ozdobami a pod kterým se nacházejí dárky.

Jmelí, stále zelená cizopasná rostlina bývala považována za posvátnou již za dob keltských druidů. Jmelí má mít kouzelné účinky; například jako ochrana proti ohni a zábrana v přístupu čarodějnicím a zlým duchům. Ovšem pozor - jmelí nosí štěstí jen tomu, kdo je jím obdarován!

Štědrovečerní večeře, 24. prosince bývá tradicí, že se schází celá rodina na slavnosti večeři. Samotná večeře se tradičně skládala z rybí polévky, bramborového salátu s kaprem a během její konzumace panovaly jisté zvyky. Například se stolovalo o jeden talíř více pro nečekanou návštěvu, či se pod talíř umísťuje mince. Kdo jí našel, toho se měly celý rok držet peníze. Dalším zvykem je, že se od Štědrovečerní večeře mohla vzdalovat pouze hospodyně, dokud všichni lidé nedojedli.

Lití olova - nad plamenem se rozžhaví kousek olova, až úplně roztaje. Připraví se nádoba s vodou a do ní se olovo opatrně vlije. Odlitek, který vznikne, věští dotyčnému jeho budoucnost. Například odlitek ve tvaru hvězdy znamená úspěch, uznání.

Krájení jablka - po štědrovečerní večeři se nožem přepůlí jablko. Řez vedte kolmo ke stopce. Obě poloviny se všem ukážou a záleží na tom, jaký tvar má vnitřní část s jádry. Pokud vypadá jako pěti, nebo vícécípá hvězda, sejdou se všichni za rok ve zdraví. Pokud má tvar kříže, je čtyřcípá, pak někdo z přítomných těžce onemocní, nebo zemře. Tohoto zvyku se není třeba bát. Vybírejte zdravé, velké jablko. A nezapomeňte - od štědrovečerní večeře se nevstává!

Pouštění lodiček - připravte si lavor s vodou a malé svíčky. Rozpulte několik vlašských ořechů a do prázdných polovin jejich skořápek připevněte nakapaným voskem po jednom úlomku svíčky. Svíčky lámejte na kousky cca 2,5 cm dlouhé. Příliš dlouhé svíčky by převrhly skořáčku. Lodičky se zapálenými svíčkami se nechají plout po vodě. Majitele lodičky, která vydrží nejdéle svítit a nepotopí se, čeká dlouhý a šťastný život. Pokud se lodička drží při kraji nádoby, její majitel se bude celý rok držet doma. Jestliže lodička pluje ke středu nádoby, vydá se do světa.

Střevíc - svobodné dívky házejí střevícem přes hlavu. Obrátí-li se patou ke dveřím, zůstanou doma. Obrátí-li se špičkou ke dveřím, provdají se a odejdou.

Půst - na Štědrý den se zachovává až do večera přísný půst. Dětem, které se nemohou dočkat, se slibuje, že vydrží-li nejíst, uvidí zlaté prasátko. Ke společné večeři se zasedá, když vyjde první hvězda.

Šupiny - pod talíře se štědrovečerní večeři se dává několik kapřích šupin, které mají přinést všem po celý rok dostatek peněz.

A něco z těch méně známých...

Knedlíky - pokud se dívka potřebuje rozhodnout mezi nápadníky, napíše jejich jména na papírek a dá do knedlíků, které připravuje. Vybere si toho, "jehož knedlík" rozkrojí první.

Klepání na kurník - svobodná dívka klepe střevícem na kurník. Ozve-li se slepice, dívka zůstane svobodná. Pokud se ale objeví kohout, brzy se vdá.

Zápalky - svobodná dívka zapíchne do jablka tři zápalky. Každá z nich musí symbolizovat jednoho nápadníka. Všechny zápalky současně zapálí. Ta, která hoří nejdéle, představuje toho, za něhož se má dívka vdát.

Dochované i zapomenuté zvyky a kouzla

Většina vánočních zvyků a kouzel má svůj původ v dobách pohanských. Je to spojeno s pokusem nahlédnout do budoucnosti a z různých znamení vyčíst svůj osud. Je jich mnoho od všeobecně známých až po krajové a místní speciality.

Jablečné kouzlo – dvanáct jader dáme do misky s vodou. Kolik jich vyplave na hladinu, tolik bude v příštím roce suchých měsíců (pro zemědělce, chataře a chalupáře).

Z cibule naloupeme dvanáct sukének, položíme je vedle sebe a do každé nasypeme trochu soli. Každá sukénka představuje jeden měsíc v roce, na kterém se sůl do rána rozpustí, v tom bude pršet, ve kterém jen zvlhne, ten bude srážkově průměrný, a ve kterém většina zůstane, v tom lze čekat sucho.

