

## SMOLÍČEK

---

### ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI



## Pár slov o Velikonocích

Datum Velikonoc závisí na prvním jarním úplňku. Letos vychází na konec března:

- 29.3.** Zelený čtvrtek
- 30.3.** Velký pátek
- 31.3.** Bílá sobota
- 1.4.** Velikonoční neděle

Velikonoce neboli Velká noc již svým názvem říká, že se v oné noci ze soboty na neděli stalo něco výjimečného. Podle lidových pověr se otevírají skály s poklady, podle křesťanské tradice se otevřela jeskyně, kde byl pohřben Ježíš.

Také celá příroda se probouzí k životu, a proto mají z nadcházejícího jara radost snad všichni.

**Pomlázka**, (po)omlazení, vyrobená z mladých vrbových proutků, měla ženám předat mládí a sílu těchto proutků.

**Vajíčka**. Vajíčko jako odměna za omlazení znamená symbol nového života, vzkříšení. Zvyk jíst vajíčka na Velikonoce souvisí patrně s velkým půstem před Velikonocemi, při němž se nesměla jíst ani vejce.

**Beránek** je v židovské tradici symbolem stáda, které vede Bůh jako Dobrý Pastýř. Dnes se pečou beránci z piškotového nebo z kynutého těsta.

**Zajíček** symbolizuje vše chudé, skromné, pokorné.



Velikonoce jsou především o radosti ze života a slaví se celých 50 dnů.

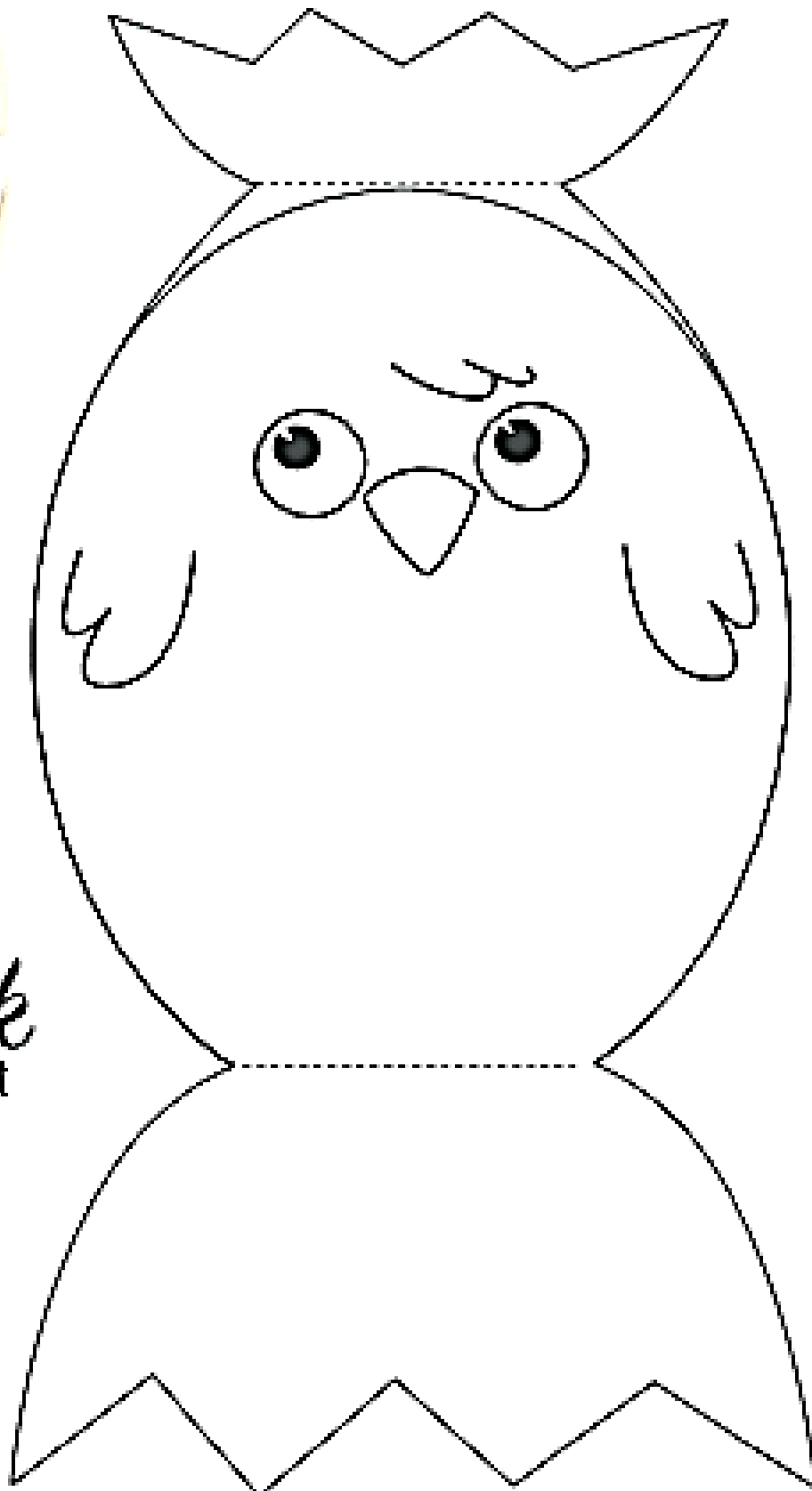
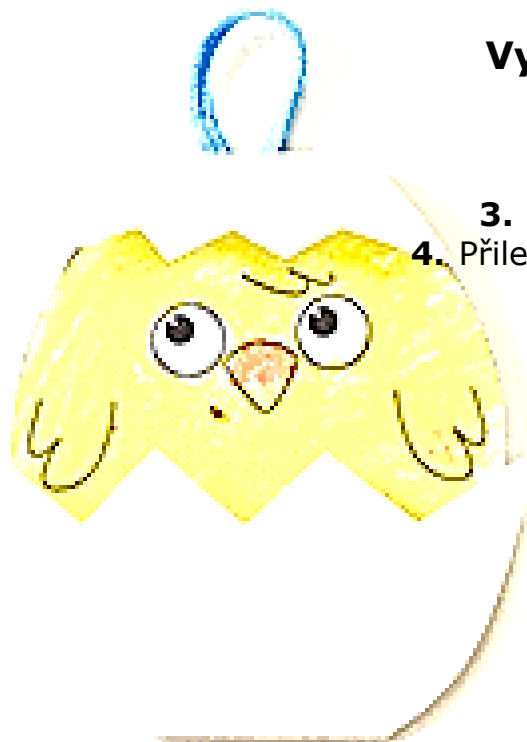
**Přejeme vám všem krásné a naplno prožité Velikonoce!**

## Vyrob si velikonoční kuřátko!

1. Vybarvi kuřátko žlutě.
2. Vystříhni.
3. Přelož skořápku ke kuřátku.
4. Přilep kousek provázku na pověšení.



[www.krokotak.com](http://www.krokotak.com)



*Baby Chick*  
Easter Craft

## Jak předcházet neurózám u dětí

Současný svět klade na člověka mnohé nároky. Od raného věku je třeba zvládat mnohé změny, vyrovnávat se s měnícími požadavky na chování, snášet odloučení od blízkých, unést případné nezdary... **Neurózy** vznikají jako obrana organismu. Vedou k prožívání intenzivních, dlouhodobých pocitů strachu, úzkosti, studu, viny, pocitů méněcennosti...

