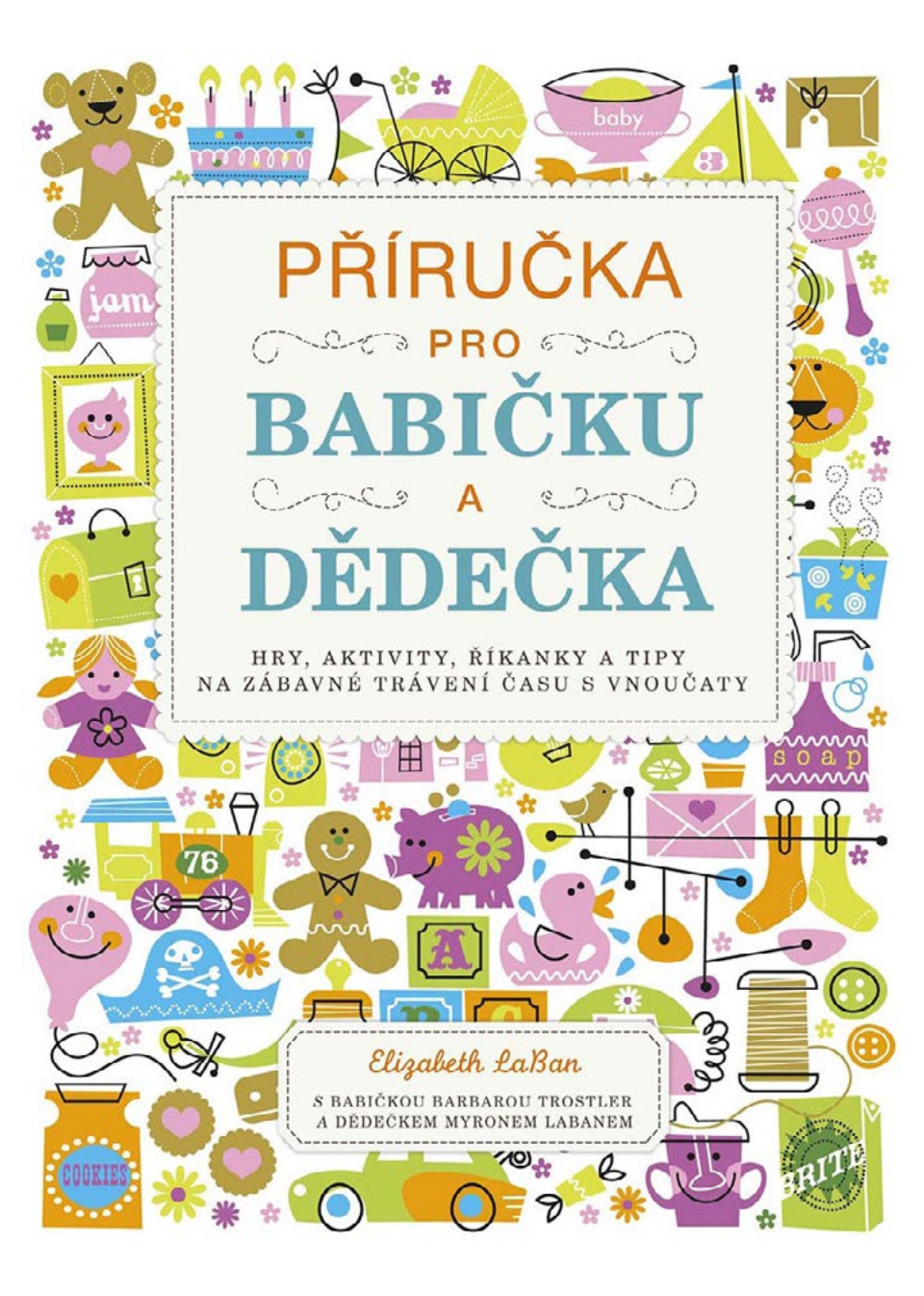


PŘÍRUČKA PRO BABIČKU A DĚDEČKA

HRY, AKTIVITY, ŘÍKANKY A TIPY
NA ZÁBAVNÉ TRÁVENÍ ČASU S VNOUČATY

Elizabeth LaBan

S BABIČKOU BARBAROU TROSTLER
A DĚDEČKEM MYRONEM LABANEM

Příručka pro babičku a dědečka

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Elizabeth LaBan
Příručka pro babičku a dědečka – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2016

