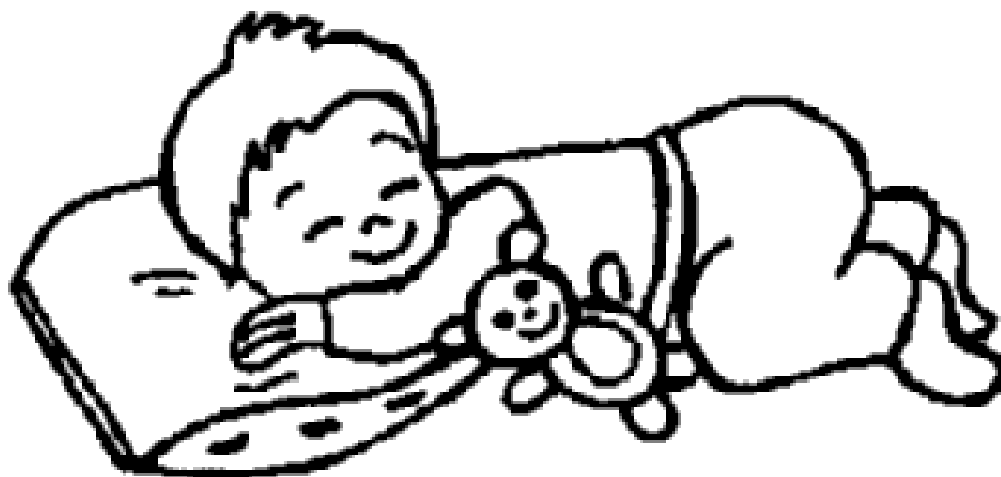


SMOLÍČEK
ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI



Denní aktivity pětiletých dětí

Strava

- **Jí dobře, ale ne pokaždé.**
- Má rádo známá jídla, dává přednost čerstvé zelenině.
- Často přebírá neoblíbená jídla od svých rodičů.
- **„Dělá“ snídani** (sype do misky müsli, vyndává z lednice mléko) a obědy (pomáhá s jednoduchými činnostmi).

Toaleta, koupání, oblékání

- Je plně **odpovědné za včasné chození na toaletu**. Někdy to však tak dlouho odkládá až už je skoro nebo úplně pozdě.
- **Umí se samo umýt, ale někdy k tomu potřebuje přimět.**
- **Samo se obléká.** Učí se **zavázat si tkaničky**. Někdy si uvědomí, že si při oblékání **popletlo levou a pravou nebo přední a zadní část oděvu**.
- **S oblečením zachází nedbale, nechává ho různě povalovat a je třeba mu velmi často připomínat, aby si je uklidilo.**
- **Smrká do kapesníku**, ale často **nepořádně nebo nedbale**. Kapesníky si zapomíná vyměňovat.

Spánek

- **Zvládá samo všechny úkony spojené s ukládáním ke spánku.** Může **pomáhat s ukládáním mladším sourozencům**.
- V průměru **spí deset nebo jedenáct hodin přes noc**. Některé pětileté děti si **chodí ještě zdřímnout během dne**.
- Často se mu **zdají sny**, výjimečné nejsou ani **noční můry**.
- Doba odchodu do postele se často protáhne, když má dítě za sebou rušný den plný událostí nebo když se příští den má dít něco, na co se už dlouho těší.

Hry a sociální aktivity

- **Ochotně pomáhá při domácích pracích.**
- **Má svou představu o tom, jak se co má dělat** a jak se má odpovídat na otázky, a té se až rigidně drží.
- **Bojí se, že se matka někdy třeba nevrátí.** Je velmi **poutané k domovu a rodině**. Do určité míry **touží po dobrodružství, ale chce, aby začalo a skončilo v bezpečí domova**.
- Hezky si **hraje s ostatními dětmi, ale tři už mohou být dav**. Dvě pětileté děti často odstrkují třetí.
- Dává najevo **vřelé city k mladším sourozencům a chová se vůči nim ochranně**. Pokud mladší sourozenec vyžaduje příliš mnoho pozornosti, může to pětileté dítě hodně zatěžovat.



Tipy pro rodiče

Učení a rozvíjení aktivit dítěte

- **Zásobujte dítě levným pracovním materiálem**, kutilskými a výtvarnými potřebami (papíry, vzorníky tapet, barev, látek), aby mohlo **stříhat, lepit, malovat, skládat**...nechte ho, ať zkusí **navlékat korálky, šít** apod. S dřevěnými odřezky a jednoduchým náčiním si také může vyzkoušet řezbařinu.
- Sbírejte různé **kostýmy a oblečení**, do kterého se dítě může **převlékat a předvádět v něm různé role**. Vyprávějte si o různých profesích a činnostech spojených s fungováním společnosti a navštěvujte spolu místa, kde může sledovat představitele různých profesí při práci – staveniště, pošta, tržnice apod. Dítě si pak může na dané profese hrát.
- Co nevíce **pracujte s knihami**, abyste dítěti ukázali, kolik možností a zábavy knihy skýtají. Dál mu **často a pravidelně předčítejte**.
- Podporujte rostoucí zájem o **hry s tužkou a papírem**. Děti často vymýšlejí všelijaké **hry na poznávání čísel, písmen a slov**, ale někdy potřebují dospělé, aby jim s tím pomohli.
- Dovoďte dítěti, aby se spolu s vámi mohlo **podílet na vaření**. Nechte ho **krájet zeleninu, vyvalovat těsto, míchat** apod.
- Vymýšlejte různé improvizované hry, které podporují koordinaci oka a ruky, **házení fazolí na cíl, kuželky, házení kroužků na tyč**. Nechte dítě pořádně vydovádet, dovoďte mu **stavět, kopat, hrabat, šlapat** apod.

Další rozvíjející aktivity

- Venku na chodníku namalujte křídou **skákáciho panáka** nebo si ho udělejte doma pomocí lepící pásky.
- **Vystříhněte nebo namalujte obrázky** dětí, které se věnují **obvyklým denním činnostem**, jako je spaní, čištění zubů, jedení, běhání venku, hraní s hračkami, oblékání apod. Nechte dítě, ať chronologicky obrázky **seřadí podle posloupnosti a vypráví, co děti dělají**.
- Vytvořte **překážkovou dráhu**, na které bude dítě **prolézat, plížit se pod překážkami, přeskakovat je, šplhat, skákat z jednoho místa na druhé** apod.
- Dejte dítěti **nádoby různých tvarů a velikostí a nechte ho, ať do každé nalije stejné množství vody**. Vysvětlete dítěti, jak tvar nádoby ovlivňuje naše vnímání, proč se zdá, že je ve vysoké nádobě víc vody než v nádobě kratší apod.
- Dejte dítěti **papír a pastely nebo křidu**. Naučte ho dělat **obtisky struktury různých předmětů**, které najde doma i venku. Předmět se zakryje papírem a pastelem se přejíždí přes papír, takže předmět na papíře zanechá obtisk svého povrchu. Později si dítě může vyzkoušet, jestli dokáže podle těchto obtisků určit, o jaké předměty šlo, a jak dokáže rozlišovat různé povrchové struktury předmětů.