### Příčiny neuróz:

1) vnitřní – *vrozené dispozice*, (zánět mozku, úraz hlavy apod.), *náročná vývojová období života* (např. získávání samostatnosti, narození sourozence, vstup do mateřské školy a do první třídy, období dospívání – puberta, adolescence), *povaha a osobnost dítěte* (např. obtížný temperament, který vyvolává v okolí časté negativní odezvy, vysoká vzrušivost, velká citlivost, nevyvážený osobnostní vývoj), těžší tělesné a smyslové vady

2) vnější – *rodinné faktory* (konfliktní manželství rodičů, alkoholismus, nevhodná výchova v rodině, úmrtí v rodině), *nedostatek spánku*, *tělesné vyčerpání*, akutní onemocnění, *duševní přetěžování* (ve škole či doma), *dlouhodobé konfliktní situace*

### Jak se neurotické obtíže či neuróza u dítěte projevují:

- zvýšená duševní a tělesná unavitelnost (nesoustředěnost, roztěkanost, podrážděnost, únava, ochablost, snížená výkonnost)
- bolesti hlavy
- bolesti břicha, nechutenství, přejídání, zvracení, zvýšená teplota, zácpa, průjem
- poruchy spánku (dítě může špatně usínat, spánek je neklidný, mělký nebo naopak zdánlivě velmi hluboký, mohou se objevit noční můry)
- enuréza (pomočování)
- tiky (projevují se mimovolnými záškuby různých svalových skupin nejčastěji v obličeji – mrkání, záškuby kolem úst, pohazování hlavou, potrhávání ramenem, někdy je neurotickým tikem i často se opakující pokašlávání)
- narušení řeči (kocktavost, breptavost, mutismus – totální, kdy dítě nemluví nikde a s nikým nebo selektivní, kdy nemluví jen v určitém prostředí, situacích či s určitými lidmi)
- zvýšený neklid, roztěkanost, jemný třes prstů a očních víček
- nevhodné návyky (cucání prstů, okusování předmětů, např. tužek, různé magické rituály, onanie)
- sebepoškozující projevy (okusování nehtů, okusování rtů, štípání kůže, vytrhávání vlasů)
- přecitlivělost, úzkostlivost, snadná zranitelnost, fobie, pocity méněcennosti, časté konflikty s druhými, agresivita, zvýšená sugestibilita, nepřiměřené projevy emocí, teatrálnost...

**Jak mohou neurotickému dítěti pomoci sami rodiče:**

- poskytovat dítěti v rodině pocit ochrany a bezpečí, pochopení pro jeho starosti
- dát dítěti najevo bezpodmínečnou lásku
- vyvarovat se přílišných výčitek, kritiku užívat přiměřeně a šetrně, sdělovat ji dítěti jasně a srozumitelně, zaměřovat na konkrétní projevy a přestupky proti pravidlům, vyhýbat se neadekvátnímu zobecňování na celou osobnost dítěte, to by i v kritice mělo vnímat, že je rodičem přijímané a milované
- rodiče by měli znát možnosti svého dítěte, přizpůsobit tomu své nároky a požadavky, s ohledem k jeho potřebám
- snažit se najít dobré vlastnosti a schopnosti dítěte
- pochopit pocity dítěte a citlivě na ně reagovat
- nešetřit chválou a povzbuzením, dát dítěti možnost prožít radost z úspěchu
- posilovat víru dítěte ve vlastní síly, schopnosti a možnosti
- při výchově důvěřovat v potenciál dětí, vyhýbat se manipulativnímu postojům, které v dětech zvyšují nejistotu, zmatenost, znesnadňují orientaci v jejich niterném i vnějším světě, např.: „zlobíš se a nechceš si to přiznat“, „vím, že říkáš ano, a myslíš ne“, „udělal jsi to, nelži“, „jsi přecitlivělý“, „jen se málo snažíš“, „teď už alespoň máš proč brečet“
- nezatěžovat děti svými osobními problémy, konfliktní situace rodičů neřešit v přítomnosti dětí, citlivé věci s dětmi diskutovat vždy přiměřeně k jejich věku
- nevyhýbat se vzájemným projevům emocí mezi členy rodiny, ať pozitivním či negativním, sdílet je s dětmi s ohleduplností, na osobní rovině a srozumitelně
- v případě rozvinutých příznaků neodkládat návštěvu dětského psychologa či pedopsychiatra



**Test první pomoci**

Zde si můžete zkusit vyplnit test první pomoci a zjistíte, zda dokážete sami vyřešit nepříjemné situace.

**1. Vašemu dítěti krvácí z nosu. Co budete dělat?**

- A) Dítě posadím, lehce mu předkloním hlavu.
- B) Zakloním hlavu.
- C) Dám mu do nosu vatou.

**2. Dítě je zpocené, běhalo s kamarády a nepilo, najednou spadne na zem a omdlí.**

- A) Snažím se ho probudit studenou vodou, pleskáním, hlasem.
- B) Položím dítě na záda, zkontroluju dech a zvednu mu nohy.
- C) Ihned volám sanitku.

**3. Dítě zakoplo, spadlo a nemůže se nadechnout.**

- A) Položím dítě na záda a udělám umělé dýchání.
- B) Volám záchranku 155.
- C) Posadím dítě, aby se dotýkalo rukama podložky, a čekám, že se nadechne do 20s samo. Pokud ne, bouchnu ho mezi lopatky.

**4. Vaše dítě píchla vosu do jazyka. Co uděláte?**

- A) Dáte dítěti zmrzlinu nebo něco hodně studeného a voláte ihned 155.
- B) Chladíte jazyk, natřete fenistilem.
- C) Řeknete mu, že si měl dávat větší pozor.

