

HRAJ SI SE MNOU, HRAJ SI RÁD!

Jak najít cestu k dítěti jakéhokoli věku a pohlaví? Je to velice prosté. Hrajte si s ním. Že nevíte jak, nebo vás to dokonce nebaví? S obojím vám pomůžeme!

PŘIPRAVILA: MICHAELA LÁCHOVÁ



Jako dítě jsem milovala, když si s námi dětmi táta hrál. Trpělivě nás učil stavět domečky z lega tak, aby měly dobrou statiku, a vydrželi jsme u toho společně hodiny a hodiny. Cítila jsem, že to není z jeho strany jen z donucení, že ho to baví. A i když mě pak v některých ohledech zklamal, tohle, stejně jako mnoho dalších hezkých okamžiků, nikdy nezapomenu. Můj táta si hrál a hrál si rád.

Výchova začíná u hraní

Petr Suchý, trojnásobný táta a zakladatel platformy Tátohraní, dokonce říká, že výchova dětí ze strany otců začíná u hraní. A co podle něj dává táta, který si hraje, svým dětem? „Táta, který si hraje s dětmi, jim dává pozornost. To je v dnešní době základ, který děti potřebují. Často jsou totiž otcové zaneprázdnění prací nebo zábavou u počítače. Dívají se na televizi, dítě se kolem nich motá, ale oni ho vlastně nevnímají. Z pohledu dítěte tam ten táta téměř není,“ doplňuje s tím, že pokud si táta s dětmi hraje, dává jim tím podněty k poznávání světa a příležitosti k prožívání pozitivních emocí, jako jsou radost a láska.

A co naopak hraní dává jemu samotnému? „Tátovi to může přinést odpočinek od pracovních povinností, uvolnění. Je to příležitost vrátit se do dětských let a být spontánní, projevit kreativitu, uvolnit se a také se „vyblbnout“. V dnešní přetechtované době je takové odreagování lékem na duši,“ vyzdvihuje Petr Suchý. Hraní si s dítětem je v podstatě úžasná terapie, která vás alespoň na chvíli nechá zapomenout na starosti všedních dní a oprostít se od neustálých povinností. A to je, obzvláště v dnešní době, tak strašně moc potřeba!

Nečekejte, až začne běhat

Není ale důležité jen to, že si táta se svou ratolestí hraje. Důležité je, že to dělá s chutí, a ne z jakéhosi pocitu povinnosti, nebo dokonce z donucení. Hra je hrou, pokud baví oba dva. Jasně, první měsíce s miminkem jsou spíš o sblížení a zvláště u novopečených tatínků i o tom, jak s miminkem zacházet, aby svýma velkýma

rukama drobečkovi nějak nechtěně neublížil. Jakmile ovšem začne jen o chlup víc vnímat svět kolem sebe, nastává ten pravý čas na to začít si hrát. A kdy že to je? „Podle mého názoru od okamžiku, kdy se ve hře cítí dobře oba. Pokud se táta dítěti věnuje od narození – tedy bere jej do náruče, mluví na něj, pečuje o něj, je kontakt navázán a postupně se automaticky promění ve hru. Pokud si táta od dítěte drží odstup, je otázkou proč. Cítí-li, že by to rád změnil, ale neví jak, je vhodná doba ke konzultaci. Pokud mu odstup vyhovuje, je na mamince, aby vycítila, jestli dítěti něco chybí. Pak na to může partnera upozornit a motivovat ho ke změně. Mužům občas v této oblasti dlouho nedochází, co se vlastně děje a co od nich partnerka nebo dítě potřebují,“ vysvětluje Petr Suchý.

