

KAPITOLA 2

Devět forem her posilujících vazbu

Existuje devět základních druhů her naplňujících kritéria popsaná v kapitole 1. Tyto aktivity jsou shrnuty v níže uvedeném seznamu a podrobněji popsány v následujících částech této kapitoly. Shrnutí každého druhu hry naleznete v Příloze A a poznatky z výzkumu těchto druhů her naleznete v Příloze B.

DEVĚT DRUHŮ HER POSILUJÍCÍCH VAZBU

- Neřízené, na dítě zaměřené hry
- Symbolické hry s konkrétními rekvizitami nebo tématy
- Podmíněné hry
- Hry na nesmysly
- Separáční hry
- Hry založené na výměně rolí
- Regresní hry
- Aktivity zahrnující tělesný kontakt
- Hry a aktivity založené na spolupráci

Neřízené, na dítě zaměřené hry

Seděla jsem na podlaze rodinného pokoje a věnovala veškerou svou pozornost tříletému Paulovi, zatímco nás jeho rodiče pozorovali. Chtěl si hrát s kostkami a brzy postavil malý domeček, o kterém prohlásil, že v něm není záchod. Pak do hry zapojil figurku muže, který do onoho domečku vstoupil, načež Paul prohlásil: „Ten pán potřebuje čurat, ale

není tu žádný záchod, a tak si počural kalhoty!“ Tato představa ho nesmírně pobavila a velmi se při popisu celé situace nasmál.

Někdy rodiče před soukromou konzultační schůzkou chtějí, abych si s jejich dítětem pohrála. Během tohoto hraní vždy používám neřízenou, na dítě zaměřenou hru, protože se jedná o nejlepší způsob, jak se s dítětem seznámit. Děti často s tématy, která je trápí, vyrukují během prvních deseti minut hraní. Ve výše uvedeném příkladu jsem měla podezření, že Paul a jeho rodiče prožívají jisté konflikty během nácvičku chůze na toaletu. Když jsem se později s rodiči setkala o samotě, zavedla jsem na toto téma řeč a oni mi skutečně potvrdili, že mají problémy naučit Paula chodit na záchod.

Při zavádění neřízené, na dítě zaměřené hry začněte tím, že dítěti poskytnete materiály, které je inspirují k představování, tvoření a stavění, jako jsou například stavební kostky, panenky, domeček pro panenky, loutky, hlína (nebo modelína), převleky, výtvarné potřeby, malé figurky, zvířata nebo vozidla.

Poté dítě nechte, aby se ujalo vedení.

Doporučuji si na každé z dětí týdně vyhradit alespoň půl hodiny na individuální, na dítě zaměřené hraní. Máte-li tedy více než jedno dítě, bude třeba si na onu dobu zajistit někoho, kdo ostatní děti pohlídá. Máte-li čas na hraní každý den, tím lépe. Chcete-li dítěti pomoci, aby se cítilo obzvláště milované a oceňované, doporučuji během těchto vzácných chvil na hraní nezvedat telefon ani se nerozptylovat ničím jiným. Vašemu dítěti vaše pozornost možná prospěje ještě víc, pokud si nastavíte časovač a řeknete mu, že si s ním budete hrát, dokud časovač nezazvoní. Použití časovače možná celou záležitost usnadní i vám. Mnozí rodiče zjišťují, že je pro ně jednodušší dítěti věnovat pozornost, když vědí, že chvíle na hraní po určité přesně stanovené době uplyne.

Když se začnete dítěti věnovat v rámci neřízené, na ně zaměřené hry, nebuďte zaskočení, pokud do ní zahrne rodinné konflikty, výchovné problémy nebo dříve prožitá traumata. Takové chování je normální a zdravé a znamená, že se s vámi dítě cítí dost bezpečně na to, aby se podělilo o své vnitřní konflikty a výzvy.

Neřízená, na dítě zaměřená hra dětem pomáhá cítit se oceňované, v bezpečí a milované. Je zvláště užitečná pro opětovné navázání vazby po prožitém stresu nebo odloučení, pro pomoc dětem vyhojit se z traumatu, nebo jednoduše pro posílení vzájemného pouta. Pokud jste k dítěti v minulosti při výchově byli obzvláště tvrdí nebo bylo-li svědkem nějakého násilí v domácnosti, využití na dítě zaměřeného hraní může vašemu dítěti pomoci znovu nabýt pocit důvěry a bezpečí.

Symbolické hry s konkrétními rekvizitami nebo tématy

V osmnácti měsících se u mého syna poté, co na něj skočilo přátelské štěně, rozvinul strach ze psů. Jednoho dne jsem jen tak z legrace začala lézt po čtyřech a štěkat jako pes. Začal se smát na celé kolo a chtěl, abych to udělala znovu. Hráli jsme si takhle na psa ještě několik dní, dokud jeho strach ze psů neopadl.