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



Obsah

Úvod

Je báječné být prarodičem 5

Je ze mě babička napsala babi Barbara (neboli Barbara Trostler) 8

Je ze mě dědeček napsal děda Myron (neboli Myron LaBan)..... 10

I. *Výchova dítěte*

Doškolovací kurz pro prarodiče 15

Jak vyměnit plenku 16

Šest způsobů, jak ukonejšit dítě..... 19

Slepičí polévka pro duši nového rodiče 21

Jak si poradit se zavinovačkou..... 22

Správné odříhnutí..... 24

Dětská strava pro začátečníky 25

Základy léčení dětí..... 27

Zatěžkávací zkouška domova před příchodem dětí..... 28

Užitečné vybavení u babičky..... 31

Klidný spánek 33

Dětské rýmovačky..... 34

Dětské hry..... 38

Jak na záchvaty vzteku 48

Jak dát dítěti oddechový čas 50

Sourozenecké rvačky 52

II. *Hry a zábava doma i venku* 56

Zahradní olympiáda..... 58

Skvělé kempování v obýváku 64

Běží ti čas 67

Pět bezva způsobů jak přežít cestu autem 69

Domácí dostihy..... 72

Honba za čtyřlístky..... 76

Sardinky v plechovce a kolíčky na prádlo..... 77

Pirátem pro dnešní den 79

Kytičková víla a zahradní skřítek 83

Jarní výprodej 86

Volby nanečisto 89

Výprava do hračkářství ... 91

III. Umění a vaření 94
Cukr zvládne vše aneb blbuvzdorné sušenky ... 96
Bláznivá přikrývka pro celou rodinu ... 99
Žhavé zprávy: vytváříme rodinné noviny ... 103
Sběr ovoce a tajemství úžasného koláče ... 105
Domácí zmrzlinový zákusek ... 107
Lahodná domácí nakládaná zelenina ... 109
Zábava s rodinným fotoalbem ... 112
Sbírky a tvoření ... 114
Objevování nového jazyka vytvořením obrázkového slovníku ... 119
Ozdoba na sváteční stůl ... 121
Človíčci z korálků ... 123
Zábava se zažehlovacími korálky ... 126
Úžasně jednoduchý jablečný drobenkový koláč ... 128
Deset jednoznačně nejúžasnějších svačin ... 130
Vlastnoručně vyrobené dioráma ... 138
Rodinná zábavná krabice ... 141
Perníková chaloupka ... 143
Zábava s papírem ... 145
Odpolední čaj s koláčky ... 150

IV. Společné prozkoumávání světa 154
Vyrazte na cesty s vlastní studentskou směsí ... 156
Deset tipů na den v muzeu anebo v ZOO ... 159
Oběd v restauraci v dětském stylu: příručka k přežití ... 162
Návštěva zoubkové víly ... 164
Čtyři triky, jak zůstat v kontaktu se svými vnoučaty ... 166
Společné cestování časem ... 169
Jízda vlakem či autobusem ... 172
Kdy je třeba pokračovat opatrně ... 174
Návštěva školy vnoučete ... 176
Co s dětmi po škole ... 178
Společné plánování výjimečného jídla ... 180
Výroba rodokmenu ... 182
Deset tipů, co číst vnoučatům ... 185
Zřízení bankovního konta pro vnouče ... 188
Deset dotazů, které položí každé vnouče ... 189

Úvod

Je báječné být prarodičem

Od prvního okamžiku, kdy spočinuly oči babičky na mé novorozené a neutišitelné dceři Alici, jsem věděla, že mezi nimi existuje něco magického. Novopečená babička se do porodnice dostavila vyparáděná a na sobě měla ten nejjemnější svetýrek. Vzala Alici do náručí a zírala na ni snad déle než hodinu; zajímavé bylo, že Alice po celou tu dobu zírala na ni. Téměř celý první týden svého života Alice probrečela, avšak když ji držela v náručí má matka, byla mnohem klidnější než kdykoliv jindy. Tehdy bych dala cokoliv za to, aby se naše role vyměnily; ne tak moje maminka, ona chtěla být babičkou.

Povšimla jsem si, že Alice má neuvěřitelné nadání – během jediného okamžiku, ve chvíli, kdy jsme to nejvíce potřebovali, si získala zkušenou, něžnou a hlavně trpělivou pečovatelku. Nejen nadání mé dcery, ale i nadání prarodičů mne inspirovalo, abych spolu se svou maminkou a tchánem napsala tuto knihu.