Táta na hraní není nahraný
Když si prostě jen začnete svého prcka

všímat už od narození, přebalovat ho, koupat, zkrátka se zapojíte do péče o něj, kdykoli k tomu budete mít příležitost, skvěle si tím připravíte půdu do budoucna. Jakmile vás pak uvidí ve dveřích, začne radostně rozhazovat ručičkami. Přišel ON, můj táta!
I s ležícím miminkem můžete dělat malé skopičky, jako je zakrývání obličejů, (Kde je táta? Tady je táta!), ukazovat mu vše kolem a vyprávět mu, popisovat, co se kolem děje. I když vám zpočátku bude připadat, že vám vůbec nerozumí (a ono

tomu tak v podstatě je), kontakt s vámi i váš hlas je pro něj moc důležitý. Lehněte si společně na zem a pomozte mu v pasení hříbátek tím, že na něj budete mluvit ve stejné výšce. Pohovte si společně na hrací dece a dotýkejte se předmětů zavěšených nad vámi, prozkoumávejte vše kolem.

Jak dítě roste, rostou i vaše možnosti

Jakmile se začne prcek pohybovat vpřed, vaše možnosti se začnou rozšiřovat – což pro tatínky s rostoucím věkem dětí platí tak nějak obecně. „Mám jedenáctiměsíčního synovce a hodně se pohybuje lezením po zemi. Kontakt s ním navazují tak, že si ▶

I S LEŽÍCÍM
MIMINKEM
MŮŽETE DĚLAT
VŠEMOŽNÉ
SKOPIČKY!

INZERCE

1/2 šířka

208 x 135 mm
SPAD

173 x 116 mm
ZRCADLO

k němu lehnu a dívám se mu do očí. Tím se mu přiblížím na srozumitelnou úroveň. Schválně se někdy zkuste podívat na svět z této dětské ležící perspektivy. To, co z dospělých uvidíte, jsou dva obrovské sloupky, které se záhadně objevují a mizejí z dohledu. Už tohle tátovi napoví, jak jeho dítě vnímá svět a lidi v něm,“ směje se Petr Suchý. Z tohoto porozumění podle jeho slov vyplyne postupně soulad, kdy táta může pochopit, co dítě potřebuje a jak na to reagovat. „Začne například házet hračkou a já mu ji podávám zpět, ono se chcechtá, výsledkem je zábava, radost a jednoduchá hra,“ dodává. U dětí do dvou let je základem fyzický kontakt, kterému rozumějí nejlépe. „Nejlepší jsou různé doteky s cílem dítě povzbudit k projevům a vyzkoušet si možnosti vlastního těla. Z toho se pak vyvinou říkanky jako Paci, paci, pacičky, Hopsa hejsa do Brandejsa a další, díky kterým se dítě učí poznávat názvy nebo třeba rytmus,“ vyjmenovává.

S tříletým prckem už podniknete téměř cokoli

S třetím rokem je z dítěte už regulární parták. Miluje poznávání barev, tvarů a zvuků. „Já například simuluji hlasy zvířat, čtu nebo vyprávím pohádky a používám základní hračky – kostky, různá odstrko-

HRA JE HROU, KDYŽ BAVÍ VŠECHNY ZÚČASTNĚNÉ. TO JE ZÁKLAD.

vadla, hopsadla. Z pohybových her vede jednoznačně obyčejná honička. Jen je potřeba být opatrný, protože srážka s malým dítětem může být nepříjemná, říká Petr Suchý. Důležité je být s dětmi a prožívat s nimi to, co je baví. Od čtyř do šesti let už můžete vybírat z nepřeberného množství zábavných her, můžete se je ale naučit sám tvořit – intuitivně a spontánně. „Není to těžké a obvykle to přinese více prospěchu jak dětem, tak dospělým. Holky i kluci v tomto období nemají tolik povinností a z her jsou nadšení, takže je snadné je zaujmout. Někdy ale mohou být přetížení z kolektivu nebo prostředí. Pak je důležité střídat chvíle volné zábavy, kdy si děti dělají, co chtějí, s řízenou hrou. A to například na schovávanou, na kravavé koleno, na lov perel,“ navrhuje. Především u starších dětí někdy nastává potíž, že hru příliš organizují. Někteří rodiče musejí přesně říkat to, co jim dítě

nakáže, a stávají se tak jen loutkou ve hře, která je pak logicky nebaví. Zrovna tak to ale může být (a to i u mladších dětí, které třeba nejsou ještě tak manuálně zručné) i opačný problém. Rodiče třeba při kreativních činnostech vyrábějí nebo dělají vše za dítě, aby to „bylo hezké“. I to ovšem postrádá smysl. Hra je hrou, když baví oba – to je základ.

