

JASLIČKÁR

OBČASNÍK ROZPRÁVKOVÝCH JASLIČIEK
MESTA BANSKÁ BYSTRICA

ROČNÍK 3
č. 3/2024



Milí rodičia, zamestnanci a čitatelia Jasličkára,

s radosťou vám predkladáme tretie číslo občasníka Jasličkár v tomto roku, v ktorom sme si pre vás pripravili článok na tému **Obdobie vzdoru** a prehľad aktivít, ktoré sme s vašimi ratoľami absolvovali v mesiacoch september-december 2024.

Prajeme príjemné čítanie a veríme, že aj toto vydanie bude pre vás zaujímavé a obohacujúce.

OBDOBIE VZDORU: Ako reagovať pri záchvatoch hnevu?

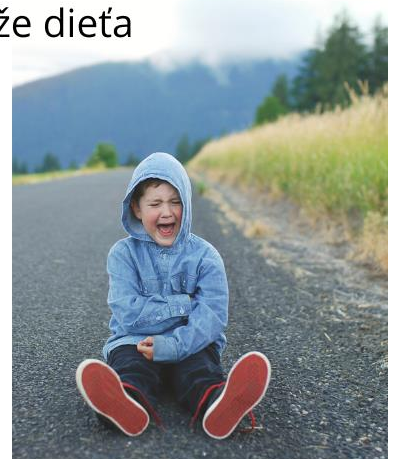
Obdobie vzdoru je pre rodičov niečo nové, nepoznané a často nevedia, ako na tieto situácie správne reagovať. Čo môže pomôcť?

Pravdou je, že asi každý rodič bol svedkom záchvatu hnevu svojho dieťaťa. Tieto chvíle sú pre rodičov často nepríjemné a vyčerpávajúce. Mnohí nevieme, ako reagovať vo chvíli, keď si chce dieťa niečo vydoberať nielen na verejnosti, ale aj doma.

V období vzdoru je dôležité uvedomovať si, že dieťa sa správa neovládateľne z toho dôvodu, že nedokáže ovládať svoje emócie. Vtedy sme tu my, rodičia, aby sme ho „podržali“ a tieto chvíľky, na ktoré sa nedokáže dieťa pripraviť, spoločne zvládli.

Poviete si: „To sa ľahko hovorí! Toľko nahromadeného vyčerpania, nedostatku spánku... mi nie vždy dovoľujú premýšľať a robiť všetko tip-top.“

O to dôležitejšie je, aby ste si tieto naše tipy prečítali a budete mať v rukáve hneď niekoľko riešení v prípade, že takáto situácia nastane.



Skúste si teda vyskúšať nasledujúce odporúčania, ktoré môžu pomôcť vyhnúť sa záchvatom hnevu, alebo ich aspoň urobiť menej častými či menej intenzívnymi.

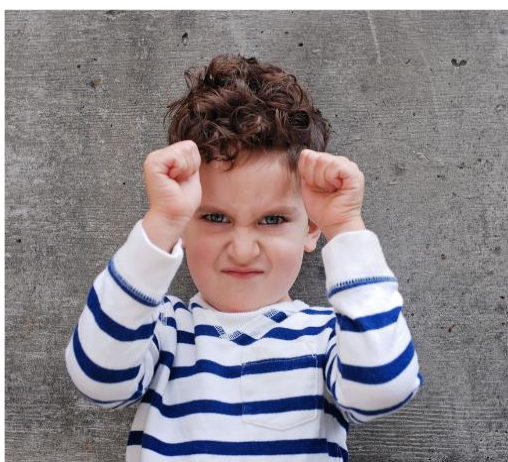
1) Urobte váš život jednoduchším vyhýbaním sa situáciám, ktoré by mohli vaše dieťa rozladiť. Skúste sa to čo najlepšie pripraviť, aby ste chránili dieťa i seba pred zbytočnými problémami.