Každá doba má své a záleží jen na nás, jaké ty Vánoce budou. Není potřeba se stresovat tím, co jsme nestihly, jen abychom měly pocit, že teď je to ono. Většina z nás dodržuje milé zvyky a ani si to neuvědomuje.

Ale, jedna rada na závěr. Slovanský zvyk - jak si zajistit, aby nás po celý příští rok měli všichni rádi? Namažeme si na Štědrý den tváře medem.

78. JÁ BYCH RÁD K BETLÉMU

Rychleji

česká

D Emi7 D A

1. Já bych rád k Betlému, k Je - ži - š - ku ma - lé - mu.

D Emi7 D Emi7 A

Mám doma křepe - lič - ku a pěknou že - žu - lič - ku,

D A7 D D A D E7 A7

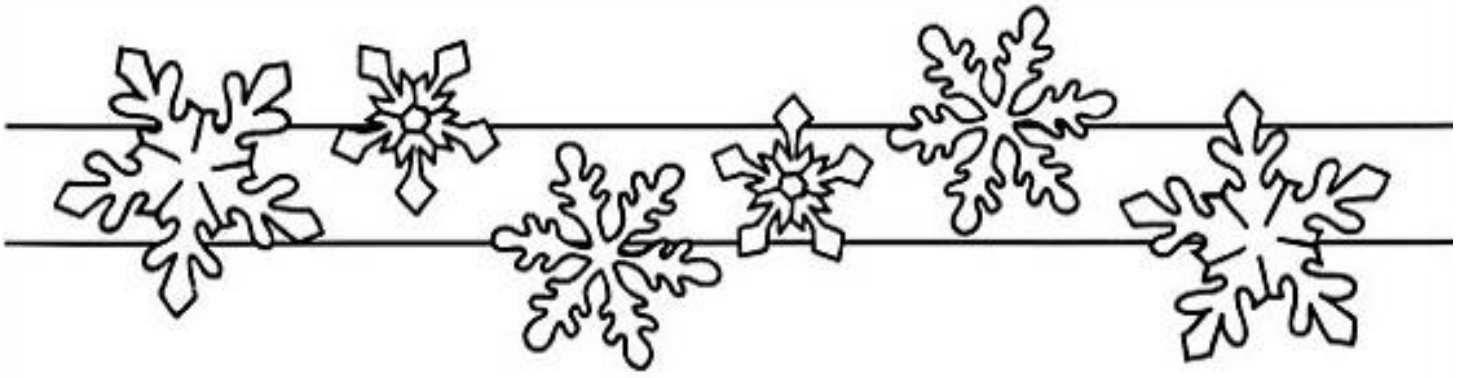
ty ma odvedu. 2. Bude že - žulička vy - rá - žet Je - ži - š ka,
3. Bude kře - peliž - ka vy - rá - žet Je - ži - š ka,

D Emi7 A D Emi7 A

n hlavičky je - ho se - dá - vat, lí - bezně mu bude ku - ká - vat,
u hlavičky je - ho se - dá - vat, "pět peněz" mu bude ží - tá - vat,

D G A D

ku - kuku, ku - kuku. Zdráv bu - diž Je - ži - š - ku!
pět peněz, pět peněz. Ach, kýž jsem v nebi dnes.



JAK NASTAVIT DĚTEM PRAVIDLA

Když jsem chodila do 1. třídy, dával nám pan učitel za vzorné chování červené kytičky a za zlobení černé puntíky. Tabulka byla pěkně všem na očích na třídní nástěnce. Možná úsměvná vzpomínka, ale na druhý pohled musím uznat, že ten systém měl něco do sebe. Děti totiž potřebují jasně daná pravidla – dávají jim pocit jistoty a bezpečí. A potřebují jasně vědět, co se stane, když hranice překročí.

„Nedělej si ze mě uklízeče!“, „Počkej, nemám čas!“, „Nechci!“, „Pořád mi poroučíš.“, nebo dokonce „Mě tady nikdo neposlouchá, já chci být taky vedoucí.“ **Každé dítě občas vzdoruje, odmítá se podvolit naší rodičovské autoritě.** Nechce si po sobě uklidit hračky, odmítá jít spát, k obědu vyžaduje čokoládu, jí rukama,... A zatímco my jako rodiče trváme na svých hranicích, děti je cítí poněkud jinak. Vzeprou se, zaženou nás do pozice protivníka (ano, i lidská mláďata chtějí měřit své síly) a situace typu „Uvidíme, kdo je tu pánem“ je na světě. Někteří rodiče naopak s pocitem, že jsou příliš autoritářští, ustoupí.

