

Edíkovy noviny

Vinohrady

Libuš

Hloubětín



První lyžaček EduArt: radost z pohybu a zimní dobrodružství

Letošní historicky první lyžařský výcvik EduArt v Jizerských horách byl pro děti i paní učitelky krásným zimním dobrodružstvím plným pohybu, zážitků a společné radosti. Přestože nás přivítala opravdová horská zima, sních a mrazivé teploty, děti to vůbec neodradilo – naopak. Každý den se těšily na nové zážitky a jejich nadšení bylo nepřehlédnutelné.

Hned od prvního dne děti ukázaly velkou dávku odvahy a samostatnosti. Seznamovaly se s novým prostředím, užívaly si sněhové radovánky, stavěly sněhuláky, koulovaly se a postupně si zvykaly na pobyt bez rodičů. Objevily se i první slzičky, ale díky laskavému přístupu paní učitelky, pomazení a podpoře kamarádů se vše rychle proměnilo v pocit klidu a bezpečí.

Od druhého dne se program naplno rozběhl i sportovně. Sjezdovka byla vzdálena pouhých pět minut jízdy autobusem. Děti se postavily na lyže – některé vůbec poprvé – a pod vedením instruktorů dělaly rychlé pokroky. Postupně se všechny naučily základy lyžování i jízdu na pomě a s každým dnem rostla jejich jistota a radost z pohybu.

Lyžování se přirozeně střídalo s klidnějšími aktivitami – tvořením, kreslením, hraním deskových her a zaznamenáváním zážitků do lyžařských deníčků, které si děti odvezly domů jako památku. Nechyběla dobrá strava, teplé zázemí, večerní pohádky ani zasloužený odpočinek po náročném dni.

Velké poděkování patří paním učitelkám, které se o děti staraly s obrovským nasazením a klidem. Kromě denního programu zajišťovaly i noční služby – děti byly ubytované po čtyřech a paní učitelky je pravidelně obcházely, aby se všichni cítili v bezpečí. Každý den zároveň rodičům posílaly zprávy a fotografie, díky nimž mohli mít přehled o dění i na dálku.

Lyžaček EduArt nebyl jen o lyžování, ale také o samostatnosti, přátelství a překonávání vlastních hranic. Děti si odvezly nové dovednosti, silné zážitky a pocit hrdosti. A dobrá zpráva na závěr? Paní učitelky i děti by na lyžaček jely znovu moc rády – a my se už teď těšíme na další ročník.

Edíkova dobrodružství v únoru

Praha 2

Vyšetření zraku a logopedická depistáž	5.2.
Projektový den na téma hygiena	10.2.
Projektový den s nutriční poradkyní	12.2.
Integrovaný záchranný systém - program ve školce	19.2.
Haloterapeutická herna	25.2.
Canisterapie	26.2.

Každá středa - návštěva Čtecího dědečka
Každý pátek - sport v Sokole



Praha 4



Logopedická depistáž	3.2.
Karneval ve školce	5.2.
Návštěva hasičské stanice	10.2.
Vyšetření zraku ve školce	12.2.
Pohádková noc - Doba ledová	13.2.
Integrovaný záchranný systém - program ve školce	19.2.
Projektový den - zdravé stravování	25.2.

Každé úterý dopoledne - plavání
Každý čtvrtek - návštěva Čtecí babičky

Praha 9

Modrá třída

Vyšetření zraku (pouze pro zájemce)	2.2.
Srdíčkový den	9.2.
Projektový den první pomoci	12.2.
Výlet do knihovny	13.2.
Výlet do národního muzea	11.2.

Žlutá třída

Vyšetření zraku (pouze pro zájemce)	2.2.
Srdíčkový den	9.2.
Projektový den první pomoci	12.2.
Výlet do knihovny	20.2.
Výlet do národního muzea	11.2.

Červená třída

Vyšetření zraku (pouze pro zájemce)	2.2.
Srdíčkový den	9.2.
Projektový den první pomoci	12.2.
Výlet do národního muzea	18.2.

