

Průvodce pro rodiče k týdnu věnovaném trpělivosti

Milá maminko, milý tatínku,

léto je **nádherný čas**, kdy máme možnost zpomalit a jednoduše být spolu. Často ale máme pocit, že musíme dětem vymýšlet obrovské plány a velkolepý program, abychom si prázdniny vůbec užili. Tento materiál vznikl proto, aby vám ukázal pravý opak – že ta největší kouzla se skrývají v úplných maličkostech, v běžných dnech a v přírodě kolem nás.

Příběhy zvědavé veverky Zvídalky a čiperného skřítky Vítka jsou psané tak, aby dětem přirozeně, bez poučování a moralizování, pomáhaly porozumět jejich emocím, strachům i každodenním výzvám a ukazovaly jim krásy a tajemství přírody a života. Vám, rodičům, dávají do rukou jemný nástroj – **společný jazyk, díky kterému najdete s dětmi společnou řeč bez křiku a tlaku**.

Tento průvodce je **otevřenou ochutnávkou** z naší velké prázdninové cesty Léto se Zvídalkou a zaměřuje se na **Týden trpělivosti**. Je to téma, které v běžném životě s dětmi potkáváme právě o prázdninách velmi často – ať už vás čeká **daleká cesta autem, vlakem či letadlem, nebo dlouhé čekání, kdekoliv je nutné**. Můžete se nechat inspirovat krátkým **tematickým příběhem, návrhy aktivit a tipy pro vás**, které můžete, ale nemusíte využít. Můžete si je uložit i na později a kdykoliv se k nim vrátet.



Chcete se Zvídalkou a Vítkem putovat celé léto?

Pokud vás tento jemný způsob společného ladění zaujal a přinesl vám domů více klidu, nahlédněte na náš web **zvidalka.cz/leto**. Tento Týden trpělivosti je totiž jen malou ochutnávkou z velkého prázdninového dobrodružství, které můžete prožít společně.

Na webu si můžete vybrat pokračování přesně pro vaši rodinu:

- **Celý komplexní program Léto se Zvídalkou:** Všech 10 tematických týdnů plných příběhů, dobrodružných dětských misí, podrobných průvodců pro rodiče a prázdninový Průzkumnický deník se Zvídalkou pro děti včetně závěrečné slavnostní “Pasovací listiny” na “Velkého letního průzkumníka/průzkumnici”.
-  **Tematické balíčky** (každý obsahuje 3 příběhové týdny, mise, odznaky, průvodce a část Průzkumnického deníku k těmto týdnům):
 -  **Léto plné objevů** (*Objevy, Barvy a Voda*) – Pro děti, které chtějí zkoumat, tvořit a venku pořád nacházet něco nového.
 -  **Léto spolu** (*Laskavost, Vděčnost a Spolupráce*) – Pro více hezkých společných chvil, méně dohadování a víc porozumění.
 -  **Léto plné odvahy a fantazie** (*Odvaha, Fantazie a Velká síla*) – Pro děti, které se bojí nových věcí, rychle se vzdávají nebo potřebují proměnit nudu v dobrodružství.

Jednotlivé týdny na sebe v programu nenavazují. Můžete tedy libovolně přeskakovat a vybrat si vždy to téma, které se vám zrovna teď v rodině nejvíc hodí.

Přeji vám krásné společné chvíle plné trpělivosti a pohody.

TRPĚLIVOST

Milá maminko, milý tatínku,

„Kdy už tam budeme? Jak dlouho ještě?“ Pokud v létě cestujete autem, letadlem, vlakem nebo i jen pěšky na delší výlet, tuhle větu pravděpodobně uslyšíte hned několikrát. Pro malé děti je čas nesmírně abstraktní pojem. Nechápou, co znamená „za půl hodiny“ nebo „za deset kilometrů“. Cestu vnímají jen jako nudné čekání na cíl. Tento týden ukážeme dětem, že samotná cesta může být skvělé dobrodružství a že čekání se dá proměnit v zábavu. Pojďme společně uklidnit neposedné nožky.