Napríklad:

- Nezačínajte s dieťaťom robiť aktivity, ktoré má rado, ak nemáte dostatok času, aby ste ich dokončili.
- Nikdy nesľubujte niečo, čo nebudete vedieť splniť.
- Nikdy nezačínajte nejaké aktivity, ak je dieťa hladné, unavené alebo namrzené.

2) Sledujte, kedy vaše dieťa prepadá zlosti. Napríklad čas v priebehu dňa a situácie. Všímajte si prípadné stresové faktory, ktoré zlosť vyvolávajú častejšie a snažte sa tieto faktory eliminovať na minimum.

3) Ak vidíte, že sa schýľuje k tejto situácii, pokúste sa dieťa vyrušiť a upriamiť jeho pozornosť na niečo celkom iné. Malé deti dobre reagujú na hudbu, tak skúste napríklad začať spievať jeho obľúbenú pesničku. Táto stratégia nebude vždy fungovať, ale je hodná toho, aby ste ju skúsili.



4) Niekedy majú deti tieto stavy preto, lebo testujú hranice ich novej nezávislosti, ktorú objavili. Dajte svojmu dieťaťu pocit nezávislosti ponúknutím možností. Tie musia byť jasné a nevyjednatelné.

Napríklad: Idete do jasličiek a dieťa si chce vybrať oblečenie samo. Umožnite mu to, ale len z vecí, ktoré sú v danom počasí vhodné.

5) Ak už raz hnev začal, najlepšou politikou je uistiť sa, že vaše dieťa je fyzicky v bezpečí, a potom ho ignorujte. Nepokúšajte sa dieťaťu v záchvate vysvetľovať alebo argumentovať. Predstavte si seba v podobnej situácii?. Chceli by ste počuť v takej chvíli, prečo sa nachádzate v zajatí emócií? Alebo by ste sa chceli len vyventilovať?

6) Nenechajte sa rozhnevať dieťaťom do bodu, kedy viete, že stratíte kontrolu a poviete alebo urobíte niečo, čo by ste neskôr ľutovali. Nezáleží, aké ťažké to môže byť udržať sa pokojným. Ak máte pocit, že to nezvládnete, vzdialte sa na chvíľku pokým nezískate sebakontrolu späť.



7) Budte pre svoje deti vzorom pri zvládaní situácií. Vaše deti sa na vás stále pozerajú. Budte si preto istí, že im ponúkate vhodný vzor dobrého správania, keď rastú. Nechajte svoje dieťa, keď ho niečo rozruší, pomenovať svoje pocity. Následne mu ukážte, ako relaxujete vy, napríklad 5 hlbokými nádychmi alebo 5 minútkami ticha osamote na ukludnenie.

8) Keď hnev dieťaťa skončil, uvedomuje si, že ste neboli šťastní z jeho správania, ale **nájdite na situácii niečo pozitívne**, čo mu povedať.

Napríklad: Som na teba hrdá, ako rýchlo si sa dokázal upokojiť.“ „Emka, som rada, že sa už cítiš lepšie.“ Objímte dieťa a zahrňte ho do aktivity, kde sa už vyhne tomu, čo sa práve stalo.

9) Ak vaše dieťa skúša niekoho kopať, búchať, hrýzť a podobne reagujte na jeho konkrétne správanie, nie na jeho záchvat. Pripomeňte mu, že ubližovanie iným nie je absolútne tolerované a vyvodte z tohto správania dôsledky. Nikdy sa netvárte, že takéto správanie nevidíte alebo že by mala reagovať iba osoba, ktorej je ubližované.



10) Nezahanbujte dieťa zosmiešňovaním jeho správania. Nevnášajte nenávisť a odvracajte záchvaty hnevu znova v budúcnosti.