Oranžová a Zelená třída

Vyšetření zraku (pouze pro zájemce)	2.2.
Srdíčkový den	9.2.
Projektový den první pomoci	12.2.
Smyslohraní	19.2.

Každé úterý dopoledne - plavání
Pohádková noc - Šíleně smutná princezna 6.2.

Edíkovým letem světem

Stolování a sebeobsluha v EduArt

V našich školkách klademe důraz na kulturu stolování i na rozvoj sebeobslužných dovedností dětí. Při jídle děti pozitivně motivujeme a podporujeme je v pití ze skleničky i v samostatném nalévání nápojů. Děti se postupně učí správně zacházet s příborem a společně si také povídáme o slušných a zdravých návycích při jídle. Stolování u nás není jen o pravidlech a dovednostech, ale především o vytváření pozitivního vztahu k jídlu. S dětmi si povídáme o tom, co mají na talíři, ochutnáváme nové chutě a dbáme na to, aby společné stolování bylo příjemnou a klidnou součástí dne a zastavením se v přítomném okamžiku. Sebeobslužné dovednosti nezahrnují pouze stolování, ale také oblékání, správné hygienické návyky a péči o sebe i o osobní věci. Jejich rozvoj podporuje jemnou motoriku, samostatnost, odpovědnost, hygienu a sebejistotu, dovednosti, které děti využijí nejen doma, ale i později ve škole.



Workshop o zdravějším stravování

V prvním lednovém týdnu absolvovaly hospodyně školek EduArt workshop o zdravém stravování dětí pod vedením nutriční terapeutky Aleny Boukalové a zkušeného kuchaře. Získaly teoretické i praktické poznatky pro každodenní provoz. Vyzkoušely nové recepty – pomazánky, smoothie, muffiny i domácí marmeládu, které ochutnaly i děti. Postupně vyzkoušené novinky plánujeme zařazovat do jídelníčku - rozšíříme nabídku kaší, pomazánek a nápojů. Nadále platí, že se zaměřujeme na sezónní suroviny a na pestřejší využití luštěnin, aby bylo stravování dětí chutné i nutričně vyvážené.



Návštěvy knihoven

Nejen na pobočce Praha 2 je pravidelnou součástí našeho vzdělávacího programu podpora čtenářské gramotnosti a návštěvy Městské knihovny. Děti se zde přirozenou a hravou formou seznamují se světem knih, příběhů a ilustrací. Milé paní knihovnice pro nás mají vždy připravený edukativní a tematicky laděný program, který odpovídá věku dětí i například roční době. Společně si také povídáme o knížkách, nasloucháme příběhům a učíme se, jak se v knihovně chovat. Nechybí ani prostor pro volnou hru a objevování, kde si děti mohou knihy samy prohlížet. Velkým zážitkem je možnost půjčit si knížku. Děti tak získávají pozitivní vztah ke knihám a čtení už v předškolním věku. Podpora čtení je důležitá, protože rozvíjí slovní zásobu, fantazii, soustředění i porozumění světu kolem nás a vytváří pevné základy pro další učení.



“Nebereč, nic se nestalo” aneb jak emočně (ne)validovat

Emoční validaci do širšího povědomí uvedla americká sociální pracovnice Naomi Feil při práci se seniory s demencí. Zjistila, že lidé nepotřebují být neustále opravováni, ale především pochopeni, přijati a respektováni. Když byly jejich emoce uznány, postupně slábly, zatímco jejich přehlížení nebo znehodnocování vedlo k zesilování obtíží. Stejný princip se velmi dobře uplatňuje i v rodičovství a v práci s dětmi.

Emoční validace patří mezi klíčové dovednosti pro budování zdravých vztahů – ať už v partnerství, přátelství nebo ve vztahu rodič–dítě. Znamená rozpoznání a přijetí prožitku druhého člověka. Dítěti tím dáváme jasnou zprávu, že to, co cítí, je pochopitelné, a že jeho pocity mají své místo. Právě uznání emocí pomáhá snižovat intenzitu nepříjemných prožitků a podporuje pocit bezpečí. Opakem je emoční znehodnocování, které může mít dlouhodobě nepříznivý vliv na vývoj dítěte. Pokud dítě opakovaně zažívá, že jeho pocity nejsou brány vážně, může si do dospělosti nést vyšší míru stresu, nízkou sebehodnotu nebo potíže s regulací emocí a impulzivity.



