

4 podmienky, ktoré by mala hra rodič - dieťa spĺňať

Ludmila Grajčárová

Autor článku

Dnešní rodičia sú medzi dvoma mlynskými kameňmi – v západnej civilizácii sa považuje za samozrejmé a dôležité, aby sa rodičia s deťmi hrali. Rodičia však často nevedia, ako sa s deťmi hrať. / Foto. Bigstock

Hra je pre deti nástroj na spoznávanie sveta. A pre dospelých je to nástroj na spoznanie detí. Už Platón hovoril, že hodina spoločnej hry vám prezradí o človeku viac ako rok rozhovorov. Rousseau v osemnástom storočí vo svojej knihe *Emil alebo O výchove* prvýkrát písal o tom, čo všetko môžeme zistiť sledovaním dieťaťa pri hre. Podľa jeho slov je **pozorovanie detskej hry výborný nástroj na pochopenie detí.**

Čo môžeme pri detskej hre vidieť?

Hra je kľúčová pre zdravý vývoj detí. Pri hre deti opakujú aktivity odpozorované od svojho okolia, a tak sa učia novým zručnostiam. Hra rozvíja ich sociálne zručnosti, jazykové schopnosti, pri hre sa deti učia hľadať riešenia, ale aj rozvíjať svoju predstavivosť. Čo je však nemenej dôležité, deti **prostredníctvom hry spracúvajú svoje nové zážitky a vyrovnávajú sa s rôznymi stresovými situáciami.** Možno to poznáte z vlastnej skúsenosti. Po dlhej ceste lietadlom na vytúženú dovolenku sa deti nasledujúci deň hrajú na lietanie lietadlom.

Na to, aby sa tento „terapeutický účinok“ hry dostavil, potrebujú mať deti dostatok času na voľnú neštruktúrovanú hru. Takú hru, o ktorej rozhodujú oni sami a nevstupuje im do nej nikto dospelý. Voľná hra sa však v dôsledku nášho životného štýlu zo zoznamu aktivít detí vytráca. Kvôli vyťaženosti rodičov, ale aj v snahe dopriať deťom to najlepšie, majú mnohé deti čas presne rozplánovaný a každé poobedie sa presúvajú z jedného krúžku na druhý. Na spoznávanie sveta vlastným spôsobom im už čas nezostáva.

Ďalším fenoménom našej doby je hra s rodičom. Dnešní rodičia sú medzi dvoma mlynskými kameňmi – v západnej civilizácii sa považuje za samozrejmé a dôležité, aby sa rodičia s deťmi hrali. Rodičia však často nevedia, ako sa s deťmi hrať, nemajú na hranie čas a hra s deťmi ich nebaví (obzvlášť keď si spomenú na množstvo vecí, ktoré ešte potrebujú urobiť). Pri hľadaní návodov ako sa s deťmi hrať sa navyše dočítajú, že pre deti je dôležitá samostatná „voľná“ hra... Ako tieto dve veci spolu súvisia?

Kedysi trávili rodičia s deťmi tiež dost' času

S vysvetlením nám môže pomôcť pohľad do minulosti. V minulosti sa rodičia s deťmi nehrávali, trávili však oveľa viac času pri spoločných aktivitách. Práca rodičov bola viac fyzická a deti sa do nej mohli jednoduchšie zapojiť. Vďaka tomu sa deťom dostávalo od rodičov oveľa viac pozornosti.

Pozornosť rodičov a spoločne strávený čas sú kľúčové slová. V dnešnej dobe elektronických médií je pre deti pozornosť rodiča vzácnou komoditou. Čoraz viac detí sa v prieskumoch sťažuje, že ich rodičia trávajú príliš veľa času pozeraním do mobilov a nevenujú im pozornosť, ani keď sú spolu. Aj preto je čas strávený spoločným čítaním taký liečivý. Keď rodič číta, musí sa stopercentne sústrediť na čítaný text. Vďaka tomu sa plne sústredí aj na svoje dieťa, s ktorým si číta a venuje mu celú svoju pozornosť.

Keď dáme tieto tri veci dokopy – spoločne strávený čas, pozornosť rodiča a voľná neštrukturovaná hra – získame čarovný nástroj na budovanie vzájomného vzťahu medzi rodičom a dieťaťom. Takáto hra má doslova liečivý účinok a pomáha dieťaťu aj rodičovi vyrovnávať sa s frustráciami každodenného života. Pomáha znížiť aj množstvo súrodeneckých sporov, pretože tie často vznikajú práve z túžby mať rodiča pre seba.

