



### **Celoroční projekt: Předškoláček s rodiči**

- **Cíl:** společná práce s dětmi a jejich rodiči, příprava na vstup do základní školy
- určeno pro děti předškolního věku a pro děti s odkladem povinné školní docházky
- realizace – zpravidla 1x za měsíc
- délka lekce je 60 – 90 minut, v mateřské škole Olešná
- zaměření na činnosti:
  - sluchová a zraková paměť
  - hrubá a jemná motorika
  - grafomotorika
  - sluchová analýza a syntéza, řeč
  - prostorová orientace
  - matematické představy

Zahájení školní docházky je mimořádnou událostí v životě dítěte a jeho rodiny. Nástup do školy je završením dosavadního vývoje a vstupem do nové etapy. Nástup dítěte do školy je obrovský zlom nejen v životě dítěte, ale často se mění dosavadní rytmus celé rodiny.

Školní zralost – je dostatečná připravenost dítěte zvládat požadavky školy. Je důležité, aby bylo dítě zralé po stránce fyzické, psychické a sociální.

Fyzickou, tělesnou zralost a zároveň i zdravotní stav posuzuje dětský lékař. Dítě by mělo odpovídat růstem i fyzickými dispozicemi nárokům na věk 6 let (výška, váha, potřeba spánku po obědě, imunita...) Pro orientační zjištění tělesné vyspělosti slouží jednoduchý test – dítě by mělo zvládnout dát si levou ruku, shora přes hlavu, na svoje pravé ucho. Fyzicky nevyspělé děti mohou být zvýšeně unavené, nesnesou dlouhodobější zátěž, jejich pozornost je často jen krátkodobá. Motorický vývoj – dítě by mělo umět běhat, skákat po jedné noze i snožmo, přejít přes kladinu, přeskočit snožmo nízkou překážku, házet a chytat míč, udělat kotoul, jezdit na kole, koloběžce... Jemná motorika – hlavně úroveň kresby – podrobnější, diferenciovanější, mělo by zvládat stříhání, modelování, navlékání korálků, šroubování, hry s mozaikou, stavění kostek... Grafomotorika – správné držení tužky a správné sezení, při kresbě by dítě nemělo otáčet papírem, uvolněná ruka, lateralita.

Duševní předpoklady – zralost centrální nervové soustavy, zrakové vnímání, sluchové vnímání. Nezralost centrální nervové soustavy se projevuje větší dráždivostí, emoční nestabilitou, nižší odolností vůči zátěži. Zrakové vnímání – pojmenuje odstíny barev, vyhledává tvar na pozadí, vyhledává dva shodné obrázky v řadě, rozeznává shodné a neshodné dvojice, složí tvar z několika částí podle předlohy, doplní chybějící část obrázku... Sluchové vnímání – rozlišuje bezvýznamové slabiky (tam-dam, dyn-din, čil-žil...), zopakuje větu z více slov, zopakuje 5 nesouvisejících slov, určí první a poslední hlásku ve slově... Vnímání času a prostoru.

Psychická zralost – rozumová vyspělost, dítě přechází od konkrétního k obecnějšímu pojmovému myšlení, v uvažování a chápání se začíná projevovat analyticko-syntetická činnost, dítě je schopného vyčlenit části z celku a opět složit v celek.

Řečová vyspělost – dítě by mělo v tomto období mluvit již gramaticky správně a ve větší míře by měly být odstraněny poruchy řeči. Matematické představy – dítě by mělo geometrické tvary, barvy, vyjmenovat číselnou řadu do 10, orientace v číselné řadě, pojmy více, méně, stejně, vpředu, vzadu, první, poslední... Koncentrace, odolnost vůči rušivým podnětům...

Sociální zralost – základy sebeobsluhy (oblékání, obouvání, používat přístroj, udržování pořádku ve svých věcech apod.), samostatnost – zvládat drobné nákupy, vyřídit vzkazy..., trávit delší čas mimo okruh rodiny, umět se chovat ve vztahu s dospělými – pozdravit, poděkovat, o něco požádat... Snést oddálení vyplnění svých přání, případně unést i neúspěch.

Zrakové vnímání tvoří velmi důležitý předpoklad pro úspěšné zvládnutí výuky čtení, psaní a počítání. Na této činnosti se podílí zraková diferenciací – rozlišování jednotlivých prvků, schopnost zrakové analýzy a syntézy (rozkládat celek na prvky a z nich opět celek skládat), zraková paměť a prostorová a pravolevá orientace – pohyb očí zleva doprava a shora dolů tvoří jeden ze základních předpokladů pro čtení.