Jakmile jsme nashromáždili různé nápady a rady, obrátila se moje maminka spolu s tchánem na další prarodiče bez ohledu na to, zda žili či nežili se svými vnoučaty. Probírali s nimi, co by si bývali přáli vědět ještě předtím, než se stali prarodiči, jaké jsou jejich nejmilejší vzpomínky a co by zpětně udělali jinak; kromě jiného si všichni prarodiče přáli, aby se svými vnoučaty strávili více času. Pochopili, že společná zábava je mnohem důležitější než rozdávání dárků a že skutečným darem je čas strávený společně s vnoučaty.

V této knize naleznete nespočetné množství nápadů, jak trávit čas s vnoučaty a vytvářet si vzpomínky, jež vám budou připomínat každodenní péči o novorozence, anebo výpravy do neznáma s batoletem, které již chodí a mluví. Opět se naučíte koupat a zavinovat miminko a zjistíte, čeho se vyvarovat při krmení dětí do jednoho roku věku (některé postupy se od dob, kdy jste vychovávali vlastní děti, mohly změnit). Naučíte se i nové věci, například založení skřítkové zahrádky či vytvoření rodokmenu, a znovuobjevíte radost z rodinných receptů, jež se předávají z generace na generaci.

Alici je již devět let a maminka se stále nemůže nabažit svých vnoučat. Po návratu domů nemám čas zkontrolovat aktovku syna Artura, musím vařit, vyřídit e-maily a vyšetřit si pár chvilek na psaní, avšak maminka s ním pomalu a pečlivě projde každou stránku a vnímá vše, co se naučil. Pokud musí Alice procvičovat hru na piano anebo násobilku, maminka vnímá výpomoc jako udělenou poctu, nikoliv jako povinnost. Někdy spěchám, jsem rozčilená anebo otrávená, avšak maminka a tchýně s tchánem jsou vždy klidní a neexistují nevyřízené e-maily, večeře či rozepsané příběhy, které by je dokázaly zaujmout více než vnoučata. Aby bylo učiněno pravdě zadost, musím napsat, že mého tchána občas rozptýlí rozbité dálkové ovládání vrat či zaplevelená zahrádka, avšak pro svých pět vnoučat by udělal cokoliv.

Není snadné být prarodičem, musíte se vypořádat se vztahem ke svým dětem, abyste lépe poznali jejich děti, a možná zjistíte, že jste se dotkli syna či dcery, když jste mysleli, že jednáte v nejlepším zájmu vnoučete. Musíte přijít na to, o co se vnoučata zajímají, co si myslí, co by se chtěla dozvědět a jak by chtěla trávit volný čas, a být si vědomi toho, že tyto věci se mění návštěvu od návštěvy a dítě od dítěte.

Jak říká můj tchán: na otcovství se intenzivně připravoval, ale dědečkem se prostě stal, neměl čas se připravit. Vy šanci máte – tato kniha je plná rad a užitečných pomůcek, které vám na vaší cestě pomohou, a já věřím, že s vnoučaty prožijete magické a radostné chvíle. Vítejte ve světě prarodičů!

Je ze mě babička

napsala babi Barbara (neboli Barbara Trostler)

Při narození dcery jsem pocítila neuvěřitelné štěstí a stejně silným zážitkem bylo narození mých dvou vnoučat – Alice a Arthura. Otevřel se přede mnou úplně nový svět zaplněný dětmi mé dcery a jejího manžela a já jsem je mohla objímat a bezmezně milovat!

Samozřejmě jsem si vzpomněla i na to, co to dá práce uspat nespokojeného novorozence, a jsem si jistá, že každý, kdo čte tuto knihu, si vzpomene na popocházení tam a zpět a tam a zpět s drobouckým miminkem v náručí ve snaze vyzkoušet vše, jen aby usnulo. A zničehonic nastane ten okamžik, kdy malé tělíčko ztěžkne a vy už víte, že spánek přichází. Je to nádherný pocit.

Jak má vnoučata rostla, stávaly se chvíle před spaním velmi výjimečnými. Milovala jsem předčítání slabikáře Alici, během kterého jsem pozorovala, jak jí těžknou víčka, zavírají se oči, načež se otevřou, ona se na mě usměje a oči se jí opět zavřou. Zpívala jsem vnoučatům písně, které mi zpívávali mí rodiče; rozhodně nejsem žádná zpěvačka, ale nezdálo se, že by to mým vnoučatům někdy vadilo.

