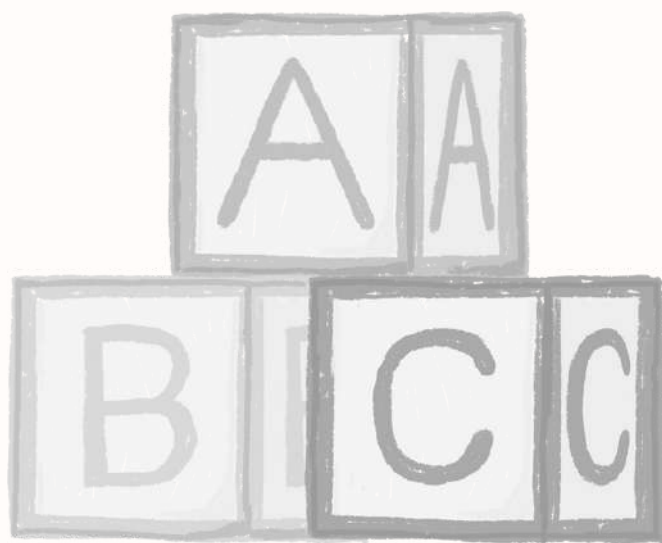




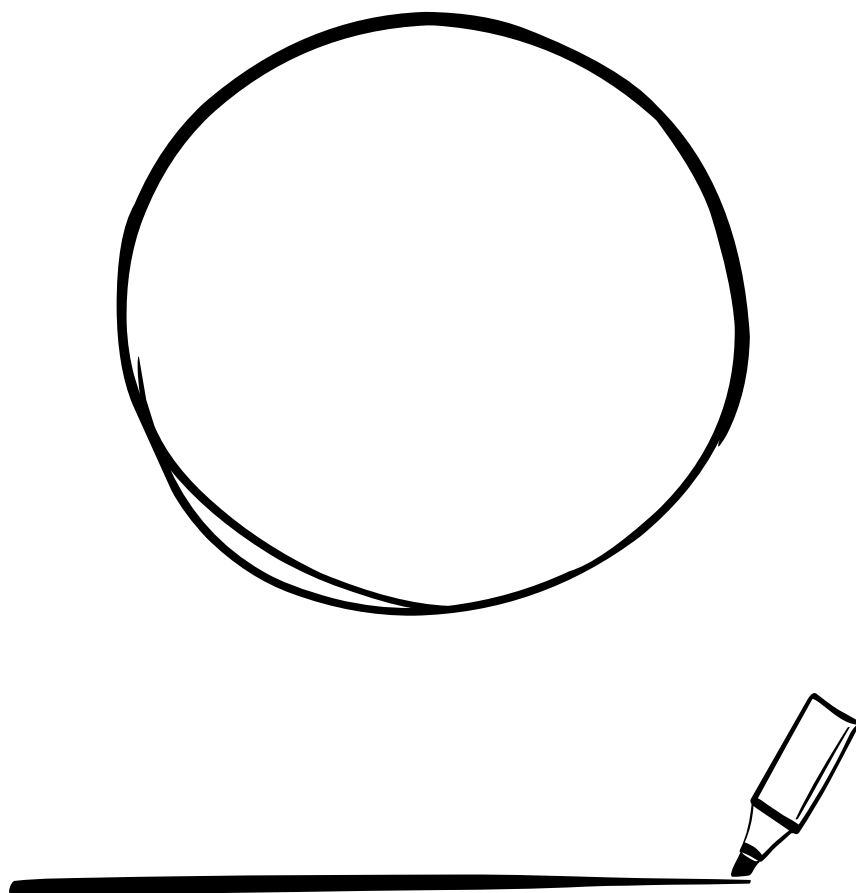
UPRATOVACIA BIBLIA

pre rodičov (ne)poriadníkov

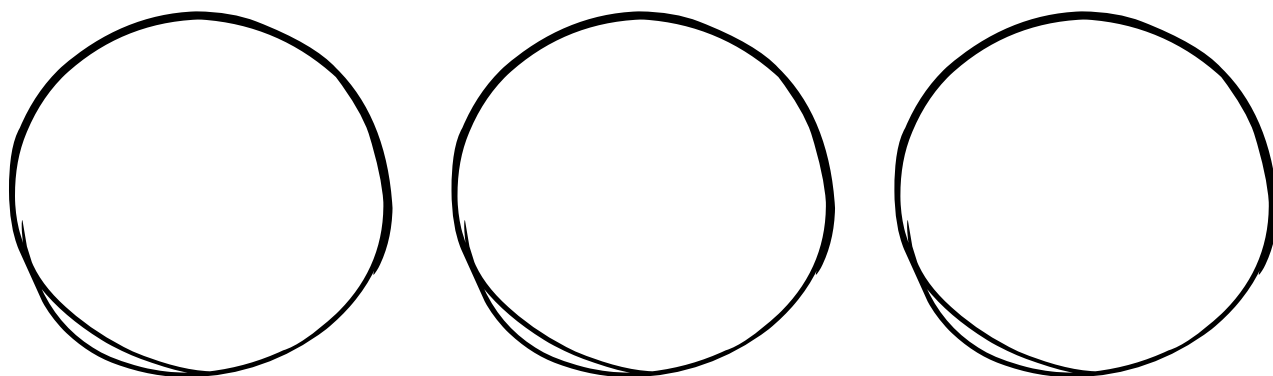


Pracovný zošit

Tento pracovný zošit patrí:



Toto je celá upratovacia čata:



Ako používať pracovný zošit

Vitajte v pracovnom zošite, ktorý je doplnkom k vášmu eBooku **Upratovacia biblia!** Tento zošit je vytvorený pre rodičov, ktorí chcú nielen dosiahnuť poriadok v detských izbách, ale aj udržať ho, a zároveň pomôcť svojim deťom naučiť sa **hodnotu organizácie a zodpovednosti hravou a prirodzenou cestou.**

Pracovný zošit je navrhnutý tak, aby vám pomohol **prakticky uplatniť princípy z eBooku** priamo vo vašom domove. Obsahuje sériu otázok a cvičení, ktoré vás prevedú jednotlivými krokmi od pretriedenia hračiek až po udržiavanie dlhodobého poriadku s minimálnym dohliadaním.