11) Nepodvoľte sa túžbe vášho dieťaťa s cieľom ukončiť jeho zdanlivo nekonečný hnev. „Hádzanie sa o zem“ mu nakoniec dá presne to, čo chce, ak vydrží dostatočne dlho. Záchvaty hnevu sú určite veľmi nepríjemné. Je ideálne nastaviť si vzory správania tak skoro, ako sa len dá. Vaše dieťa sa tak naučí, že krikom a plačom si nič od nikoho nevydobyje.

Láskavá výchova nespočíva v tom, že nikdy nepoviete nie, ale v tom, že deti učíme NIE.

12) Ak vaše dieťa dostane záchvat hnevu v dave ľudí na verejnosti, potichu vezmite svoje dieťa na tiché miesto, napríklad do auta **a nechajte ho upokojiť sa.** Ubezpečte ho, že čím skôr sa upokojí, budete môcť pokračovať v tom, čo ste prerušili. Neukazujte mu svoju netrpezlivosť alebo hnev na svojej tvári, či v tóne hlasu. Pokúste sa zostať čo najviac chladní a dajte mu vedieť, že vás takto nedostane.

13) Vzдор môže byť jediným spôsobom, ako si dieťa získa vašu pozornosť. Uistite sa, že mu poskytujete dostatok pozitívnej pozornosti. Napríklad aj pár minút počas dňa, kedy sa nevenujete ničomu inému, len jemu a ste plnou myslou i dušou pri ňom prítomní a sústredíte sa len na neho.



Vo väčšine prípadov nie sú záchvaty hnevu niečo, prečo by ste sa mali strachovať. Ak si nastavíte pevne vaše hranice, dieťa pochopí veľmi rýchlo, že toto správanie nie je pre neho riešením a nefunguje. Je veľmi dôležité, aby ste boli s partnerom či manželom jednotní v tom, čo dieťa môže. Toto naozaj dieťaťu prospieva.

Čo NEROBIŤ, keď dieťa dostane záchvat hnevu

Neznehodnocujte emócie vašich detí je dôležité, aby ste sa nesmiali, aby ste ich reakcie a skúsenosti brali vážne.

Nehovorte im, ako sa majú cítiť

Napríklad: „Nehnevaj sa“ alebo „Prestaň sa tak rozčuľovať!“ Aj keď tieto komentáre niekedy fungujú na odvrátenie záchvatu hnevu, často sú malé deti v reakcii ešte viac rozrušené. Deti sa musia naučiť, že ich pocity sú súčasťou života.

Nehovorte, že vás ich správanie robí smutnými

Dieťa sa začne kvôli niečomu hnevať alebo rozčuľovať a rodič na to reaguje smutnou tvárou alebo predstieraním plaču a poznamená: „Vieš, že ma to veľmi mrzí, keď sa takto správaš“, „Budem smutná, keď budeš taká zlá“. Deti nie sú zodpovedné za emocionálnu pohodu svojich rodičov. Pravdou je, že rodičia sú zodpovední za emocionálnu pohodu svojich malých detí. Povedať: „Začínam byť nahnevaná“ je vhodnejšie, pretože z tohto znenia vyplýva, že pocity sú vaše vlastné.



Nekričte

Pamätajte, že deti budú nasledovať váš príklad, pokiaľ ide o zvládanie hnevu. Ak zvýšite hlas, čo sa stáva aj tým najlepším z vás, ospravedlňte sa a požiadajte o zmenu: "Nechcel som na teba kričať. Prepáč. Takto s tebou nechcem hovoriť. Môžeme začať odznova?". V podstate modelujte správanie, ktoré chcete od svojich detí vidieť, vrátane robenia chýb a prevzatia zodpovednosti za ne.