#### Vzdělávací nabídka

Cvičení a hry zaměřené na rozvoj zrakového vnímání, prostorové a pravolevé orientace

- vyhledávání předmětů v místnosti
- rozlišování podle velikosti, barvy, tvaru..., třídění
- skládání stavebnic, mozaiky
- skládání dle vzoru, skládání rozstříhaných obrázků
- vyhledávání stejných dvojic, zrcadlové tvary
- vyhledávání cesty bludištěm
- dětské hlavolamy
- nedokreslené obrázky
- cvičení pojmu – vpravo, vlevo, nahore, dole...
- pracovní listy

Sluchové vnímání tvoří spolu se zrakovým vnímáním důležitý předpoklad pro psaní podle diktátu a i pro čtení. Uplatňuje se zde schopnost vnímat a poznávat rytmus slov, členit je na slabiky a slyšet izolovaně jednotlivé hlásky ve slově a opět je ve slova skládat (schopnost sluchové analýzy a syntézy), rozlišovat tvrdé a měkké, znělé a neznělé hlásky (sluchová diferenciací), účastní se i sluchová paměť. Cvičení sluchového vnímání jsou proto zaměřena na rozvoj tzv. fonemického sluchu – cvičí se rozeznávání zvuků a tónů, jejich délky, síly, výšky a počtu. Začínáme jednoduchými cvičeními zaměřenými na rozpoznávání a lokalizaci zvuků (kdy je zdroj zvuku nepohyblivý – např. tikající budík, poté pohyblivý – např. kutálející se míč s rolničkou uvnitř), postupujeme ke hrám se slovy, slabikami a hláskami.

#### Vzdělávací nabídka

Cvičení a hry zaměřené na rozvoj sluchového vnímání

- rozeznávání zvuků, lokalizace zvuku
- rytmická cvičení
- rozeznávání hlásek na začátku i na konci slova
- hry – Kdo tě volá?, Ptáčku pípni, Na slepého...

Rozvoj paměti a pozornosti – schopnost soustředit se, koncentrovat pozornost na daný jev, je důležitým předpokladem pro budoucí učení.

#### Vzdělávací nabídka

Cvičení a hry zaměřené na rozvoj paměti a pozornosti

- slovní hry
- vyprávění příběhu – reakce na dané slovo
- opakování slov a krátkých vět, říkanek
- hádání pohádek, hledání chyby
- hry – Co se změnilo?, Co chybí?, Škatulata, Kdo si přisedl?...

Rozvoj myšlení a řeči – myšlení úzce souvisí s vývojem řeči. Okolo šestého roku dítě začíná vyžívat myšlenkových operací jako je schopnost analýzy a syntézy (důležitý předpoklad pro čtení, psaní, počítání), dále abstrakce a konkretizace, je schopno vytvářet analogie, třídit informace. Pro výuku matematiky je zvláště důležité chápání vztahů funkčních a časových, schopnost oddělit část od celku, vnímání protikladů a vztahů nadřazenosti – podřazenosti, příčiny a následku. Dítě začíná být schopno jednoduchého logického úsudku. Proto v této části mimo cvičení a her zaměřených na rozvoj myšlení a řeči zařazujeme i cvičení pro rozvoj matematických představ.

#### Vzdělávací nabídka

Cvičení a hry zaměřené na rozvoj myšlení a řeči

- hry se slovy, vymýšlení rýmů, antonym, synonym...
- zobecňování, protiklady, co k sobě patří
- dovyprávění příběhu, řešení situací
- hry – Co je to?, Všechno lítá, co peří má, Pan Čáp ztratil čepičku...

Cvičení a hry zaměřené na rozvoj matematických představ

- určování velikosti
- orientace v číselné řadě
- více, méně, stejně
- hry – Pexeso, Dej – ber, Člověče nezlob se...

#### Rozvoj motoriky (hrubá a jemná)

Rozvoj hrubé a jemné motoriky (pohybů) je jedním z nejdůležitějších předpokladů pro zvládnutí psaní. Dbáme na správné držení psacího náčiní, uvolněnost ruky a správné sezení.

