

Pracovní zošit

Ako na (večne) upratanú detskú izbu



Ako narábať s týmto pracovným zošitom, aby mal pre mňa čo najväčší prínos?

Pokiaľ máte pred sebou tento pracovný zošit, **gratulujem Vám!**

Zapojili ste sa do **7 dňového emailového kurzu „Ako na (večne) upratanú detskú izbu“**.

Tento pracovný zošit slúži ako **doplnok** na Vašej ceste k poriadku.

Každá strana obsahuje niekoľko úloh na vyplnenie. Ich poctivým a pravidelným vyplňaním vyťažíte z tohto kurzu **pre seba a svoju rodinu maximum**.

Okrem úloh na vyplňanie na Vás čakajú aj **doplnkové otázky**. Tie Vám prinesú najviac, ak si na ne odpoviete. Prípadné otázky, či dotazy môžete zdieľať vo facebookovej skupine **„Ako na (ne)(po)slušníkov“**

Pracovný zošit bol vypracovaný na základe princípov unikátnej metódy **Domček**, vďaka ktorej sa naučíte viac za kratší čas a z plodov svojej práce sa budete tešiť ešte dlho.

Vytvorila som ho na základe mojich odborných poznatkov a osobných skúseností ako učiteľky, matky i výskumníčky výchovy.

V tomto momente Vám želám **množstvo zábavy pri upratovaní a veľa nových AHA momentov**.

Nech Vám tento intenzívny týždeň prinesie čo najviac.

SIMONA

DEŇ 1 - IDE SA NA VEC - PRÍPRAVA

1. ÚLOHA: POZOROVANIE

S čím sa moje dieťa najčastejšie hrá?

Ako najčastejšie trávi čas?

Ktoré hračky ho vôbec nezaujímajú?

V ktorých častiach izby sa zdržiava najviac?

Kde je najväčší neporiadok?

Kde inde, okrem detskej izby sa hráva?

2. ÚLOHA: SPRÁVNE NÁRADIE

Čo všetko potrebujeme na upratovanie?

- vrecia alebo krabice
- metličku a lopatku
- sáčky do vysávača
- handričku
- prachovku
- rozprašovač na vodu...



Je práve teraz ten správny čas na toto upratovanie?

DEŇ 1 - IDE SA NA VEC - PRÍPRAVA

Miesto pre Vaše poznámky:



DEŇ 2 - VYČISTENIE PRIESTORU

1. KROK: VŠETKO IDE VON

Všetky predmety z izby idú z detskej izby dočasne preč.

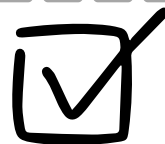
Deti zapájame podľa ich veku a schopností do tejto činnosti.

V hrubom triedime a zbavujeme sa vecí, ktoré sú pokazené.

Odpadky ihneď zahadzujeme/recyklujeme.

Veci, ktoré už určite nebudeme potrebovať vyhadzujeme alebo posúvame ďalej (rodina, známi, charita, bazár).

2. KROK: VŠETKO VYČISTÍME



Povysávame v každom kúte i za nábytkom, či pod nábytkom

☐

Zbavíme sa pavučín

☐

Poutierame prach

☐

Prezlečíeme periny

☐

Vyvetráme

☐

Rozprúdime ČI

☐

Čistíme ekologicky (napríklad značka FROSCH, sóda bikarbóna, ocot, čistá voda)

☐

DEŇ 2 - VYČISTENIE PRIESTORU

Miesto pre Vaše poznámky:



DEŇ 3 - OSLAVA

1. KROK: OSLAVA A POTVRDENIE

Vašou úlohou je dnes **PO PRVÉ** vychutnanie si doterajšej práce spolu s deťmi.



Doprajete si spoločnú odmenu za doterajší pokrok, aby ste potvrdili zmeny, ktoré nastali a takto slávnostne začali novú etapu plnú poriadku a porozumenia.



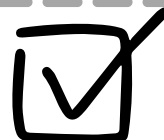
Ešte nie sme na konci. Oddýchneme si a môžeme sa začať tešiť na ďalší deň.



Ak je to pre naše obydlie vhodné, vyskúšame trik s rozprašovačom vody a pozveme k nám negatívne ióny.



2. KROK: IDENTIFIKÁCIA ZÓN



dnes budete sledovať, je to, kde sa deti v miestnosti najviac zdržujú. Kde sa najviac pohybujú a sú aktívne a kde skôr preferujú pokojnejšiu hru. Zároveň sledujte, kde sa najviac zdržiava neporiadok. Na základe tohoto pozorovania, budete spoločne s deťmi hľadať pre hračky zajtra domov. Objavíte tak spolu zóny poriadku a chaosu a tak isto zóny pokoja a aktivity.

