

STODOLÁČIK



Stodoláčikov internetový časopis

JAR 2012

Obsah:

- Okienko pre rodičov (rady, tipy a triky...)
- Zdravé stravovanie
- Šikovné jazýčky
- Čo si spolu vytvoríme, vyfarbíme...



OKIENKO PRE RODIČOV

Detský svet predškoláčikov

PaedDr. Ilona Kejklíčková, Ph.D.

*Článok vyšiel v časopise *Dieťa* číslo [7/2011](#)*



Aj vy máte doma predškoláka? Máme na mysli predškoláka v úzkom slova zmysle, to znamená, že váš potomok je vo veku medzi piatym a šiestym rokom. Spoločne sme sa prehrýzli obdobím budovania jeho „ja“, obdobím otázok „prečo?“ i obdobím negativizmu. Nepočítame do toho rôzne poranenia fyzického charakteru. Teraz máte doma už do značnej miery malého „partnera“.

Tento vek sa často označuje ako čarovný. Neplatia v ňom ešte zákony logiky dospelých. Najväčšie čary dokáže robiť fantázia, ktorá je v období medzi 3. - 6. rokom, teda až do začiatku školskej dochádzky, veľmi živá. Môžeme povedať, že dieťa tvorí hrou a v hre. Predškolské dieťa sa hrá rovnako ako batol'a na mamičku a ocinka, ale hru zasadí do prostredia, ktoré si vymyslí. Vezme niečo z rozprávok, niečo z rozprávania a všetko je schopné ďalej rozvíjať. Dokáže sa samo začleniť do príbehu, vytvoriť si vo svojej fantázii kamaráta, s ktorým môže viesť monológ. Vie sa stotožniť i s neživými predmetmi - stávajú sa z nich autá, motorky, lietadlá. Len tí dospelí to občas nechápu. Často sa vydesia, čo sa to s ich dieťaťom deje, a pritom ide len o výrazný prejav detskej fantázie.

Fantázia však pracuje len s tým, čo človek zažil alebo spoznal, či vnímal. A tak nás môže pri svojej hre potomok prekvapiť svojím pozorovacím talentom. Majme to na mysli i v našom každodennom

uponáhl'anom živote.

Predškolský vek je aj obdobím obľuby klasických rozprávok. Za 2 - 3 roky dieťa dá prednosť príbehom, kde je viac skutočného života. Rado prežíva strach v náručí blízkych, v bezpečí. Vlastne sa takto učí báť.

Aké je 5- až 6-ročné dieťa?

O tom, aký je detský svet v tomto vekovom období, vypovedajú i jeho dielka - kresby, výtvary z hlíny, plastelíny, papiera atď. Predškolské dieťa už dokáže strihať, rezať nožom (pod dohľadom), zachádzať so štetcami a s farbami. Nevšima si už len celok, ale aj detaily. Nakreslená postava je už kompletná s radom podrobností. Je schopné postrehnúť, čo je rovnaké a čo rozdielne. Často vymyslí i niečo vtipné.

Päťročné dieťa sa už vie lepšie ovládať, dokáže byť spoločenské, naberá na sebedomí a môžeme sa naň začať i spoliehať. Je však potrebné mať na pamäti, že je to i čas akejsi „siláckej“ sebadôvery, čo v spojení s veľkým množstvom energie (ktorú dieťa v tomto veku má) môže viesť k problémom. Chut' všetko preskúmať môže viesť k prehlušeniu jeho schopnosti predvídať nebezpečenstvo. Rodičia a vychovávatelia by nemali na túto skutočnosť zabúdať.

V tomto veku u dieťaťa silne napreduje motorický vývin. Vie spraviť kotrmelec, chodí na kladine, jazdí na trojkolke alebo i bicykli, udrží dlhší čas rovnováhu na jednej nohe. Rovnakým tempom sa rozvíja i perцепčne a kognitívne - je schopné zložiť základný geometrický tvar z dvoch častí, roztriedi predmety podľa dvoch kritérií, dokáže vybrať z množstva predmetov tie, ktoré majú spoločnú črtu, zoradí predmety od najkratšieho po najdlhší, od najväčšieho k najmenšiemu,

vie určiť v rade prvé a posledné a podobne. Má aj hromadu otázok „prečo“, ale i „čo“, „kde“, „kedy“ atď.

Rozvíja sa i jazyk. Dieťa prerozpráva známy príbeh, pozná základné informácie o sebe (adresa, vek, meno). Rozvíja sa výrazne i sociálne - rado sa kamaráti, páči sa mu v skupine viacerých detí, dokáže rešpektovať to, čo po ňom rodičia alebo vychovávatelia požadujú. Stále však potrebuje povzbudzovanie, dodávanie pocitu istoty.