!! NA CO DÁVAT POZOR Z HLEDISKA SPRÁVNÉHO VÝVOJE !!

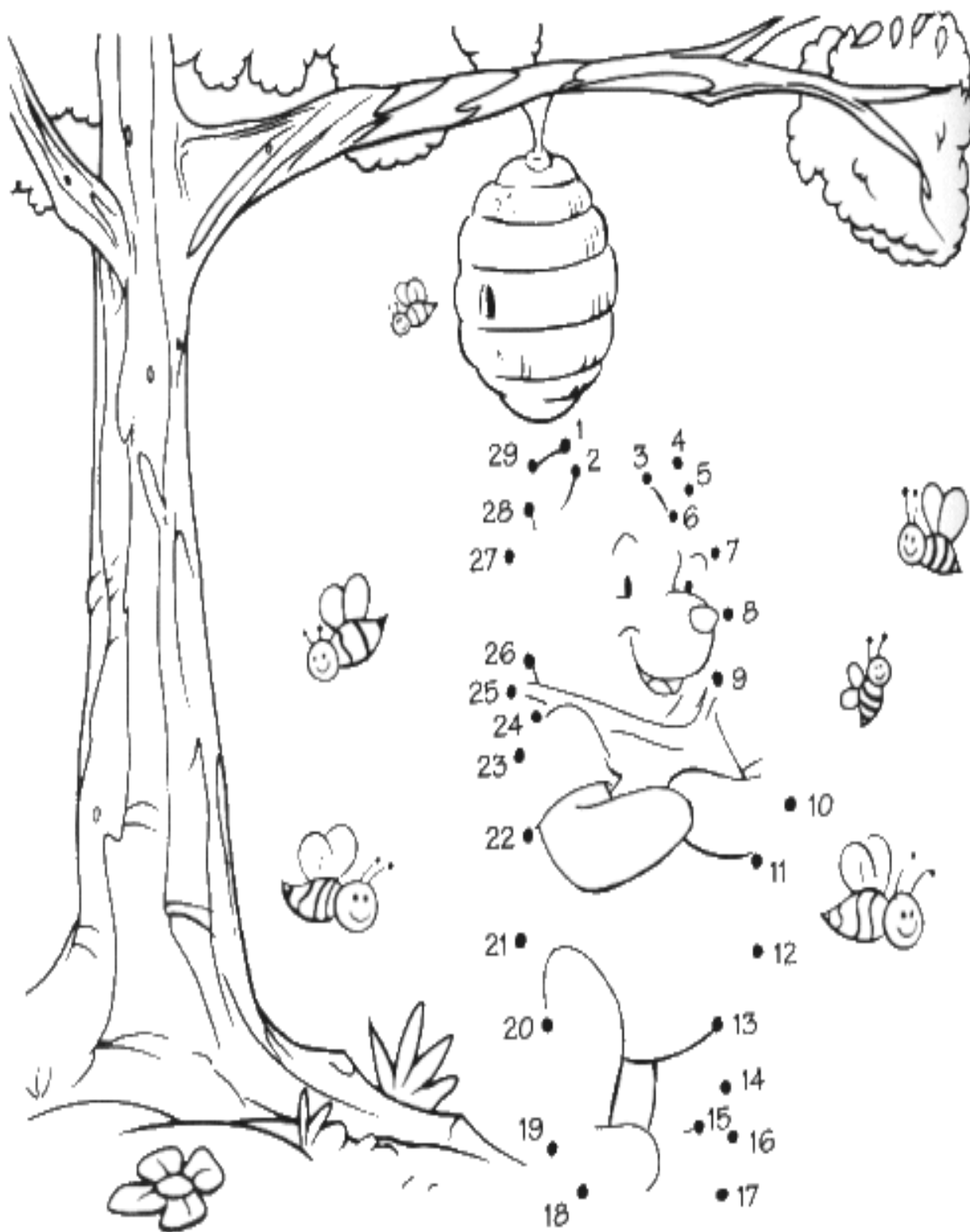
Poradte se s dětským lékařem nebo jiným odborníkem, pokud do šesti let vaše dítě:

- **Nestřídá nohy, když jde po schodech.**
- **Mluví příliš nahlas** nebo **příliš potichu, příliš vysokým nebo příliš hlubokým hlasem.**
- Nedokáže se **řídit několika pokyny následujícími po sobě**: „jdi prosím ke kredenci, vezmi hrnek a přijď s ním ke mně.“
- **Nesloží** syntakticky **přijatelnou větu o čtyřech až pěti slovech.**
- Neumí **stříhat nůžkami podle daných linek.**
- Nevydrží **v klidu sedět a poslouchat krátký příběh.**
- **Nedívá se do očí, když s ním někdo mluví.**
- **Nehraje si s druhými dětmi.**
- **Nedokáže se samo umýt, vyčistit si zuby a opláchnout ruce a obličej.**

Zdroj: K. Eileen Allen, Lyn R. Marotz: Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let. Portál

