

Rádi byste, aby vaše dítě zvládalo běžné činnosti bez odmlouvání a vztekání? Unavuje vás, že své dítě neustále usměrňujete a ono stejně neposlouchá? Co to zkusit jinak: s menší námahou a lepším výsledkem! Před časem mi volala jedna maminka. Popisovala, že ji moc trápí, že je jejich dítě neposlušné, zlobí a křičí, není ochotné dělat úplně základní činnosti. Tak jsme se o tom začaly víc bavit. Doporučila jsem té mamince pár triků, které najdete v této knize. Maminka je začala během týdne používat. A byla úplně zaskočená, jak se chování dítěte změnilo. Navíc ona sama přestala pocívat bezmoc a začalo jí být v rodičovství lépe. Popisovala, že má pocit, jako by najednou mezi ní a dítětem začala proudit energie, která byla poslední dobou úplně zabrzdná. Za několik dnů mi napsala: „Hravý přístup mi není vlastní, u nás doma to nikdo nepoužíval. Spíše se všechno soustředilo na to, abychom měli splněné povinnosti. Chtěla jsem mít ale s dětmi bližší vztah, než mám se svými rodiči. A tak jsem se rozhodla hravý přístup zkusit. Zvlášť zpočátku jsem se na to musela vždycky naladit. Ale pak se u nás začaly dít zázraky. Jen náznakem legrace v tónu mojí řeči se začalo proměňovat chování dítěte k nepoznání. A přitom jsem si u toho někdy dokonce dala možnost dělat svoji práci nebo si dát kafe a odpočívat.“

Chtěli byste to taky zažít? Nebojte se, není to nic náročného, většinou stačí udělat jen pár věcí jinak. Hlavním nástrojem změny nejsou vyčerpávající hry, kdy rodič s dítětem nekonečně jezdí vláčkem nebo si hraje na obchod. Spíše jde o natrénování hravé reakce, hravé intonace hlasu a hravého přístupu pro běžné situace. Zejména naše intonace má neuvěřitelnou moc. Někdy mají rodiče pocit, že nemají na hraní s dětmi čas. Nebo že je hra združďuje od toho, co potřebují zvládnout. Případně nemají energii pořádně nějaké hry vymyslet nebo převádět běžné denní situace do hry. Pravdou ale je, že hravý přístup do důsledku šetří energii i čas. Dítě se nedostává do odporu, daleko lépe spolupracuje, je uvolněnější a přístupnější učít se nové věci, snáze přijímá vaše rozhodnutí, jednotlivé činnosti si oblíbí, takže je i samostatnější. S hravostí přichází smích, a tak se snižuje u dětí úzkost a u rodičů pocit bezmoci.

Hravost dodává dětem i rodičům odvahy, chutí spolupracovat. A v důsledku zlepšuje i fyzické zdraví. Navíc v obdobích nebo dnech, kdy vnímáte, že jsou děti plně napětí a že se vám nějak nedaří mít s nimi pohodový vztah, může hravé rodičovství ve vteřině obrátit směr v uvolnění. Rodiče hravý přístup neuplatňují obvykle proto, že ho sami jako děti nezažili, a tak je prostě neznají, jak to udělat jinak. Nebo na uplatňování hravého přístupu nemají energii. Někdy jim v tom brání i to, že jsou pohlceni složitými situacemi, které řeší. Cílem této publikace není vzbudit pocit viny u rodičích, kterým hravý přístup není vlastní. Naopak! S respektem k náročnosti rodičovské role je v knize pohromadě spousta tipů, jak si zlepšit komunikaci a vztah s dítětem, aniž by to stálo víc námahy.