Využite humor, robte ústupky ... 20 rád ako vychovávať dieťa

Zakazovať a trestať, alebo motivovať a chváliť. Ako vychovávať deti? Ani psychológovia a pedagógovia sa tak celkom nezhodnú. "Ponúkajte im možnosti, robte malé ústupky, radí okrem iného na svojich internetových stránkach americká psychologička Aletha Solterová.

1. Staňte sa analytickou

Snažíte Ak sa pochopiť príčiny správania a konania dieťaťa, dokážete predpokladať, ako sa dieťa zachová a čo urobí v rôznych situáciách. Skrátka eliminujete problém ešte pred tým, než by mohol vzniknúť. Príklad: Ak viete, že vás neminie situácia, kedy stojíte s dieťaťom v nejakej fronte, povedzme v banke, na pošte alebo na úrade, premyslite ešte doma pred odchodom, čím upútate počas čakania detskú pozornosť. Noste so sebou zošit a pastelky, plastelína, drobné hračky. Najlepšie sú hry typu "hraj si sám". Avšak

niektoré deti vyžadujú aj v týchto situáciách verbálnej kontakt. Voľte preto tiché hry ako na "Tichú poštu" a pod

2. Neskrývajte svoje dôvody

Menšie deti často zmätkom a robia chyby preto, že nechápu, prečo po nich niečo chcete. Tie staršie sú zase často tak vtiahnuté do svojich hier a predstáv, že sa niet čo diviť, keď prebehnú bytom v zablatených topánkach, alebo im nevadí, keď im zmrzlina steká z úst na čisté tričko. Preto neskrývajte pred deťmi svoje dôvody. V pokoji a poporiadku im od A až po Z vysvetlite, prečo bazíruje práve na "takých maličkostiach". Pri samotnom napomínaní potom oproti nervóznemu dohováraniu typu: "Ach ty prasa," alebo "Počkaj ja ti ukážem," efektívne zaberie: "Ver, že pred tebou nič netajím, a ty to určite dobre chápeš."

3. Pochopte detské city

Hoci vám tečú nervy, snažte sa svoje potomstvo pochopiť. Je potrebné poznať dôvody a pohnútky, ktoré sú príčinou detského neposlúchania. Miesto impulzívnej kritiky a trestaniu skúste napríklad dieťa vyspovedať. "Čo, prečo a ako?" Prípadne chcete, nech vám namaľuje, ako samo vidí situáciu. V momente, kedy vo vzduchu iskrí, môžete navrhnúť, aby si zakričal do vankúša, alebo zabúšilo do matraca.

4. Zmeňte svoje predstavy

Zásadná je začať u seba. Vedieť sa podriadit danej situácii. Preto napríklad nezariadíme detskú izbu ako výstavnú sieň umenia, ale skôr v štýle domácej dielne. Tomu zodpovedá aj typ a materiál napríklad kobercov, nábytku, druh laku a farby stien ...

5. Zábavu logicky organizujte

Striktný zákaz bez možnosti inej voľby je jednou z hlavných príčin

detskej rozčarovanosť. Vysvetlite radšej svojmu potomkovi, že najlepšie je stavať pevnosť na záhrade, pretože v kuchyni dostane predsa každý hneď na niečo chuť a hra na pirátov už potom nikoho nebaví. Rozfázujte dieťaťu deň tak, aby hlučné hry nerušili zabehnuté zvyklosti. Tak, aby vaša práca korešpondovala s jeho aktivitou. Dobrí rodičia sú hlavne dôslední, starostliví a konajú premyslene. Zvoliť správny postup je totiž základným pilierom dobrej výchovy.

6. Samy buďte príkladom

Dôležité je, aby ste sa vždy správali sami tak, ako to vyžadujete od detí. Sami musíte ísť príkladom. Je to ťažké, a preto majte vždy v zálohe výrečnou frázu: "Chcel (a) som si ťa vyskúšať, či si toho všimneš a uvedomíš si, že tak to nemá byť."

7. Predkladajte deťom alternatívy

Umožnite deťom, aby rozhodovali sami za seba. Pripadajú si tak dospeljšie, učia sa samostatnosti a lepšie chápu zodpovednosť. Direktívny prístup, mentorský dikcie či rozkazovačný tón vyvolávajú podvedomé záporné reakcie. Príklad: Ak sa dieťa pri raňajkách, dajte mu na vybranú: chceš jesť v pyžame, alebo sa prvýkrát oblečieš. Pritom zdôraznite, že v oboch prípadoch sa končí v rovnaký moment.

