Hra může být I VĚŠENÍ PRÁDLA

Pokud vás nebaví dělat s dětmi bábovičky, upečte společně raději jednu opravdovou. „Dítě potřebuje především vědomou pozornost rodiče a pak je mu v podstatě jedno, co s ním dělá," říká psycholožka Lenka Minářová. A popisuje taky, v čem mu máma s tátou nenahradí jeho vrstevníky.

Vnímá malé dítě rozdíl mezi hraním a učením se?
Není v tom rozdíl, hraní je pro něj hlavní způsob učení. Když miminko chytí do ruky kostku, rozvíjí svou prostorovou představivost, vnímá různé materiály i gravitaci. Starší děti, které si hrají na obchod, trénují sociální interakce a počítání. Pro děti je hra nejúčinnější formou učení a je dobré, když dostává prostor i ve školách.

Co pro děti znamená? Co se v jejich mozku odehrává, když drží v ruce autíčka a hrají si s nimi na rodinu?
Děti si skrze hru zpracovávají celý svůj emoční svět. Události, které byly pro jejich nervovou soustavu příliš náročné, můžou ve hře ovládat a dostat je pod kontrolu. Například po návštěvě nemocnice si bude dítě chtít hrát na doktora, protože najednou může samo rozhodovat, co se bude dít. Někdy rodičům připadá, že s hračkami zacházejí nepěkně, autíčky do sebe narážejí a podobně. Tady je ale důležité říct, že jejich nervový systém nikdy ve hře nevymyslí nic, co by nepotřeboval. Ventilují emoce, které neumějí jinak regulovat.

Jak se hraní vyvíjí? V kolika letech například dokážou kooperovat a domlouvat se na pravidlech?
Na začátku si miminko hraje samo pod dohledem pečující osoby, která mu podává různé předměty. Vnímá je hmatem, zrakem a většinou je bere i do úst. Až časem nám začne hračku podávat a zapojovat nás. Teprve kolem pátého roku jsou ale děti schopné s někým kooperovat a chápat, že existují pravidla. To ale neznamená, že nemají problém je dodržovat. Schopnost seberegulace se stále vyvíjí. Myslím, že je dobré občas nechat dítě i vyhrát, zároveň je potřeba trénovat frustraci z prohry. Hodně taky záleží na tom, kolik času tráví v kolektivu ostatních dětí nebo se staršími sourozenci.

Když s kamarády vznikají spory, měli bychom do nich vstupovat a snažit se je vyřešit?
Určitě nemusíme zasahovat pokaždé. Konflikty jsou pro děti důležité, aby se naučily sociální interakci. Aby pochopily, že ne vždy si můžou prosadit vlastní názor. Nebo naopak zjistily, jak dát najevo, když se jim něco nelíbí. Pro rodiče může být v tu chvíli zajímavé sledovat, jakou má jejich dítě osobnost. Občas je ale vhodné do konfliktu vstoupit a snažit se ho regulovat, ovšem lépe v roli průvodce než arbitra, který rozhodne, kdo má komu dát lopatičku. Můžeme situaci okomentovat a pomoct jim se domluvit. Regulaci dítě nenaučím tím, že za něj potíž vyřeším, nebo ho v tom naopak nechám.

V západoevropské kultuře se automaticky předpokládá, že si chlapci hrají s autíčky a dívky s panenkami. Měli bychom jim cíleně nabízet obě varianty?
Nepředkládala bych jim ani jednu variantu a nechávala je samotné si vybrat. Děti se stejně většinou učí sociální nápodobou, takže si vybírají hračky podle toho, o jaké mají zájem jejich vrstevníci, nebo podle rolí, které doma zastávají táta s mámou. Holčičky si pak často hrají spíš na vaření a kluci s autíčky. Pokud je to ale naopak, není na tom nic špatného. Když má kluk starší sestru, je taky pravděpodobnější, že ho můžou v nějakém období zajímat panenky, protože chce být jako ona.