**5. Jdete prosluněným lesem a vidíte na kameni vyhřívat se zmiji. Co uděláte?**

- A) Vyfotíte si ji.
- B) Nic nebo ji odeženete.
- C) Velkým obloukem zmiji obejdete.

**6. Vaše dítě zmije kousla do nohy. Jak budete reagovat?**

- A) Ránu vydesinfikujete, zalepíte, namažete fenistilem.
- B) Nohu zaškrtnete nad ránou.
- C) Ihned voláte záchranku 155.

**7. Dítě dělalo legrácky, stálo na židličce a pak spadlo na hlavu, nereaguje na můj hlas, začíná usínat. V mobilu nemám sim kartu ani kredit. Na jakém čísle se dovolám i s tímto mobilem pomoci?**

- A) 150
- B) 158
- C) 112

**8. Co řeknu, když volám sanitku?**

- A) Své jméno, adresu odkud volám, stručně popíšu, co se stalo.
- B) Stačí říct, ať rychle přijedou. Řeknu jim kam.
- C) Popíšu, co se stalo a zeptám se jich, co mám dělat.

**9. Dítě má teplotu přes 38 °C. Nezvrací. Co udělám?**

- A) Volám sanitku.
- B) Namočím prostěradlo do studené vody a zabalím na chvíli dítě. Potom ho nechám vypořit se v posteli. Uvařím mu čaj. Dám mu paralen.
- C) Dám mu ibalgin a čaj s citronem.

**10. Dítě zvrací. Teplotu nemá. Jak zareaguji?**

- A) Nic nemá jíst a pít, odpočívat, půjdeme k lékaři.
- B) První den nejíst, druhý den už může.
- C) Dávám mu po lžičkách vlažný černý čaj bez citronu, mírně oslazený. Další den dietu (suchý rohlík, čaj, suchá vařená rýže)

Správné odpovědi: 1A, 2B, 3C, 4A, 5C, 6C, 7C, 8A, 9B, 10C



*Dlouhé nohy a chlupatá kůže,  
zeli, salát denně může.  
Co je to?*

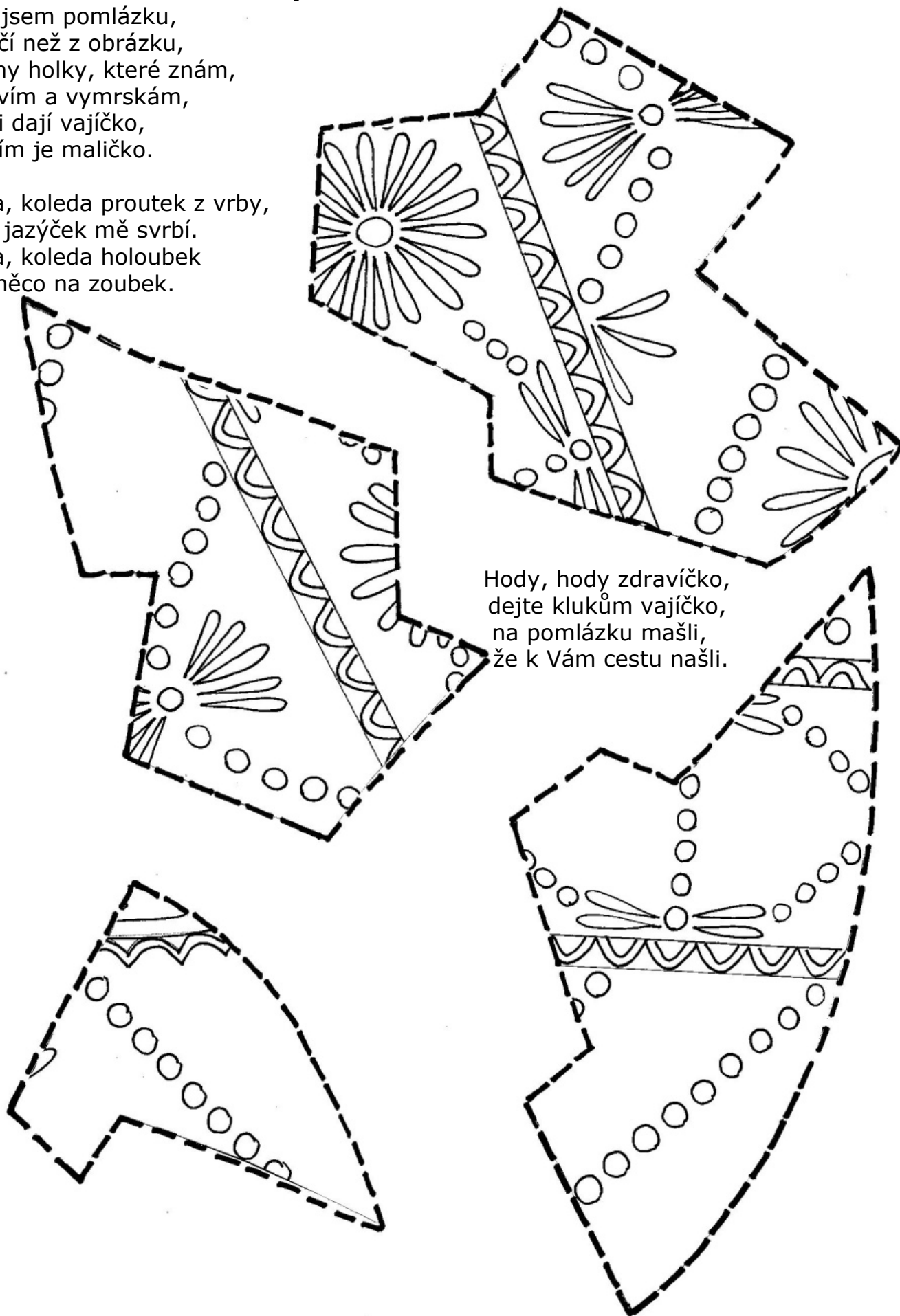


*Pěknými obloučky dokreslí pole, aby mohla mrkvička růst.*

**Naučte se některou velikonoční koledu!  
Dokážete vystřihnout a složit i kraslici?**

Upletl jsem pomlázku,  
je hezčí než z obrázku,  
všechny holky, které znám,  
navštívím a vymrskám,  
než mi dají vajíčko,  
vyplatím je maličko.

Koleda, koleda proutek z vrby,  
mlsný jazýček mě svrbí.  
Koleda, koleda holoubek  
dejte něco na zoubek.