#### Vzdělávací nabídka

Cvičení zaměřená na rozvoj jemné motoriky

- stavění kostek, věže
- sestavování skládaček
- navlékání korálek
- modelování
- sestavování řetězu z kancelářských sponek
- běžné činnosti – zapínání knoflíků, zavazování tkaniček, oblékání...
- vytrhávání obrázků, vystřihování
- grafomotorická cvičení
- hry – Mikádo, Kyvadlo...

Při hře posilujeme sebedůvěru dítěte, rozvíjíme jeho vědomosti a dovednosti, utváříme správné návyky a chování. Tvoříme tak příznivé emoční ovzduší, pocit pohody, nešetříme pochvalou a povzbuzením. Čas a péče věnovaná dítěti v předškolním věku se začíná zúročovat nejen po nástupu do školy, ale i v období puberty a dokonce ve vyšším věku.



## CELOROČNÍ PROJEKT: PŘEDŠKOLÁČEK S RODIČI



### **Charakteristika a cíl projektu :**

Cílem tohoto projektu je spolupráce rodičů s mateřskou školou při systematické předškolní přípravě dítěte.

### **Přítomnost rodiče je velmi důležitá z následujících důvodů:**

- Rodič získává systém podnětů pro práci s dítětem, praktické ukázky toho, co a jak s dítětem dělat, v jaké posloupnosti, jak rozvíjet potřebné schopnosti. Náplň lekcí je radou, inspirací, motivací, Samotných 60 hodin práce ve skupině by bylo pro rozvoj dítěte nedostatečné, proto je program sestaven tak, aby rodič získal podněty, činnosti byly vysvětleny a navozeny. V závěru každé lekce rodiče dostávají další náměty (pracovní listy, doporučené hry a cvičení pro domácí práci). Je to velmi důležité, aby dílčí oblasti dítě procvičovalo, navozené dovednosti upevňovalo, a mohlo tak v příští lekci navázat vyšším stupněm obtížnosti.
- Rodiči umožníme, aby viděl své dítě při spolupráci s jinou dospělou osobou a ostatními dětmi při záměrných činnostech, které postupně nabývají na obtížnosti. Vidí, jak se dítě učí, reaguje, jak se zapojuje. Tím, že je rodič seznámen s cílem a záměrem aktivit, s metodickým návodem, může v činnostech pokračovat a podporovat další postupný cílený vývoj dítěte.
- Vytváří si reálnější náhled na schopnosti dítěte; co již zvládá, čemu je zapotřebí se více věnovat. Lépe porozumí možnostem a potřebám dítěte. Může se i větší měrou podílet na rozhodování o dalších postupech.
- Významná je i příležitost naučit se s dítětem lépe komunikovat, spolupracovat. Rodič se učí sledovat dítě, podporovat je při práci, oceňovat dílčí zdařilé kroky, volit vhodnou motivaci.
- Dětem bojácným, úzkostným, s adaptačními problémy přítomnost dítěte usnadňuje zvykat si na nové lidi, nové situace, zajišťuje jim pocit bezpečí.
- Rodič má ve skupině možnost konzultace s odborníkem, může se obrátit o radu nebo o pomoc v situacích, kdy si není jistý. Tak lze předcházet chybným návykům, neupevňovat je. Vytváří se užší vztah důvěry a spolupráce.

Pro pedagoga je tento typ spolupráce velmi diagnosticky hodnotný, obohacující. Sledovat dítě v situaci, která je bližší realitě, každodennímu životu po zahájení školní docházky. Zároveň poznává i rodiče, jejich výchovné postoje, způsoby interakce a komunikace s dítětem, motivovanost k práci s dítětem.

Projekt má pro školu zároveň hodnotu depistážní a preventivní. Pomáhá vyhledat děti s oslabenými předpoklady pro školní práci, s potencionálně specifickými výchovně-vzdělávacími potřebami. Program umožňuje zahájit včas stimulaci nevyzrálých či oslabených funkcí. Tímto se můžeme významně podílet na prevenci školního neúspěchu a jeho nepříznivých důsledků na vývoj osobnosti dítěte.