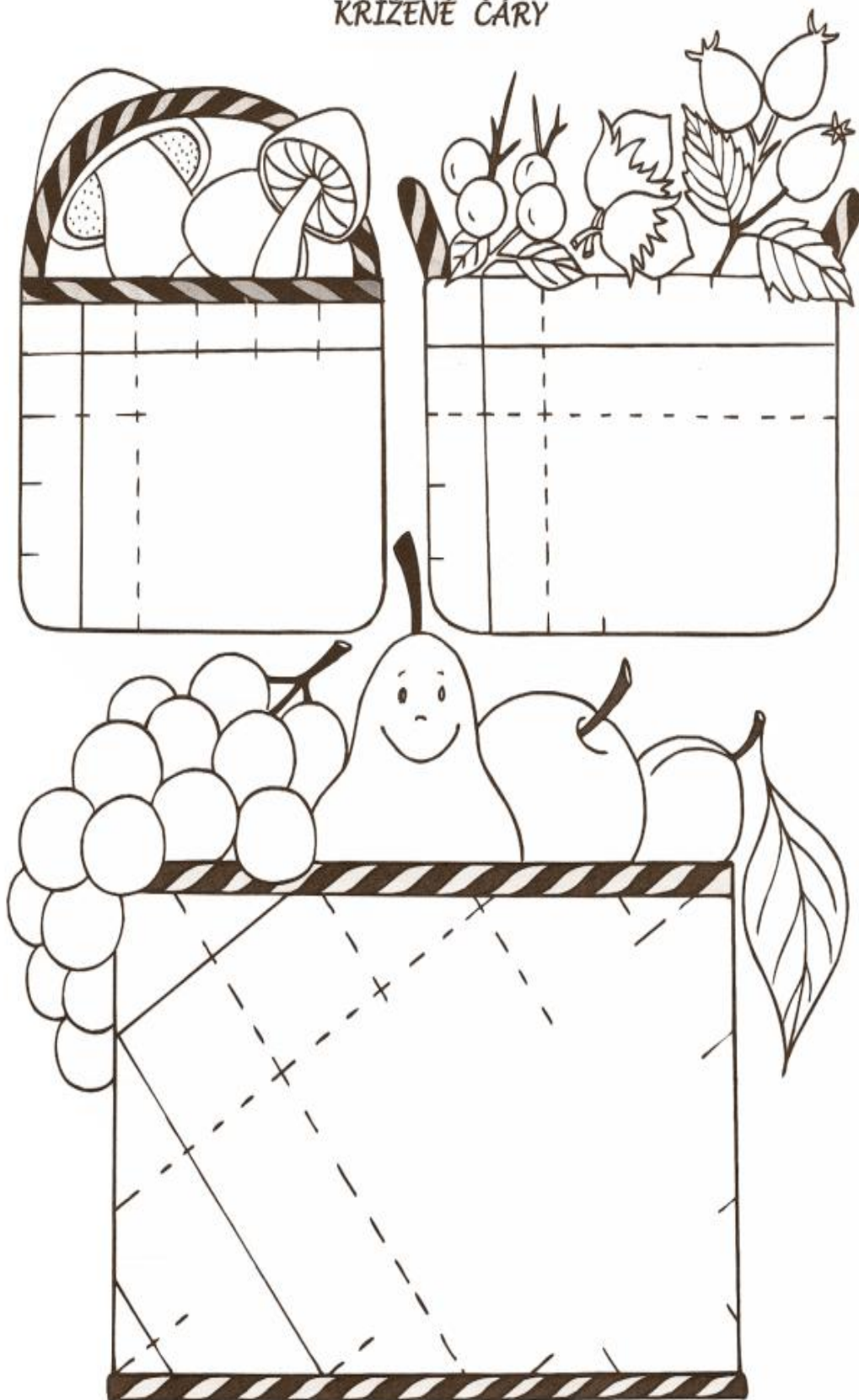


Dokresli podle čísel a vymaluj.



Nejdříve „vyplet“ proutěné košíky a potom pojmenuj a vymaluj lesní a zahradní plody.

KŘÍŽENÉ ČÁRY



Aby děti záda nebolela.

Pohybovému aparátu dítěte bychom měli věnovat pozornost již v době, kdy se s ním ještě nedomluvíme. Už tehdy můžeme ovlivnit jeho správný vývoj. Velmi důležitý je zvláště první rok, kdy je možné rozpoznat, zda jeho vývoj probíhá v normě. To lze poznat právě díky jeho pohybovému projevu. Pozorujeme, co dítě v určitých časových obdobích dělá a jak jednotlivé pohyby provádí, např. jak zvedá hlavičku nad podložku, opírá se předloktí, zvedá nožičky, uchopuje hračku, otáčí se, leze apod. Maminky nemívají odborné znalosti, aby přesně věděly co má dítě kdy dělat, proto je na dětských lékařích, aby dítě vyšetřili a případně včas poslali k patřičnému odborníkovi.

Typické chyby:

Pokud je maminka zvyklá **nosit dítě v šátku**, je třeba dbát na správnou techniku. Miminko by mělo mít **šátkem podepřenou i hlavu** a šátek by neměl být uvázaný příliš nízko, aby si hlavu mohlo pohodlně otočit a opřít o maminčin hrudník. Jinak se mu hlava naklání, neopírá se a tím dochází k podráždění šíjových svalů v oblasti krční páteře. Každé zapružení během maminčiny chůze musí dítě hlavičkou vyrovnávat, krční svaly jsou přetíženy a jakoby v křeči, což může dítěti bránit ve správném zvedání hlavičky v leže na břišku.

Posazování dítěte, které ještě není schopno samo sedět, není pro jeho páteř dobré. **Do vzpřímeného sedu se dítě samo aktivně dostává postupně** přes šikmý sed a polohu na čtyřech **zhruba od 7. do 9. měsíce**. Vzpřímený sed znamená, že dítě sedí na sedacích hrbolcích a svaly trupu dokážou aktivně udržet správné prohnutí páteře. Pokud maminky dítě pasivně posazují a různě podepírají polštáři, dítě sedí za sedacími hrboly v jakémsi uvolněném sedu a v bedrech má opačně zakřivenou páteř. Tím není možné vzpřímené držení těla, zádové a břišní svaly aktivně nepracují, páteř se ocitá v nebezpečí nesprávného zakřivení a v krajním případě i vzniku skoliotické vady páteře (vybočení páteře do boku).

Během postavování je důležité **nechat dítěti prostor pro přirozený postup ze vzpřímeného kleku a lezení do stoje a chůze**. Chodítka, ve kterých dítě pasivně sedí a odráží se nožičkami, jsou pro pohybový aparát „berličkou“ a správné zapojení svalů chybí. Také v různých hopsadlech, upevněných ve dveřních zárubních, se dítě často odráží jen špičkami chodidel (palečky), čímž nezapojí správné svalové skupiny pro vzpřímené držení těla. To bývá i u situace, kdy rodič vodí dítě za ruce před sebou (jakoby ho za ručičky tahá) a dítě má paže zvednuté nad hlavu. Pak opět nesprávně našlapuje jen na špičky chodidel. Dospělý by se měl k dítěti více sehnout.



Každé věkové období si žádá své

Předškolní věk (od 3 do 5 let):

Dítě je již schopné pohyb více koordinovat, začíná běhat, zkouší skákat a rozvíjí i rytmickou dovednost – zvládne sled skoků za sebou. Vytváří si v určitých činnostech pohybové návyky. Osvojuje si též zásady komunikace. V tomto věku mají děti velký zájem o hru, rády se učí nové věci a vytvářejí si k pohybu vztah. Velmi dobře napodobují okolí, proto je nanejvýš důležité, aby toho rodiče a vychovatelé využili např. i prostřednictvím nejrůznějších pohybových her. Vhodné jsou hry s prvky házení s míčem, překonávání překážek – přelézání, podlézání, krátký stoj na jedné noze, rytmické tanečky s orientací v prostoru. Dítě také obvykle zvládne jezdit na tříkolce, resp. Kole a učí se plavat.

Mladší školní věk (6-11 let):

Dítě nyní více hodin denně sedí, nosí školní tašku. Negativně se odráží také působení stresu. U školní aktovky či batohu jsou důležité některé prvky - nastavitelné ramenní popruhy, pevné záda a bederní pás. Příliš volné ramenní popruhy způsobují velkou mezeru mezi zády a stěnou batohu, ten často padá až do dolní části zad, což při nošení způsobuje mírný předklon, ohnutí hrudníku a předsunutí hlavy. Vzniká tak špatné držení těla se zkrácenými prsními svaly, ohnutá záda, přetížená šíje a oslabené krční svaly. Při nošení zátěže na jednom rameni dochází zase k přetížení jedné strany šíje a ramene, děti si tak stěžují na brnění ruky a bolest vystřelující až k uchu. Ideální je systém dvojích učebnic. Dětem v tomto věku velmi prospívá jakýkoliv pravidelný pohyb formou hry. Stojí za to „oprášit“ školku s míčem, skákání gumy, skákání panáka, hru na babu apod.