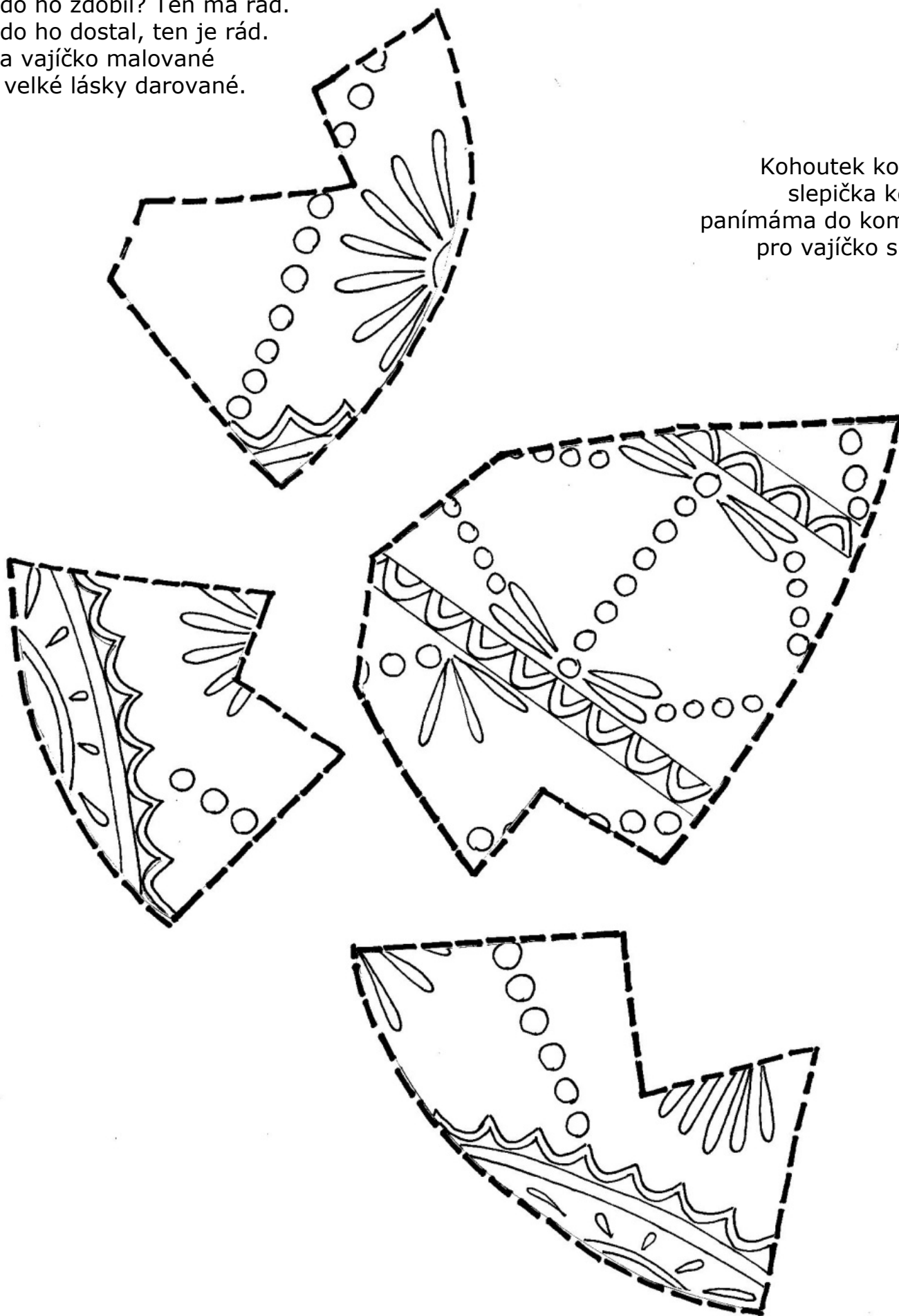


Hody, hody zdravíčko,  
dejte klukům vajíčko,  
na pomlázku mašli,  
že k Vám cestu našli.



Kdo ho zdobil? Ten má rád.  
Kdo ho dostal, ten je rád.  
Za vajíčko malované  
z velké lásky darované.

Kohoutek kokrhá,  
slepička kdáče,  
panímáma do komůrky  
pro vajíčko skáče.



## Jaké má vaše dítě povinnosti?

Malé děti chtějí být s rodiči a opakují jejich činnosti, a tak chtějí přirozeně rodičům pomáhat. Proto je dobré jejich nadšení podporovat a nechat je dělat bezpečné činnosti s rodiči. Děti nevnímají práci rodičů v domácnosti ještě jako povinnost. Sice bude práce pomalejší, než kdybychom si to udělali sami, ale děti naučíme důležité dovednosti pro život. Když mají děti vše, nejsou spokojené. Když musí něco překonat, dokázat a musí se o něco snažit, odměnu například v podobě společně připraveného jídla si pak o to víc vychutnají. **I dvouleté dítě může pomoci oloupat cibuli, nasypat s naší asistencí luštěniny do hrnce, zapnout pračku, odnést své odpadky nebo plenu do koše, odnést lžičku do dřezu a špinavé oblečení do koše na prádlo.** Samozřejmě je učíme i uklidit si hračku, s níž si už nehrají. Až budou děti starší, nebudeme je muset násilím nutit, aby nám pomohly. Povinnost dítě přirozeně vtahuje do života a ukazuje mu, že zvládat praktický život znamená „umět se o sebe postarat, až budu velký, a počítat s tím, že když neumyju špinavé nádobí, nebudu mít z čeho jíst“. Dítě je hrdé na to, že je součástí domácnosti, že něco umí a rodičům pomůže. Své opravdové povinnosti mohou mít již i tříleté děti. Například když maminka škrábe brambory či loupe cibuli, dítě ví, že ono má na starosti odnést slupky.

### Co není pomoc v domácnosti?

Uklízet talíře po jídle, uklízet papírky a zapomenuté věci z povrchů, uklízet hračky, házet špinavé oblečení do koše na prádlo, vracet vypůjčené knihy, věšet bundy na věšák... Jako pravidelnou povinnost za ostatní NE, tyto činnosti by si totiž měl každý (včetně rodičů) dělat sám za sebe.

### Jaké povinnosti může mít předškolák?

**Starost o sebe a svůj prostor:** Uklidit hračky. Ustlat postel. Zalévat květiny. Připravit jednoduchou svačinu.

**Prádlo:** Svě špinavé prádlo odnášet do koše na prádlo. Párovat vyprané ponožky, podávat kolíčky či prádlo k pověšení, třídít prádlo na bílé a barevné.

**Nádobí:** Prostírání, sklizení ze stolu. Utřít stůl. Utírat plastové a nerozbitné kousky nádobí a třídít příbor do příborníku.