8. Robte malé ústupky

Zvlášť adolescentom je potrebné vedieť odpúšťať, a tiež s nimi problém prebrať z nadhľadu. Ak je to možné, je dobré sem tam ustúpiť. "Výnimočne ti dnes dovoľujem jesť pri televízii". Verte, že váš potomok dokáže takýto prístup oceniť. A ak by tohto chcel zneužiť aj ďalší deň, okamžite mu pripomenieme, že dnes už sa jej podľa pravidiel pri jedálenskom stole.

9. Dajte deťom čas

Je zrejmé, že menšie deti potrebujú na orientáciu viac času. Ak ste si pozvali na večeru hostí, preberte s deťmi situáciu

dopredu. Vysvetlite, ako by sa mali správať, čo je slušné a čo sa nehodí. Buďte konkrétny. Tak pripravíte dieťa na možné zložité situácie. Tento spôsob sa odporúča predovšetkým pred narodením súrodenca, pred návštevou zubného lekára, pred prvým letom v lietadle a pod. Aletha Solteová navrhuje hry na pilota, na brata sa sestričkou, alebo na doktora. Pomôže to deťom spoznať nevedno a zorientovať sa.

10. Výchova chybami

V rozpore s materským inštinktom nechajte prísť chronického spachtoša raz do školy neskoro. Nedáva váš puberták včas špinavé prádlo na vypranie? Nechajte ho. Nech si raz utrži hanbu v špinavom. Nevie chodiť načas k stolu? Nech si pochutná na studenom jedle s suchú prílohou a bez chutného koláča. Pre nepoučiteľná má tento spôsob výchovy oveľa väčší efekt ako mnohonásobné pripomínanie.

11. Neskrývajte city

Ak vás dieťa rozčúlilo, zverte mu svoje pocity. Nehanbite sa za frázy: "Som unavená, Potrebujem si oddýchnuť, Necítim sa dobre." Máte právo mať zlú náladu a vaše deti sa musia naučiť tento fakt vnímať. Práve podľa pocitov a citov matky sa deti učia vnímať správne samy seba a následne aj ostatných ľudí.

12. Vedieť sa včas rozhodnúť

Rozhodný čin ešte neznamená trest. Nevie AK sa deti podeliť medzi sebou o hračky, je lepšie ich všetky schovať a navrhnúť inú spoločnú hru. Nedopustite sa chyby v podobe zákazu: "Nedostanete loptu späť, kým sa medzi sebou nedohodnete!" Povedzte radšej toto: "Trochu moc konfliktov pre jeden loptu, čo myslíte?" Nedráždite a neurážajte, skrátka robte len to, čo by nevadilo ani vám.

13. Výchova láskou

Agresívne správanie či hystérii možno u detí ľahko dostať pod

kontrolu. Stačí dieťa objat', prípadne silnejšie a s láskou uchopiť za ruku. Pritom šeptajte láskavé slová korešpondujúce so situáciou, alebo sa s pokojom uchýľte pre tento krát k frázam typu "to bude dobré, bude lepšie ...". Táto rada zaberie v deviatich prípadoch z desiatich. Vyskúšajte ju.

14. Vyved'te dieťa z konfliktnej zóny

Niekedy je potrebné vziať dieťa mimo konfliktné prostredie. Aletha Solteová odporúča posedieť s ním chvíľu a upokojiť ho tým, že sa s ním podelíte o jeho pocity. Zároveň ho emočne a morálne podporíte, čím znížite konfliktnú traumu.

15. Zmeňte spor vo hru

Je dobré naučiť sa meniť konfliktné situácie vo hru. Nie však za každú cenu a nie v každom prípade. Napríklad: "Ak upratuješ hračky, zahraj si pri tom na smetiara. Pod', vyčistíš mi zuby a ja potom vyčistím tvoje zúbky, aby si ich mal čisté ako tvoj milý medvedík." Účelná je súťaživosť, v zmysle "kto skôr ..."

16. Výchova humorom

Z radu situácií je možné vyjsť s pomocou humoru. Ak si dieťa zabúda čistiť zuby, prilepte mu v kúpeľni patrične vtipný obrázok. Malým školáčikom potom treba s textom: "Ďakujeme ti za starostlivosť. Tvoje zúbky!". Keď deti zabúdajú zatvárať dvere, improvizujte o dverách, ktoré sa samy zatvárajú, ako v metre. Ak sa váš miláčik na vás hnevá, navrhnite, aby si z vás na chvíľu ut'ahoval. Mnohé konfliktné situácie sú si podobné. Stačí len improvizovať.