Starší školní věk (12 – 15 let):

Pohybu obvykle dále ubývá, děti tráví ještě více hodin ve škole a u počítače. Dbáme na zásady správného sedu – také učitelé by k nim měli děti vést. Sedíme s celými chodidly na podlaze (ne zkřížené nohy pod židlí), s koleny a kyčlemi v pravém úhlu. Školní nábytek nemůže vyhovovat různým postavám dětí, proto by aspoň doma měly děti mít židli a stůl nastavovacími parametry. Není dobré dlouhé sezení na balonu (dříve doporučovaný způsob sezení), protože tuto labilní polohu udrží zádové a břišní svaly pouze 20 – 30 minut a pak se mohou přetížít. Různé typy sezení lze střídát. Děti v tomto věku se již dokáží soustavněji některé pohybové aktivitě a je to pro ně nezbytné. Velmi vhodné jsou rekreační formy běhu, tance, plavání i dnes moderní lezení.

Nesprávné držení těla spojené s bolestmi zad a hlavy bývá také obrazem životního stylu dítěte a jeho rodiny. Dítě musí zvládat po tělesné, duševní a sociální stránce určité vývojové úkoly. Pokud převažuje stresující psychická aktivita nad aktivitou pohybovou, může mít dítě už od mladšího školního věku různé zdravotní obtíže. Dítě potřebuje především nekonfliktní rodinné prostředí s harmonickými vztahy. Vše intenzivně vnímá, přejímá pohybové i stravovací návyky. Tomu v jakém prostředí vyrůstá, odpovídá obvykle i jeho stoj a řeč těla, které bývají obrazem duševního stavu dítěte v souvislosti s rodinou, školou a vztahy.

Nejčastěji se uvádí **dva typy vadného držení těla**, kdy se určitá **životní situace prokazuje tělesným obrazem**:

Chabé (pasivní) držení těla může znamenat nezvládnutí negativních zážitků, slabou vůli a bezradnost. Dítě se „choulí“ do sebe, hlava je vtažena mezi ramena, záda jsou kulatá. Typický je nedostatek pohybu, nadváha a jakási svalová ochablost.

Zvýšené svalové napětí a „vzdorovitý“ postoj mohou svědčit o nezvládnutém nepřátelství či útočnosti. Agresivita může být projevem nezpracované úzkosti. Zvýšená míra stresu vede ke zvýšenému napětí šíjových svalů v oblasti krční páteře a následně k bolestem hlavy i poruchám vidění. Na tyto potíže si stěžují zejména dívky mladšího školního věku. Strach ze selhání, snaha dosáhnout výborných výsledků (mít jedničky) i snaha „vyhovět“ rodičům, kteří dívku neustále motivují k vyšším výkonům, mohou dítě vychýlit z rovnováhy. V těchto případech často nezbyvá než vyhledat psychosomaticky orientovaného lékaře, který musí citlivě „zapátrat“ po příčinách a případně dítěti a rodičům doporučit návštěvu psychoterapeuta.

Rodiče si lámou hlavu, co může jejich dětem s bolestmi zad pomoci. Hledají speciální cviky nebo naopak chtějí, aby děti necvičily vůbec a moc se nepřemáhaly. **Běžný pohyb, kterým je zejména chůze a běh**, se dnes často nedoceňuje. Kolik času jím však současné děti denně tráví? Hromadná doprava, dovážení se všude autem působí, že i to nejdostupnější protažení dětem chybí. Stejně tak chybí dobrý příklad rodičů. Kolik času stráví oni sami u televize a u počítače a kolik se svými dětmi při společné pohybové aktivitě?

Pro všechny děti doporučím na závěr jedno **vhodné protahovací cvičení či spíše uvolňovací polohu**: Po návratu ze školy ať dítě „odhodí“ tašku a **položí se na zem. Hlavu si může podepřít malým polštářkem, dolní končetiny má nataženy, ruce upaženy a pokrčeny v loktech asi do 90 stupňů (do svícnu)**. Někdy se této poloze říká „mimino“, protože tak často spí malé děti. Tímto se protáhne přímý břišní sval, prsní svaly, odlehčí se páteři. Dítě nechť tak setrvá 20 – 30 minut. Může si pustit hudbu. S překvapením brzy zjistí, kolik pozitivního tato chvilka protažení a relaxace jeho zádom a nejen jim přinese.



Něco pro zamyšlení nad rodičovstvím a výchovou...

Děti se učí tomu, v čem žijí

Žije-li dítě v prostředí **výtek**, naučí se **odsuzovat**.
Žije-li dítě v prostředí **nepřátelství**, naučí se **útočit**.
Žije-li dítě v prostředí **posměchu**, naučí se být **plaché**.
Žije-li dítě v prostředí **zahanbování**, naučí se cítit se **provinile**.
Žije-li dítě v prostředí **tolerance**, naučí se být **trpělivé**.
Žije-li dítě v prostředí **povzbuzování**, naučí se **důvěřovat si**.
Žije-li dítě v prostředí **chvály**, naučí se **oceňovat**.
Žije-li dítě v prostředí **slušnosti**, naučí se být **čestné**.
Žije-li dítě v prostředí **bezpečí**, naučí se **věřit**.
Žije-li dítě v prostředí **spokojenosti**, naučí se **mít rádo**.
Žije-li dítě v prostředí **přátelství**, naučí se **být rádo na světě**.



Kdybych měla své dítě vychovávat znovu...

Kdybych měla své dítě vychovávat znovu, vybudovala bych pro něj nejdřív **sebeúctu a pak teprve dům**.

Prstem bych **víc malovala a míň hrozila**.

Méně bych ho **opravovala** a víc si s ním **vykládala**.

Nedívala bych se na hodinky, ale prostě se dívala.

Nestarala bych se o učení, ale prostě bych se **starala**.

Chodila bych víc na procházku a pouštěla víc draků na provázku.

Přestala bych si hrát na vážnou, ale vážně bych si **hrála**.

Proběhla bych si víc polí a viděla víc hvězd.

Víc bych ho **objímala** a míň s ním „válčila“.

Nebyla bych přísná, ale **přístupná**.

Neučila bych ho lásce k síle, ale naučila bych ho **síle lásky**.

Jak jsme tvořili s předškolními dětmi.

Léto už se nám pomalu chýlí ke konci, tak jsme si pro uchování alespoň několika vzpomínek na koupání vytvořili společně s dětmi „obraz“ akvária. Zkuste to také.