**Odpad:** Odnášet menší koš do popelnice. Důležité je naučit dítě třídít odpad a vysvětlit mu, kam co patří a proč vlastně odpad třídíme.

**Úklid:** Běžnými povinnostmi v každé domácnosti je i utírání prachu, luxování nebo třeba zametání. I do těchto činností můžete své děti zapojit.

Rodiče by měli očekávat, že dítě povinnost splní a počítat s tím. Za nesplnění povinnosti by neměl následovat trest, ale přirozený důsledek – neprostře, neutře stůl, neumyje nádobí, tak ještě nemůžeme jíst. Neuklidil si sám, nemůže si např. pozvat kamaráda nebo nemůžeme jít na hřiště, protože to musíme ještě s dítětem douklízet...

**Zkus podle obrázků vyrobit slepičku z papírového táčku.**





## Barevné počítání - kuřátko

Spočítejte příklady a vybarvěte kuřátko podle návodu:

1 - červená

2 - modrá

3 - fialová

4 - oranžová

5 - zelená

6 - žlutá

7 - růžová



## Velikonoční recepty

### Skotská vejce v mletém masě

Příprava: 25 minut + smažení 20 minut

Pro 4 osoby potřebujete:

- \* 4 vejce uvařená natvrdo
- \* 1 velké vejce
- \* hladká mouka
- \* 500 g mletého vepřového masa
- \* sůl, pepř
- \* strouhanka
- \* olej



1. Vejce oloupeme a obalíme v hladké mouce. Syrové vejce rozšleháme se lžící vody.
2. Mleté maso promícháme se solí a pepřem, rozdělíme na čtyři díly. Vejce obalíme postupně v mletém masě a ve strouhance.
3. Ve vyšší vrstvě rozpáleného oleje osmažíme obalená vejce do zlatohněda, asi 5-7 minut.
4. Skotská vejce můžeme podávat teplá se šťouchanými bramborami nebo studená se zeleninovým salátem.

### Kinder řezy

Ingredience

- 1 lžíce medu
- 2 lžíce kakaa
- 1 lžičky prášku do pečiva
- 250 g tvarohu (1 vanička)
- kůra a šťáva z jednoho citronu
- 2 lžičky strouhaného kokosu



Postup

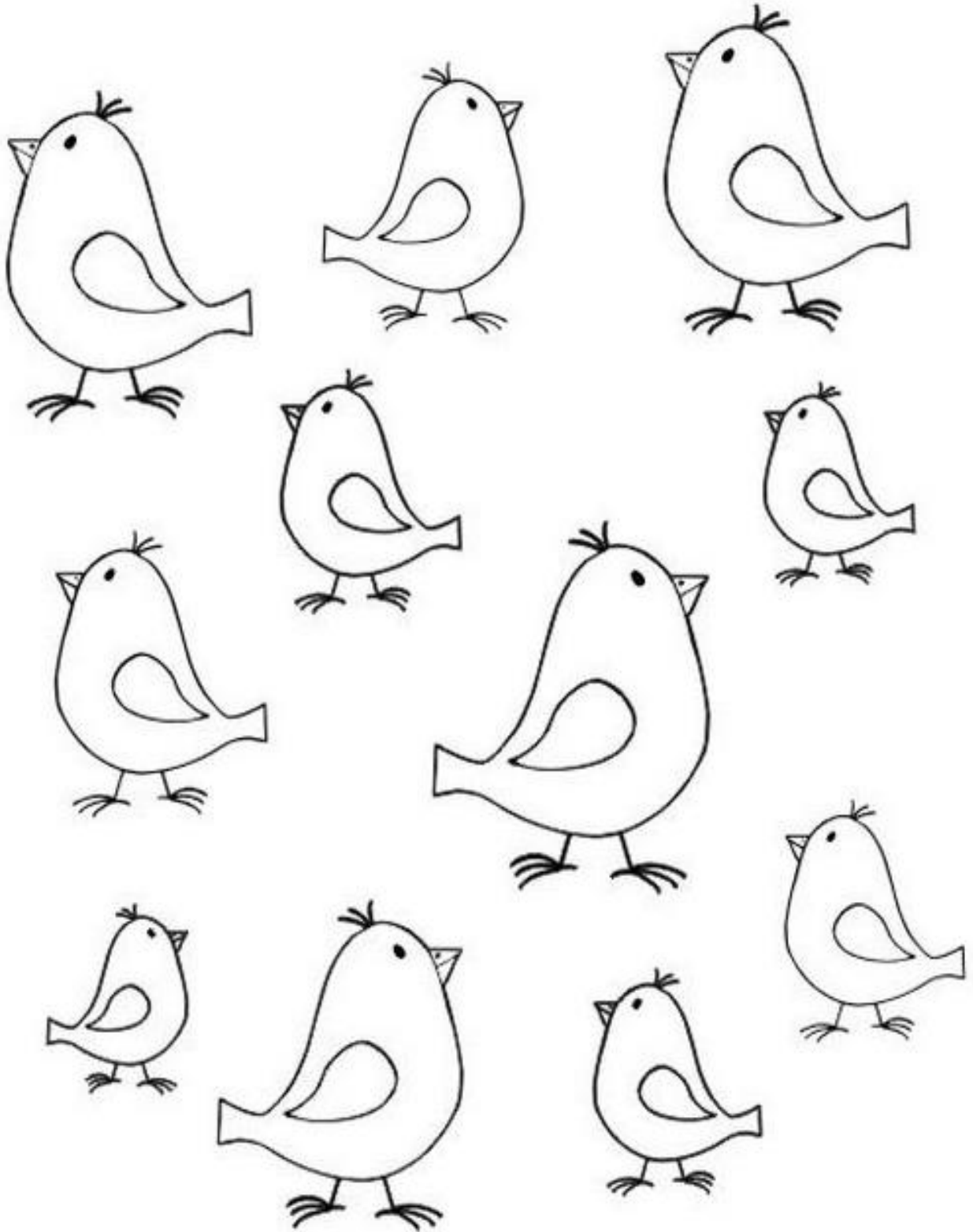
1. Vyšlehejte žloutky s medem.
2. Přidejte kakao, kokos a prášek do pečiva a promíchejte.
3. Z bílků vyšlehejte sníh a opatrně jej vmíchejte do kakaové směsi.
4. Plech s okraji vyložte pečícím papírem, nalijte do něj směs a pečte v předehřáté troubě na 220 °C 12 minut.
5. Poté plech vyndejte a nechte zchladnout.
6. Korpus rozpulte, na jednu polovinu namažte tvaroh smíchaný s citronovou šťávou a kůrou (popř. trochu osladte) a přiklopte druhou polovinou.
7. Dejte do lednice na hodinu vychladit, poté rozkrájejte na díly a podávejte.

