

# V KOUPELNĚ

*Děti od přírody nemají žádné pochopení pro žínku a kartáček na zuby. Proto se koupelna někdy mění v bojiště, zvláště když rodiče v zádech hrozí blížící se večerkou. Naplánujte si proto nějaké volné chvíle, které uvolňují. A kdo se v přítomnosti dítěte sprchuje nebo si čistí zuby, motivuje ho k tomuto jednání snáze než někdo, kdo to dělá za zavřenými dveřmi. **Kromě toho existuje mnoho triků, jak si pobyt v koupelně učinit veselejší.***

# SRDEČNOST NAD PŘEBALOVACÍM STOLKEM

## Udělejte si přebalování příjemnější

Mnoho dětí na přebalovacím stolku křičí. Ale buďte k sobě upřímní: bavilo by vás, kdyby vás někdo svlékl ze svetru a kalhot, abyste leželi nazí v chladné místnosti? Kojenci vědí, co přijde – není divu, že se tomu z plna hrdla brání.

Nějaký tepelný zářič může udělat úplně divy. A sice takový, který se dá jako lampička

připevnit přímo nad přebalovací místo. Teplo tak sálá přímo na malého naháčka. Vzduch má pro něj příjemnou teplotu a není tak dusivý jako u ventilátoru s horkým vzduchem. Díky tomu se čas přebalování může pro vás i pro dítě proměnit v krásně uvolněný. Možná i s masáží?

Tepelný zářič však nepřekoná odpor proti oblékání. Ten musí máma a táta vydržet. Za určitých okolností i s pomocí „kuk“ her, písniček, prstových her a lechtání.

# USNADNĚNÍ ČIŠTĚNÍ ZUBŮ

## Orientace a legrace s písničkami

Malé dítě, které pyšně ukazuje svůj první zoubek, ještě neví nic o zubním kazu. Může si pod tímto pojmem představit totéž co normální smrtelník o kvantové mechanice. A tak pusinka ráda zůstává zavřená, když se objeví zubní kartáček, kromě případů, kdy je zubní pasta tak vynikající, že by ji dítě nejraději jedlo samotnou a bez toho protivného drhnutí.

Jenže při množství „o velikosti hrášku“, které doporučují zubní lékaři, je chuť tak jako tak za chvíli pryč. Ochotu dítěte k čištění zubů může zvýšit ta nebo ona obrázková knížka. Ale celou proceduru si můžete značně zpříjemnit, když ji spojíte s něčím, co je pro dítě příjemné. Nejjednodušší: zpívejte. To mají rády všechny malé děti a váš hlas je vždycky „po ruce“.

Jsou dvě možnosti. Zaprvé: Zpíváte známou písničku, a když skončí, přestanete čistit.

Výhoda: Vaše dítě dokáže odhadnout, jak dlouho bude celá procedura trvat. Nevýhoda: Písnička musí mít hodně slok (například „Když jsem já sloužil“) a ty se musíte naučit!

Zadruhé: Improvizujete s vlastním textem na nějakou známou melodii. Výhoda: Dítě je napnuté, jaké další téma nebo co veselého uslyší dál. Nevýhoda: Musíte si lámat hlavu, abyste něco vymysleli. Stačí ale docela jednoduché rýmy – na kvalitu se tu nehledí.

*Zeptala jsem se Stelly před čištěním zoubků:*

*„Mám ti dneska zazpívat normální písničku,*

*nebo vlastní, veselou písničku?“ Odpověděla: „Tu*

*písničku o babičce a zadečku.“ Tu jsem sama vy-*

*myslela předchozí den. Jako spontánní „výrobek*

*na zakázku“ se tato písnička pochopitelně neda-*

*la zopakovat. Nová písnička však byla nakonec*

*podobná a fungovala také.*

## HRA NA ČIŠTĚNÍ ZUBŮ

### Vhodné i na mytí obličeje

Může se stát, že kartáček na zuby najednou sklouzne na bradu nebo vyskočí na čelo. Stane se to rychle jako blesk, a hned se dál čistí zoubky, jako by se nic nestalo. „Nono!