LITERATURA: BEDNÁŘOVÁ, J., ŠMARDOVÁ, V. *Edukativně stimulační skupiny pro děti předškolního věku.*

**1. Dítě by mělo být dostatečně fyzicky a pohybově vyspělé, vědomě ovládat své tělo, být samostatné v sebeobsluze**

*Dítě splňuje tento požadavek, jestliže:*

- pohybuje se koordinovaně, je přiměřeně obratné a zdatné (např. hází a chytá míč, udrží rovnováhu na jedné noze, běhá, skáče, v běžném prostředí se pohybuje bezpečně)
- svlékne se, oblékne i obuje (zapne a rozepne zip i malé knoflíky, zaváže si tkaničky, oblékne si čepici, rukavice)
- je samostatné při jídle (používá správně příbor, nalije si nápoj, stoluje čistě, požívá ubrousek)
- zvládá samostatně osobní hygienu (používá kapesník, umí se vysmrkat, umyje a osuší si ruce, použije toaletní papír, použije splachovací zařízení, uklidí po sobě)
- zvládá drobné úklidové práce (posbírá a uklidí předměty a pomůcky na určené místo, připraví další pomůcky, srovná hračky)
- postará se o své věci (udržuje v nich pořádek)

**2. Dítě by mělo být relativně citově samostatné a schopné kontrolovat a řídit své chování**

*Dítě splňuje tento požadavek, jestliže:*

- zvládá odloučení od rodičů
- vystupuje samostatně, má svůj názor, vyjadřuje souhlas i nesouhlas
- projevuje se jako emočně stálé, bez výrazných výkyvů v náladách
- ovládá se a kontroluje (reaguje přiměřeně na drobný neúspěch, dovede odložit přání na pozdější dobu, dovede se přizpůsobit konkrétní činnosti či situaci)
- je si vědomé zodpovědnosti za své chování
- dodržuje dohodnutá pravidla

**3. Dítě by mělo zvládat přiměřené jazykové, řečové a komunikativní dovednosti**

*Dítě splňuje tento požadavek, jestliže:*

- vyslovuje správně všechny hlásky (i sykavky, rotacismy, měkčení)
- mluví ve větách, dovede vyprávět příběh, popsat situaci apod.
- mluví většinou gramaticky správně (tj. užívá správně rodu, čísla, času, tvarů, slov, předložek aj.)
- rozumí většině slov a výrazů běžně užívaných v jeho prostředí
- má přiměřenou slovní zásobu, umí pojmenovat většinu toho, čím je obklopeno
- přirozeně a srozumitelně hovoří s dětmi i dospělými, vede rozhovor, a respektuje jeho pravidla
- pokouší se napsat hůlkovým písmem své jméno (označí si výkres značkou nebo písmenem)
- používá přirozeně neverbální komunikaci (gesta, mimiku, řeč těla, aj.)
- spolupracuje ve skupině

#### **4. Dítě by mělo zvládat koordinaci ruky a oka, jemnou motoriku, pravolevou orientaci**

*Dítě splňuje tento požadavek, jestliže:*

- je zručné při zacházení s předměty denní potřeby, hračkami, pomůckami a nástroji (pracuje se stavebnicemi, modeluje, stříhá, kreslí, maluje, skládá papír, vytrhává, nalepuje, správně otáčí listy v knize apod.)
- zvládá činnosti s drobnějšími předměty (korálky, drobné stavební prvky apod.)
- tužku drží správně, tj. dvěma prsty třetí podložený, s uvolněným zápěstím
- vede stopu tužky, tahy jsou při kreslení plynulé, (obkresluje, vybarvuje, v kresbě přibývají detaily i vyjádření pohybu)
- umí napodobit základní geometrické obrazce (čtverec, kruh, trojúhelník, obdélník), různé tvary, (popř. písmena)
- rozlišuje pravou a levou stranu, pravou i levou ruku (může chybovat)
- řadí zpravidla prvky zleva doprava
- používá pravou či levou ruku při kreslení či v jiných činnostech, kde se preference ruky uplatňuje (je zpravidla zřejmé, zda je dítě pravák či levák)

#### **5. Dítě by mělo být schopné rozlišovat zrakové a sluchové vjemy**

*Dítě splňuje tento požadavek, jestliže:*

- rozlišuje a porovnává podstatné znaky a vlastnosti předmětů (barvy, velikost, tvary, materiál, figuru a pozadí), nachází jejich společné a rozdílné znaky
- složí slovo z několika slyšených slabik a obrázků z několika tvarů
- rozlišuje zvuky (běžných předmětů a akustických situací i zvuky jednoduchých hudebních nástrojů)
- rozpozná rozdíly mezi hláskami (měkké a tvrdé, krátké a dlouhé)
- sluchově rozloží slovo na slabiky (vytleskává slabiky ve slově)
- najde rozdíly na dvou obrazcích, doplní detaily
- rozlišuje jednoduché obrazné symboly a značky i jednoduché symboly a znaky s abstraktní podobou (písmena, číslice, základní dopravní značky, piktogramy)
- postřehne změny ve svém okolí, na obrázku (co je nového, co chybí)
- reaguje správně na světelné a akustické signály