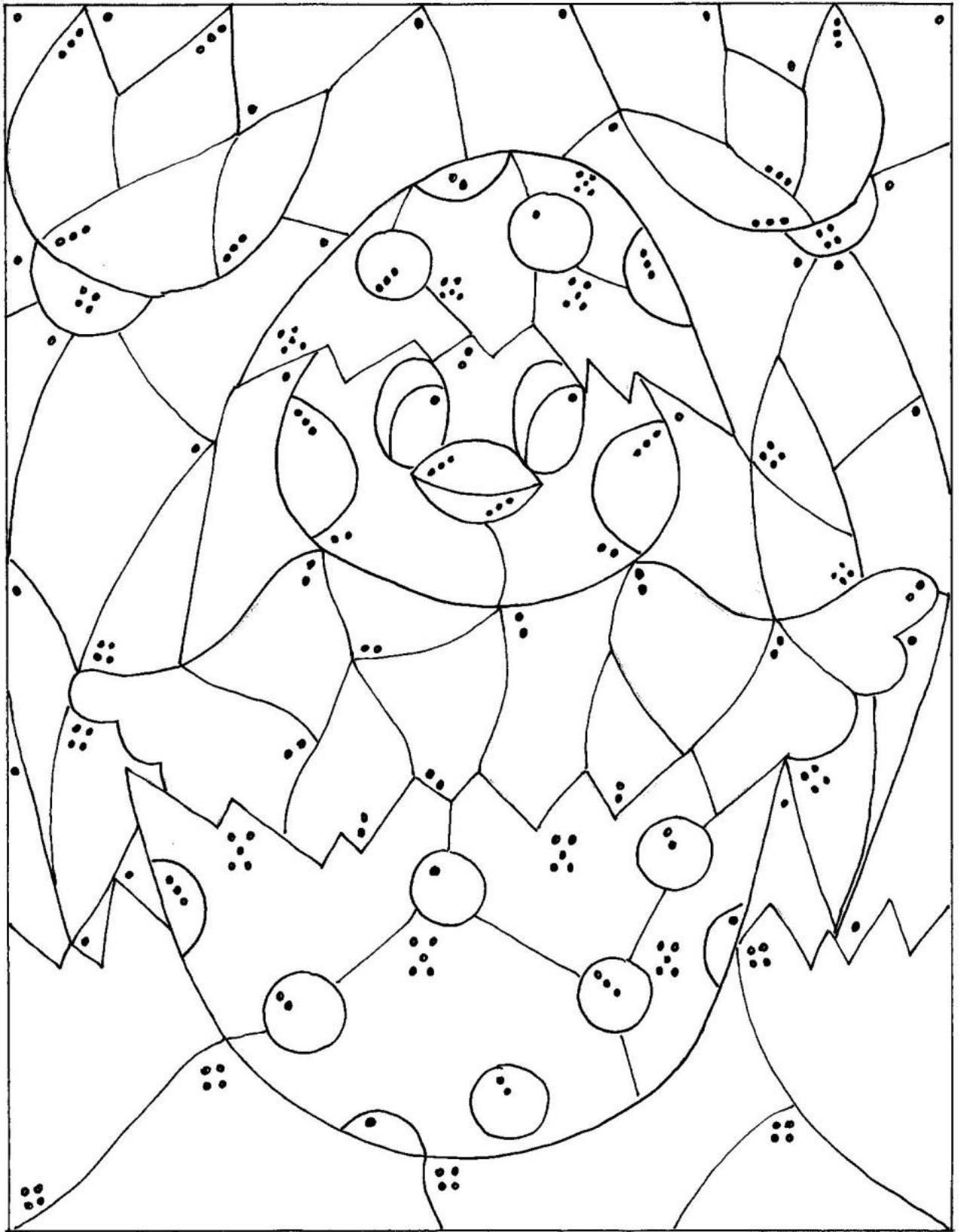


Nejdříve spočítej **všechny** ptáčky. Je jich celkem .....

Doplň, kolik ptáčků se dívá **doprava** .....

A teď, kolik ptáčků se dívá **doleva** .....





• MODRÁ

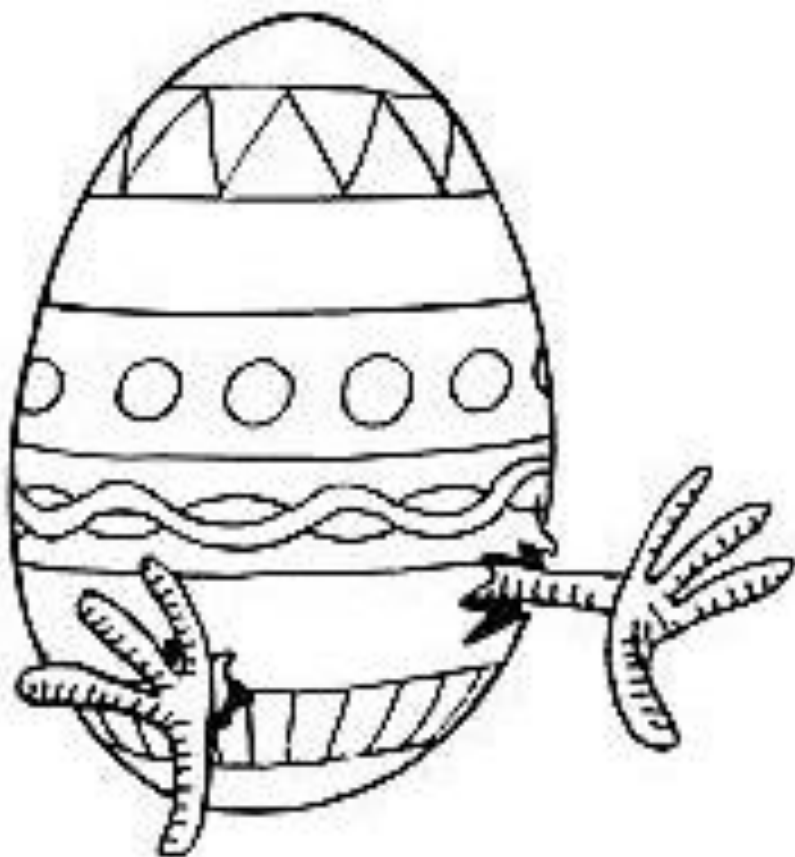
•• ČERVENÁ

••• ORANŽOVÁ

•• ŽLUTÁ

••• ZELENÁ

## Jak obarvit vejce?



### Cibulí

Obalte syrové vejce slupkami z hnědé nebo z červené cibule, vajíčko pevně zamotejte do kousku staré silonky anebo je zamotejte obvazem a zavažte. Dejte vařit do vody na 10 min. Po uvaření schladte studenou vodou a rozbalte batikované překvapení.