Reflexia a aplikácia: Otázky v zošite vás povzbudia k tomu, aby ste sa zamysleli nad tým, **čo funguje pre vašu rodinu.** Nebojte sa zastaviť, keď cítite, že potrebujete viac času na zamyslenie alebo diskusiu so svojimi deťmi.

Podpora zvyku: Nie je cieľom, aby ste všetko zvládli naraz. Pracovný zošit vám pomôže zavádzať **nové návyky krok po kroku,** aby si deti postupne osvojili upratovacie rutiny a vy ste nemuseli neustále dohliadať na ich poriadok.

Inšpirácia z eBooku: Každá kapitola pracovného zošita je prepojená s príslušnou kapitolou z eBooku Upratovacia biblia, takže môžete **čerpať z teórie, ktorú už poznáte a aplikovať ju do praxe.**

Štyri prikázania k (večne) upratanej detskej izbe

Čo je môj upratovací cieľ?

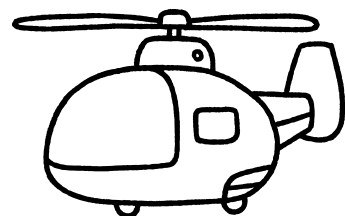
Ako sa chcem cítiť, keď vojdem do detskej izby?

Koľko percent si upratujú deti a koľko upratujem ja za ne (úprimne)?

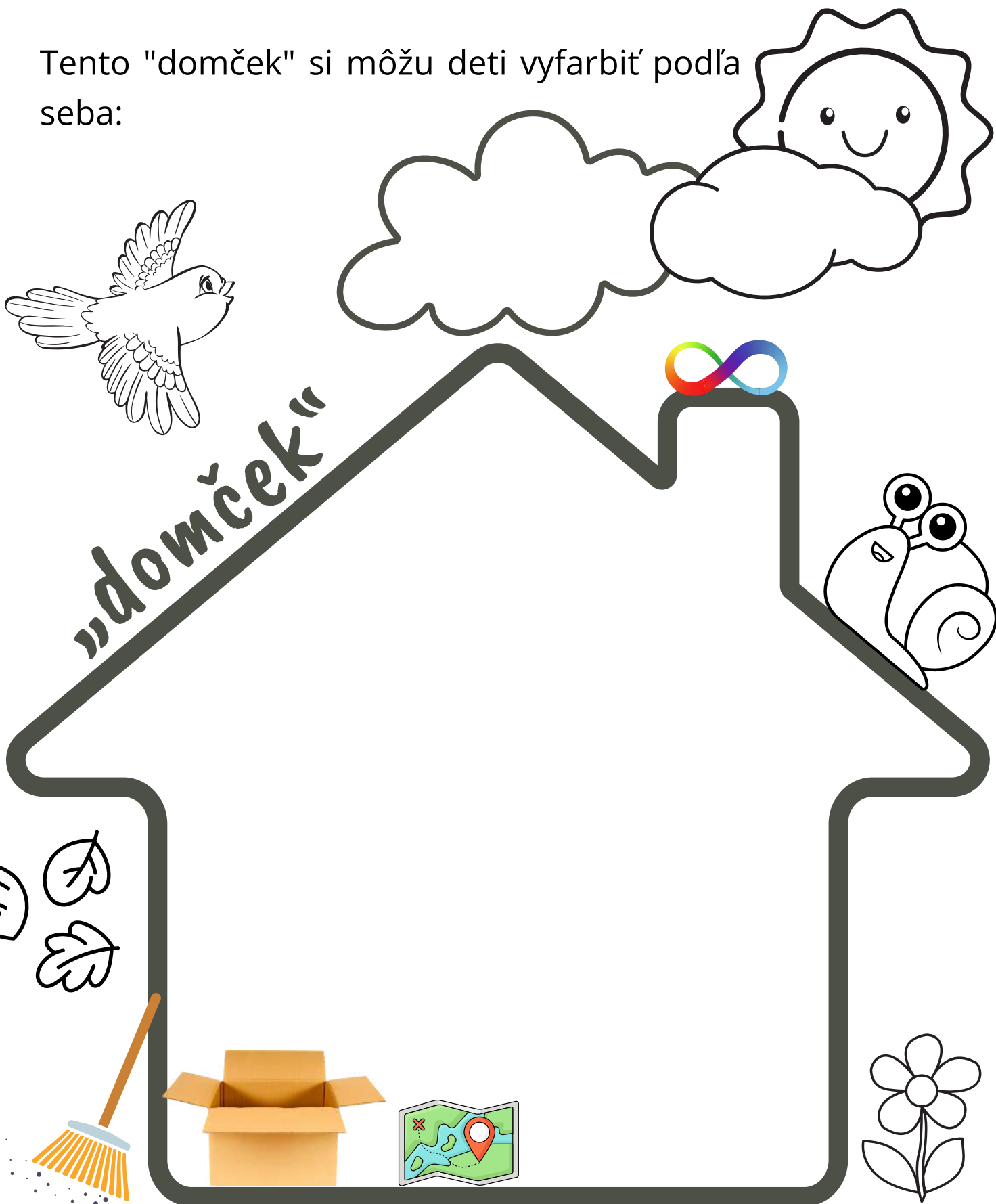
Baví ma to takto?

Aké vety používam najčastejšie, keď chcem, aby si deti upratali?

Metóda "**domček**" je základnou pomôckou pri akomkoľvek upratovaní, ktoré má byť udržiateľné.



Tento "domček" si môžu deti vyfarbiť podľa seba:



Prvé prikázanie

Budeš mať menej, a predsa viac

- **Ako vyzerá detská izba teraz?**

Skúste si predstaviť, čo vidíte, keď vojdete do izby. Je tam veľa hračiek alebo je izba prehľadná? Možno je čas zamyslieť sa, či by menej hračiek nezlepšilo priestor na hranie.

- **Aké hračky sú pre vaše dieťa najdôležitejšie?**

Môžete si ich spoločne prezrieť a položiť si otázku:

„S ktorými hračkami sa hrá najčastejšie?“

- **Ako môžete vysvetliť deťom, že menej hračiek znamená viac zábavy?**

Deti sa často boja, že keď budú mať menej hračiek, prídu o zábavu. Skúste im ukázať, že keď majú menej vecí, môžu sa viac venovať tým, ktoré naozaj milujú a lepšie sa o ne starať.

- **Spoločne pretriedte hračky – čo zostáva a čo ide preč?**

Skúste s dieťaťom prebrať každú hračku a pýtajte sa: „*Táto hračka ti ešte robí radosť?*“

- **Kam patrí každá hračka?**

Má každá hračka svoje miesto? Ak nie, skúste spoločne vymyslieť, kde by mohla bývať. Keď hračky majú svoj „domov“, je pre deti jednoduchšie si po sebe upratať.

- **Ako sa cítilo vaše dieťa pri triedení hračiek?**

Niektoré deti sa k hračkám veľmi viažu. Ako reagovalo vaše dieťa? **Nič nerobíme nasilu, berieme vážne pocity dieťaťa.**

- **Ako môžete motivovať dieťa, aby si po hre upratovalo?**

Skúste z upratovania urobiť zábavu! Deti sa môžu napríklad tešiť, že každá hračka má svoj „domov“. Keď im dáte malé úlohy, budú sa cítiť zodpovednejšie a ľahšie sa im bude upratovať.

- **Aký rozdiel vidíte po znížení počtu hračiek?**

Všimli ste si, že je v izbe viac priestoru na hru? Deti si často lepšie užívajú hru, keď majú menej vecí na rozptýlenie. Ako to cítite vy?

- **Máte pocit, že sa vaše dieťa začína viac starať o svoje hračky?**

Keď majú deti menej vecí, často si viac vážia to, čo majú. Skúste pozorovať, či si teraz viac vážia svoje obľúbené hračky. Nastali nejaké zmeny v správaní?

- **Ako sa vám podarilo zmeniť izbu a ako sa v nej teraz cítite?**

Po dokončení upratovania si všímajte, či je v izbe viac pohody. Možno zistíte, že menej hračiek znamená viac času na hranie a menej stresu pri hľadaní vecí.

Druhé prikázanie

Učiť deti upratovať budeš s radosťou

- **Ako môžete premeniť upratovanie na hru?**

Skúste si predstaviť, že každá hračka je stratený poklad. Ako by ste svojim deťom opísali hľadanie pokladu, aby si uložili hračky na miesto? Spomeňte si na nejakú hru alebo dobrodružstvo, ktoré by ste pri upratovaní mohli vymyslieť.

- **Ktoré hry by vaše dieťa bavili počas upratovania?**

Deti majú veľkú fantáziu. Čo by ich mohlo baviť? Môžete vymyslieť tajné kódy alebo mapy, ktoré ich budú viesť k tomu, kde každá hračka patrí. **Nezabúdajte: upratovanie nemusí byť trápenie!**

- **Ako im vysvetlíte, že čisté prostredie je príjemnejšie na hru?**

Pomôžte deťom pochopiť, že keď je izba uprataná, ľahšie nájdu svoju obľúbenú hračku. Skúste im pripomenúť, aké nepríjemné je, keď sa hračka stratí a ako to upratovanie môže zmeniť.

- **Ako môžete zapojiť deti do plánovania?**

Nechajte svoje deti rozhodnúť, kde by mali byť ich obľúbené hračky uložené. Ako by ste ich zapojili do vytvárania systému, ktorý je pre nich zábavný? Možno môžu vybrať farby na označenie alebo si vyrobiť vlastné krabice.

- **Aké uznanie môžete ponúknuť, aby sa deti cítili ocenené?**

Namiesto sladkostí alebo ďalších hračiek, premýšľajte nad zážitkami. Aké spoločné aktivity by vaše deti potešili? Napíšte si pár nápadov, ako by ste mohli spolu osláviť úspech v upratovaní.

- **Ako môžete udržať upratovanie zábavné?**

Spoločne s deťmi si vytvorte rituál, napríklad púšťanie obľúbenej hudby alebo preteky v upratovaní. Aký spôsob by vaše dieťa najviac bavil? Napíšte si, čo môžete spolu vyskúšať.

- **Pozorujete zmenu v správaní vašich detí po tom, čo ste urobili z upratovania hru?**

Všimli ste si, že sa dieťa viac zapája, keď je upratovanie zábavné? Ako reagovalo na hry a motiváciu, ktoré ste vyskúšali?

- **Aká motivácia na vaše dieťa najlepšie funguje?**

Každé dieťa je iné. Čo vaše dieťa motivuje najviac? Môžete si všimnúť, či viac reaguje na uznanie, na hry alebo na spoločné aktivity.

- **Ako dlho trvalo, kým vaše dieťa začalo prijímať upratovanie ako súčasť hry?**

Nezabúdajte, že motivácia k poriadku sa neobjaví hneď. Ako dlho trvalo, kým si vaše dieťa začalo užívať zábavné upratovanie? Budte trpezliví a pozorujte malé kroky.

- **Aký rituál by ste chceli udržiavať na podporu upratovania?**

Ak by ste si mali zvoliť jeden zábavný upratovací rituál, ktorý by ste radi udržiavali v rodine, čo by to bolo? Hudba, hry, alebo niečo iné? Napíšte si svoje plány.

Tretie prikázanie

Budeš oslavovať každý kúsok čistoty

- **Ako sa cítite v čistej izbe?**

Sadnite si so svojimi deťmi a spoločne si užite ten pocit, keď je všetko upratané. Ako sa cítite vy a vaše deti? Skúste si zapamätať tieto pocity, aby ste sa k nim mohli vrátiť.

- **Ako by ste mohli spolu osláviť upratovanie?**

Premýšľajte nad tým, ako môžete vytvoriť „upratovaciu oslavu“. Môže to byť niečo jednoduché, ako čítanie knihy alebo malý dezert. Aké aktivity by vaše deti ocenili?

- **Čo sa deti naučili z upratania svojej izby?**

Využite tento čas na rozhovor s deťmi o tom, ako sa im páči poriadok a čo im to prináša. Môžete im položiť otázku: „Ako by si chcel/a, aby to vyzeralo aj nabudúce?“

- **Ako môžete udržať deti motivované k pravidelnému upratovaniu?**

Skúste vytvoriť jednoduché výzvy alebo hry, ktoré ich budú baviť. Možno by mohli súťažiť (ideálne deti spolu, proti rodičom) v tom, kto uprace svoj priestor najrýchlejšie, alebo, ak súťaženie moc nemusíte, deti môžu čakať na „tajného inšpektora čistoty“, ktorý príde skontrolovať, či je všetko na svojom mieste.

- **Aké nové zvyky môžete zaviesť na udržanie poriadku?**

Zamyslite sa nad tým, čo by mohlo pomôcť udržať čistotu v izbe dlhodobo. Možno by ste mohli každý deň venovať pár minút upratovaniu pred spaním alebo spraviť z upratovania zábavný rituál.

- **Aký vplyv má čistota na pohodu vašich detí?**

Keď je izba uprataná, všímajte si, ako to ovplyvňuje správanie a náladu vašich detí. Majú viac priestoru na hru? Cítia sa uvoľnenejšie? Napíšte si svoje pozorovania.

- **Ako udržiavate poriadok bez stresu?**

Poriadok by nemal byť zdrojom stresu. Aké kroky môžete urobiť, aby ste to zvládli bez tlaku? Napríklad si určite malé kroky, aby ste nemuseli robiť všetko naraz.

- **Aké nové nápady by ste radi vyskúšali pri udržiavaní poriadku?**

Je niečo, čo by ste chceli vyskúšať v budúcnosti? Môžete zaviesť nové hry alebo rituály, ktoré pomôžu udržiavať čistotu s úsmevom.

- **Ako si predstavujete dokonalý priestor pre svoje deti?**

Skúste si s deťmi predstaviť, ako by mohla izba vyzerat', keby bola vždy tak uprataná, ako teraz. Čo by ste chceli pridať alebo zmeniť, aby to bolo ešte lepšie?

- **Ako môžete deti naučiť, aby si cenili čistotu dlhodobo?**

Porozprávajte sa s deťmi o tom, prečo je dobré mať v izbe poriadok. **Vypočujte si ich pohľad na vec.**

Poriadok večný udržiavať budeš

- **Ako môžete vytvoriť jednoduchý systém, ktorý deťom pomôže udržať poriadok?**

Premýšľajte o tom, kde by mohla mať každá hračka alebo predmet svoje miesto. Pomôžte deťom vytvoriť „mapu izby“ alebo označenia, aby si vedeli zapamätať, kam čo patrí. Aké miesta by ste spolu mohli označiť?

- **Aký systém na udržiavanie poriadku by bol pre vaše dieťa zábavný?**

Skúste vymyslieť systém, ktorý je pre deti jednoduchý a zábavný. Čo by ich mohlo baviť pri ukladaní vecí na svoje miesto? Možno farebné krabice, alebo nálepky na určených miestach.

- **Kedy by ste mohli zaviesť pravidelný „upratovací čas“?**

Upratovanie môže byť pravidelným rituálom pred večerou alebo pred spaním. Ktorý čas by najlepšie fungoval vo vašej rodine, aby sa z toho stal pravidelný zvyk?

- **Ako dlho vám trvá zavedenie nového zvyku?**

Vedeli ste, že na to, aby sa nový zvyk stal naozaj zvykom, je potrebných aspoň 28 dní? Skúste si stanoviť cieľ a sledovať, ako sa vaše deti (aj vy sami) zlepšujú v pravidelnom upratovaní. Ktoré dni by mohli byť tým začiatkom?

- **Aký príklad môžete dať svojim deťom pri upratovaní?**

Deti vás pozorujú. Ukážte im, že po každej činnosti si automaticky upracete – napríklad po prečítaní knihy ju hneď vrátite na poličku. Aké malé kroky môžete spraviť, aby ste im ukázali, že upratovanie je prirodzenou súčasťou života?

- **Ako vaše deti reagujú, keď vás vidia upratovať?**

Všimli ste si, že sa deti učia pozorovaním? Ako reagujú, keď vidia, že si po sebe upratujete? Skúste si zapísať, aké správanie u nich pozorujete.

- **Čo môžete urobiť, aby udržanie poriadku nebolo zdrojom stresu?**

Akým spôsobom by ste mohli udržiavať poriadok tak, aby ste neboli pod tlakom? Možno rozdelením úloh na malé časti alebo zapojením detí do zábavných hier pri upratovaní. Čo by vám mohlo pomôcť?

- **Ako môžete deti motivovať, aby si po sebe pravidelne upratovali?**

Aké výzvy alebo hry by ste mohli zaviesť, aby deti zostali motivované k pravidelnému upratovaniu? Môže to byť napríklad „tajný inšpektor čistoty“ alebo „súťaž v rýchlosti“.

- **Ako si predstavujete poriadok v detskej izbe dlhodobo?**

Aký systém by vám pomohol udržať poriadok nielen krátkodobo, ale aj na dlhú dobu? Skúste si predstaviť, ako by to mohlo fungovať v každodennom živote.

- **Ako môžete podporiť deti v tom, aby si osvojili zodpovednosť za poriadok?**

Poriadok a organizácia sú dôležité životné zručnosti. Ako môžete deťom ukázať, že udržiavanie poriadku je zodpovednosť, ktorá im pomôže nielen teraz, ale aj v budúcnosti? Ako ich môžete motivovať, aby si osvojili tento postoj?

Na záver, nie na koniec...

Gratulujem vám, že ste sa rozhodli pustiť do premeny vášho domova a vzťahu so svojimi deťmi! Práca s týmto pracovným zošitom a eBookom Upratovacia biblia je dôležitým krokom na ceste k tomu, aby váš domov nebol len miestom, kde žijete, ale aj priestorom plným pokoja, radosti a vzájomného rešpektu.

Verím, že otázky a cvičenia v tomto zošite vám pomohli nájsť vlastný spôsob, ako zaviesť poriadok, ktorý bude fungovať pre vašu rodinu. Pamätajte, že ide o proces – s každým krokom napredujete a vytvárate prostredie, ktoré prospieva nielen deťom, ale aj vám. Každý malý úspech si zaslúži uznanie a je ďalším krokom k vytvoreniu harmonického domova.

Aby bola organizácia ešte jednoduchšia, môžete si stiahnuť **piktogramy** (nájdete ich v členskej sekcii k eBooku Upratovacia Biblia), ktoré vám pomôžu pri usporiadaní detských hračiek a predmetov. Tieto vizuálne pomôcky uľahčia deťom orientáciu a spravia z upratovania zábavnejšiu činnosť.

Ďakujem vám, že ste si prečítali eBook aj tento pracovný zošit a že ste sa pustili do premeny svojho obydlia a vzťahu so svojimi deťmi. Som veľmi vďačná, že ste sa rozhodli urobiť krok k tomu, aby bolo spolužitie vo vašej rodine ešte krajšie a plné vzájomného rešpektu.

Pozývam vás tiež do našej Facebookovej skupiny **Ako na (nepo)slušníkov**, kde môžete zdieľať svoje skúsenosti, pýtať sa otázky a nájsť ďalšie inšpirácie. Pri vstupe do skupiny na vás čaká darček: **Komunikačný táhák pre rodičov**.

Teším sa, že sa s vami stretnem tam a budeme spoločne pokračovať na tejto ceste.

S láskou,



Simona

z projektu

www.neposlusnedeti.sk