#### **6. Dítě by mělo zvládat jednoduché logické a myšlenkové operace a orientovat se v elementárních matematických pojmech**

*Dítě splňuje tento požadavek, jestliže:*

- má představu o čísle (ukazuje na prstech či předmětech počet, počítá na prstech, umí počítat po jedné, chápe, že číslovka vyjadřuje počet)
- orientuje se v elementárních počtech (vyjmenuje číselnou řadu a spočítá počet prvků minimálně v rozsahu do pěti (deseti))
- porovnává počet dvou málopočetných souborů, tj. v rozsahu do pěti prvků (pozná rozdíl a určí o kolik je jeden větší či menší)
- rozpozná základní geometrické tvary (kruh, čtverec, trojúhelník atd.)
- rozlišuje a porovnává vlastnosti předmětů
- třídí, seskupuje a přiřazuje předměty dle daného kritéria (korálky do skupin podle barvy, tvaru, velikosti)

- přemýšlí, vede jednoduché úvahy, komentuje, co dělá („přemýšlí nahlas“)
- chápe jednoduché vztahy a souvislosti, řeší jednoduché problémy a situace, slovní příklady, úlohy, hádanky, rébusy, labyrinty
- rozumí časoprostorovým pojmům (např. nad, pod, dole, nahoře, uvnitř a vně, dříve, později, včera, dnes), pojmům označujícím velikost, hmotnost (např. dlouhý, krátký, malý, velký, těžký, lehký)

### **7. Dítě by mělo mít dostatečně rozvinutou záměrnou pozornost a schopnost záměrně si zapamatovat a vědomě se učit**

*Dítě splňuje tento požadavek, jestliže:*

- soustředí pozornost na činnosti po určitou dobu (cca 10-15 min.)
- „nechá“ se získat pro záměrné učení (dokáže se soustředit i na ty činnosti, které nejsou pro něj aktuálně zajímavé)
- záměrně si zapamatuje, co prožilo, vidělo, slyšelo, je schopno si toto po přiměřené době vybavit a reprodukovat, částečně i zhodnotit
- pamatuje si říkadla, básničky, písničky
- přijme úkol či povinnost, zadaným činnostem se věnuje soustředěně, neodbíhá k jiným, dokáže vyvinout úsilí a dokončit je
- postupuje podle pokynů
- pracuje samostatně

### **8. Dítě by mělo být přiměřeně sociálně samostatné a zároveň sociálně vnímavé, schopné soužití s vrstevníky ve skupině**

*Dítě splňuje tento požadavek, jestliže:*

- uplatňuje základní společenská pravidla (zdraví, umí požádat, poděkovat, omluvit se)
- navazuje kontakty s dítětem i dospělými, komunikuje s nimi zpravidla bez problémů, s dětmi, ke kterým pociťuje náklonnost, se kamarádí
- nebojí se odloučit na určitou dobu od svých blízkých
- je ve hře partnerem (vyhledává partnera pro hru, v zájmu hry se domlouvá, rozděluje a mění si role)
- zapojí se do práce ve skupině, při společných činnostech spolupracuje, přizpůsobuje se názorům a rozhodnutí skupiny
- vyjednává a dohodne se, vyslovuje a obhajuje svůj názor
- ve skupině (v rodině) dodržuje daná a pochopená pravidla, pokud jsou dány pokyny, je srozuměno se jimi řídit
- k ostatním dětem se chová přátelsky, citlivě a ohleduplně (dělí se o hračky, pomůcky, pamlsky, rozdělí si úlohy, všímá si, co si druhý přeje)
- je schopno brát ohled na druhé (dokáže se dohodnout, počkat, vystřídat se, pomoci mladším)

### **9. Dítě by mělo vnímat kulturní podněty a projevoval tvořivost**

*Dítě splňuje tento požadavek, jestliže:*

- pozorně poslouchá či sleduje se zájmem literární, filmové, dramatické či hudební představení
- zaujme je výstava obrázků, loutek, fotografií, návštěva zoologické či botanické

zahrady, statku, farmy apod.