17. Uzatvárajte dohody

Pred návštevou ihriska buďte vopred dohodnutí, koľkokrát prejdete ktorú atrakciu. Ak nechce dieťa do postele, dohodnite sa s ním čas spánku vopred, napríklad hneď po rozprávke.

18. Hľadajte kompromisy

Snažte sa spoločne preberať nepríjemné situácie. Vypočujte si, aké riešenie navrhuje vaše dieťa. Spoločne si stanovte pravidlá a snažte sa ich dodržiavať. Táto technika sa hodí pri zdĺhavých problémoch a je pomerne efektívna.

19. Nečakajte príliš veľa

Právania malých detí ovládajú silné emócie, ktorým podriaďujú svoje mnohopočetné prosby. Je pre nich normálne byť hlučnými, tichými i citlivými zároveň. Naše deti sú plné energie i únavy. Prijímajte ich také, aké sú.

20. Doprajte si odpočinok

Matka i otec sú tiež len ľuďmi. Ak cítite, že s vami lomcuje zlosť a že máte všetkého doslova plné zuby, doprajte si pauzu. Chod'te sa opláchnuť chladnou vodou, vypite si čaj, či pohár vody, pustite si obľúbenú pieseň, alebo si prečítajte znovu tieto odporúčania od začiatku.



ZDRAVÉ STRAVOVANIE

Zemiakový šalát celkom inak



Okrem tradičného majonézového zemiakového šalátu vyskúšajte aj celkom inú, zdravšiu alternatívu.

Potrebujeme: 1kg malých zemiakov, 6 vajíčok na tvrdo, 2 lyžice jablčného octu, soľ, olivový olej, hlávkový LoLo šalát, viazaničku red'kovky, jarnej cibuľky (alebo póru), 1 cibuľa

Postup: Umyté zemiaky uvaríme v šupke, ošúpeme a necháme vychladnúť. Cibuľu nakrájame, dáme do misy. Pridáme ocot, olej, soľ, korenie a vymiešame. Šalát umyjeme a natrháme na kúsky. Premiešame s nálevom. Naaranžujeme do ozdobnej misy, navrch poukladáme uvarené očistené vajíčka, celé zemiaky, nakrájané plátky red'kovky, zelenej vňate cibuľky alebo póru. Podľa potreby dochutíme. Opäť krásne farebne vyzerajúca a zdravá netradičná príloha, ktorá sa hodí ku klasickým veľkonočným jedlám (varenej šunke, rolkám, či chrenu).

Bryndzová nátierka

100g bryndze, 20g masla, Mletá červená paprika, 20g cibule, Rasca, Soľ, Pažitka

Postup: Bryndzu dobre vymiešame s maslom a červenou paprikou. Pridáme posekanú cibuľu, mletú rascu, soľ a dobre premiešame.



ŠIKOVNÉ JAZÝČKY

PREKRÚCANKY - hry so slovami, ktorých významy sú v kontexte „prevrátené“, napr.

Išiel vršok dolu psíčkom
a krútikom chvostil.

Kmotrám vás vítačko!
Ustoľte sa za náš sad
a ochlebte si nášho kroja.

Privlkol k nám beh a ukradol nám
poludnie pred samým prasat'om.
Ale náš breh sa naňho rozpesal,
Až po samý beh za ním dopesal -
a rozkožuchoval mu trh.

JARNÉ PRANOSTIKY

Na jar zamaž, na jeseň zapráš.

Jaro krásne, všetkým tvorom spasné.

Jaro priazeň, leto trýzeň.

Jar zvestuje Zvestovanie, ale zimu ešte nevyháňa.

Keď sa z jari na poli mokré miesta ukazujú, suché leto predpovedajú.

Mokrá jar a mokré leto pritiahnu za sebou obyčajne jasnú jeseň.

Keď neskoro zaseješ, slabú úrodu zbereš.

Keď na jar poletuje veľa pavučín, bude horúce leto.



Ak je na jar mnoho komárov, možno očakávať zlú žatvu.

Na jar centa dažďa, funt blata.

Na jar za ždbar dažďa, za lyžicu blata.

Na jar za mericu dažďa, za štvrtku blata.

Na jar za voz dažďa, za hrst' blata.

Lepšie, keď t'a zima chveje, než marcové slnce hreje.

Na svätého Gregora idú l'ady do mora.

Keď je na Jozefa mráz, bude ovos dobre rásť.



BÁSNIČKY

Jar

Lastovičky prileteli,
včielky pekne bzučia,
potok nám spieva o jari,
všetky stromy pučia.

Trávička je zelená,
slnko stále hreje.
O jari si spievame,
veď nič krajšie nie je.