První období vzdoru nastupuje kolem 3. roku věku. Tehdy si děti uvědomují svou osobnost a zkoušejí, jak velkou moc mají, čím se mohou prosadit proti ostatním. Zčista jasná si náš andílek například během jídla začne zouvat bačkorku, shazovat lžičku, házet jídlo pod stůl, rozlévat pití. Maminka na tuto „hru“ přistoupí, trpělivě zvedá a obouvá bačkorku, podává lžičku, utírá loužičky. Dítě se cítí jako vítěz. Častým projevem sebeprosazování je také agrese – kousání, bití, kopání, křik... I to je naprosto přirozené. **Na nás je takové situace se ctí ustát, ukázat dětem, kde překročily pomyslnou hranici, kdy svým chováním někomu uškodily.** A protože i rodič je přece jen člověk, potřebuje k tomu kvalitní „výzbroj“. Každé dítě je jiné, na každé platí jiné zbraně, jiná taktika, každý rodič řeší jiné výchovné situace. Za nejuniverzálnější zbraň považují **důslednost** – ať už nastavíme dětem jakákoli pravidla, musíme je také dodržovat. Za každých okolností. Pokud máme tendenci slevovat dítěti z nastavených pravidel a tím je porušovat, doporučuje se mít je sepsaná – včetně našich reakcí na vzorné i na nevhodné chování našeho dítěte. **Vyvarujme se ponižování, urážek, vyčítání či vyhrožování.** Nezapomínejme ani na to, že stanovená pravidla musí být našim dětem srozumitelná. Doporučuje se formulovat je stručně a jasně, bez dlouhého zdůvodňování: „Jez lžící.“ „Večer si po sobě uklid' hračky.“ „Nenos si hračky ke stolu.“ Ze zkušeností s vlastními dětmi (stále se často ptají, co znamená ta značka, poznají hračku, která není vhodná pro děti do 3 let, nebo že na poštu nesmí pejskové...) můžu doporučit systém „dopravních značek“ – jednoduché schéma zvládne nakreslit každý a děti jej dobře chápou. Můžete si namalovat i protiklady a zahrát si s dětmi hru na „Co je správně a co je špatně“. V neposlední řadě je třeba si uvědomit, do jaké míry své dítě respektujeme jako partnera a do jaké míry jsme autoritativní. Někdy stojí za pokus dát dítěti vhodným způsobem možnost volby. Například trváme na tom, aby se dcera učesala, ačkoli to každé ráno tvrdohlavě odmítá.



Zeptáme se jí například: **„Budeš se česat hned, nebo až po snídani?“** Dítěti tím **dáváme jasně najevo, že na samotné činnosti trváme, ale poskytujeme mu „iluzi“ volby, kdy k ní dojde.** Totéž lze aplikovat například na problém s čištěním zubů, uklízením hraček či psaním domácích úkolů.

Náš tříletý Adam často zlobil u jídla. Plival rozkousaná sousta zpět do talíře, během jídla si hrál, nedojídal, vztekal se, vyžadoval krmení. Inspirována knihou Anette Kast-Zahn Jak naučit děti pravidlům jsem se pustila do kreslení. V první řadě jsem na jídelní stůl umístila cosi jako dopravní značku, na níž způsobně seděl chlapeček u stolu a jedl. Na ledničku jsem pak umístila čtvrtku s dlouhou stonožkou – za každé jídlo podle pravidel (nekřičím, neplivnu, nehraju si, jím sám) si do jednoho břicha housenky Adámek nalepil samolepku. Za určitý počet samolepek dostal malou odměnu, za „splněnou“ stonožku se jelo do ZOO na synovy oblíbené plameňáky. Ve stejné době se syn naučil vymáhat si vše křikem a vztekem. Bylo nutné dát mu najevo, že takové chování odmítáme respektovat. Kdykoli se začal vztekat a neuposlechl ani třetí důraznou výzvu, následovalo cosi, co sportovci nazývají time out.

Tedy v okamžiku, kdy se Adam začal vztekat, beze slova jsem opustila místnost a zavřela za sebou dveře (druhou možností je odvést dítě do jeho pokoje). Zhruba každé tři minuty jsem se vrátila a zeptala se, jestli už se vyvztekal. V případě dalšího křiku jsem odešla na další tři minuty. Když se uklidnil, pochválila jsem ho a na usmířenou se mu, pokud čas dovolil, věnovala při nějaké společné činnosti.