Na ďalšej strane si môžeme zakresliť izbu a načrtnúť spomínané zóny. Vôbec si s tým nerobte ťažkú hlavu, zajtra sa na to pozrieme bližšie spolu.

DEŇ 3 - OSLAVA

Miesto pre Vaše poznámky a nákres izby:

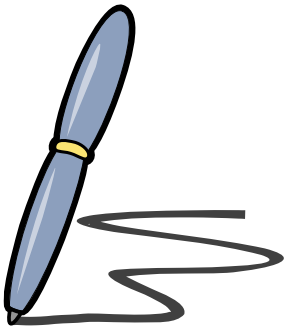


DEŇ 4 - HĽADANIE DOMOVA



Konečne ideme do cieľovej rovinky. Dnes máme už všetko vypratane, vyčistené a odpozorované, kde sa naše deti naradšej zdržiavajú a aké aktivity preferujú. Pravdepodobne už teraz tušíte, kde ktorú hračku a hru umiestnite, ale možno vám vrta hlavou, čo urobiť s prebytočnými hračkami.

Dnes nájdeme každej hračke svoje miesto, svoj domov. Ideálne tak, aby to aj dávalo zmysel s ohľadom na činnosť, ktorá sa s hračkou vykonáva.



Aké druhy hračiek máme v izbičke?

Napíšte si všetky druhy hračiek a potom si rovnakou farbou zakrúžkujte, ktoré umiestnite spolu.

DEŇ 4 - HĽADANIE DOMOVA

Slúbený odkaz na **pracovné listy ZDARMA** z nášho webu www.neposlusnedeti.sk, stiahnete si ich kliknutím SEM>> alebo na obrázok.



The screenshot shows a website with a dark background and autumn leaves. On the left, there's a fox illustration and text: "S jednoduchými pokynmi", "Aktivity od 2 do 6 rokov", and "Priateľské k tlačiarňi". In the center, there's a preview of a worksheet with a squirrel and leaves. On the right, the main title is "Čaro jesene aktivity na doma". Below it, it says "Stiahnite si zdarma pracovné listy pre deti s názvom:" and "Vytlačte si týchto 5 pracovných listov a užite si chvíľku kludu. Vďaka tomu môžete napríklad:". There are three bullet points with orange checkmarks: "Ráno dlhšie pospať" (Zostať aspoň pár minút navyše pod teplými perinami), "V klude vypiť šálku kávy" (Alebo čaj... Alebo len tak v tichu sedieť), and "Deťom ponúknuť hodnotnú aktivitu" (Nech si chvíľku oddýchnu od tabletu a TV.). At the bottom left of the screenshot is an orange button that says "Áno, to chceme!".



Ktoré hračky odložíme bokom ako **V.I.P.**?

Ktoré hračky odložíme ako **kolovacie hračky**?

DEŇ 4 - HĽADANIE DOMOVA

Ktorú **vývinovú úlohu** teraz moje dieťa plní/vykonáva?

Pomocné otázky na určenie vývinovej úlohy:
Čo robí najčastejšie? S čím sa najradšej hrá?

Dieťa prechádza obdobiami kedy plní takzvané vývinové úlohy. To znamená, že ono samé najlepšie vie, aké aktivity teraz potrebuje vykonávať, aby sa naučilo určitú zručnosť. Napríklad matematická zdatnosť a predstavivosť sa rozvíja napríklad tak, že dieťa za seba ukladá predmety, stavia rady s autíčkami, gaštanmi.



DEŇ 5 - MENEJ JE VIAC

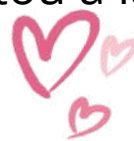


Ak ste stíhali každý deň splniť všetky úlohy, **tak klobúk dole.**

Vyžaduje to poriadne odhodlanie a prekonanie sa. Ak ste náhodou niekde potrebovali spomaliť a ste pár dní pozadu, **vôbec to nevadí.**

NAOZAJ! ŽIADNY STRES!

Chodte svojim tempom a hlavne buďte v pohode. Ak s niečím **potrebujete poradiť**, napíšte príspevok do skupiny Neposlušníkov a označte ma. Ja alebo ostatní rodičia vám s radosťou a láskou poradíme.