Užívejte si to!

Pro vás je hraní s dítětem chvilka, pro dítě do budoucna možná zásadní chvíle, během níž zažije pocit bezpečí a důvěry a ve které si k vám vytváří pevné pouto. Společně strávený čas při čemkoli, co vás oba baví, je nejvíc, co svému potomkovi můžete dát. A když jste přítomni navíc venku, je to značka Ideál. „V dnešní době schází dětem pohyb na čerstvém vzduchu. Jděte s nimi do parku, do lesa, na louku. Tam se začnou zajímat o spoustu věcí kolem sebe a v ten okamžik je tam táta užitečný. Vysvětlí jim, proč je tráva zelená a proč ve dne svítí slunce ... A taky jim zajistí při zkoumání tohoto světa bezpečí,“ uzavírá Petr Suchý. Hraní s dětmi nemusí být nuda a vy určitě najdete tu správnou cestu, jak docílit toho, abyste se bavili oba. Znáte to: Jaké si to uděláte, takové to máte. A já věřím, že vy to dáte! ■

ROZHOVOR

Ing. Petr Suchý

zakladatel platformy
Tátohraní, tatohraní.cz



Hodně se mluví o tom, že dnešním dětem chybějí mužské vzory. Čím je to podle vás způsobené?

Mužské vzory nechybějí jenom dnešním dětem. Scházely už i předchozím generacím. Myslím, že to začalo odchodem mužů do továren během průmyslové revoluce v 19. století. Jsou tu samozřejmě přirozené vzory, jako je táta a děda, ale děti je málokdy vidí při práci. Mají možnost je pozorovat spíš při odpočinku nebo při domácích povinnostech. V raném dětství to tolik nevádí, ale asi tak od deseti let jejich věku se může stát, že se s tátou začínou tak nějak míjet. Učí se do školy, přičemž táta řeší práci. Tak se stává, že sice sdílejí jednu domácnost, ale skoro se nepotkávají. Mužští učitelé jakožto vzory ze školství téměř úplně zmizeli po druhé světové válce. Pak nám zbydou jen náhradní vzory – já měl Vinnetoua a Old Shatterhand, později Bruce Lee. Dnes mají děti na tomto místě superhrdiny z Avengers. Jsou imponující, ale nereální. Na podvědomé úrovni pak nastupují často starší kamarádi, od kterých se člověk dozvídá o sexu, alkoholu, cigaretách a dalších zajímavých věcech. Ať už vezmu ty literární vzory nebo starší kamarády, ani jedni mi nepomohli se správně zorientovat v životě, v mém vlastním světě a sám v sobě.

Jaké „náhradní“ a potenciálně nebezpečné vzory pozorujete u dětí v dnešní době?

Dnes je tu fenomén youtuberů a jiných influencerů, kteří jsou dětem a jejich problémům blíž, a tak se stávají automaticky jejich vzory. Mluví jejich jazykem, zajímají se o stejné věci a řeší stejné problémy. Tady je asi potřeba rozlišit, proč to tyto vzory dělají a jaký mají záměr. Do jaké míry jsou si vědomi důsledků toho, co dělají. Tím se dostáváme k hodnotám a ideálům a musím připustit, že když se dívám na naši politickou a jinou reprezentaci, tak se máme všichni hodně co učit. To, co obecně chybí, jsou zralí muži, a tím nemyslím zralí věkem, ale duševně. Muži, kteří vědí, kým skutečně jsou, jaké mají poslání, kteří mají rozvinuté srdce i mysl.

Založil jste platformu Tátohraní. Povíte nám o ní něco víc?