- je schopno se zúčastnit dětských kulturních programů, zábavných akcí, slavností, sportovních akcí
- svoje zážitky komentuje, vypráví, co vidělo, slyšelo, dokáže říci, co bylo zajímavé, co jej zaujalo, co bylo správné, co ne
- zajímá se o knihy, zná mnoho pohádek a příběhů, má své oblíbené hrdiny
- zná celou řadu písní, básní a říkadel
- zpívá jednoduché písně, rozlišuje a dodržuje rytmus (např. vytleskat, na bubínku)
- vytváří, modeluje, kreslí, maluje, stříhá, lepí, vytrhává, sestavuje, vyrábí
- hraje tvořivé a námětové hry (např. na školu, na rodinu, na cestování, na lékaře), dokáže hrát krátkou divadelní roli

## **10. Dítě by se mělo orientovat ve svém prostředí, v okolním světě i v praktickém životě**

*Dítě splňuje tento požadavek, jestliže:*

- vyzná se ve svém prostředí (doma, ve škole), spolehlivě se orientuje v blízkém okolí (ví, kde bydlí, kam chodí do školky, kde jsou obchody, hřiště, kam se obrátit když je v nouzi apod.)
- zvládá běžné praktické činnosti a situace, s nimiž se pravidelně setkává (např. dovede vyřídit drobný vzkaz, nakoupit a zaplatit v obchodě, říci si o to, co potřebuje, ptá se na to, čemu nerozumí, umí telefonovat, dbá o pořádek a čistotu, samostatně se obslouží, zvládá drobné úklidové práce, je schopno se starat o rostliny či drobná domácí zvířata)
- ví, jak se má chovat (např. doma, v mateřské škole, na veřejnosti, u lékaře, v divadle, v obchodě, na chodníku, na ulici, při setkání s cizími a neznámými lidmi) a snaží se to dodržovat
- má poznatky ze světa přírody živé i neživé, lidí, kultury, techniky v rozsahu jeho praktických zkušeností (např. orientuje se v tělesném schématu, umí pojmenovat jeho části i některé orgány, rozlišuje pohlaví, ví, kdo jsou členové rodiny a čím se zabývají, rozlišuje různá povolání, pomůcky, nástroje, ví, k čemu jsou peníze, zná jména některých rostlin, stromů, zvířat a dalších živých tvorů, orientuje se v dopravních prostředcích, zná některé technické přístroje), rozumí běžným okolnostem, dějům, jevům, situacím, s nimiž se bezprostředně setkává (např. počasí a jeho změny, proměny ročních období, látky a jejich vlastnosti, cestování, životní prostředí a jeho ochrana, nakládání s odpady)
- přiměřeným způsobem se zapojuje do péče o potřebné
- má poznatky o širším prostředí, např. o naší zemi (města, hory, řeky, jazyk, kultura), o existenci jiných zemí a národů, má nahodilé a útržkovité poznatky o rozmanitosti světa jeho řádu (o světadílech, planetě Zemi, vesmíru)
- chová se přiměřeně a bezpečně ve školním i domácím prostředí i na veřejnosti (na ulici, na hřišti, v obchodě, u lékaře), uvědomuje si možná nebezpečí (odhadne nebezpečnou situaci, je opatrné, neriskuje), zná a zpravidla dodržuje základní pravidla chování na ulici (dává pozor při přecházení, rozumí světelné signalizaci)
- zná faktory poškozující zdraví (kouření)
- uvědomuje si rizikové a nevhodné projevy chování, např. šikana, násilí