Výchova je vztah, ke kterému patří i neshody, třenice i kompromisy. Jsou mnohem přirozenější než poslušné a bezduché „ano mami, ano tati“. Pokud totiž děti donutíme k naprosté poslušnosti, zlomíme v nich osobnost – a to přece nechceme



Mgr. Iveta Vaisová
(zdroj:
[http://magazin.mojc
hytredite.cz](http://magazin.mojc
hytredite.cz))

JAK VYROBIT VÁNOČNÍ OZDOBY NA STROMEČEK Z PODZIMNÍCH PŘÍRODNIN.



Budeme potřebovat, nůžky, provázek nebo mašličku. Listí otrháme na řapíky,

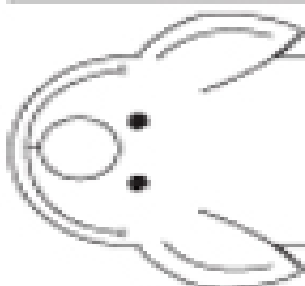
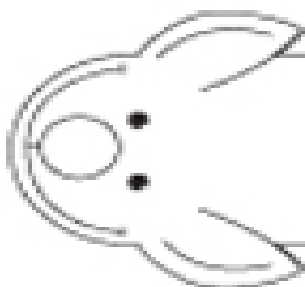
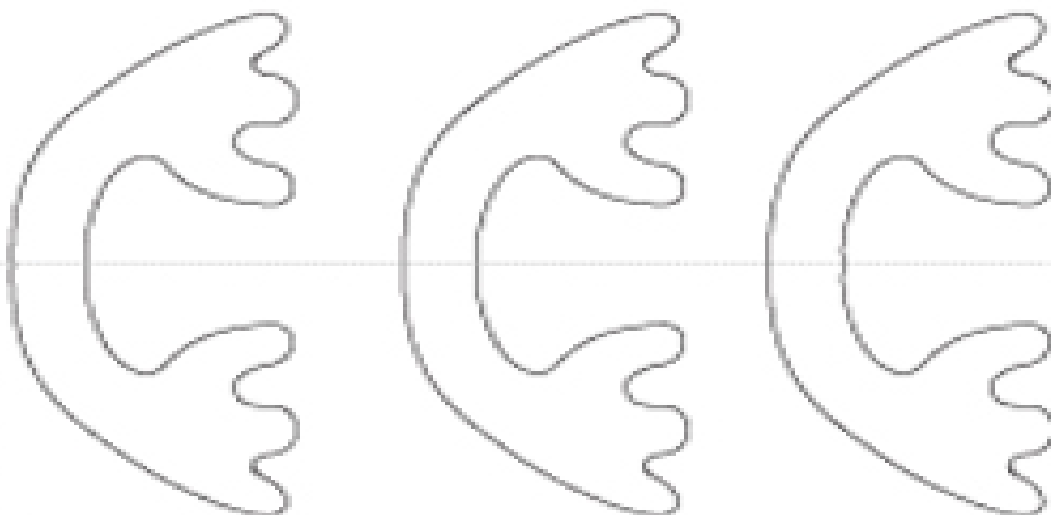


mašličkou je svazujeme a zdobíme podle vlastní fantazie, můžeme zkusit i šesticípé hvězdičky ze dvou trojúhelníků.



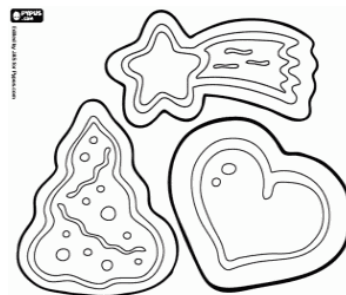
VYROB SI VESELÉ VÁNOČNÍ SOBY.

Budeš potřebovat: nůžky, lepidlo a barevné papíry. Vystříhni si zvláště pásy se sobí hlavou a zvláště jejich rohy. Lepidlem spoj sobí pásy do tvaru ruličky a přilep jim rohy. Poté si nastříhej pásy z barevného papíru, kterými soby k sobě spojíš, tím vytvoříš řetěz. Soby můžeš také vybarvit různými barvami, aby byli ještě veselejší.



VÁNOČNÍ CUKROVÍ

Jednoduché nepečené vánoční cukroví z piškotů a vánoční cukroví pro alergiky.