Emoce nezmizí tím, že je přehlídíme, potlačujeme nebo se jim vyhýbáme. Když dítě slyší věty typu „nic se neděje“, „to přejde“ nebo „nebuď tak citlivý“, může získat pocit, že mu rodič nerozumí, a nenápadně se učí, že jeho prožívání je nevhodné nebo špatné. Je důležité dětem předávat, že neexistují dobré a špatné emoce. Každá emoce má svou funkci a přináší informaci o tom, co dítě prožívá a co potřebuje. Dlouhodobé znehodnocování emocí však děti neučí, jak s nimi pracovat, ale spíše je vede k tomu, aby svým pocitům nevěřily a potlačovaly je. Tím přicházejí o možnost hledat zdravé a efektivní způsoby zvládnání náročných emočních situací.



“Nebereč, nic se nestalo” aneb jak emočně (ne)validovat

Pokud je dítě smutné nebo zklamané, například po neúspěchu a rodič reaguje obviňováním nebo zlehčováním, dává tím dítěti najevo, že jeho pocity nejsou důležité nebo správné. Dítě se pak může naučit své emoce potlačovat, aby se vyhnulo kritice nebo je naopak prožívat velmi intenzivně, protože jen tak má pocit, že je slyšeno. Nabídne-li rodič podporu až ve chvíli, kdy jsou emoce extrémní, může tím dítě nevědomky učit, že pozornost a pomoc přichází pouze při silných projevech. Znehodnocování emocí přitom většinou nevychází ze zlého úmyslu, ale spíše z neporozumění dětským potřebám a prožívání.

Je důležité rozlišovat mezi emocemi a chováním. Emoce jsou vždy validní, chování však ne vždy. Agrese vůči druhým, ubližování nebo ničení věcí není v pořádku a nemá být podporováno. I v těchto situacích ale můžeme uznat emoci, která za chováním stojí, například vztek, frustraci nebo silný smutek. Úlohou rodiče je dítě provázet k bezpečnému a přijatelnému projevu emocí, ať už formou pláče, křiku v bezpečném prostředí, objetí, zklidnění nebo krátkého odvedení pozornosti. Jasně a laskavé nastavení hranic v kombinaci s validací emocí pomáhá dětem učit se regulovat své prožívání a lépe rozumět signálům, které jim emoce přinášejí.



Při validaci dbáme na to, abychom pocity dítěte nezlehčovali, nezesměšňovali ani neoznačovali za přehnané či nedůležité. Naším cílem není emoce hodnotit ani hned řešit problém, ale dát dítěti najevo, že mu rozumíme. Validace se často odehrává v maličkostech – v očním kontaktu, klidném tónu hlasu, otevřeném postoji těla, v tom, že dítěti dopřejeme prostor se vyjádřit, a že se doptáváme bez posuzování. Věty jako „Rozumím, že se tak cítíš.“, „To muselo být hodně těžké.“ nebo „Vidím, že tě to opravdu mrzí.“ mohou mít pro dítě velký význam. Řešení situace nebo hledání nápravy může přijít až později, ve chvíli, kdy jsou emoce alespoň částečně uklidněné.

Až příště vašemu dítěti spadne kopeček zmrzliny a spustí se silný pláč, zkuste se na chvíli zastavit. Místo vět jako „Nebereč, nic se nestalo.“ nebo „Nediv se, podívej, jak to držíš.“ můžete zkusit jednoduchou validaci: „Ty ses na tu zmrzlinu asi hodně těšil, vidí?“ I takto drobný okamžik může být pro dítě důležitou zkušeností, že jeho pocity jsou viděny a přijímány.

Autor: školní psychologka Nela Novotná