Tipy pro rodiče: Jak zvládnout „Kdy už tam budeme?“ s klidem

- **Užijte si slůvko JEŠTĚ:** Když dítě naříká, že cesta trvá dlouho, neříkejte strohé „už to bude“, když víte, že vás čeká další hodina. Použijte růstové nastavení mysli: *„V cíli ještě nejsme, ale podívej se zpátky, kolik velkých stromů a zajímavých míst už máme za sebou.“*
- **Pojmenujte netrpělivost v těle:** Pomozte dítěti uvědomit si, kde neklid prožívá: „Třesou se ti nožky a tlapky? To v nich jen tancují netrpělivi červíci, které má v bříšku i Zvídalka. Pojďme je společně vydupat do země, nebo jim ukážeme soví hru.“
- **Cesta jako cíl:** Prázdniny a dobrodružství nezačínají až vystoupením z auta v resortu, ale už samotným zabouchnutím domovních dveří. Každá zastávka na benzínce nebo svačina na pařezu je plnohodnotnou součástí letního příběhu.
- **Časové milníky pomocí jídla:** Pro nejmenší děti v autě skvěle funguje rozdělení času přes jídlo. Místo abstraktních slov „za hodinu“ zvolte raději větu: *„Ted’ pojedeme, dokud neuvidíme ten velký kopec s hradem, a tam si dáme křupavou mrkvičku jako Zvídalka.“*

Hry a aktivity přímo na cestu (pěší výlet, auto, vlak, letadlo)

Kamínkový krokoměr

Když děti na výletě ztrácejí trpělivost, pomáhá jim dát času vizuální podobu.

- Na začátku delší trasy (nebo při čekání) dejte dítěti do kapsičky 5 malých kamínků.
- Domluvte se, že pokaždé, když ujdete kus cesty (nebo když v autě minete např. tři červená auta / velký most), může dítě jeden kamínek vyndat a schovat ho do Vašeho batohu.
- Jakmile kapsička zůstane prázdná, čekání skončilo. Dítě na vlastní oči vidí, jak mu „čekání“ doslova mizí pod rukama.

Do auta: Soví pozorovatelna a bezpečné útočiště

Dlouhé sezení v autosedačce vyvolává v dětech největší tělesný neklid. Tyto hry odpoutají pozornost od nudného ubíhání dálnice.

- **Hra „Kdo první uvidí...“ (Soví varianta):** Rodič nebo dítě vybere barvu a všichni v autě hledají věci této barvy za oknem (např. žluté auto, zelený kamion, červená střecha).
- **Soví úkryt v koloně:** Pokud uvíznete v zácpě a auto stojí, zapojte představivost: „Představte si, že jsme jako teta Sova, která sedí tiše ve svém hnízdě a nikam nespěchá. Co všechno bychom si do našeho hnízda v autě zabalili, aby nám tu bylo útulně a hezky?“

Do vlaku: Průzkumníci z okna a vlakový orchestr

Vlak nabízí výhodu většího prostoru a měnící se krajiny, což je pro trénink trpělivosti ideální.

- **Krajina přes soví brýle:** Naučte děti udělat si z prstů „soví brýle“ kolem očí. Přes tyto brýle pak sledují krajinu a hlásí, co jako první uvidí (např. krávu na louce, tunel, výhybku). Kdo uvidí jako první stanici, získává bod.
- **Tichý vlakový orchestr:** Trpělivost v tichosti se dá trénovat i v kupé, aniž byste rušili ostatní cestující. Zkuste prsty jemně bubnovat do rytmu jedoucího vlaku (třeba na kolena) – nejprve potichu a rozvážně jako teta Sova, pak o něco rychleji jako skákající veverka Zvídalka.

Do letadla: Kreslení do dlaně a tajný kód

V letadle je prostor omezený a hluk motorů unavuje. Zde nejlépe fungují klidové, hmatové a tiché hry.

- **Pohádka do dlaně:** Nechte dítě zavřít oči. Prstem mu kreslete na dlaň nebo na záda jednoduché tvary (kruh jako velké soví oko, čárku jako cesta, vlnovku jako potok). Dítě hádá, co kreslíte. Pak si role vyměňte.
- **Hádání zvířátek z lesa:** Myslete si jedno zvířátko z lesa Zvídalky a Vítka. Dítě se ptá na otázky, na které můžete odpovědět jen ANO/NE (např. „Má to křídla?“, „Bydlí to v dutině?“). Tato hra skvěle rozvíjí soustředění a čas při letu utíká mnohem rychleji.



BONUS PRO RODIČE: Záchranný balíček tety Sovy

Mějte v batohu na horší časy schovaný jeden malý, tajný balíček (např. pytlíček s novou omalovánkou, barevnými nálepkami nebo drobnou neokoukanou hračkou). Vytáhněte ho až v momentě, kdy jsou všichni červíci v bříšku k neudržení a běžné hry nezabírají. Funguje to jako spolehlivá kotva pozornosti.