Potřeby:

Vodové barvy

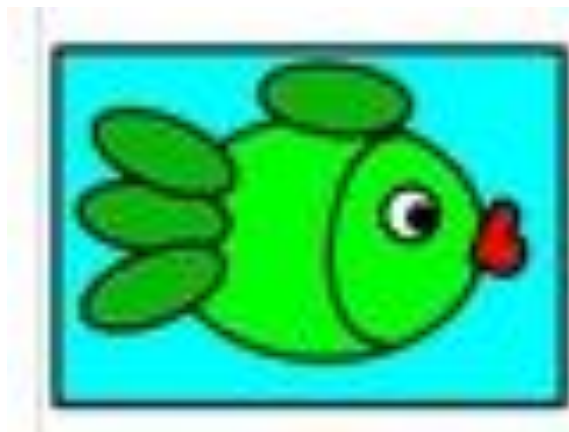
Štětce

Lepidlo na papír

Nůžky

Velký výkres A4 nebo A3

Šablona s rybičkou



Postup:



1. Šablonu rybky vybarvíme dle fantazie vodovými barvami

OKÉNKO PRO RODIČE A DĚTI



2. Než nám rybky uschnou, vytvoříme pro ně akvárium.

3. Jednotlivé části ryby vystříhneme.



OKÉNKO PRO RODIČE A DĚTI

4. Jednotlivé části rybiček nalepíme do akvária



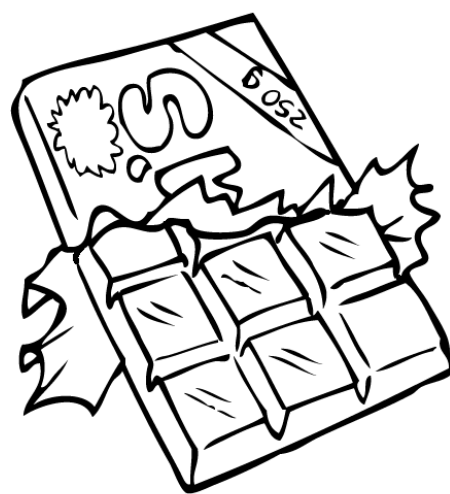
5. Domalujeme k pusám rybiček bublinky a je hotovo.



Takhle se povedlo to naše.

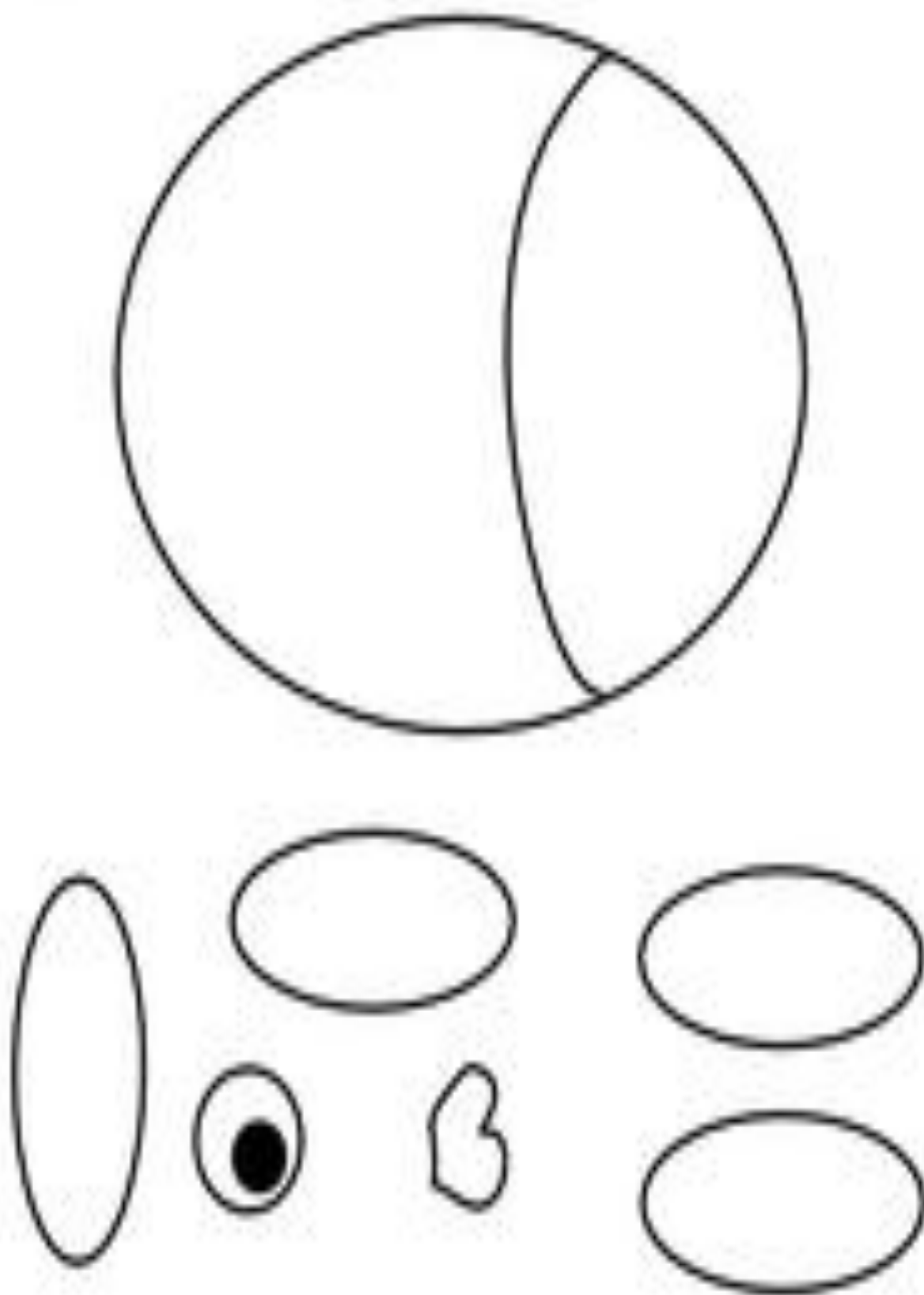


Zkuste to i vy! **Redakce TSR vyhláší soutěž o nejhezčí akvárium.** Vítěz získá sladkou odměnu a jeho obrázek bude zveřejněn v příštím čísle časopisu Smolíček. Své obrázky předávejte k rukám pracovníků TSR nebo na vrátnici Charity sv. Anežky **do 30. září.**



