



T M



9 + 1 nápadov na upokojujúce aktivity pred spaním

**(pre batol'atá, škôlkarov a
ich rodičov)**

Čo ak sa Vášmu škôlkarovi či batol'at'u chce hrať do polnoci lebo sa neteší do postele? Pripravte mu zaujímavé možnosti, vďaka ktorým sa začne do postelky tešiť. Tu je niekoľko tipov, ako dosiahnuť príjemnú atmosféru:

1. Diet'atku vopred oznámte (napr. 15 min pred koncom), že už sa blíži čas konca hry. Vás by tiež nahnevalo, ak by Vám niekto v strede práce na počítači oznámil, že máte okamžite skončiť. Ak to viete vopred, máte čas si premyslieť, čo ešte dnes stihnete.

2. Navrhňte mu nech si dá menovku na nedokončenú hru /prácu/ a dokončí ju ďalší deň.

3. Spievajte mu uspávanuku, kým ste v kúpeľni.

4. Počítajte si spolu nahlas sekundy počas toho, ako sa ono prezlieka a zapisujte si to denne do tabuľky. Ak sa mu podarí rýchlejšie sa obliecť, spolu sa potešte a poukážte na to, ako sa zlepšil. Naučíte ho, že nie je dôležité sa porovnávať s inými ale so sebou samým a so svojím vlastným "včerajším ja". Diet'a samo uvidí, ako sa zlepšuje, čo u neho podporí pocit sebadôvery.

BONUS: Zopakujete si počítanie a porovnávanie

5. Chodte s diet'at'om dať dobrú noc jeho obľúbenej hračke, uspite všetky hračky.

BONUS: Môžete to urobiť v cudzom jazyku - Good night my doll!



6. “Prejdite magickou cestou do sveta snov” - zhasnite svetlá, vezmite svietnik a prejdite sa po tme z kúpeľne do sveta snov v detskej izbe (kráčajte však potichu a šepkajte, lebo veď “všetky hračky už spinkajú a nechcete niekoho zobudiť”).

BONUS: učíte dieťa stíšiť sa a kráčaním po špičkách trénujete nôžky

7. Vytiahnite knihu a čítajte si spolu na dobrú noc nejaký krátky príbeh.

8. Dajte mu pokojnú masáž chrbátika či si ho hlad'ite. Dieťaťko si pritúl'ite. Každé dieťa dotyky veľmi potrebuje.

9. Urobte zo zaspávania magickú chvíľu: zhasnite svetlá, zapál'te sviečku a pustite mu napr. **Mojkáciu rozprávku**. Počas počúvania audio rozprávky mu ju kreslite na chrbátik podľa priloženého videa. Dieťaťko sa upokojí, vypočuje si krátky ale poučný príbeh a zároveň si vychutnáva Vaše hladenie a dotyky.

Dieťaťko si zaspávanie zamiluje! Tak, ako to potvrdili mamky, ktoré už Mojkanie rozprávky vyskúšali:

Mamka Jarka: „Bolo to pre mňa ako matku neopísateľné - videla som na nej, že ju to baví a hlavne že sa jej to páči...užili sme si to obe!”

Mamka Janka: „Samotné rozprávky majú svoje poslanie, nielen, čo sa upokojenia emócií, stíšenia dieťaťa týka, ale nesú v sebe aj niečo na poznanie (čísla, dni v týždni, ...) a to je dieťaťu podávané nepriamo, ale o to účinnejšie. Dcéрке sa páči všetko, chce počúvať, ale aj pozerat', je z nich nadšená.“



Mamka Dominika: „Dcéрке sa to veeel'mi páčilo. Po skončení si to chcela zopakovať. Bolo to pre ňu niečo nové, čakala, tak ako každý večer, rozprávku z knihy. Bola milo prekvapená... každému rozprávala o mojkej rozprávke.“



Čo sú Mojkacie rozprávky?



Sú to krátke audio rozprávky pre dieťa na počúvanie pred spaním, ktoré ho nielen upokoja ale aj niečo naučia. Porozumie troška svojim pocitom alebo si zopakuje počítanie či dni v týždni. **Každá rozprávka totiž v sebe nesie nejaké poznanie.**

Priložené inštruktážne video pre Vás rodičov ukazuje, ako **môžete dieťa počas počúvania rozprávky škrabkať, hladiť, ťukať či fúkať** mu na chrbátik. Dieťa si tieto dotyky zamiluje!