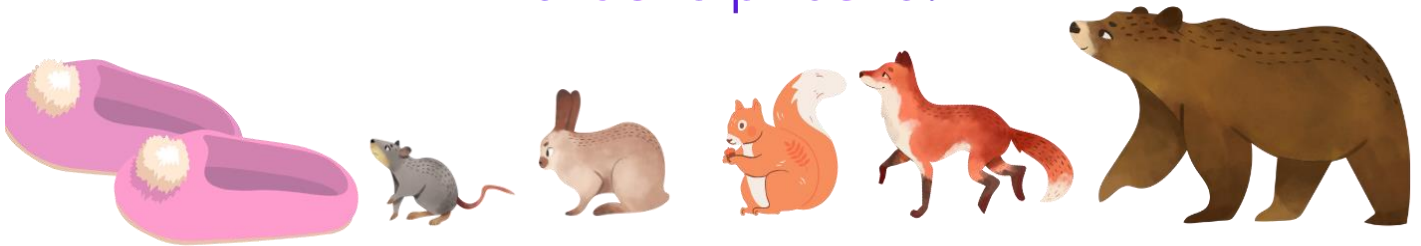
Objímajte ich

Môže sa to zdať ako posledná vec, ktorú by ste chceli urobiť, keď sa vaše deti hnevajú, ale naozaj im to môže pomôcť upokojiť sa. Vďaka objatiam sa deti cítia bezpečne, taktiež im dajte najavo, že vám na nich záleží, aj keď nesúhlasíte s ich správaním.

ČO NOVÉ SME ZAŽILI?

Divadielko o stratenej papučke

Každé dieťa miluje príbeh, v ktorom hrajú zvieratká a rozprávkové bytosti. V našich Rozprávkových jasličkách pravidelne deťom pripravujeme rôzne zaujímavé rozprávky, ktoré so zvedavosťou a radosťou počúvajú a tešia sa z dobrého konca každého príbehu.



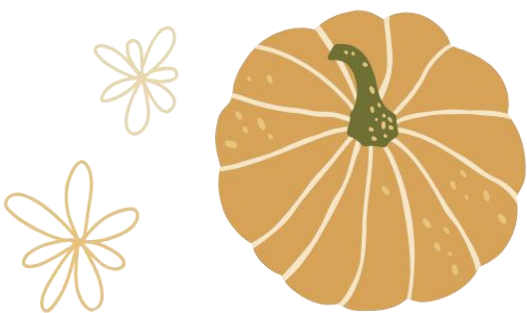
Malí muzikanti



Hudba prináša deťom vždy veľký zážitok. Podporuje pamäť, fantáziu a kreativitu. V rámci edukačných aktivít sme sa venovali hudbe a rôznym pohybovým aktivitám.

Vyrezávanie tekvic

Vyrezávanie tekvic alebo aj svetlonosov je neoddeliteľnou súčasťou jesene, konkrétne konca októbra. Ani my sme si nemohli nechať ujsť túto, pre naše deti zábavnú aktivitu, pri ktorej rozvíjajú svoju fantáziu a zručnosti. Deti sa navyše s vydlabávaním tekvice hodnú chvíľu zabávali a z výsledku veľmi potešili.



Poníky naši kamaráti

V mesiaci október a november sme pre našich jasličkárov pripravili vozenie sa na poníkoch, ktoré prišli do areálu našej nádhornej záhrady až Poník. Prítomnosť poníkov bola pre deti veľkým zážitkom a potešením.







Poslať list Ježiškovi bola pre deti poriadna výzva. Každé dieťa na vianočný pozdravov niečo nakreslilo a vhodilo list do schránky určenej pre Ježiška. Písaním listu a zdobením stromčeka sme sa snažili deťom skrášiť blížiace sa vianočné sviatky.





Návšteva Mikuláša

6. decembra prišiel do Rozprávkových jasličiek Mikuláš s plným košom sladkostí. Deti v triedach Lienka, Kuriatko, Žabka a Zajko mali pre neho pripravené básničky a dobrú náladu.