#### STRACH A JEHO ZMÍRNĚNÍ

Děti často prožívají strach z různých situací. Rodiče někdy má pocit, že dítě reaguje odmítavě z lenosti, nebo dokonce neschválně. Je důležité si uvědomit, že dítě se



FOTO: SHUTTERSTOCK

#### KNIŽNÍ TIP AKADEMIE

# Manuál hravého rodiče

V knize, z níž přinášíme dnešní ukázkou, její autorka **Alžběta Hlásková** nabízí 200 tipů, jak s dětmi zábavnou formou zvládnout situace hroící konfliktem.

rodí s nezralým způsobem zpracování nám, kde se můžeme zlepšit. Jsem ráda/a, že se mi neobjíší o tom říct. Všechno se dá vyřešit. Máš nějaký nápad, jak to teď napravit? A pak dospělý s dítětem hledá cestu, jak chybu napravit. V takových chvílích je důležité reagovat dobře i na omluvu. Když někdo cizí omluvu od dítěte nepřijme a třeba ještě znovu dítě po omluvě trestá nebo kárá, vysvětlíte dítěti, že je důležité chybu poznat, snažit se v ní nepokračovat a případně se omluvit tomu, komu naše chyba nějak zkomplikovala život. Přijetí omluvy je na té druhé osobě.

#### Chyba je kamarád

U úzkostnějších dětí se často objevuje strach z chyby, z toho, že nás zklamou, že se na ně někdo bude zlobit. Někdy v takových chvílích lžou, jindy při sebeběhání chybíce propadají zoufalství nebo vzteku. U takových dětí pomáhá hra třeba s plyšáky na situaci, kdy malý plyšák něco rozbije. Dítě hraje rodiče, čímž zviditelní, jakou reakci od rodiče očekává, čeho se bojí. Rodiče naopak přehrávají emoce, které v takových situacích mívá dítě.

Důležité je brát takovou hru s nadsázkou, abychom se při ní mohli s dítětem zasmát. Pak role obrátíte a nešikovného plyšáčka bude hrát dítě. Rodiče má příležitost ukázat, že když dítě udělá chybu, není důvod k obavám: „Neboj, medvídku,

to se stane. Chyba je kamarád. Ukazuje nám, kde se můžeme zlepšit. Jsem ráda/a, že se mi neobjíší o tom říct. Všechno se dá vyřešit. Máš nějaký nápad, jak to teď napravit? A pak dospělý s dítětem hledá cestu, jak chybu napravit. V takových chvílích je důležité reagovat dobře i na omluvu. Když někdo cizí omluvu od dítěte nepřijme a třeba ještě znovu dítě po omluvě trestá nebo kárá, vysvětlíte dítěti, že je důležité chybu poznat, snažit se v ní nepokračovat a případně se omluvit tomu, komu naše chyba nějak zkomplikovala život. Přijetí omluvy je na té druhé osobě.

#### UKLÁDÁNÍ

Proč děti tak nerady chodí spát? Proč u toho tak odmlouvají? Děje se to nejčastěji v případech, když je u ukládání stres, když si ještě chtějí hrát, když jim dělá problém usnout nebo když jsou nerady samy v pokojíčku. Je dobré v čas před usnutím předcházet stresu. Tomu pomůžeme, když si sami uděláme večery s dětmi krásně. Ukládejte spolu po večery kuchyň, aby pak už byl na děti čas. Než dítě vyleze z vany, roztopte v krbu nebo zapalte

svíčky, pusťte krásnou hudbu a udělejte si prostor na vyprávění. Večer je také nejlepší čas pro osobní hovory. Děti vám svěří i to, co by přes den neřekly. Právě večer je tělo také citlivější na dotyk, takže využijte čas na mazlení nebo jemné vzájemné masírování. Večerní pohoda se vám tedy opravdu vyplatí, abyste si s dětmi byli blíž.