I ve chvílích, kdy jsem plnila méně příjemné babičkovské povinnosti, jsem cítila, zvláště když byla vnoučata ještě malá, že mne mají upřímně ráda. A nejen to, ona mne milovala! Říkávala jsem svým přátelům, jak jsem si tuto skutečnost sama pro sebe opakovala a jak jsem si myslela, jaké úžasné to bylo dobrodružství.

Tato kniha by vám měla pomoci uchovat si ve vzpomínkách čas strávený s drahocennými vnoučaty. Naleznete v ní náměty, které často vyplývaly na povrch při hovorech s dalšími prarodiči. Nechť vás aktivity a nápady, jež můžete sdílet s nejnovější generací, inspirují a nechť vám oživí zážitky, jež jste sdíleli se svými prarodiči, rodiči a dětmi.

Nedávno jsme společně s Alicí, Arthurem a dcerou upekli jablečný koláč a vzpomínky na moji pomoc, na moje babičkovské pečení koláče, se mi vracejí. Jsem šťastná; pochopila jsem, že předávání tradic je nejlepší způsob, jak propojit generace.

Je ze mě dědeček

napsal děda Myron (neboli Myron LaBan)

Rozhodnutí stát se otcem je obvykle racionální a participační záležitost, avšak role dědečka je něco poněkud iracionálního: aniž by se vás kdokoliv ptal na povolení či radu, najednou zjistíte, že žijete ve společné domácnosti s babičkou. Ovšem tak jako u otcovství záhy zjistíte, že potýkat se s prvním vnoučetem je nové dobrodružství. Čerství prarodiče tradičně spoléhali na školení, jež je uvedlo do víru jejich nové role, ale my, ostřílení prarodiče a rodiče, doufáme, že vám se změnou životní role pomůže právě tato kniha. V následujících kapitolách vám poskytneme obyčejné rady a nápady, které jsme načerpali během mnoha let vlastních zkušeností a z rozhovorů s dalšími prarodiči.

Nejprve základní informace: je důležité si zapamatovat, že i když si užíváte péči o dítě, se kterým jste geneticky spřízněni, může být vaše nová role plná nepředvídatelných událostí a politických intrik. Například dobře míněná rada čerstvé mamince nemusí být vaší dceři či snaše příjemná a stejně tak vás může dostat do pěkné kaše porovnávání rodičovských dovedností vašeho syna a zetě. Rady poskytujte s rozmyslem, zejména čerství rodiče mohou i dobře zamýšlené návrhy považovat za kritiku.

Zcela bezpochyby vám starost o nové dítě v rodině připomene vlastní rodičovství; připravte se: jakmile zvládnete první roky poctivého, často mnohahodinového sledování úžasného hraní vašeho malého vnoučete, ihned budete zasypáni intimními detaily o navykání na nočník – a to často u jídelního stolu! Později se

spokojíte s faktem, že vaše geniální vnouče, zpočátku tak zručně zacházející s edukativními hračkami, je, pokud jde o mimořádné nadání, stejné jako jeho vrstevníci v mateřské školce. A vy pochopíte, že vše je tak, jak má být.

A záhy, právě když vnouče začne prohlubovat své komunikační dovednosti, dojde k další změně: stane se z něj adolescent s nabitým programem, ve kterém nezbývá moc místa k navštěvování starých lidí. Po celém tom frmolu, kdy jste financovali vzdělávání svých dětí na univerzitě, na postgraduálních studiích, jejich svatební hostiny a možná dokonce i první hypotéky, najednou zjistíte, máte-li k tomu zdroje, že se s vděčností ujímáte role hlavního přispěvatele do fondu, z kterého se platí univerzitní vzdělání vašeho vnoučete.

Prarodičovství je jako cesta, na které narazíte na pěšinky prošlapané jinými prarodiči, a my doufáme, že jejich rady spolu s touto knihou přinesou informace jak těm, kdo jsou ještě na cestě, tak těm, jejichž dobrodružství teprve začíná.

Moudrost prarodičů



CO SE SMÍ A CO SE NESMÍ?

Hodně objímejte a líbejte a začněte s tím už u prťat. Nenapomínejte je před jejich rodiči.

Laďka, dvojnásobná babička

Snažte se k nim chovat jako prarodiče, ne jako rodiče.

Milada, trojnásobná babička

Při vítání polibte nejdříve dceru či syna, teprve poté vnoučata.