Dá se říct, kolik hraček dítě potřebuje? Jak poznám, že už jich je v pokoji příliš?
Když máme hrozně moc možností, klade to velký tlak na rozhodovací proces. Nervový systém si musí něco vybrat a unést, že si další varianty nezvolil. A to může být občas těžké i pro dospělé, natož pro dítě. Když před něj položíte šest blonďatých panenek, jak má vědět, se kterou se bude hrát nejlépe? Pravděpodobně si jednu vybere, po chvíli ji zahodí a bude chtít vyzkoušet ty ostatní. Děti, které jsou obklopené přemírou hraček, jsou roztěkanější, hůř se do hry ponoří, může to zvyšovat i jejich vnitřní dráždivost a agresi. Nedá se říct, jaký počet hraček je správný, spíš bychom měli pozorovat, jak se ve svém pokojíčku cítí a chovají. Řekla bych, že někdy je méně více, protože když má dítě jednu vařečku, ze které se stává kouzelná hůlka i létací koště, rozvíjí svou kreativitu a fantazii.

LENKA MINÁŘOVÁ (38)
Vystudovala psychologii na Univerzitě Palackého v Olomouci a absolvovala výcvik Somatic Experiencing. Čtrnáct let pracuje jako školní psycholožka, kromě toho vede vlastní poradenskou praxi a pořádá kurzy pro odbornou i laickou veřejnost. Ve volném čase ráda hraje tenis, vaří a pečuje o domácnost. Část roku tráví v Toskánsku.



Když nám tříleté dítě pomůže skládat myčku nebo věšet prádlo, je to pro něj taky hra?
Ano, obzvlášť malé děti rodičům velmi rády pomáhají. Sice pak po hodinovém pečení následuje tříhodinový úklid, ale pokud to rodič zvládne, pro dítě to je obrovský přínos. Obzvlášť když se do této aktivity podaří vnést ještě hravost. Například při věšení prádla může podávat kolíčky podle barev... Ukázat, že úklid není pouze povinnost, ale může být i zábavou, je vůbec skvělý způsob, jak ho naučit pořádku. Pokud tříleté dítě baví s rodičem vyndávat nádobí z myčky, je to pro něj stejně hodnotně strávený čas, jako kdyby si spolu skládali kostky.

Ve spoustě kultur si rodiče s dětmi nehrají. Měli bychom se o to snažit, i když nám to nejde?
Hra s vrstevníky a dospělými přináší dětem úplně jiné zážitky a zkušenosti. S rodičem dostávají bezpečný prostor, pozornost, vedení, které reguluje jejich emoce. S vrstevníky nastává přesný opak. Najednou musejí vyjednávat s někým, kdo není ochotný se přizpůsobit nebo ho nechce nechat vyhrát. Na druhou stranu si nemyslím, že by rodiče museli několik hodin denně nadšeně plácat bábovičky, pokud je to nebaví. Ani jiné kultury to nedělají, podstatné ovšem je, že spoustu času společně tráví při jiných aktivitách. Dítě totiž potřebuje především vědomou pozornost rodiče a pak je mu v podstatě jedno, co s ním dělá. Je daleko lepší, když budete společně umývat auto nebo péct koláč, než když u stavění z lega budete koukat do mobilu.

„Hra s vrstevníky a dospělými přináší dětem úplně jiné zážitky. S rodičem dostávají pozornost a vedení, s kamarády zažívají přesný opak."

Kolik prostoru pro samostatnou hru by měly dostat například děti na prvním stupni? Stává se, že mezi kroužky a školou na ni moc času nezbývá...
To je dnes velmi častý problém. Rodiče je chtějí rozvíjet a rozplánují jim volný čas nejrůznějšími organizovanými aktivitami. Jenomže pak nezbývá prostor na ty, které si může dítě naplánovat samo a jsou pro jeho vývoj neméně důležité. Samostatná hra je prostor bez jakéhokoli tlaku na výkon. Dítě může i lelkovat, protože z nudy často vznikají ty nejlepší nápady. Zároveň to ale neznamená, že si ho celé odpoledne nevšímám a předpokládám, že se zabaví, to je zase opačný extrém. Neorganizovaný čas, kdy si dítě něco vyrábí nebo si za mnou přijde povídat, by měl být ale přirozenou součástí každého dne.