Když děti opakovaně odmlouvají, neupíjejte spát, je dobré zapojit zvidavost a pořádně prozkoumat proč. Někdy jen nechťejí, abychom je ze společenství prostoru odsunuli do pokojíčku. Nebo se jim nechce ukončit to, co právě dělají. Dost často je za tím strach, že budou v pokojíčku samy, protože jim vadí tma. Pokud usnají dříve, mají stres z toho, že zas budou dlouho usnout. Zahrajte si tedy během dne na ukládání plyšáků, kdy budete přehrávat situace, které se u vás před spaním odehrávají. Zkuste nejdřív hrát dospělou osobou plyšáka a ptejte se dětského plyšáka, proč nechce jít spinkat. A pak v otázkách pokračujte, abyste se dozvěděli, co by malému plyšáčkovi pomohlo, aby usnul. Děti v těchto hrách často prozradí, co za jejich vzorem je.

**KDYŽ RODIČ POTŘEBUJE PRACOVAT**  
Samozřejmě je lepší, když se dítěti v době, kdy rodič potřebuje pracovat, věnuje někdo jiný. Občas to ale nejde. V takových situacích vyzkoušejte tipy z této kapitoly.

#### Na kancelář

Tuto hru použijte, když potřebujete pracovat doma na počítači. Místo toho, abyste dítěti dali tablet, připravte mu jeho vlastní kancelář, do které mu dáte to, co už zvládá: papíry, nůžky, lepidlo, děrovačku nebo sešivačku. V dětské kanceláři může být i dětský mobilní telefon. Nejdřív si s dítětem na kancelář hrajte. Posléze dejte dítěti možnost, aby se sám ovládl a hrál samo. Občas vezměte svůj mobilní telefon, zavolejte dítěti a mluvíte s ním, jako byste mluvili s kolegou z práce.

#### Rozdělení práce

Než začnete pracovat, připravte pro dítě také nějakou práci, kterou už zvládne. Třeba nychstat svačinku nebo najít ponožky kam druhou kamarádka. Rovnou se pak domluvíte, že každý týden zvládnete svoji práci. Případně jestli jsou nějaké dílčí činnosti, ve kterých by vám dítě mohlo pomoci s vaší prací, nechte ho se na ni podílet. V těchto situacích je dobré, když s dítětem mluvíte hravě, ale podobně jako s nějakým dospělým partákem.

#### Hravé učení

V této kapitole najdete tipy na to, jak s dítětem hravě zvládnout učení. Děti většinou už doma moc nemají sílu věnovat se zase škole, a tak je pro ně snazší učít se pomocí her. Rodiče jsou uvolněnější, dítě se tak nebojí, že u toho vznikne konflikt, a všem může být u učení dobře. Nakonec to může být i zábava.

#### První počty

Když potřebujete děti naučit sčítání, napište na nastříhané kartičky z běžné čtverky čísla od jedné do deseti. Každé číslo potřebujete alespoň čtyřikrát. Kartičky rozmístíte po bytě. Pak dítěti řeknete například: „Devět!“ A dítě hledá kartičky, které v součtu dají devět. Později takhle můžete dítěti zadat součin (pro matematicky méně zdatné to znamená výsledek násobení). Dítě bude hledat dvě čísla, která při násobení dají zadaný součin. Například rodič řekne: „Dvacet!“ A dítě může přinést dvojku a desítku nebo čtyřku a pětku.

#### Pexeso letopočty

Když se učíte letopočty (nebo podobná fakta), využijte opět kartičky. Na každý letopočet potřebujete dvě kartičky. Na jednu kartičku napíšete letopočet, na druhou název události, která se k danému letopočtu váže. Pak všechny kartičky vložte na stůl prázdnou stranou nahoru. Sřídíte se ve věh s dítětem. Každý má za úkol najít dvojice, které k sobě patří.

Redakčně kráceno a upraveno

#### Manuál hravého rodiče



Praktické nápady na hravé řešení situací, které rodiče či učitelé potřebují s dětmi zvládnout bez křiku a odmlouvání. Knihu vydal Institut fyziologické socializace.

## Malí velikáni ve škole: Blaise Pascal