RÝCHLY CHECKLIST:



Spomaliť a nájsť svoje tempo. ☐

Užívať si tento proces upratovania spolu s deťmi. ☐

Napísať do našej FB skupiny a označiť Simonu. ☐

WWW.NEPOSUSNEDETI.SK

AKO NA (NE)(PO)SLUŠNÍKOV

EFEKTÍVNA KOMUNIKÁCIA
Návody pre rodičov, ktorí chcú komunikovať s deťmi tak, aby počúvali. Ktorým slovám sa radšej vyhnúť a ako byť rodičom pohodákom?

REŠPEKTUJÚCA VÝCHOVA
Presné kroky ako určovať hranice bez kriku, opakovania sa, bez boja a zbytočných zranení na detskej duši a výčitok na strane dospelákov.

RODIČOVSKÁ PORADŇA
Odpovede na páliivé rodičovské otázky: Čo robiť, aby sa spolu súrodenci pekne hrali? Ako zariadiť, aby bola pri jedle pohoda?...



DEŇ 5 - MENEJ JE VIAC

Dnes pokračujeme v tom, aby sme dokončili usporadúvanie a ukladanie hračiek do políc, zásuviek, krabíc a skríň.

Držíme sa hesla „**Menej je viac**“.

Spomeňte si na ten pocit, keď ste sa prechádzali po prázdnej izbe a cítili ten úžasný **pocit priestoru, šťastia a radosti**.

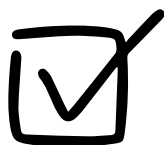
Dávame pozor, aby na každej polici bolo len toľko hračiek, aby sme mali stále pocit, že toto miesto „dýcha“.

Nechceme to prehnať.

Vyberáme len tie hračky, ktoré deti majú radi alebo postupujeme pocitovo, pozorujeme.



PODPORNÝ CHECKLIST:



Vedome vytvárame V.I.P. hračky. ☐

Pripravujeme hračky na kolovanie. ☐

POZORUJEME!!! ☐

Pouvažujeme nad vytvorením hracieho kútika. ☐

Preferujeme hračky z prírodného materiálu? ☐

DEŇ 6 - UČÍME DETI UDRŽOVAŤ

Ako deti naučíme udržovať po sebe poriadok? Pretože to, že sme upratali, neznamená, že automaticky ako zázrakom to tak ostane navždy. Je potrebné deťom presne ukázať, ako to dosiahneme.

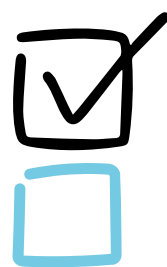
1. Ukážeme im presne, čo od nich očakávame.



Spolu si prejdeme celú izbu, samozrejme po častiach a ukážeme si, kde ktorá hračka patrí. Kam ju treba odložiť, aby bola vo svojom „domčeku“, teda na mieste.

Motivačný tip: Necháme deti, aby to ukázali nám.

Deťom je jasné, kam patria hračky.



Pamätáme na to, že...

...keď máme relatívne málo vecí a ešte k tomu má každá presné miesto, upratovanie je rýchle a ľahké a dokonca nám môže robiť radosť.

DEŇ 6 - UČÍME DETI UDRŽOVAŤ

Beriem ohľad na to, že niektoré hry sú pokračujúce:

Deťom dáme priestor na pokračujúce hry.



Pre ľahšie udržanie poriadku beriem do úvahy, prípadne vyskúšame, koberčekovú a táckovú metódu.



Hračky s podobnou tematikou umiestňujeme pri seba (oddychové hry, knihy, akčnejšie hry, logické hry...)



Miesto pre hračky sme si označili buď fotografiou, nákresom alebo piktoqramom (prípadne iným vyhovujúcim spôsobom).



Mám pripravenú EXPRESNÚ KRABICU, keď náhodou niekedy treba rýchlo upratať a nie je čas na triedenie, tak všetko šupnem do tejto krabice. Potom, neskôr, keď je čas a chuť, všetko s deťmi vytriedime.



DEŇ 7- HRY A HRAČKY

Tak a sme vo finále. Dnešným dňom, ak ste išli podľa plánu, tak máte dokonale upratanú detskú izbu. Všetko je krásne čisté a voňavé a **každá jedna hračka má svoj domov.**

Úprimne a zo srdca si odpovieme na tieto otázky:

Potrebujú moje deti toľko hračiek?

☐

Pôjdeme nabudúce namiesto do hračkárstva spolu všetci radšej do prírody?

☐

Pred ďalším nakupovaním sa zastavím a prehodnotím, či treba ďalšiu hračku?

☐

Zapájam moje deti do aktivít v domácnosti alebo by som mohla ešte viac?