Jana, čtyřnásobná babička

Zapojte se do aktivit, které baví vaše vnoučata (sport, umění, čtení), vytvoříte si tak báječné pouto.

Milan, dědeček, jedno vnouče

Neměňte to, co řekli rodiče. Nikdy nerozmazlujte vnoučata a poté je nenabádejte: „Ale neříkejte to rodičům.“

Marie, trojnásobná babička

Nikdy nezasahujte, když jsou vnoučata trestána rodiči. Poskytujte rady, jen když jste o ně požádáni.

Věrka, dvojnásobná babička

Ano: milujte je a objímejte je, aniž byste je dusili. Připravujte aktivity odpovídající jejich věku, aby měli na co vzpomínat. Sdílejte s nimi co nejvíce času, vyprávějte jim i historii celé rodiny, poskytujte upřímné rady, ale nekritizujte rodiče. Materiální rady poskytujte jen, je-li k tomu důvod; učte je dobrým mravům a naučte je děkovat. Ne: nikomu nestraňte, buďte neutrální a rady poskytujte, jen pokud jste o ně požádáni.

Katka, dvojnásobná babička

Buďte sví. Lásku a náklonnost dávejte velkoryse najevo objetími a polibky avšak nepřehánějte to, abyste děti neuváděli do rozpaků. Nejednejte v rozporu s rodiči nastavenými zásadami a pravidly disciplíny. Neobávejte se konkurence druhých prarodičů – děti disponují bezmeznou láskou!

Naďa, trojnásobná babička

Podporujte, ale nesuďte. Dlouhé vlasy, hlasitá hudba a další období pominou!

Hanka, trojnásobná babička

Pamatujte si jejich narozeniny. Milujte je bezpodmínečně, smějte se jejich vtipům a hodně je objímejte. Nesnažte se přejímat roli rodičů.

Miluška, čtyřnásobná babička

Pokuste se být demokratičtí, zvláště pokud rozdáváte dárky: dejte pozor, aby byly rovnocenné.

Robert, trojnásobný dědeček


1

Výchova dítěte

Doškolovací kurz pro prarodiče

Prarodiče si často myslí, že se, v souvislosti se základy péče o nemluvně, není čeho obávat. Vždyť si přece užili všechno to měnění plínek, krmení, uspávání a hlídání bezpečnosti se svými vlastními dětmi, tak jakápak věda? Těžce nabyté zkušenosti budou pro vaše děti a vnoučata neocenitelné, avšak nastanou chvíle, kdy dostanete do rukou vnouče s prosbou, abyste vyměnili jednu z těch hypermoderních ekologických plenek, a vy nebudete moci přijít na to, jak do ní dítě zabalit. Anebo vás syn požádá o pohlídaní plačícího novorozence, aby si mohli se snachou na pár minut, maximálně na jednu hodinu, odpočinout a dítě ne a ne přestat plakat. Můžete si přesně pamatovat, co jste s takovým neutěšitelným kojencem (tím, který vám právě předal své vlastní dítě) kdysi dělali, ale také vám to může připadat jako věčnost, jste v úzkých a stěží se snažíte z paměti vydolovat nějakou taktiku.

Uvolněte se, zhluboka se nadýchněte a přečtěte si následující kapitoly zaměřené na péči o nemluvňata a batolata. Některé techniky a nápady vám okamžitě vytanou na mysli, jiné mohou působit zcela neznámě, ale raz dva budete opět starými profíky.

A co je nejlepší? Dokonce i když vnouče nepřestane plakat či odmítá usnout, můžete ho vrátit jeho rodičům, aby se o něj postarali sami!

Jak vyměnit plenku

Plenku jste pravděpodobně nevyměňovali spoustu let a dost možná, že jednorázovou papírovou jste nevyměňovali nikdy, to ale není důvod, abyste z toho měli strach. Díky jednorázovým skládacím plenám a vlhkým ubrouskům nebyla výměna plenek nikdy jednodušší.

Možná že se vaše děti pokoušejí šetřit životní prostředí a uchylují se ke staromódním zvykům, tedy k látkovým plenám, spínacím špendlíkům a neustálým pochodům k pračce; v tom případě je poproste, aby pouvažovali o dočasné změně v době, kdy se o děti staráte vy. Pokud nebudou souhlasit, řekněte, že jste vyšli z cviku a bojíte se, že byste mohli nedopatřením píchnout dítě spínacím špendlíkem. To by mohlo zapůsobit.