### Barvivem

Vejce uvařená natvrdo v čisté osolené vodě obmotejte několika obyčejnými gumičkami do vlasů. Poté namočte vejce do vody s rozpuštěnou barvou na vajíčka dle návodu. Po obarvení sejměte gumičky. Na vejcích budou bílé čárky. Pokud chcete na vejci

třeba čtyřlístek nebo nějakou květinu či obtisk listu, stačí lístek přitisknout na vejce třeba pomocí staré punčochy a potom ponořit do barvy.

## Jak ozdobit kraslici?

1. **Vyfoukněte vajíčko** - nožem udělejte malou díрку po obou stranách vajíčka. Do té menší foukejte, větší dejte dospodu. Lépe půjde obsah vajíčka ven, když ho před proděravěním protřepete.
2. **Děti od tří let** - lihovou fixou namalujte na vajíčko obličej, nahoru nalepte Herkulesem kousek vlny jako vlasy.
3. **Školáci** - můžete malovat temperami, vodovkami i fixami.
4. **Malování voskem** - do lžičky dejte trochu vosku ze svíčky, můžete přidat i kousek nastrohané voskovky, rozehejte lžičku třeba nad čajovou svíčkou. Do konce dřevěné tužky zapíchněte obyčejný špendlík. Hlavičku špendlíku namáčejte do rozehrátého vosku a malujte. Vosk nemusíte rozpouštět jen na lžici, můžete použít i barevné čajové svíčky, nechat je chvíli hořet a do rozpuštěného vosku namáčet špendlík a vytvářet na kraslici ornamenty.

## Jarní pohádka

**Popros někoho, kdo umí číst nebo si přečti sám/a pohádku o jaře a o tom jak se v toto roční období probouzí kytičky.**

Bylo nebylo, dávno tomu. To ještě vládla pevnou rukou Zimní Královna a celý kraj přikrývala veliká sněhová peřina. Uprostřed lesa pod sněhovou přikrývkou zatím odpočívala malá Fialka. Čekala totiž na Sluníčko, až ji probudí a ona na kraji lesa rozkvetne spolu se svými kamarádkami, jinými polními květinami. Jen jedno ji trápilo. Nevěděla, jestli jí sluníčko splní její přání. Chtěla sukýnku modrou, jako nebe nad hlavou a pěkně rozvlněnou, aby se při tanci dobře točila. Se zelenými lístky by byla sukýnka pěkně nazdobená.

A tak zatím co Fialka ještě pěkně spala, začalo Sluníčko pěkně hřát a chtělo Zimní Královnu zahnat do severních krajin, kde panovala celý rok. Přálo si, aby se pomalu probouzela jarní víle ve snách a svým veselým šatem probudila všechny květinčky na louce. I tu nedočkavou Fialku. A jak tak to Sluníčko přemýšlelo, začalo víc hřát a hřálo a hřálo, až nakonec Zimní Královnu zahnal do jejího království a rozpustilo všechn sních, který krajinu přikrýval. Sluneční paprsek se dostal i

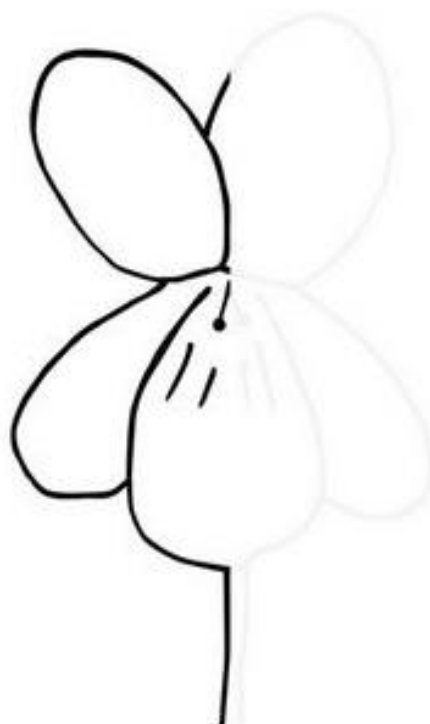
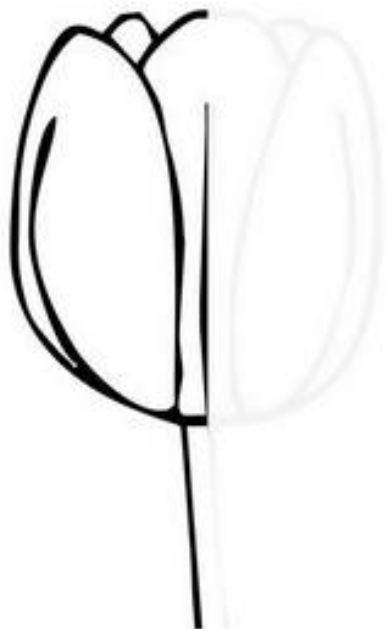


do postýlky, ve které Fialka spala, a lehce ji polechtal, aby se probudila. Fialka napřed vykukla jen svými zelenými lístky. Chtěla se totiž podívat, jestli Sluníčko nezapomnělo na svůj slib s modrou sukýnkou. Už se nemohla dočkat a vystrčila i hlavičku a zavolala na Sluníčko: „Tak co, Sluníčko, nezapomnělo jsi na mě? Já bych tak ráda modrou sukýnku.“

A Sluníčko se usmálo a kývlo na Fialku: „Jen se neboj a pojd' na louku. Budeš mít modrou sukýnku, jak sis přála. Jen abys Fialkou zůstala.“

Fialka se usmála, probudila i své kamarádky a vyběhly na louku. Sluníčko vzalo modrý mráček a všechnu modrou barvu na Fialku a její kamarádky z mráčku na ně vylilo. Jen chyba byla v tom, že Fialka běhala po louce a modrá barva se na všech sukýnkách nezachytila. A tak měly některé modrou sukýnku, některé bledě modrou a některé dokonce zůstaly bílé. Nevěříte? Tak až půjdete na jaře na louku a uvidíte rozkvetlé fialky, přesvědčte se, že jejich sukýnky nejsou stejně modré. Také některé voní víc a některé méně. Jsou ale všechny krásné a připomínají nám, že Jaro už přišlo a Zimní královna odjela do svých krajin. A všem fialkám se od té doby říká violka vonná.