Spojí si to s Vašou prítomnosťou lebo pre neho je mamka či ocko tá najväčšia láska a istota na svete. A spolu s ním aj Vy zažijete príjemné večerné chvíle.

Ak ste mali za sebou dlhý deň a nevládzete prečítať dieťaťu knihu či vymyslieť vlastný príbeh, využite naše Mojkacie rozprávky.

Kliknite na náš web a objednajte si v našom eshope - <https://mojkacierozpravky.eu/e-shop/>

- **1 rozprávku alebo**
- **sadu 3 + 1 rozprávok.**

Aj tu je BONUS :) Podľa psychológov je uspávanie dôležitou fázou dňa, pretože práve vtedy potrebuje dieťa cítiť istotu, láskavosť, pokoj, trpezlivosť a prijatie. Ak to od Vás získa, bude nezávislejšie, odvážnejšie a otvorenejšie pre svet, pretože má za sebou pevné citové zázemie (OZ Návrat)



Na záver ešte 1 pomôcka – ako empaticky povedať dieťaťu, že je čas ísť spať :)



Forma, akou oznámiť dieťaťu, že je čas skončiť hru a ísť do postele je nemenej dôležitá.

Môžete to spraviť veľmi empaticky a tým dáte dieťaťu najavo, že je chápané a zároveň sa empatiu od Vás učí. Empatiou sa rodič na dieťa napojuje a tým sa vzťah upevňuje. A bez dobrého vzťahu s dieťaťom sa vychovávať nedá.

Ako to teda urobiť?

1. Na začiatku sa skloňte alebo čupnite si k nemu, aby ste sa “dostali s ním na rovnakú vlnu” a aby videlo, že mu venujete svoju plnú pozornosť, keď Vám niečo odpovedá.
2. Potom dieťaťko oslovte menom.
3. Pomenujte, čo vidíte (napr. že sa mu nechce skončiť, že by sa ešte rád hral ďalej).
4. Pokojne a zároveň asertívne k tomu pridajte, že už je čas ísť do postele.
5. Nakoniec pridajte nejaké iné možnosti (napr. Zajtra je nedeľa a nemáme povinnosti, tak sa môžeš od rána hrať... Alebo v postieľke si niečo spolu prečítame/vypočujeme audio rozprávku).

Nezabudnite k tomu pridať aj empatický tón v hlase a výraz v tvári, aby ste dali aj neverbálne najavo porozumenie dieťaťu pri zadávaní hraníc.



Ak je dieťa plne sústredené a nereaguje či nevníma Vás, neberte to osobne. Často krát je to preto, že deti sa vedia poriadne zahĺbiť do svojho sveta a tzv. “bytie vo flow” im nerobí problém. Sú plne sústredené a vtedy okolie veľmi nevnímajú.

Čiže rekapitulácia:

Prídete k dieťaťu blízko - skloníte sa k nemu - oslovíte ho menom - empatickým tónom pomenujete pocity - a dodáte hranicu + možnosti

“Anička, viem, že by sa chcela ešte hrať, ale už je čas ísť do postele. Zajtra nemáme povinnosti a preto sa budeš môcť od rána hrať.”

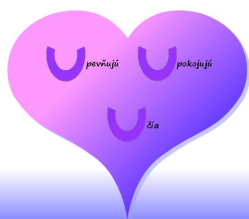
Niektorým deťom je dôležité opakovať to tak dlho, ako to bude potrebné a je to úplne v poriadku, lebo umožníte tým dieťaťu zápasíť so sebou samým. Hlavne mladšie deti to potrebujú počuť opakovane. Niekedy stačí pripomenúť pokojne len dvoma slovami: “Anička, pyžamo”.

Ak vyjadrujete rešpekt voči deťom, ukazujete im, že je dôležité ľudí rešpektovať. A učíte ich ako to majú robiť aj oni. Pamätajte, že Vy ste ich vzorom!

Ak niektoré tipy vyskúšate, kľudne mi napíšte svoj názor.

Domojkania, priatelia :)

Števkina z Moj kacích rozprávok



**Moj kacie rozprávky upokojujú Vaše dieťa,
učia ho a upevňujú Váš vzťah!**