☐

Myslím aj na svoje potreby, pretože keď som šťastná ja, tak sú aj všetci okolo viac v pohode?

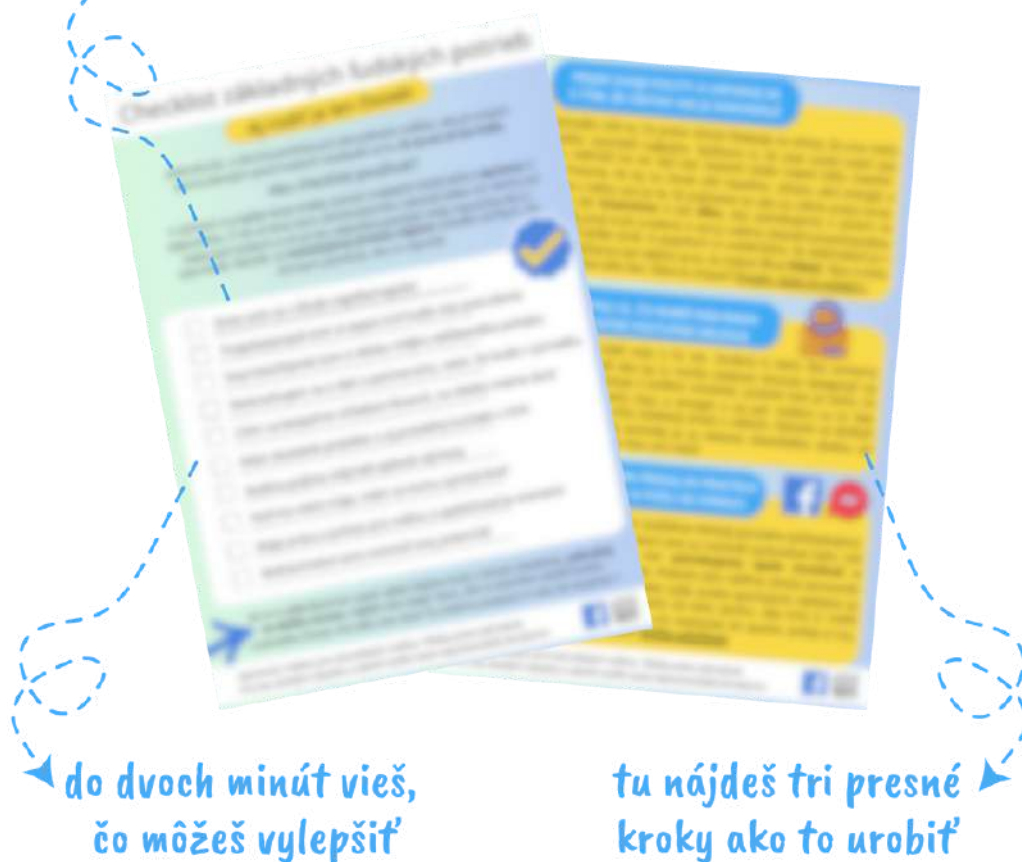
☐

DEŇ 7- HRY A HRAČKY

Stiahla som si checklist, aby som si pomohla?



odpovieš úprimne na
jednoduché otázky



do dvoch minút vieš,
čo môžeš vylepšiť

tu nájdeš tri presné
kroky ako to urobiť

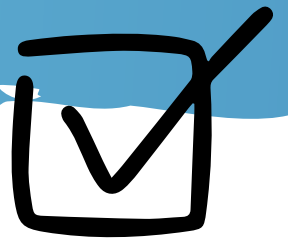
STIAHNUŤ TERAZ

Pripravili sme pre teba „Checklist základných ľudských potrieb“

Dizajnovaný podľa výskumu amerického psychológa Maslowa, ktorý na pyramíde ľudských potrieb vysvetlil **motiváciu za konaním ľudí**. Pre plnohodnotný život je potrebné uspokojenie všetkých týchto potrieb. Najvyššiu prioritu majú najnižšie položené potreby a postupne, ak si ich naplníme, ideme vyššie a vyššie. Štatistiky ukazujú, že **len 1% ľudí** dokážu počas svojho života naplniť všetky tieto potreby. Poďme to zmeniť!



POSLEDNÁ ÚLOHA:



Napíš Simone krátku správu o tom, **ako sa ti darilo** počas tohto upratovacieho kurzu.

Stíhala si? Dalo ti to hodnotu? Čo by sme mohli vylepšiť?

Za Tvoj názor Ti dopredu ďakujeme!

nase@neposlusnedeti.sk



Simona a tím (ne)(po)slušných detí