Aby bola spoločná hra skutočne príjemným a prospešným zážitkom, je potrebné mať na pamäti niekoľko pravidiel. Tieto pravidlá sa využívajú aj pri tzv. filiálnej terapii – terapeutickej hre medzi rodičom a dieťaťom – ktorá pomáha riešiť rôzne psychické problémy a rizikové správania u detí.

Ako má taká hra s dieťaťom vyzerat'?

1) Rodič sa sústredí výlučne na dieťa, bez akýchkoľvek vyrušení

Čas na spoločnú hru je dobré vopred si naplánovať tak, aby sme boli skutočne schopní sústrediť sa na dieťa. Dĺžku si môžete nastaviť podľa svojich možností, dobrým odporúčaním je vyhradiť si aspoň 30 minút. V tomto čase sa rodič venuje výlučne jednému dieťaťu. Ak je v rodine viac detí, svoj vlastný čas s rodičom by malo mať každé z nich.

Plánovanie je zároveň skvelý spôsob, ako si spoločné hranie čo najviac užiť. Ak sa vopred s dieťaťom dohodnete, že napríklad v sobotu poobede sa budete spolu hrať, môžete už počas týždňa spolu rozmýšľať, ako spoločný čas využijete. A samozrejme, celý týždeň sa na to môžete tešiť.

2) Hru vedie dieťa, nie rodič

Počas celého spoločného hrania je iniciátorom aktivít dieťa. Dieťa rozhoduje, s čím sa bude hrať a ako sa bude hrať. Rodič môže nejakú aktivitu navrhnúť, ale je na dieťati, ako sa rozhodne. Dieťa takisto rozhoduje o tom, ako bude do hry zapojený rodič. Rodič rešpektuje všetky rozhodnutia dieťaťa, pokiaľ nepresahujú stanovené hranice.

3) Rodič stanovuje počas hry hranice

Pokiaľ je niečo, čo je počas spoločného hrania skutočne neprijateľné, napríklad z dôvodu bezpečnosti, je potrebné to jasne pomenovať, ak to dieťa urobí. Môže to vyzerat' napríklad takto: „Janko, kým sa spolu hráme, nechcem,

aby si hádzal loptu do okna, je to nebezpečné.“ Toto je prvý krok stanovovania hraníc. Keďže neobsahuje slová „nie“ a „nerob“, deti majú tendenciu poslúchnuť. Pokiaľ dieťa napriek upozorneniu hranicu opäť prekročí, je potrebného ho upozorniť na dôsledky. „Janko, nezabudni, nechcem aby si hádzal loptu do okna, kým sa spolu hráme. Ak to ešte raz urobíš, prestaneme sa hrať.“ Ak to napriek upozorneniu zopakuje tretí raz, je potrebné hranie ukončiť. Toto je veľmi efektívny spôsob, ako deti naučiť zodpovednosti za svoje konanie. Väčšina detí si spoločnú hru s rodičom užíva a nechce, aby sa skončila. Akonáhle pochopia, že rodič myslí vážne, čo hovorí, zmenia svoje správanie.

4) Rodič popisuje – bez poučania, ale aj chválenia

Tento krok je pre väčšinu rodičov zo začiatku prekvapivý. Väčšina z nás bola vychovávaná so záplavou slov (v dobrej viere, že to podporuje rozvoj reči) a aj na naše deti chrlíme vety ako: „Čo si to postavil? To je domček? Ty si ale šikovný. Kto v ňom býva? atď.“ Miesto toho počas spoločnej hry viac počúvame, pozorujeme a slová radšej používame na popisovanie toho, čo dieťa robí alebo ako sa cíti. „Hneváš sa, že ti nejde spojiť tie kocky. Chceš, aby som ti s tým pomohla?“ Vyhnime sa dopytovaniu, poučaniu, ale aj chváleniu.

Takáto hra dieťaťu pomáha lepšie pochopiť svoje pocity a následne naučiť sa ich vyjadriť. Zároveň sa učí riešiť problémy, ale aj požiadať o pomoc, keď to potrebuje. A čo je nemenej dôležité, pomáha budovať dôveru medzi rodičom a dieťaťom. Pretože spoločná hra nie je prospešná len pre dieťa, ale aj pre rodiča. Pomáha mu pochopiť svoje dieťa, jeho obavy a pocity. Zlepšuje jeho schopnosť počúvať a mať s deťmi otvorenú komunikáciu. A vďaka tomu zvyšuje aj jeho vlastnú sebadôveru a dôveru vo svoje rodičovské schopnosti.