Když mi řekne, že se nudí, mám se ho snažit zabavit?
Dopomohla bych mu, ale chvíli bych ho v tom nechala, aby samo zkusilo něco vymyslet. My jsme si poslední dobou hodně zvykli na to, že dítě musí být zabavené. Kdo z nás se v dětství díval v autě na tablet? Ale pokud nedokážou chvíli blouznat pohledem z okna, i v dospělosti budou chtít nudu zabíjet rychlým dopaminem. Děti bychom měli nechat se občas nudit, takový čas určitě není rodičovským selháním.

Pojďme se už zaměřit na nás, dospělé. V kolika letech ztrácíme schopnost si hrát?
Myslím, že ji neztrácíme, spíš se s přibývajícími povinnostmi odnaučujeme ji používat. Když je náš život daleko více naplněný „musím" a v každém ohledu chceme být produktivní, přestáváme si hrát. A to se většinou děje už na druhém stupni základní školy. Myslím, že kdybychom měli dostatek volného času, hráli bychom si i v dospělosti. Já třeba občas skládám puzzle, pro někoho je hra i vaření nebo sportování. Jenom je zase rozdíl, jaké nároky do aktivity vkládáme. Pokud si jdeme zaběhat, zapneme si hodinky a chceme zhubnout pět kilo do léta, je to opět „musím". Když se jdu proběhnout do lesa a je mi jedno, kdy to otočím k domovu, může to být velice blahodárné pro nervový systém.

Je hra pro dospělé i formou terapie?
Určitě může mít velký terapeutický účinek. Hra je totiž jedna z mála oblastí, ve které nemusíme být dobří. Nejedeme v tu chvíli na výkon, naopak chceme uvolnit smysly a užívat si přítomný okamžik. A to všechno reguluje náš nervový systém a pomáhá nám se uklidnit. Když vyzkouším nový recept i za cenu toho, že se jídlo nepovede, je to hra. Pokud musím každý večer unavená po práci uvařit, je to povinnost. Spousta dospělých se ke hře vrací až s vlastními dětmi. A je pak zábavné pozorovat tatínky, jak lepí s pětiletými dětmi modely autíček určené pro dvanáctileté.

Pamatujete si ještě svou oblíbenou hračku z dětství?
Můj táta je truhlář a vyrobil mi nádherný sporák se všemi funkčními vypínači. Vždycky jsem s mámou ráda vařila, takže jsem si přála mít svůj vlastní. A zajímavé je, že mě tato činnost baví dodnes. Dokonce mi udělal dřevěný domeček a interiérový design je teď taky moje vášeň. Máma mě zapojovala do všech domácích činností, pro mě to byla jedna velká hra. Nechávala mě vytírat schody; pak je po mně tajně stírala, abych nerozmočila podlahu. I v dospělosti mě jakákoli péče o domácnost velmi baví. Myslím, že to není náhoda. Když na terapiích s dospělými hledáme, co by je naplňovalo, vždycky jim říkám, aby si vybavili, co dělali jako malí. V dětství jsme si totiž objekty svého zájmu vybírali zcela intuitivně, bez většího přemýšlení. ■

FOTO: MICHAL FANTA; STYLING: JIŘÍ HOFBAUER; MAKE-UP A VLASY: DAGMAR KRŠKOVÁ; PRODUKCE: IVANA DRÁBKOVÁ; DĚKUJEME ZNAČKÁM MARKS & SPENCER A TATUUM ZA ZAPŮJČENÍ OBLEČENÍ NA FOTOGRAFOVÁNÍ