Copak se ten kartáček zbláznil?“ můžete komentovat v hraném údivu. Moment překvapení je pro vaše dítě stejně veselý jako následný pohled do zrcadla, který odhalí různé šmouhy od zubní pasty po obličeji. Potom začne být i použití mycí houby zábavnější než jindy!

# LEGRACE PŘI STŘÍHÁNÍ NEHTŮ

„Vařila myšička kašičku...“

Stříhání nehtů je něco, co většina dětí z duše nenávidí, a tak se někdy sahá po nůžkách dokonce i v noci, když dítě spí. To je ožehavá věc, protože ji jednak znesnadňují světelné podmínky a nečekané pohyby dítěte a jednak dítě podprahově vnímá, že se s ním „zachází“ tajně. To není právě dobré pro vytváření důvěry!

Nicméně tato procedura se přes den dá za určitých okolností provést díky roztomilé pohádce, kterou s ní spojíte, zatímco dítě vám

sedí bezpečně na klíně. Dobře se k tomu hodí třeba dětské rýmovačky jako např. Vařila myšička kašičku. Hra s prsty tu dostává úžasně podporující funkci, protože řádek za řádkou doprovází stříhání nehtů. U druhé ruky můžete zkusit přimět dítě, aby ji odříkávalo samo. Než dítě samo zvládne stříhání nehtů na obou rukách, může trvat klidně až ke konci základní školy. Můžete také pořídit kleštičky na nehty, protože ty umějí samy používat někdy již šestileté děti. Zvuky kleštiček a odletující kousky nehtů jim ostatně dodávají větší oblibu, než mají nůžky.

## POMOCNÍK – LAK NA NEHTY

Stimul ke stříhání nehtů

Funguje to pouze u děvčat: lak na nehty. Kdo má dceru, která je při stříhání nehtů zvlášť tvrdšíjní, může ji zkusit obměkčit tímto extra lákadlem. Protože každé i takhle malé dáme je nad slunce jasné: lak patří jen na pěstěné nehty. A proto je třeba je ostříhat a vyčistit. Když se to obejde bez reptání, můžete jí za odměnu nanést

na nehty trochu laku. U malých dětí stačí nalakovat jeden nehet na každé ruce – červeně, růžově nebo i modře. Barva se potom časem sama oloupe nebo ji omyjete pomocí biodla-kovače. Když větším dcerkám lakujete všechny nehty, doporučuje se bezbarvý lak. Červená by na malé děvče vrhala legrační světlo, protože se na nehtech považuje za sexy. Kromě toho vždycky musí existovat ještě něco víc, co dá dítěti pocit, že dospívat stojí za námahu!

## ZRCADLENÍ

### Změňte chování prostřednictvím imitace

Jsou chvíle, kdy sebou trháme a pomyslíme si: „Tak tohle ne!“ Například když hlásek naší dcery začne dosahovat nepříjemné výšky, syn se neomaleně naklání nad talířem nebo malé dítě řekne něco sprostého. Potom je pochopitelně dobré svému potomkovi vysvětlit, co se prostě nehodí. A proč se to nehodí. Ale jedno je jasné: tentýž případ se dříve nebo později objeví znovu – a rodičovská gramofonová deska se rozehraje nanovo. Po třech nebo čtyřech opakováních už někdy stačí i neverbální komunikace: ostrý pohled – a dítě sundá nohy ze stolu; svraštění čela – a vytáhne si prstík z nosu.

V tomto způsobu učení existuje jedna účinná taktika, v níž se mísí slova s gesty: imitujte své dítě. Řekněte například jeho reptavým hlasem větu: „Když mluvíš takhle uřňukaně, moje uši vůbec nerozumějí, co povídáš.“ Nebo se demonstrativně nakloňte bradou až do talíře, pokud si přejete jiné držení těla u jídlu. Nemá dítě chuť vaše přání vyplnit? Zrcadlete i to – a odmítněte jeho příští přání: „Mám přinést kolečkové brusle z půdy? Jsem na tom stejně jako ty: vůbec nemám chuť.“ Tady se také hodí rozhovor o „Jak ty mně, tak já tobě“ (viz str. 79 dole). Důležité: Dítě nezesměšňujte, nýbrž vážně zrcadlete.