OKÉNKO PRO RODIČE A DĚTI

A na závěr přidávám šablonu naší rybičky

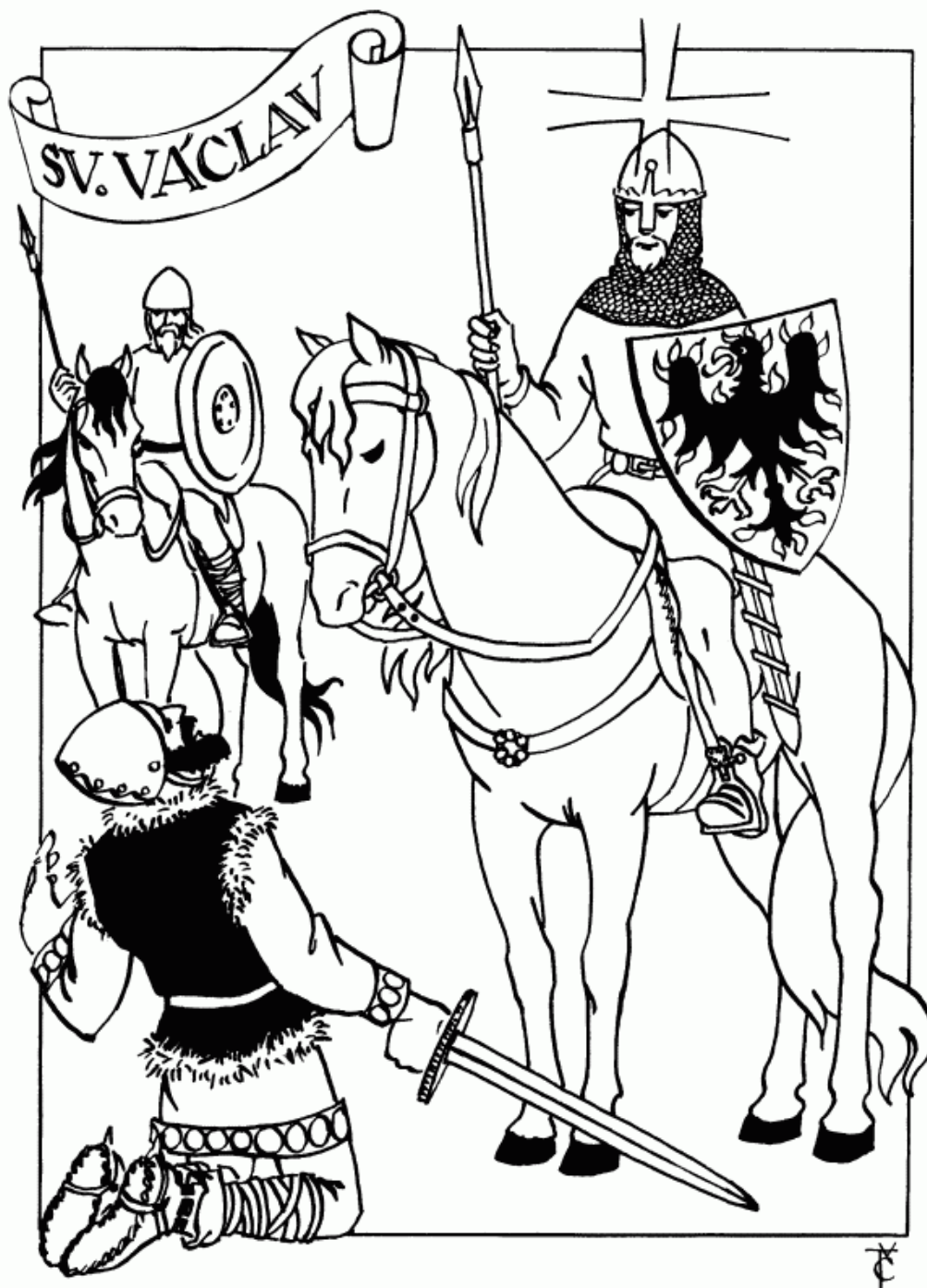


Sv. Václav

* kolem roku 905 ve Stochově

V křesťana byl vychováván svojí babičkou sv. Ludmilou. Znal latinský i staroslověnský obřad. Stavěl chrámy, staral se o chudé, vykupoval otroky, do soudnictví zaváděl křesťanskou morálku. Intriky nespokojených vladyků dohnaly jeho bratra Boleslava k vraždě.

+ 28. září 929 ve Staré Boleslavi



Zdroj: www.vira.cz

Odkdy mohou děti samy na ulici?

V září mnoho rodičů řeší, zda již nenastal čas, kdy dítě začne samo docházet, či dojíždět samo do školy, hudebky, či za jinými svými aktivitami.

Z čeho vycházet při váhání nad definitivním rozhodnutím zda dítě bude do školky docházet samo?

Při takovém rozhodování je dobře udělat dva kroky: nejprve **sledujte, kolik spolužáků už chodí do školy samo nebo kam až je rodiče na cestě do školy doprovázejí.** A **sledujte své dítě – jak si počíná** na přechodu, jak moc je samostatné, jak si dokáže poradit při neočekávaných situacích apod.. V případě pochybností o objektivitě vlastního úsudku není od věci **zeptat se třeba učitelky v družině** - ta vidí naše dítě při hře a běžné komunikaci se spolužáky. Také ví, jak se dítě chová mimo areál školy, pokud jde např. s družinou na procházku. Družinářka má výhodu v tom, že **má srovnání s mnoha dalšími dětmi** a může docela dobře odhadnout, jak je na tom vaše dítě ve srovnání s průměrem.

Druhým krokem je pak domluva s dítětem samotným. Ideální stav je, pokud s **novým řešením souhlasí obě strany.** Někdy si dítě řekne samo, že už chce chodit do školy bez doprovodu. Obtížnější je situace, kdy rodiče už dítě chtějí posílat samotné, ale ono pořád doprovod vyžaduje.



Svou roli dále hraje, jak rizikové je prostředí cesty do školy - přechody přes silnice, nutnost použít hromadnou dopravu, skladba osob, které dítě po cestě potkává apod. Jednodušší je situace, kdy dítě přechází jen jeden přechod, stejnou cestu používá celá řada spolužáků, v místě se hodně lidí zná, u školy hlídkuje místní policie... Pokud dítě musí přeběhnout frekventovanou silnici, prochází parkem plným bezdomovců a všichni ostatní spolužáci bydlí jinde, pak je situace úplně jiná. Shrnutí: **Za určitých okolností může do školy chodit sám už prvňák, jindy není od věci doprovázet dítě třeba do deseti let. To už je ale věková hranice, kdy zpravidla dítě můžeme pustit i na cestu hromadnou dopravou ve větším městě.**

Jak poznáme, že přiměřený čas pro samostatnost nastal právě pro naše dítě? Připravit se někdy musí hlavně rodiče. Ještě před rozhodnutím posílat dítě samotné do světa, **musí dítěti dostatečně věřit a oprostít se od představy, že ho můžou ochránit před veškerým nebezpečím.** Nezbyvá, než se smířit s tím, že určité riziko existuje vždy, ale že dítěti nepomůžeme, pokud se budeme snažit veškerým rizikům předcházet. Obecně by **dítě mělo ovládat tyto dovednosti: znát své jméno, jména a příjmení rodičů, svou adresu a ideálně telefon aspoň na jednoho z rodičů, tedy nespoléhat na číslo uložené v mobilu. Cestou do školy není od věci připomínat si záchytné orientační body. Dobrá cesta k samostatnosti je, pokud ji můžeme "dávkovat".** Začneme třeba tím, že **dítě dovedeme na poslední roh, odkud už školu vidí a bezpečně dojde.** Po čase můžeme společnou trasu zkrátit o další úsek. Rodiče rádi dostanou zprávu, že dítě dorazilo do školy, někdy ale může taková dohoda působit stres. Dítě se po příchodu do školy zapovídá, pak si už musí mobil vypnout a maminku může "trefit šlak", protože neví, co se děje. **Doporučuji nespoléhat se na mobilní technologie přespríliš,** vždyť naší generaci se povedlo vyrůst a přežít bez nich! Rovněž nejsem přívržencem různých sledovacích technologií, které pomůžou určit polohu dítěte. Jejich použití je z mého pohledu oprávněné jen ve vybraných případech zvýšeného rizika.