## MEMORANDUM DÍTĚTE

- Nerozmazlujte mě. Vím velmi dobře, že nemusím mít všechno, co chci. Jenom vás zkouším.
- Nebojte se být na mě rázní. Mám to raději. Umožňuje mi to vědět, na čem jsem.
- Nepoužívejte vůči mě sílu. To mě naučí, že se všeho dá dosáhnout pouze silou. Budu odpovídat mnohem pohotověji, když budu vedené.
- Neprotiřečte si. To mě mate a nutí mě to vyhýbat se.
- Nedávejte sliby. Možná je nebudete schopni dodržet a to by podkopávalo moji důvěru ve vás.
- Nedejte se nachytat na moje provokace, když říkám a dělám něco jen proto, abych vás rozčílil, jinak se budu snažit o víc „vítězství“.
- Nebuďte velmi rozčarováni, když říkám: „Nenávidím vás!“ Nemyslím to tak, ale chci, abyste cítili lítost nad tím, co jste mi udělali.
- Nesnažte se, abych se cítil menší, než jsem. Budu na to reagovat tím, že se budu chovat jako „velké zvíře“.
- Nedělejte za mě věci, které sám neudělám. Potom se cítím jako dítě a můžu vás i nadále zapřahat do svých služeb.
- Nepřipusťte, aby se věnovalo příliš pozornosti mým „špatným návykům“. To mě jen povzbudí v nich pokračovat.
- Nenapomínejte mne před lidmi. Budu na to lépe reagovat, když mi to řeknete potichu v soukromí.
- Nesnažte se diskutovat o mém chování během konfliktu. V té chvíli vás moc neposlouchám a spolupráce bude dokonce horší. Je dobré o tom mluvit, ale nechme to na později.
- Nesnažte se mi kázat. Byli byste překvapení, jak dobře vím, co je dobré a co špatné.
- Nesnažte se, abych cítil, že mé chyby jsou hřích. Musím se učit dělat chyby bez pocitu, že nejsem dobrý.
- Nepopichujte mne. Pokud to budete dělat, budu se bránit tím, že se budu tvářit jako hluchý.
- Nechtějte, abych vysvětloval své chování. Někdy opravdu nevím, proč jsem to udělal.
- Nevyzdvihujete přehnaně moji počestnost. Často se ze strachu uchyluji ke lži.

- Nezapomínejte, že rád experimentuji. Z toho se učím, takže vás prosím, snášejte to.
- Neochraňujte mne před důsledky. Potřebuji je poznat ze zkušenosti.
- Nevěnujte příliš pozornosti mým drobným onemocněním. Můžu si zvyknout radovat se z chorob, pokud se mi při tom věnuje hodně pozornosti.
- Neodstrkujte mě, když kladu poctivé otázky. Pokud to uděláte, zjistíte, že jsem se přestal ptát a že hledám informace jinde.
- Neodpovídejte na „bláznivé“ či bezvýznamné otázky. Pokud to budete dělat, zjistíte, že chci jen, abyste se mnou zabývali.
- Nenaznačujte, že jste perfektní či neomylní. Byly by to na mě přílišné požadavky.
- Nebojte se, že se mnou trávíte jen málo času. Počítá se, jak ho spolu trávíme.
- Nechci, aby moje obavy vzbudili vaši starost. Potom se budu obávat ještě víc. Ukažte mi projev odvahy.
- Nezapomínejte, že se mi nemůže dařit bez velkého pochopení a povzbuzování. Ale někdy se zapomíná na pochvalu, i když je poctivě zasloužena. Na pokárání se však nezapomíná.
- Zacházejte se mnou jako se svými přáteli. Potom i já budu vaším přítelem. Zapamatujte si, že se víc naučím ze vzoru, než z kritiky.
- A kromě toho – miluji vás, milujte i vy mě!

## **RADY RODIČŮM:**

- Každá komunikace mezi rodičem a dítětem má i citové zabarvení, neustálé opakování těchto sdělení vytváří v průběhu let v dítěti základy emočních postojů a schopností.
- Dítě potřebuje mít kolem sebe lidi, na které se může obrátit a potřebuje pozitivní emoce, které mají blahodárný vliv i na zdraví dítěte. Dnes je již všeobecně známo, že imunitní buňky u člověka přijímají informace z nervového systému, takže city, které prožíváme /vztek, úzkost, deprese .../, ovlivňují naše zdraví.
- Pěstujeme u dětí pochopení pro potřeby druhého, nejlépe vlastním vzorem. Dítě, to co vidí u svých rodičů, velmi často opakuje.
- Dávejte dítěti dobrý vzor k napodobování svých projevů lásky, soucitu, ved'te je k umění sebeovládání a k citové vyrovnanosti.
- Vyvarujete se nejčastějších chyb, které se týkají toho, že rodiče buď všechny citové projevy svého dítěte přecházejí bez povšimnutí nebo jsou příliš pohrdaví a emoce dítěte nerespektují. Také není správné uplatňovat příliš tolerantní postoje.
- Učte se tzv. naladit na citové potřeby Vašeho dítěte, učte se pojmenovávat reakce Vašeho dítěte a hledat kořeny jejich příčin. Velmi často děti reagují zvýšenou agresivitou na nedostatek lásky a pocitu bezpečí ve své rodině.
- Dávejte dítěti najevo, jak jste rádi, že se Vám narodilo.