Vianočné posedenie



Predvianočné obdobie sme v Rozprávkových jasličkách ukončili 12. decembra 2024 *Vianočným posedením*. Deti si pre rodičov pripravili básničky, pesničky a vinšy, ktoré sa v jasličkách od septembra naučili. Potešili tým svojich rodičov a navodili vianočnú atmosféru. Nechýbala ani kapustnica a množstvo dobrôt.



Odborný seminár na tému - VÝVIN REČI

Odborný seminár viedla špeciálna pedagogička Mgr. Eva Mrenicová z Centra včasnej intervencie n.o., ktorá rodičom i zamestnancom zariadenia vysvetlila, aké sú vývinové štádiá reči, aké sú znaky oneskoreného vývinu reči, ako s dieťaťom pracovať, prípadne kedy je už nutné navštíviť logopéda. V diskusii bolo množstvo zaujímavých rád a typov na riešenie konkrétnych situácií.



OBLÚBENÝ RECEPT NAŠICH JASLIČKÁROV

Osie hniezda



Suroviny:

- Polohrubá múka
- Kryštálový cukor
- Droždie
- Mlieko
- Vajcia
- Olej
- Maslo
- Kakaový prášok



Postup:

Z časti vlažného mlieka, cukru a droždia si pripravíme kvások. Do preosiatej múky pridáme vajcia, olej, cukor, štipku soli a vykysnutý kvások. Vypracujeme cesto, ktoré necháme kysnúť. Z vykysnutého cesta vyvalkáme plát, potrieme maslom, posypeme kakaom a kryštálovým cukrom. Stočíme do závinu. Závin pokrájame na 2 cm hrubé kúsky, poukladáme na vymastený plech a do ružova upečieme. Namiesto kakaa môžeme použiť zomletú škoricu. Posypeme práškovým cukrom.

Dobrú chuť :)

Výroky našich detí na pobavenie

- Prišiel do jasličiek nový chlapček a plakal. Keď sa zrazu Ema na neho pozrie a z vážnou tvárou mu povie: „**Čo reveš, veď mama išla zarábať peniaze**“.
- Zuzka sa pýta detí: „**Kto pokazil mackovi tú mašľu?**“
Jedno dieťa vykrikuje: „**Ty si to bola Zuzka, keď si bola malá.**“
- Pýta sa opatrovatelka malej Elišky: „**Budem Ti chýbať, keď odídeš do škôlky?**“ Eliška odpovie: „**Nie, chýbať budem ja Tebe.**“

Informačné okienko

Čo pripravujeme na január – marec 2025:

- Stavanie snehuliakov
- Návšteva poníkov
- Fašiangová karneval



Milí naši čitatelia,

dúfame, že sa Vám naše vydanie Jasličkára páčilo. Máte záujem o spracovanie konkrétnej témy alebo o stretnutie s odborníkmi? Svoje nápady, názory, pripomienky a postrehy píšete na e-mail:

jasle.snp@banskabystrica.sk

alebo nám ich osobne odovzdajte, či pošlite poštou na adresu:

Rozprávkové jasličky, Trieda SNP 1763/15, 97401 Banská Bystrica

Tešíme sa na vás v ďalšom čísle JASLIČKÁR
kolektív zamestnancov Rozprávkových jasličiek

MAIL

Obrázok pre našich jasličkárov



.....

MENO A PRIEZVISKO

Vyfarbi, prines a vyzdob našu nástenku v Rozprávkových jasličkách

Občasník JASLIČKÁR

Redakčná rada: kolektív zamestnancov Rozprávkových jasličiek

Vydavateľ: Rozprávkové jasličky, Trieda SNP 1763/15 974 01 Banská Bystrica

Mesto Banská Bystrica, Odbor sociálnych vecí

Koordinátor Mgr. M. Halabuková, vedúca Rozprávkových jasličiek

E- mail: jasle.snp@banskabystrica.sk

Tel.č. +421 48 414 19 40, + 421 945 550 601

Web: www.banskabystrica.sk

Neprešlo jazykovou korektúrou