**Dokresli pravou půlku obrázků jarních kytiček. Najdeš tam narcis, pampelišku, fialku a tulipán. Poznáš, která je která? Jakou mají barvu? Vybarvi je správnými barvičkami.**





## Jak poznat dobrý tábor?

Je čas přihlašovat děti na tábory. Organizátorů je nespočetné množství. Jak poznat ty spolehlivé? Svěřujeme jim přece to nejcennější – své děti. Tábor může naše děti velmi ovlivnit na dlouhou dobu. Vedoucí mohou být jak negativními tak pozitivními vzory.

**Informace ještě před konáním:** Co je v ceně tábora a jaké jsou případně storno poplatky? Cena opravdu správného tábora je stanovena tak, aby rodiče již neměli žádné další výdaje související s programem či zajištěním tábora.

**Zdravotník a hygiena:** Na táboře má být po celou dobu přítomen kvalifikovaný zdravotník. Zodpovědný zdravotník se před nástupem na tábor zajímá o léky, které děti pravidelně užívají. Povinností rodičů nebo toho kdo dítě na tábor posílá je zajistit lékařskou prohlídku ještě před nástupem a předat zdravotníkovi prohlášení o bezinfekčnosti dítěte.

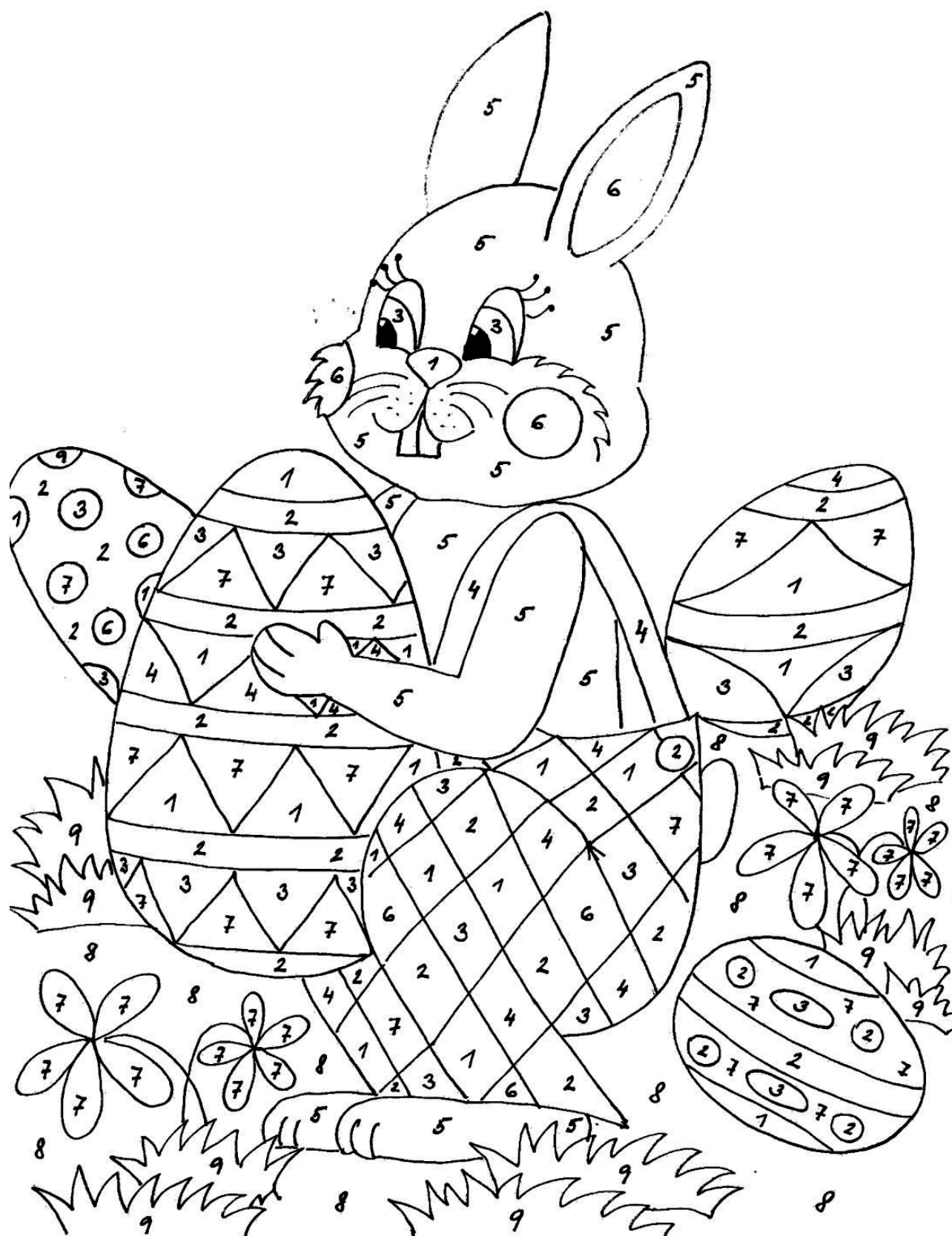
**Bezpečnost:** Správný tábor by měl mít svůj přesně daný a vymezený "táborový řád", který budou znát a respektovat děti i vedoucí. Zeptejte se i na to, jestli má tábor plán pro nouzové situace.

**Kvalifikovaní vedoucí:** V současné době není nikde zakotvena povinnost pro hlavní vedoucí tábora ani jeho další pracovníky absolvovat jakékoli školení! (s výjimkou zdravotníka). Zeptejte se organizátora na kritéria výběru vedoucích! **Souhlasíte s výchovným stylem vedoucích? Zeptejte se na cíle tábora, bodování, odměny a tresty. Je dobré, abyste se s vedoucími seznámili a věděli, komu děti svěřujete!** Důvěryhodnější jsou organizace, které s dětmi pracují dlouhodobě, než soukromá osoba, která také může pořádat tábor.

**Jídelníček:** Ověřte si způsob stravování např., zda je zajištěn nepřetržitý pitný režim, skladba - pestrost jídelníčku. Je důležité, aby kuchyň splňovala hygienické normy (uskladnění potravin apod.)

**Program: Co nového se dítě naučí? Jaký je cíl tábora?** Vyberte tábor s takovým programem, který dítě zajímá a který ho bude bavit. Správný tábor by měl rozvíjet osobnost dítěte a přinášet mu kromě zážitků z programu také nové znalosti a zkušenosti. Jde vedoucím o peníze nebo o rozvoj dětí?





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



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