Piškotové kostky

Na 30 kostiček potřebujete: 100 g strouhaných piškotů, 100 g mletých vlašských ořechů, 70 g másla, 2 lžice cukru moučka. **Na vrchní část:** 30 piškotů, 100 g čokolády na vaření, 2 lžice rostlinného oleje, pečicí papír

Postup: Do mísy nasype piškoty s ořechy, přidejte změkklé máslo a moučkový cukr a rukama vypracujte hmotu. Na větší prkénko položte pečicí papír a hmotu na něm rozprostřete asi do vrstvy vysoké půl centimetru. Ostrým nožem placku rozkrájejte na čtverce o straně asi 2 centimetry. Tento základ dejte do lednice ztuhnout.

Ve vodní lázni rozpustěte čokoládu s olejem. Ztuhlé čtverečky rozprostřete po celém pečicím papíru, každý z nich polejte čokoládou a přilepte na něj piškot. Kdo chce, může ještě piškoty ozdobit čokoládou. A je to!

Slepované piškoty

Potřebujete: 1 balení dětských piškotů, 60 g vlašských ořechů, 60 g moučkového cukru, 60 g másla pokojové teploty, 40 ml mléka, 2 lžice rumu, 100 g čokolády na vaření, 2 lžice oleje, párátko

Postup: Tenhle recept je tak jednoduchý, že se do něj klidně můžete pustit se svými dětmi nebo vnoučaty. Nejprve si připravte krém. Do misky dejte ořechy namleté najemno, přidejte k nim cukr, teplé mléko a rum a promíchejte. Pak přidejte změkklé máslo a ručně šlehejte, dokud nevznikne hustší krém. Dejte ho na chvíli ztuhnout do lednice a můžete začít slepovat.

Piškot namažte vrstvou krému a slepte s dalším piškotem. Ve vodní lázni rozehřejte čokoládu na vaření a smíchejte ji s olejem. Pak piškoty propíchněte párátkem a namáčejte v čokoládové polevě. Dejte je ztuhnout do chladu a nechte na den odpočinout, aby piškoty nasákly náplň.

Tip: Pokud chcete, můžete piškoty slepovat i marmeládou nebo vaší oblíbenou sladkou pomazánkou či krémem!

Sádlové kuličky

(neobsahují máslo, mléko, ořechy a vejce)

- * 70 g sádla
- * 70 g cukru
- * 100 g hladké mouky
- * 60 g kakaa
- * 1 vanilkový cukr

1. Sádlo necháme změkknout a smícháme s cukrem, moukou, kakaem a vanilkovým cukrem. Z těsta tvoříme kuličky a dáme je na vymazaný plech. Tužkou nebo jinou tenkou tyčinkou uděláme do středu důlek.

2. Pečeme 5–7 minut. Doprostřed dáme trochu marmelády a půlku mandle.

Vločkové kuličky (neobsahují mléko, ořechy a vejce)

- * 500 g ovesných vloček
- * 1 herá
- * 300 g moučkového cukru
- * 1 vanilkový cukr
- * 4 lžíce rumu
- * kakao na obalení

1. Vločky nasucho opražíme a necháme vychladnout. Přimícháme prosátý moučkový cukr, vanilkový cukr, promícháme a přidáme na kousky nakrájený tuk a rum a utvoříme pevné těsto.

2. Zabalíme ho do fólie a necháme v lednici ztuhnout. Tvoříme kuličky, které obalíme v kakau.

Jáhlové kuličky s kokosem (neobsahují máslo, mléko a vejce)

- * 150 g jáhel
- * 300 ml vody
- * 50 g kokosu
- * 1/2 balíčku vanilkového cukru nebo lžíce medu
- * popřípadě kakao
- * kokos na obalení

1. Spařené jáhly zalijeme vodou, uvedeme k varu a za stálého míchání vaříme doměkka. Oproti návodu na obalu jáhel vodu nesolíme! Uvařené necháme vychladnout a přimícháme kokos a vanilkový cukr nebo med. Hmotu necháme odležet v lednici.

2. Z hmoty tvoříme kuličky, které obalíme ve strouhaném kokosu. Podle chuti lze do základní hmoty přimíchat lžící kakaa. V lednici necháme ztuhnout a rovněž je tam uskladníme, jinak nám déle jak 3 dny nevydrží.

Zdroj: <http://ona.idnes.cz/sladka-vanocni-kucharka-cukrovi-pro-alergiky/> www.prozeny.cz



Vydává Terénní služba rodinám s dětmi, Na Uličce 1617, 765 02 Otrokovice, tel. 576 771 537, e-mail: tsr@otrokovice.charita.cz. Redakční rada: Mgr. Lada Rektoříková, Bc. Pavla Nesrstová, Bc. Tereza Bělíková, Mgr. Adéla Kubáčková: NEPRODEJNÉ!