

Víte, že výchova nemusí vždy být vážná, stresující, nudná či frustrující a že velkou část problematického chování vašich dětí můžete vyřešit určitými druhy herních aktivit? Právě o tom pojednává tato kniha. Možná své děti nechcete trestat, ale nevíte, jak jejich chování usměrnit. Nebo možná kolísáte mezi autoritářským a příliš shovivavým přístupem a nevíte, jak nalézt zlatou střední cestu. V této knize naleznete popis herních aktivit, které mohou snížit stres, posílit vaše vzájemné pouto a vyřešit problematické chování, a zároveň vám a vašim dětem přinesou chvíle smíchu a radosti. Ať už máte batole, nebo potomka na prahu puberty, budete příjemně překvapeni, jak snadno můžete chování svého dítěte změnit bez použití trestů. Konkrétními druhy hravých aktivit můžete své děti „získat“ a vyřešit mnohé výchovné problémy, často s vynaložením minimálního úsilí.

Společná hra rozpouští hněv

Výchovný přístup popsán v této knize není ani autoritářský, ani příliš shovivavý. Naučíte se, jak vymezit potřebné hranice způsobem, který vaše děti místo ke vzpouře bude inspirovat ke spolupráci. Kniha nahlíží pod povrch typických výchovných problémů tím, že se zaměřuje na některé zdroje stresu, které leží u kořenů obtížných chování. Chování vašich dětí může začít být obtížnější, pokud jsou ve stresu kvůli takovým faktorům, jako je narození sourozence, lékařské zákroky či školní docházka. Návrhy uvedené v této knize, založené na hře, vám poskytnou nástroje potřebné k tomu, abyste svým dětem pomohli tato náročná období překonat. Jak se vašim dětem bude postupně dařit tento stres zpracovat a dát průchod pocítovanému napětí, jejich chování se zlepší.

Tato kniha je založena na teorii attachmentu. V padesátých letech pojem attachment poprvé použil slavný britský lékař a psychoanalytik John Bowlby k popisu vazby dítěte k jeho rodičům. Od té doby byla nashromážděna dlouhá řada důkazů o důležitosti vazby mezi rodičem a dítětem. Kořenem zdravé vazby je sociální interakce od útlého dětství. Chybí-li dětem radostný vztah s rodiči, kteří reagují na jeho potřeby, nebo jsou-li děti nějakým způsobem traumatizované, jejich vazba je tím oslabena, což může vést k celé řadě behaviorálních a emocionálních problémů. V průběhu minulých 25 let jsem vyvinula jedinečnou syntézu vysoce účinných a příjemných herních aktivit pro rodiče s dětmi, kterým říkáme hry posilující vazbu. Tyto aktivity jsou podloženy výzkumem na poli attachmentu, terapie a neurovědy. Víte, že pozitivní sociální interakce stimuluje tvorbu oxytocinu, látky „dobré nálady“, která snižuje míru stresu, posiluje růst a hojení a zároveň podporuje vývoj mozku vašeho dítěte? Hry založené na spolupráci stimulují oblast mozku podílející se na kontrole agresivního chování, a smích rozpouští hněv a úzkost snížením hladin stresových hormonů. Po traumatizujících zážitcích můžete nervové dráhy v mozku svých dětí doslova „poměnit“ konkrétními druhy hry, které jim pomohou se z traumatu zotavit.

Domácí úkoly

Domácí úkoly někdy rodičům i dětem způsobují notnou dávku stresu. Výzkum



KNIŽNÍ TIP AKADEMIE

Hry šťastného dětství

V knize, z níž přinášíme dnešní ukázkou, švýcarsko-americká psycholožka **Aletha Solterová** radí, jak řešit problémové chování dětí hravě, s humorem a vzájemným porozuměním.

ukázal, že domácí úkoly nejsou nezbytné a že přílišné množství domácích úkolů může dokonce být kontraproduktivní a připravit děti o důležitý čas na hraní. Většina škol bohužel dětem domácí úkoly ukládá. Mnohé děti psaní úkolů nudí nebo jim je nepříjemné a rodiče mají pocit, že ohledně domácích úkolů musí nastolit a vymáhat určitá pravidla. Tato situace může vyústit v bludný kruh, kdy se děti čím dál více vzpírají a rodiče jsou čím dál autoritářtější. Následné mocenské boje často vedou k vzájemné frustraci a hněvu.

Vaší úlohou není děti k psaní domácích úkolů donutit, ale pomáhat jim a podporovat je. Pokud svou roli můžete vnímat méně jako diktátora a více jako facilitátora, celá záležitost bude pravděpodobně mít hladší průběh. Zápolení a konflikty při psaní domácích úkolů mohou být způsobeny jedním z následujících tří omylů: očekáváním, že děti své úkoly napíšíou příliš brzy po skončení vyučování, očekáváním, že si děti napíšíou úkoly o samotě, a bráním domácích úkolů příliš vážně. Po dni plném učení a mimoškolních aktivit děti potřebují nějaký čas k re-

laxování, hraní a odreagování od celodenního stresu. Pokud jim to umožníte, dokážou se na své úkoly následně soustředit mnohem lépe.