Tátohraní je projekt, který se zaměřuje na posílení role otce ve výchově dětí. Naši synové vyrůstají ve světě plném žen, a když se pak jako mladí muži mají postavit tváří v tvář světu, tak se jim to nedaří. Potřebují přirozené mužské vzory, inspiraci a příklady, které jim mohou nejlépe poskytnout jejich tátové. Naše dcery potřebují cítit lásku svých otců, mít možnost se o otce opřít, získat kladný vztah k opačnému pohlaví skrze vzory otce, víru v sebe a v okolní svět.

TIPY NA HRY

OD 6 MĚSÍCŮ: Protahování

Posadte se na zem a zapřete nohy o podlahu v úhlu 45 stupňů. Dítě si opřete zády o svá stehna tak, aby jeho nohy spočívaly na vašem bříše. Uchopte jej za ruce a různě ho opatrně protahujte, posouvejte po stehnech sem a tam. Můžete si hrát na auto – dítě sedí v autě a točí volantem, což jsou vaše ruce. Pohyb je veden z vaší strany a vy u toho brumláte jako motor.

1–3 ROKY: Foukej, foukej, větríčku

Posadte si špunta na kolena a sevřenými pěsti pohybujte ve výšce nad dětským obličejem tak mírně, aby je mohlo zvědavě pozorovat. Foukej, foukej, větríčku (foukáte na jednu pěst), shod' mi jednu hruštičku (pěst se snese dítěti do klína), shod' mi jednu nebo dvě (foukáte na druhou pěst), dobré budou obě dvě (druhá pěst se snese dolů).

4–6 let: Na autobus

K této hře potřebujete židle a papírky představující jízdenky. Srovnáte židle do dvou řad s uličkou uprostřed. Vpředu vlevo je jen židle, na které sedí řidič prodávající lístky. Děti si koupí lístek do konkrétní zastávky a jdou se posadit. Řidič se pak rozjede, komentuje cestu, hlásí zastávky, a děti si tak vlastně zapamatují trasu, kudy mohou jet i doopravdy. V roli řidiče se mohou střídat, vymýšlet si různé možnosti atd. Můžete přidat i revizora, který kontroluje jízdenky a uděluje pokuty.



1/2 výška

100 x 275 mm
SPAD

85 x 236 mm
ZRCADLO

1 **2** **3** **4** **5** **6** **7** **8** **9**

POJĎ SI HRÁT!

I když máte velkou fantazii, nějaká ta proprieta se vždycky hodí. Nechte se inspirovat našimi tipy!

1. STAVEBNICE je ideální pro rozvoj jemné motoriky, šroubky a matičky ale určitě zabaví i tatínka, bino-drevenehracky.cz, 442 Kč, **2. MOTORICKÁ DUHA** je hravou výzvou ke školení jemné motoriky rukou, rozpoznávání barev a tvarů, dvedeti.cz, 591 Kč, **3. ODRÁŽEDLO** Lehké a stylové odrážedlo Early Rider Bonsai je tím pravým vozítkem pro děti od 18 měsíců. Tak hurá ven! cyklospeciality.cz, 4200 Kč, **4. PEXETRIO**, didaktická a zábavná hra, ve které si můžete vybrat ze spousty témat, třeba zvířátka na statku, efko.cz, 199 Kč, **5. HUDEBNÍ SADA** Udělejte doma pořádný koncert! Vhodné pro děti od 6 měsíců, spuntik.cz, 599 Kč, **6. DALEKOHLLED** Pozorujte společně svět! Dalekohled čtyřikrát přibližuje, agatinsvet.cz, 589 Kč, **7. LEGO DUPLO** Dělá radost dětem už padesát let. A udělá ho i vaši holčičce nebo chlapečkovi, mall.cz, 343 Kč, **8. MÖLKKY** Venkovní hra Mölky pocházející z Finska je vhodná pro každého bez rozdílu věku, pohlaví a fyzické zdatnosti, agatinsvet.cz, 999 Kč, **9. TEXTILNÍ KNÍŽKA** Prohlížejte si společně! Vhodné od narození, ondalek.cz, 379 Kč