

AKO PREŽIŤ ŠKÔLKU

30
ROKOV
S LÁSKOU KU KNIHAM

IKAR

Hedvig Montgomeryová

AKO PREŽIŤ
ŠKÔLKU

Hedvig Montgomeryová

AKO PREŽIŤ ŠKÔLKU

IKAR

Hedvig Montgomery
Barnehageårene

Copyright © Hedvig Montgomery & Eivind Sæther 2019
Published by agreement with Salomonsson Agency
Translated from the Norwegian to the German by Nina Hoyer
Translation © 2020 by Svetlana Žuchová
Slovak edition © 2020 by IKAR, a.s.

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom - elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak - bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Z nemeckého vydania
Die Hedvig-Formel für glückliche Kleinkinder (2 - 6 Jahre)
(Pilar Forlag AS, 2019)
preložila Svetlana Žuchová.
Redigovala Tatiana Langová.
Technická redaktorka Helena Oleňová.
Vydalo vydavateľstvo IKAR, a.s., Bratislava v roku 2020
ako svoju 1 643. publikáciu v elektronickej podobe.
Prvé vydanie.
Sadzba a zalomenie do strán ITEM, spol. s r. o., Bratislava.

ISBN 978-80-551-7576-8

OBSAH

- 7** Vaše dieťa
11 Otvára sa nový svet

SEDEM KROKOV

- 19** **1** Vzťah
33 **2** Silné city
53 **3** Prehodnoťte vzorce správania
75 **4** Hranice a dôsledky
93 **5** Starajte sa o vzťah
111 **6** Keď nastane kríza
127 **7** Dajte dieťaťu slobodu

138 **DÔLEŽITÉ TÉMY**

- 140** Materská škola
155 Súrodenecké hádky
173 Strava
183 Spánok
193 Sociálne siete a digitálne médiá
202 Rozchod a striedavá starostlivosť
209 Rozprávajte sa spolu o všetkom
220 Čo robiť v prípade nezvyčajných ťažkostí?

230 Poďakovanie

VAŠE DIEŤA

Vo veku dvoch až piatich rokov prechádzajú deti veľkými zmenami. Čím sú staršie, tým sú rozdiely medzi nimi výraznejšie. Niektoré už na začiatku školskej dochádzky chodia domov samy a vedia si pripraviť jedlo, iné v tomto veku ešte potrebujú pomoc aj pri použití toalety. Niektoré nepoznajú ani jedno písmenko, iné už čítajú celé knihy. Na jednej strane je preto ťažké určiť, akou vývinovou fázou dieťa práve prechádza, no na druhej strane to vôbec nie je rozhodujúce. Podstatné je, aby ste sa vždy usilovali pochopiť, na akom stupni vývinu vaša malá osôbka práve stojí. Jednotlivé rozdiely sa čoskoro vyrovnajú. Prispôbte sa dieťaťu a svoju rodičovskú rolu ste už do veľkej miery zvládli.

Tak ako sa od seba líšia súčasné rodiny, líšia sa aj spôsoby organizácie rodinného života. Napríklad nie všetci rodičia môžu alebo chcú

umiestniť dieťa do škôlky. Na pozadí funkčného systému nehrá úlohu, ako vaša rodina i váš spoločný život vyzerajú. Cieľom tejto knihy je pomôcť vám, aby ste dieťa v tomto období plnom živých fantázií, citových turbulencií a búrlivých zmien sprevádzali. Zároveň v nej nájdete užitočné rady, ako s dieťaťom čo najlepšie zaobchádzať.

Jedným si totiž môžete byť istí: v tomto veku dieťaťa bude rodičovstvo náročnejšie, než bolo doteraz.

Nech už je vaša rodina usporiadaná akokoľvek – či už ste samoživiteľom, alebo sa vo dvojici staráte o kďedel súrodencov a nevlastných súrodencov –, mať deti vždy znamená hľadať k nim správny prístup, individuálne s nimi zaobchádzať a zabezpečovať pritom, aby si vzájomne rozumeli.

Vy rodičia musíte určovať rámec rodinného súžitia a chrániť dôležité citové puto s deťmi.

Pri všetkom, čo vás v nadchádzajúcich rokoch postretne, či už to budú slzy, radostný smiech, odreniny, čítanie kníh a prebdené noci, nemali by ste zabúdať, že dieťa potrebuje práve *vás*.

Veľa radosti pri čítaní!

Hedvig Montgomeryová

OTVÁRA SA NOVÝ SVET

Predškolské obdobie je časom veľkých zmien. Je to pre nás čosi ako objaviteľská výprava. Rozširujú sa nám obzory, už nevnímame len to konkrétne, čo sa nachádza bezprostredne pred nami, ale pohľad upierame do nekonečna. Prechádzame vývinom od svojej malej rodiny po väčšie spoločenstvo. Od malého k veľkému.

V tejto fáze zažijete, ako vaše deti rozkvitajú, osamostatňujú sa a jedného dňa zakričia: „Mama, oco, som pripravená; mama, oco, som pripravený!“

Kým vaša trojročná dcéra považuje za najzaujímavejšie napodobňovať všetko, čo robíte vy, päťročný chlapec sedí pod schodmi vo vymyslenej plachetnici a plaví sa do sveta.

Fantázii sa zrazu nekladú medze – strecha či steny prestávajú jestvovať a hviezdy máme na dosah. Na túto ohromnú výpravu sa vydávajú všetky deti, ako semienko vzklíči u každého. Je to veľký prísľub: aj vám sa otvorí nový svet.