Většina dětí nerada píše úkoly o samotě. Doporučuji jim s psaním úkolů nabídnout pomoc. Buďte si ale vědomi, že se děti možná budou bránit nevyžádanému vyučování, takže jim nezačněte bez jejich svolení podávat spoustu nadbytečných informací a neupozorňujte na jejich chyby. Nejspíš svým dětem prospějete více, pokud s vysvětlováním počkáte, dokud se na vás neobrátní s otázkami, než abyste je začali zasypávat nevyžádanými poznatky. Domácí úkoly není třeba brát příliš vážně. Pamatujte, že děti se nejlépe učí formou hry. Pojmeme-li domácí úkoly jako skvělou příležitost, jak si společně pohrát a posílit vzájemné pouto, užijete si je vy i děti a vaše děti se během nich budou učit rychleji a efektivněji. Někteří rodiče se obávají, že hravým přístupem k domácím úkolům své děti nějak „rozmažlí“. Myslí si, že dětem prospěje, když se naučí dělat něco, do čeho se jim nechce (například nudné domácí úkoly), protože díky tomu budou v pozdějším ži-

votě úspěšnější a vypěstují si dobrou pracovní morálku. Tento dojem je ovšem mylný. Dřina a tvrdá práce charakter nebudují a nevedou ke smysluplnému učení ani vytváření dobrých návyků. Napopak mohou vyvolat pocity, které procesu učení stojí v cestě, jako je například roztrpčenost, hněv, frustrace nebo nuda. Nucením dětí k domácím úkolům navíc můžete uškodit vašemu vzájemnému vztahu.

Děti se rodí s velkou motivací rozvíjet své schopnosti a stát se co nejlépejšími. Pokud by pro ně proces učení byl nudný a nepříjemný, nikdy by se nenaučily chodit ani mluvit. Osvojit si obě tyto dovednosti je poměrně náročné, ale děti se do nich přesto vrhají se zjevným nadšením. Někdy jsou ze svých pokusů o ovládnutí těchto dovedností sice frustrované, ale mají velké odhodlání a ve svém snažení vytrvají, přestože je k tomu nikdo nenutí. Je to tím, že proces učení se chodit a mluvit je malým dětem přirozeně příjemný. Jsou velmi motivované se oběma těmito dovednostem naučit a nepotřebují k tomu žádný dohled, tresty ani odměny zvenčí. Lidé všeho věku

se nejlépe učí, když se mohou věnovat svým vlastním zájmům. Pokud vaše dítě projevuje zájem o dinosaury, hrady, kameny nebo tajné kódy, pravděpodobně se mu budou líbit knihy pojednávající o těchto tématech. Také se bude dychtivě zapojovat do aktivit s těmito zájmy spojených, jako je například vytváření sbírek, tvoření nebo stavění. Těmito hravými aktivitami se bez námahy a s radostí dozvědí o pravěku, středověku, geologii či kryptografii.

Jedním z důvodů, proč se děti domácím úkolům vzpírají, je ten, že si osvojování daných témat v tu danou chvíli nebo tím daným způsobem nevybraly. Dětem můžete pomoci tak, že je k psaní úkolů nebudete nutit, ale budete hledat způsoby, jak jim z psaní úkolů udělat zábavu a pěstovat při něm jejich vlastní zájmy. Pokud vašemu dítěti dělá problém začít číst uloženou pasáž z nějaké beletristické knihy, můžete se střídát v hraní různých rolí (za použití různých hlasů), nebo dítě můžete zkusit povzbudit, aby si představovalo, jak asi příběh dopadne. Po přečtení knihy si spolu s dítětem můžete daný příběh přehrát s kostýmy a rekvizitami nebo si vymyslet jiná rozuzlení. U mate-matických úloh bývá efektivní práce s konkrétními materiály nebo příkladem ze skutečného života. Díky tomu bude matematika dítě více bavit a lépe mu pomůže pochopit daný koncept. Pokud dítě zápolí s napsanou početní úlohou, můžete příklad změnit tak, aby zahrnoval hračky nebo předměty, které dítě zajímají, například plastové dinosaury, malá autíčka nebo sušenky. Je-li to možné, poskytněte dítěti skutečné předměty, s nimiž by mohlo pracovat, a udělejte z úlohy příběh nebo hru.

Výzkum terapeutické hry

Terapeuti si hojivých účinků hry jsou vědomi už celá desetiletí. Specifické formy terapie hrou mohou pomoci dětem trpícím mnoha různými emočními, behaviorálními a neurologickými problémy, včetně poruch vazby, posttraumatické stresové poruchy, strachu a úzkosti, agresivního chování, ADHD a autismu (Reddy a kol., 2005). Na hře založené intervence mohou být prospěšné i ve zdravotnickém prostředí, například během přípravy dětí na operaci (Li & Lopez, 2008). Zapojení rodičů do léčebného přístupu založeného na terapii hrou zvyšuje pravděpodobnost úspěchu.

Jedna studie ukázala, že osmítýdenní výcvik v terapii hrou pro rodiče a učitele značně snížil výskyt problematického chování u předškoláků se zvýšeným rizikem problémů v oblasti duševního zdraví (Draper a kol., 2009). U lidí, kteří v dětství zažili nějaké trauma, výzkum ukázal, že zapojení rodičů do terapie hrou také přispělo k úspěšným výsledkům terapie (Reddy a kol., 2005).

Redakčně upraveno a kráceno

Hry šťastného dětství



Kniha pomáhá řešit výchovné problémy s dětmi do 12 let věku bez použití trestů či odměn. Objasňuje skryté emoce, které špatné chování často způsobují.

Malí velicíáni ve škole: Josef Váchal