Je na místě připravovat dítě na nečekané situace?

Určitě, zvláště je třeba s ním mluvit o tom, co dělat, kdyby ho někdo oslovil, chtěl někam odvést nebo kdyby dokonce došlo k napadení. Lepší je, pokud dítě chodí spolu s kamarádem nebo spolužákem. Pokud by se něco stalo, je vyšší pravděpodobnost, že jedno z dětí uteče a přivolá pomoc. Viděla jsem v Německu kurz, který děti na možné přepadení připravoval. Kromě základů sebeobrany se tu děti učily křičet a běžet k nejbližší osobě, která působí důvěryhodně a požádat ji o pomoc. Tyto principy bychom dětem měli předat. **Nejen vyvolávat obavy z cizích lidí, ale také o lidech mluvit jako o možném zdroji pomoci. Je dobré s dětmi mluvit o tom, kdo působí důvěryhodně a kdo méně. Také bychom si měli připomenout, že neadresné "pomoc!" vyústí ve skutečnou pomoc s menší pravděpodobností než když dítě přiběhne např. k paní s dětmi a požádá ji o pomoc přímo: "Tamta parta kluků chce mému kamarádovi vzít mobil!"**

Určitě nesmíme zapomenout na **dopravní výchovu,** která je i součástí školní výuky. Při cestách dítěti vysvětlujeme, jak zvažovat možná rizika a jak při tom postupujeme sami. Je dobré děti upozorňovat např. na to, že s námi se můžou **na přechodu** chovat jinak než samy. Jako dospělí a řidiči máme lepší odhad rychlosti blížícího se auta. Také můžeme dítě **učit, jak odhadovat chování druhých řidičů. Schopnost předvídat je velmi důležitou prevencí problémů.**

A rozhodně nic nezkazíme povzbuzováním: "Jsi velký/á, do školy v pohodě dojdeš". Není také od věci vysvětlit vaše důvody, např. o kolik času se vám zkrátí cesta do práce, což umožní, abyste pak zase přišli dříve domů. Sebedůvěru může posílit i znalost základů sebeobrany, nabídek kurzů různých bojových sportů i přímo sebeobrany existuje celá řada.

Jakých pochybení - přehnaných strachů - se rodiče nejčastěji dopouštějí, takže dítě v samostatnosti dusí? Jakým rizikům jsou vystaveny děti, které jsou příliš dlouho voděny za ručičku?

Učitelky mateřských i základních škol vyprávějí o fenoménu dětí, které rodiče vozí do školy a ze školy autem. Pro učitelky je pak děsivým zážitkem např. školní výlet hromadnými prostředky, protože **tyto děti neumí cestovat metrem, nastoupit na eskalátor a na nádraží se chovají jak pomatené včely. Znáám i mladé dospělé, kteří z auta rodičů volně přestoupili do svého vlastního.** Ono se dá tímto stylem žít a spokojeně fungovat, ale je to poněkud nákladné a můžeme se ochudit o četné kuriózní zážitky, které jinde než na ulici a v hromadné dopravě nepotkáme. Ostatně **riziko dopravní nehody je určité vyšší než riziko přepadení.**

Přílišná úzkost je také vyjádřením toho, že dítěti nedůvěřujeme nebo nerespektujeme jeho názor. U prvňáčka může být odhad vlastních schopností ještě vzdálený realitě, ale u dítěte staršího deseti let už bychom měli respektovat, když chce chodit samo. Svým odmítavým postojem můžeme dítěti vsugerovat, že samostatného pohybu vlastně není schopné, a vzniká začarovaný kruh, ze kterého pak není snadné vystoupit.

Jak se vypořádat s oprávněnými rodičovskými strachy a úzkostmi?

Těžko. Jak už jsem řekla, obav o dítě se asi nezbavíme nikdy. **Rodiče by proto měli pracovat také na sobě a na své vlastní úzkosti.** Někdo to zvládne sám, jiný potřebuje konzultaci u psychologa. To platí zvláště v případě, že má rodič sám nezpracovaný zážitek přepadení nebo znásilnění v dětském věku a ten se mu s vlastním dítětem oživí. To jsou naštěstí výjimečné případy. Pro rodiče s běžnou mírou úzkosti je dobré provést nádech a výdech a připomenout si výhody plynoucí z každého dalšího kroku dítěte k samostatnosti.

Můžeme se v obci angažovat o to, aby cesta dítěte do školy byla bezpečnější - dát dohromady pár dalších rodičů a navrhnout umístění přechodu řízeného světelnou signalizací, dohodnout prostřednictvím školy či obce dohled městských / místních strážníků.

Také bychom měli být aktivní při předcházení nebo potírání vzniku negativních jevů v okolí bydliště a školy. Někdy je to velmi těžký boj, ale ne marný - můžeme se inspirovat případy, kdy se např. podařilo uzavřít podivnou hernu v blízkosti školy. Pevně doufám, že se nikdy nedostaneme do stavu, jaký je v některých městech v USA či jinde po světě, kde je dítě, pokud ho rodiče nedoprovázejí na každém kroku, ve skutečném ohrožení. Společnost takto nebezpečná dětem je už opravdu hodně v nepořádku.



Potřebují obecně chlapci více péče než holčičky? Matky se často dušují, že dcerky jsou prostě mnohem samostatnější...

Na tuto otázku nemám jednoznačnou odpověď. **Dívky sice bývají zodpovědnější a spolehlivější než chlapci, ale zase o ně máme větší starost např. z důvodu nebezpečí pohlavního zneužití. Chlapcům naopak přisuzujeme větší schopnost ubránit se, a tak je často necháme dělat více rizikové věci než dívky.** V realitě bývá nakonec osamostatnění závislé na docela jiných faktorech než je jen pohlaví dítěte.

Jak probíhalo osamostatňování dětí ve vaší rodině?