Za šibačku, polievačku
Hopká zajko do lesa,
pod fúziky smeje sa.
Usmieva sa, no vie na čom,
nesie dary polievačom.
Darčeky sú z čokolády
a tú deti majú radi.
Za šibačku, polievačku
možno pridá malú hračku



TÁRANINKY

Čo povedali naše deti :D :D :D



rozhovor o farbách, pani učiteľka rozprávala o telovej farbe... na to sa Lenka ozvala :“ **pani učiteľka moja Helka má tiež telové (gelové) nechty**” :D

pani učiteľka vracia papier Ad'ke nech tam ešte niečo dokreslí, že je na ňom veľa voľného miesta, na čo sa vedľa stojáca Zuzka ozve :

“ **Ad'ka nakresli tam ešte nejakého ľuďa!**” :D

Po dočítaní rozprávky o medovníkovej chalúpke sa pani učiteľka pýta „no čo Jakubko chcel by si byť strigôňom?“ a Jakubko odpovedal „nie, lebo potom by som musel jesť deti a ja deti nemám rád!“ :D:D

„**Koniec sveta je v Čepčíne. Tam býva moja starká a tam je koniec sveta.**” :D:D

ČO SI SPOLU VYROBÍME, VYFARBÍME...

Veľkonočné zajačiky



Najprv si nastrihajte trávku. Kto mal chuť, dokreslí na svoj výtvar kvietky. Keď bude trávnik hotový, nakreslite a vystrihnite si zajačikov rôznych tvarov, farieb a veľkostí, dokreslite im oči, fúzy, labky, chvosty - ako sa na pravých veľkonočných zajacov patrí. Takto vyperádených ich potom prilepte ku trávke, ňou obmotajte pripravené vajíčko na približné odmeranie veľkosti a zlepte konce trávy spolu.

Slniečko z ručičiek

potrebujeme: papierový tanier, výkresy, žltú farbu, štetce, nožnice

Papierový tanier pomaľovali na žltú, ruky si natreli tiež na žltú a otlačili na výkresy, keď oschli povystrihovali a prilepili na žltý tanier



Kvety z vajíčok

potrebujeme: vyfúknuté vajíčka, špajdle, zelený krepový papier, farby, štetce

Vajíčka sme si pomal'ovali rôznymi farbami, nechali uschnúť. Špajdlu sme omotali krepovým papierom a nastrčili vajíčko. Hotový kvet sme naaranžovali do kvetináča.



Vlasaté hlavy

Čo budete potrebovať: silonkové pančušky alebo podkolenky (kl'udne aj nosené, len nemôžu mať veľké diery, nejaký ten "rýchlik" nevadí), piliny, hrst' trávového semena, umelé očka, tavná pištoľ, mištička, gumička

Ako na to:



Pripravte si toľko podkolenok alebo punčošiek, koľko hláv chcete robiť.



Podkolenku na oboch koncoch odstrihnite, ak máte punčošku, tak si odstrihnite veľkosť asi na 30-40cm.



Narolujte si odstrihnutú silonku na ruku a dobre ju porozt'ahujte druhou rukou, aby sa vám zväčšil obvod pančušky, hlavne v spodnej časti aby ste dostali akoby mištičku.



Do druhej ruky si naberte trošku trávového semena a opatrne ho do tej vytvorenej mištičky v strede silonky vložte.



Teraz začnite silonku napĺňať pilinami. Prvú várku dajte opatrne, aby vám semeno zostalo na spodku a nepremiešalo sa s pilinami. Dobre naplňte tak, aby ste dostali primeranú guľičku, potom vezmite oba voľné konce silonky a zviažte ich dokopy na tej strane, kde nie je tráva.



Dostanete takúto hlavičku, hore vidieť semiačka.



Teraz medzi prstami vytvarujte malú guľičku z pilín, to bude nos, aby guľička zostala na mieste, previažte ju gumičkou.



Pomocou tavnej pištole prilepte hlavičkám očká.



Hlavičky teraz položte do primeraných mištičiek, dobre polejte, prvý raz budete musieť častejšie prilievat' vodu, lebo piliny budú riadne vodu nasávať. Nebojte sa poliat' aj zvrchu, aby sa voda dostala až na semiačka. Vtedy je hlava mokrá dostatočne, keď pár kvapiek vody zostane v nádobke. Nezabudnite každý deň kontrolovať, či sú hlavy mokré a podľa potreby vodou kropte hlavy.



Takto vyzerá hlava po týždni. Po 2 týždňoch bude hlava krásne zarastená a budete môcť aj strihať rôzne účesy hlavám. Prajeme príjemnú zábavu.