Co budete potřebovat:

- vhodné místo
- čistou plenku
- vlhké ubrousky
- igelitovou tašku na použitou plenku



1 Připravte si všechny pomůcky. Pokud jste zrovna v domově pravnoučete, nalezněte místo, kde mu rodiče mění plenky, a zkontrolujte, zda jsou tam připraveny všechny potřebné věci. Pokud býváte s vnoučetem u sebe doma, možná si také budete chtít dočasně zřídit podobné místo. Můžete si koupit vhodnou podložku, i když velký ručník rozložený na posteli vám poslouží stejně dobře. Ať už se rozhodnete jakkoliv, jedno si zapamatujte: nikdy nenechávejte dítě na podložce bez dozoru.

2 Rozevřete čistou plenu a připravte si ji po ruce.

3 Dítě položte na záda a sundejte mu kalhoty.

4 Opatrně rozlepte použitou plenu.

5 Pokud je plena mokrá, jednoduše ji přeložte a položte mimo dosah; zadeček dítěte očistěte vlhkým ubrouskem.

6 Jestliže je v pleně „bobek“, nadzvedněte dítě za kotníky, abyste měli přístup k zadečku, a očistěte ho; pravděpodobně spotřebujete několik vlhkých ubrousků. Jestliže se jedná o holčičku, dejte si velký pozor, abyste ji otírali zepředu směrem dozadu. Použité vlhké ubrousky položte nahoru na použitou plenu.

7 Jakmile je zadeček čistý, zabalte použitou plenu, dobře ji zajistěte pomocí suchého zipu a odložte do připravené igelitové tašky.

8 Pokud vás děti neinstruovaly jinak, použijte na zadeček velké množství krému.

9 Jemně dítě nadzvedněte za kotníky a pod zadeček mu zasuňte čistou plenu.

10 Položte nožičky dítěte na podložku a přední část plenky položte na bříško; pomocí suchého zipu sepněte dohromady přední a zadní část plenky. Plenka nesmí být příliš utažená, měli byste být schopni vložit mezi ni a bříško dítěte svůj prst. Pokud by byla volnější, mohla by dítěti spadnout.

11 Vnouče oblečte a vyhoďte použitou plenu. Pokud jsou v ní exkrementy, budete ji možná chtít vynést do popelnice. Udělejte to, až dítě uložíte bezpečně do postýlky.

12 Důkladně si umyjte ruce.

Dávejte pozor!

Některé děti kopnou nožičkama dřív, než je stačíte zachytit. Pokud se to stane, důkladně jim je očistěte vlhkým ubrouskem. Chlapci navíc někdy čurají, když na sobě nemají plenku. Pokud z toho máte obavu, připravte si mezi pomůcky látkovou plenu a dejte ji chlapci při výměně pleny přes penis.

Šest způsobů, jak ukonejšit dítě

Vzpomínáte si na první dny strávené s novorozencem po propuštění z porodnice? Tak teď je z toho dítěte rodič a možná občas potřebuje vaše zkušenosti s hlídáním dětí, aby si mohl odpočinout od rodičovských povinností. A v tu chvíli se můžete coby babička a dědeček blýsknout.

I pokud vaše vzpomínky na rané dětství vybledly, pravděpodobně si stále pamatujete tento základní fakt: všechna nemluvňata pláčou. Pláčou, když pociťují chlad, horko, hlad, vlhkost, když se pokakají, a někdy pláčou jen tak z čiré frustrace. Zde máte rychlý kurz na osvěžení paměti plný zaručených nápadů, jak ukonejšit dítě; zkuste jeden anebo je zkuste všechny jeden po druhém. Ať už tak či onak, nakonec kápnete na to správné řešení a možná že budete dokonce odměněni vděčným úsměvem.

1 Vyměňte dítěti plenku; trápení může způsobit vlhká anebo potřísněná plena. S čištěním dítěte nespěchejte a při nanášení krému s ním mluvte – děti milují, když se jim věnujete.

2 Dítě pochovejte v náručí anebo si ho položte přes rameno a pevně držte; bříško dítěte spočívá na vašem rameni – možná ho utiší změna scenérie.

3 Pokud má dítě nafouklé bříško, pomůže mu od obtíží mírná masáž bříška. Položte dítě jemně na zem anebo na postel na zádíčka, podložte ho dekou a velmi jemně pohybujte jeho nožičkama, jako byste napodobovali jízdu na kole.