Máločo vo mne vzbudzuje takú dôveru v ľudstvo ako päťročné dieťa. Keď sa raz vydá na výpravu, niet cesty späť. A presne v tomto období, v období rozširovania obzorov a otvárania perspektív, sa formuje väčšina osobnosti dieťaťa a ukazuje sa, aký človek z neho jedného dňa vyrastie.

Tieto rozhodujúce roky tvoria základ všetkého, čo sa dieťa musí o živote naučiť. Semienko začína klíčiť. Päťročný tvorček je ešte úplne otvorený a nepredpojatý, celkom ako nepopísaný list. Preto mu nikdy nepovedzte, že toto a tamto sa takto nerobí alebo že niečo vôbec nevyzerá pravdepodobné.

V živote bude ešte neraz musieť zvažovať pravdepodobnosť, prekonávať protivietor a pracovať na náročných „domácich“ úlohách.

Dovoľte, aby zo semienka vyrástla silná rastlina, vybavená láskou k dobrodružstvu a optimizmom, všetkým, čo potrebujeme na zlepšenie sveta. Deti, ktoré sa smú hrať a rozvíjať si fantáziu, naučia sa byť súčasťou spoločenstva, nakladať s pravidlami a snažiť sa o pozitívnosť. Ak dieťaťu dáte vskutku všetko potrebné, neprejde to bez povšimnutia – a plachetnica vás potom všetkých odvezie do širšieho sveta.

Deti v tomto veku sa pri svojich činnostiach ustavične stretávajú so životnými múdrosťami. Umožnite im tieto skúsenosti získať, vezmite ich za ruku a, ak vám to dovoľia, vstúpite na palubu ich lode.

To, čo sa deti teraz učia, im poskytuje potrebnú výzbroj, aby sa v budúcnosti vyrovnali s porážkami a so stratami a jedného dňa preskúmali, či sú ich sny realistické.

Možno svoje ciele dosiahnu, možno nie.

Nech sa už však stane čokoľvek, vy ako dospelí ste svedkami tohto krásneho, hoci zároveň náročného skoku do nezávislosti. Dieťa si postupne odvyká od plienok, učí sa povedať nie, jesť bez pomoci, jeho reč sa čoraz väčšmi podobá reči dospelých a začína klásť prvé otázky o svete.

Je to veľký krok pre malého človečika.

Som si istá, že aj vy máte v sebe ešte čosi zo svojho päťročného ja.

Dávajte naň teda dobrý pozor.

Život vás všetkých v týchto rokoch podrobí náročným skúškam. Ale pokiaľ budete ako rodičia sledovať rast svojho dieťaťa a semienku umožníte, aby prosperovalo, čaká vás odmena vo forme dobrodružnej výpravy.

CESTA NA MESIAC

Malé deti objavujú svet krok za krokom. Pomaly sa musia naučiť, ako všetko funguje a vzájomne súvisí. Musia zistiť, že šálka sa môže rozbiť a srdce zlomiť, musia si trúfnuť povedať áno, keď im na dvere života zaklope niečo pekné, a odmietnuť, ak z niečoho nemajú dobrý pocit. Mali by sa kolobežkovať, samy si natrieť chlieb maslom, liezť po stromoch, učiť sa abecedu, zaviazať si topánky a ísť na záchod. Mali by začať hľadať svoje miesto vo svete a možno jedného dňa objaviť, aké sú pomerne bezvýznamné na tejto planéte, v tomto nekonečnom vesmíre. A zistiť, čo vlastne znamená, keď niečo vidíme alebo niekto vidí nás.

Deti sa učia súžitím s inými ľuďmi, v spoločenstve. Tým, že niekoho

ľúbia. Tým, že ľúbia samy seba. Tu sa do hry dostávajú vy. Na tejto ďalekej dobrodružnej ceste je dieťa odkázané na vašu podporu. Deti si osvojujú poznatky tak, že vytvárajú vzťahy, učia sa vo vašej spoločnosti. Trávte s nimi teda spolu čas!

Uvedomte si, že vystrašené deti sa nenaucia vôbec nič. Nič nové neobjavia, nenaberú na nič odvahu, nedokážu sa vydať na dobrodružnú výpravu. Keď sa dieťa bojí, všetko sa krúti okolo prežitia.

Naopak, deti, čo zažívajú bezpečie a istotu, sa neboja letieť na Mesiac a zase naspäť.

SEDEM KROKOV

VZŤAH

Vo veku od dvoch do šiestich rokov sa začína kryštalizovať, aká osobnosť z dieťaťa vyrastie. Napríklad zistíte, ako svoje dieťa najlepšie utešíte a či má rado spoločnosť, alebo nie. Možno objavíte, že prežíva bohatý repertoár citov, možno sa bude do všetkého vrhať s neskrotnou radosťou alebo bude k svetu pristupovať skôr opatrne. Vašou úlohou je odhaliť, kým dieťa je, čo potrebuje, a robiť mu sprievodcu na jeho ceste.

Emócie sa v predškolskom veku stávajú zložitejšími a deti ich dokážu omnoho jasnejšie vyjadriť. Mení sa tak aj vaša rodičovská rola. Ak ste zo začiatku poskytovali bezpečné náručie, upokojovali a hojdali, teraz musíte čoraz väčšmi zohľadňovať city dieťaťa a naučiť sa s nimi zaobchádzať. Počas týchto štyroch rokov zažíva dieťa rozmanité citové výbuchy. Tak ako veľa iných rodičov možno aj vy zistíte, že toto obdobie je zvlášť náročné. Stanete sa svedkami mnohých