Máme výhodu, že místo, kde bydlíme, i cesta do školy jsou celkem bezpečné. Děti občas chodily samy od druhého pololetí první třídy, většinou v partě s dalšími dětmi - z našeho sídliště ráno proudí hodně dětí, které se většinou znají. Také u nás funguje, že u přechodu ráno stojí městští strážníci, a ti také odpoledne, když většina dětí jde z oběda, hlídkují kolem školy. Jakmile se objeví nějaké přepadení, ředitel školy o tom hned informuje rodiče a ve spolupráci se starostkou přechodně posílí počty strážníků. S dcerou (10 let) většinou kousek do školy chodím i v současnosti, protože po cestě je autobusová stanice, ze které jedu do práce. Máme drobný loučící rituálek, na kterém donedávna lpěla. Syn (12 let) začal dojíždět sám metrem před rokem, když nastoupil do osmiletého gymnázia. Ze začátku jsem asi dva týdny jezdila s ním, ale teď už se pohybuje až příliš samostatně - občas z něj vypadne, že byl v Kunraticích, protože jel s kamarádem, nebo že se zastavil na Chodově v nákupním centru. Občas trnu, když mi odpoledne nebere telefon. Vykládala jsem své obavy jednomu kamarádovi a ten odpověděl: "Dvanáctiletý kluk, který chodí šest let na judo, je na ulici spíš hrozba než zranitelný objekt!". Což mne trochu uklidnilo.

Zdroj: Děti a my 9/2011



Haloween

Jak to všechno začalo?

Bylo-nebylo, ale spíš bylo, protože o tom vypráví jedna irská legenda a není důvod, abychom jí nevěřili, že ano. Takže: za dávných a dávných a ještě jednou dávných časů, žil jeden člověk, který se jmenoval Jack. Jack nežil zrovna příkladným životem. Jeho nejhorší vlastností bylo, že se nechtěl s nikým o nic dělit, nikomu pomáhat a jen tak si sám se svou sobeckostí proplouval životem. Když Jack doplul ve svém životě až k samému konci a umřel, jeho duši najednou nechtěli ani v nebi ani v pekle. Za trest musel bloudit s lucerničkou sem a tam.

Na základě této legendy začali Irové vyřezávat na Jackovu památku obličej třeba do brambor nebo do ředkvi. Tenkrát ještě nesvítily. To až později, kdy se pár irských přistěhovalců objevilo v Americe a spolu s nimi i jejich zvyk. A to už byl jen krůček k tomu, začít vyřezávat všelijaké obličej do obřích dýní. Určitě každý z vás někdy slyšel o americkém svátku **Halloween. Slaví se 31. října**. Ten den si obléknou lidé masky a vyrazí do ulic. Většinou si na cestu svítí právě dýňovými lampičkami. Ve skutečnosti tedy nesvítí sobě, ale svítí mrtvým duším, aby dokázaly najít svoji správnou cestu a klid. U nás máme podobný **svátek 2. listopadu**. Říkáme mu **Dušičky** a ten den **zapalujeme svíčky pro všechny, které jsme měli rádi, a už tu s námi nejsou**.

Protože je venku pošmournó, možná se vám bude hodit malá inspirace na to, jak se můžete zabavit doma. Co si takhle jednu dýňovou lucerničku vyrobit? Nebo si jich klidně vyrobte víc. Za oknem, na terase nebo na zahradě vypadají moc pěkně. A vůbec jim nemusíte dělat strašidelné obličej! Jakou podobu dýni dáte, záleží jen na vás.



Co budete potřebovat?

1. Dýni – Dýně by měla být dostatečně zralá. Jak to poznáte? Až půjdete dýni kupovat, potěžkejte si ji. Je lepší koupit dýni, která je těžší. Čím je dýně těžší, tím víc má semínek a méně dužiny. Trpaslíci, kteří dýni neunesou, na ni mohou poklepat. Berte dýně s dutým zvukem. A poslední metodou, jak poznat zralou dýni, je obhlédnout stopku. Zralé dýně ji mají dřevnatou. Jestli chcete později zapalovat v dýni svíčku, doporučuji koupit dýni raději větší, protože plamen svíčky olizoval dýním „čepičku“. Nemůžu říct, že by to zrovna vonělo...

2. Pracovní pomůcky – nejdůležitější pracovní pomůckou bude dětem dospělák. Ten bude ovládat ostré nástroje – nůž, případně jehlu. Další pomůckou bude lžice na vydlabání dužiny. S ní si už děti jistě poradí.

3. Fantazii nebo šablonu – vymyslete, jak bude vaše dýně vypadat. Zdatní umělci si mohou nakreslit motiv přímo na dýni, ti preciznější (nebo menší) si vyrobí šablonu z papíru a následně ji na dýni obkreslí. Čím? Ideální je obyčejná tužka nebo fix.

4. Svíčku – svíčka by měla být velká tak akorát. Nic nezkazíte **čajovou svíčkou**.

Postup

1. Dýni z vnější části **očistěte**.
2. **Vyřízněte otvor u stopky. Tím současně získáte i budoucí „poklop“**
3. **Vydlabejte dužinu.** Na této činnosti si dejte obzvlášť záležet. Dužina musí pryč nejen z vnitřku dýně, ale i z poklopu. Pozor na to, abyste si nepoškodili rozměr otvoru! Poklop by na něm pak nešel zavřít. **Dno uvnitř dýně vydlabejte do roviny, aby se na něm svíčka pěkně seděla** a v místech, kde budou otvory, si můžete „dlábnout“ trochu víc, ať se vám pak snáz vyřezávají.
4. **Nakreslete motiv.**
5. **Vyřezejte předkreslený motiv.** Zní to jednoduše, ale zjistíte, že tak prosté to není. Slupka dýně je opravdu tuhá. V tomto okamžiku si můžete vzít na pomoc velkou **tlustou jehlu** a vzor si „předpíchat“. Řezání pak půjde zaručeně snáz
6. **Vložte svíčku, v rámci možností ji zafixujte, aby se nepřevrátila, až bude hořet** a nakonec dýni **zavřete poklopem**.

Máte hotovo. Budu moc držet palce, aby se vám lucerničky povedly a abyste z nich měli radost. Hlavně nezapomeňte, že se nemusíte držet klasiky. Dýně nemusí mít jen trojúhelníkové oči, nos a otevřenou pusou s vyhlodaným chrupem ;O)



Recept

Tvarohová bábovka

Budete potřebovat:

4 vejce

10 lžic polohrubé mouky

8 lžic cukru krystal

250g měkkého tvarohu (1 krabička)

200g tuku na pečení (Hera nebo
máslo)

1 prášek do pečiva

1 vanilkový cukr

Dle chuti hrozinky, ořechy, kakao,
čokoláda

Strouhanka či mletý kokos na
vysypání formy

Tuk na vymazání



V misce vyšleháme sníh ze 4 bílků. Zvlášť smícháme změkklý tuk cukr a žloutky. Pak přidáme tvaroh, mouku a prášek do pečiva. Opatrně vmícháme sníh ze 4 bílků. Těsto vlijeme do vymazané a vysypané formy. Pečeme zvolna při 180° C cca 45 minut. Je-li bábovka upečená zjistíme špejlí, kterou pícháme do těsta. Je-li špejle suchá, je upečeno. Babovku necháme mírně vychladnout a poté vyklopíme na připravený tác. Posypeme moučkovým cukrem a podáváme.





Zdroj: www.i-creative.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: Bc. Miluše Tománková, Mgr. Lada Rektoříková NEPRODEJNÉ!



evropský
sociální
fond v ČR



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST



Zlínský kraj

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz