



3

**TRIKY
pohodových
rodičů**

JAK nepřijít o nervy, když se pustíte do tvoření **S DĚTMI**

Petra Vymětalová

3 triky pohodových rodičů: Jak nepřijít o nervy, když se pustíte do tvoření s dětmi

Nejdřív nezbytné ofciality

Prosím, respektujte, že tento e-book je mým autorským dílem. Strávila jsem jeho přípravou celé hodiny, abych vám na jeho stránkách předala to, co se mně samotné při práci s dětmi osvědčilo.

Máte-li pocit, že by se triky pohodových rodičů mohly hodit i někomu z vašich známých, prosím, předejte mu **odkaz na stránku**, kde si e-book může zdarma stáhnout - www.vasedeti.cz/ebooky/3-triky.

Zároveň je mou povinností upozornit vás, že to, jak s triky pohodových rodičů uspějete, je jen ve vašich rukou. Za výsledek nemůžu převzít zodpovědnost.

Ráda s vámi ale proberu vaše zážitky a zkušenosti. Neváhejte se na mne obrátit e-mailem zaslaným na adresu petra@vasedeti.cz.

Poděkování

Chtěla bych poděkovat [Katce Králové](#) a celému týmu Nevýchovy, díky nimž se u nás doma spousta situací vyřešila nebo významně zlepšila jako mávnutím kouzelného proutku.

Velký dík patří také [Jitce Rakušanové](#), bez jejíž podpory by tento e-book buď vůbec nevznikl, nebo by měl mnohem těžkopádnější podobu.

V neposlední řadě posílám poděkování svojí rodině za trpělivost, kterou se mnou mají, když se místo společného tvoření snažím vyplatit nějaký e-book „pro cizí“.

TIP: Naučte se zvládat i další situace s dětmi - www.vasedeti.cz/120

Pár slov úvodem

Tvoření s dětmi může být úžasná zábava, která vám přinese spoustu nezapomenutelných okamžiků a radosti korunované rozzářenými očima malých tvůrců nad hotovým dílem.

Aby se společné tvoření nezvrtlo v napjatou situaci plnou křiku a dohadování završenou nepořádkem, stačí mít na mysli tři jednoduchá pravidla.

Když jsem se **dříve** s nadšením pouštěla do vyrábění dekorací nebo pečení cukroví s dětmi, záhy jsem končila celou akci s lítostí, že to byla opět kalamita. Přesto jsem se společného vyrábění nechtěla vzdát, a tak jsem hledala způsob, jak to zvládnout v klidu a pohodě. Časem se to opravdu zlepšovalo.

Největší **obrat k pohodovému společnému tvoření** přineslo seznámení s [principy Nevýchovy](#). Nenechte se zmást názvem, vůbec to není o nevychovaných, kteří si dělají, co se jim zlíbí. Naopak.



3 triky, které mi pomohly nejvíc, vám chci dnes představit. Využijete je jak při tvoření, tak i v dalších situacích s dětmi, které jsou pro vás doted' zkouškou nervů.

Každý z nich funguje samostatně a dohromady mají doslova čarovnou moc. Navíc jsou kouzelně jednoduché.

Čáry máry, tady jsou...

TIP: Naučte se zvládat i další situace s dětmi - www.vasedeti.cz/120

Trik č. 1: ZASTAVIT se a uvědomit si PROČ

Ze všeho nejdřív se zastavte (mentálně i fyzicky). Prostě STOP! Pak si odpovězte na otázku: „Proč to chci udělat?“

Přiznejte si svůj skutečný důvod

Upřímná a pravdivá odpověď na tuto otázku je doslova zlatým klíčem k úspěchu celé akce. *Proč chcete s dětmi něco tvořit?*

Odhod'te klišé typu: „Správná máma to tak dělá.“ Pokud jiný důvod nenajdete, nebo máte dokonce pocit, že vás do společného tvoření tlačí okolnosti, ještě to důkladně zvažte. Buď práci odložte na příznivější čas (když děti usnou), nebo si nějaký pozitivní důvod najděte.

Malá nápověda:

- ✓ Chci děti naučit zdobit perníčky.
- ✓ Chci zpestřit společný čas novou zábavou.
- ✓ Chci s dětmi vytvořit dáreček pro babičku.
- ✓ Chci s dětmi vyrobit přáníčka pro oblíbené paní učitelky ve školce.
- ✓ Chci děti zapojit do vánočních příprav, aby si kouzlo Vánoc užily ještě víc.
- ✓ Chci...

Slovíčko „chci“ je na začátku každého řádku záměrně. Nebojte se ho ve své odpovědi použít, protože...



3 triky pohodových rodičů: Jak nepřijít o nervy, když se pustíte do tvoření s dětmi

Chci je základem úspěchu

Najděte si svoji radost v tom, do čeho se pouštíte. Jedině tak to bude zábava, ne otrava. Při práci s dětmi to platí dvojnásob.

Zážitek je víc, než dokonalost

Když si uvědomíte, o co jde při společném tvoření v první řadě, půjde vám všechno snáz. Nerozhází vás, že vanilkové rohlíčky budou každý jiný, nebo že na přáníčku budou otisky ulepených dětských prstíčků. To, co vytvoříte s dětmi, nedokáže nikdo jiný na světě.

Výrobky budou jedinečné. Prostě ruční práce. **Originalita se cení, no ne?**

**Společný zážitek je mnohem víc
než dokonalost jakéhokoli výrobku.**



TIP: Naučte se zvládat i další situace s dětmi - www.vasedeti.cz/120

Trik č. 2: Domluvit se JAK

Čas věnovaný přípravě se při tvoření s dětmi vyplatí mnohonásobně. Přípravou přitom nemám na mysli jen nákup potřebných pomůcek a vyklizení pracovní plochy. Hlavní trik tkví v plánu, na kterém se domluvíte právě s dětmi.

Když píšu „domluvíte“, neznamená to, že jim přednesete svůj návrh a necháte si ho odsouhlasit. Místo toho v klidu s dětmi proberte, co vás čeká. Společnými silami vymyslete, jak to celé bude probíhat.

Dopředu byste měli vědět:

- *Co vlastně budete dělat a jak to využijete* (napečené cukroví se schová na Vánoce, 1 miska se může sníst).
- *Kdy přesně se do akce pustíte* (až budou napsané úkoly, před Večerníčkem, po návštěvě u kamaráda, v 15:25 :-)).
- *Kolik času tomu věnujete* (než se přehraje celé CD s oblíbenými písničkami, do Večerníčku, hodinu a půl,...). Určitě berte v potaz, jak dlouho vaše děti udrží pozornost.
- *Co kdo připraví a co bude mít kdo na starosti.*
- *Jak to pak bude s úklidem* (kdo se o co postará, případně jak to udělat, aby bylo uklizeno raz dva).



Podělte se o své obavy

Nebojte se vyjádřit své obavy (že se pohádají, že bude binec po celém bytě, že je to v polovině přestane bavit). Společně vymyslete, jak byste mohli takovým situacím předejít nebo jak je budete řešit, pokud přesto nastanou.

Upřímné sdělení „Mám strach, že pak budu zase muset sama všechno hodinu uklízet.“ dokáže zázraky, když je vyřčeno bez výčitek.

3 triky pohodových rodičů: Jak nepřijít o nervy, když se pustíte do tvoření s dětmi

Společná dohoda je víc než detailní plán

Při plánování nezabíhejte do přílišných detailů. Mohlo by se stát, že nakonec nezačnete. Stejně dopředu všechno nevymyslíte.

Na spoustě věcí se můžete domluvit, až na ně přijde řada. **Dovolte si během tvoření dělat změny, na kterých se společně dohodnete.**

Nejdřív malé krůčky

Začněte po troškách a radši si naplánujte víc kratších tvořivých chviliek, než rovnou celé odpoledne.

Malé sousto na začátek bude pro vás lákavější, obzvláště pokud máte ještě pořád obavy, jak to celé dopadne. Děti snáz udrží pozornost a příslib brzkého opakování je bude motivovat i k pomoci při úklidu.

Krátké pohodové tvoření si všichni budete chtít brzy zopakovat.

Opravdová dohoda s dětmi pomůže k hladkému průběhu.



TIP: Naučte se zvládat i další situace s dětmi - www.vasedeti.cz/120

3 triky pohodových rodičů: Jak nepřijít o nervy, když se pustíte do tvoření s dětmi

Trik č. 3: UŽÍT SI TO NA 100 %

Ať už budete dělat cokoli, dělejte to na **100 %** od prvních okamžiků. Pust'te si k tomu třeba příjemnou hudbu a svou pozornost věnujte jen tomu, co děláte.

Myšlenky na pracovní povinnosti, plány na další dny nechte na jindy. Když jdete do divadla, také si to jdete hlavně užít. Dejte tvoření s dětmi stejnou váhu a pozornost, jen to slavnostní oblečení radši nechte ve skříni.

Nedovolte, aby vám tvořivou atmosféru kazila plíživá touha po dokonalosti. Vypněte kontrolky přesnosti a čistoty, místo nich **aktivujte čidla radosti** z tvoření a nadhled vylad'te na maximum.

Chvilku se jen dívejte

Dopřejte si chvilku v roli diváka a jen děti pozorujte při práci. Užasnete, s jakým zaujetím budou válet těsto a stříhat srdíčka, ze kterých možná nakonec vzniknou různé prapodivné tvary. Až uvidíte tu radost v jejich očích, přijde vám každá osobitá nedokonalost dokonalá.

Jestli rádi fotíte, zkuste celý proces zdokumentovat. Fotku nebo celou koláž pak můžete přiložit k dárečku. Babičky budou o to víc dojaté.



Pochvalte se, jak se vám to povedlo

Až budete mít hotovo, **všichni se pochvalte**. Prohlédněte si společně, co jste vytvořili, a oceňte, co konkrétně se vám líbí. Řekněte dětem, co vás nejvíc bavilo a co si s nimi rádi zopakujete.

Výtky a kritické připomínky nechte stranou. Místo toho se kochejte tím, co jste společně dokázali.

TIP: Naučte se zvládat i další situace s dětmi - www.vasedeti.cz/120

3 triky pohodových rodičů: Jak nepřijít o nervy, když se pustíte do tvoření s dětmi

Pokud to nemá být překvapení, **uspořádejte si domácí výstavu**. Fotkami hotových výrobků se můžete pochlubit třeba na Facebooku, kde určitě sklídíte další dávku pochvaly.

Potěší mě, když pošlete fotku i mně na e-mail petra@vasedeti.cz. Pokud připišete i pár slov o tom, jak vám to společně šlo, budu nadšená.

Užívejte si každou chvíli společného tvoření
a na další se budete těšit víc a víc.



Přijde vám domlouvání s dětmi jako sci-fi?

Chápu.

Není to tak dlouho, co jsem sama měla pochyby, do jaké míry jsou děti schopné vymyslet opravdu použitelné řešení. Kromě toho jsem ani moc nevěřila, že pak opravdu dodrží, na čem se dohodneme.

Světe, div se, funguje to!

Pokud spolu uzavřeme skutečnou dohodu, jde to jako po drátkách. Jen zřídkakdy je potřeba něco dodatečně řešit, většinou jde jen o doladění drobností.

Dělat s dětmi dohody, které platí, jsem se naučila od Katky Králové. Ta vytvořila bezplatný [rychloukurz Výchova Nevýchovou](#) pro všechny rodiče (prarodiče, učitele...), kteří si dětství svých dětí chtějí užít **v pohodě a bez zbytečného křiku.**

Úžasné na rychlokurzu je to, že rady z něj jsou použitelné na **jakékoli situace s dětmi**, od úplných banalit až po závažné starosti.

At' už vás tento e-book zaujal, nebo máte pocit, že jen klouže po povrchu, v rychlokurzu Výchovy Nevýchovou se zaručeně dozvíte víc. Neváhejte a [vstupte do něj hned teď](#)'.

Přeji hodně krásných chvil při společném tvoření s dětmi,

Petra Vymětalová

máma dvou báječných dcer

zakladatelka a provozovatelka portálu [VašeDěti.cz](#)

PS: Odkaz na rodičovský rychlokurz pro ty, kterým se dostal tento e-book do rukou už vytištěný: www.vasedeti.cz/120

TIP: Naučte se zvládat i další situace s dětmi - www.vasedeti.cz/120