Symbolická hra s konkrétními rekvizitami nebo tématy je zejména účinná, chceme-li dětem pomoci vyhojit se z traumatu. Během tohoto druhu hraní můžete převzít iniciativu například tím, že dítěti nabídnete konkrétní hračky nebo mu navrhnete téma hry nějak spojené s jeho traumatizujícími zážitky. Pokud vašeho potomka kupříkladu pokousal pes, můžete svému dítěti nabídnout plyšového psa nebo si sami na psa hrát, jako tomu bylo ve výše uvedeném příkladu. Pokud u vás ve čtvrti hořelo a vaše dítě má stále ještě z ohně hrůzu, můžete je přizvat ke hraní s hasičským autem, domečkem pro panenky a malými figurkami. Ve třetí části této knihy naleznete mnoho příkladů tohoto typu terapeutického hraní s dětmi.

Pomocí symbolické hry si můžete poradit i s behaviorálními problémy, jako je například trénování na toaletu, sourozenecká revnivost, lhaní či neochota spolupracovat. Přehrajete-li si konkrétní konflikty s plyšáky či jinými rekvizitami, můžete tím dítěti pomoci změnit jeho chování. Ve druhé části této knihy najdete přesná doporučení, jak symbolickou hru pro řešení těchto konkrétních výchovných problémů využít.

Podmíněné hry

Jednou jsem navštívila svou dvouletou vnučku. Nejprve se přede mnou trochu styděla, protože jsme se předtím několik měsíců neviděli. Seděla jsem na podlaze a pozorovala ji a ona si kousek ode mě hrála se svými hračkami. Když omylem upustila panenku na podlahu, předstírala jsem, že jsem tou panenkou, a řekla jsem: „Au!“ Zahihňala se, panenku zvedla a schválně ji opět upustila na podlahu. Znovu jsem k její velké radosti řekla: „Au!“ Hodila panenku na podlahu ještě alespoň dvacetkrát a já jsem pokaždé řekla: „Au!“, zatímco vnučka se smála na celé kolo. Po této hře už se mě nebála a sama od sebe si mi sedla na klín.

Podmíněná hra je jakákoliv aktivita, při níž se chování dospělého předvídatelně opakuje a je podmíněno chováním dítěte. Jak ukazuje výše uvedený příklad, jedná se o skvělý způsob, jak navázat s dítětem vřelé pouto.

Podmíněná hra, kterou děti zejména milují, je vození se na zádech dospělého, který leze po čtyřech a zatáčí doleva, doprava nebo zastavuje podle pokynů dítěte, například podle toho, na které z ramenou mu dítě poklepe. Další velmi oblíbenou podmíněnou aktivitou je štouchací hra. Štouchne-li vás dítě do pravé tváře, zatváříte se šťastně, a štouchne-li vás do levé, zatváříte se smutně nebo vztekle. Štouchne-li vás do ruky, začnete jí mávat, a přestaňte, jakmile vás do ní štouchne podruhé. Můžete si vymyslet i jiné pohyby zahrnující další části těla.

Podmíněná hra baví většinu dětí a dá se donekonečna obměňovat. Základním prvkem této hry je podmíněnost chování dospělého chováním dítěte. Takovéto hraní může posílit vzájemné pouto, upevnit důvěru, vyjádřit přijetí, vytvořit v dítěti pocit, že má na své okolí vliv, a dodat mu ujišťující pocit jisté předvídatelnosti. Díky smíchu, který takovéto hraní často doprovází, budou děti mít i možnost dát průchod pocitům úzkosti, bezmoci a ztráty kontroly, které prožily během předchozích traumatizujících zážitků.

Tyto aktivity mírní chronické pocity bezmocnosti, které čas od času pociťují všechny děti, protože jsou menší a méně schopné než dospělí. Děti

obvykle nerozhodují, kde budou žít, kam budou chodit do školy nebo kdo se o ně bude starat. Většinu aspektů života dětí mají nutně pod kontrolou rodiče. Když tito dospělí užívají při výchově mocenského metody (což *nedoporučuji*), děti se cítí ještě bezmocnější a ještě více manipulované a ovládané. Při podmíněné hře mohou děti alespoň na chvíli zažít pocit, že jsou pány situace. Rodiče si po tomto typu hry často všimají, že děti ochotněji přijímají nutná omezení a s přáními rodičů spolupracují.

Jednou z forem podmíněných her může být například napodobování. Můžete s ním začít, když vaše miminko poprvé začne verbalizovat zvuky (jinak než jen pláčem) – pravděpodobně bude nadšené, budete-li napodobovat jeho pištění nebo broukání. Imitační hry mohou dětem pomoci rozvinout smysl pro empatii. Vidí-li vás vaše děti, jak zrcadlíte jejich vlastní zvuky a pohyby, naučí se si tato specifická gesta spojovat s konkrétními emočními stavy, které samy pociťují. To jim potom pomůže pochopit, že ostatní lidé mají tytéž duševní zážitky jako ony samy.

Když mé dceři bylo sedm měsíců, milovala, když jsem napodobovala její zvukové projevy. Když řekla „ga“, odpověděla jsem jí: „Ga.“ Potom tentýž zvuk zopakovala, a přitom se na mě vyčkávavě dívala a usmívala se. Vedly jsme spolu takto krásné „rozhovory“.

Jedna matka mi popsala následující imitační hru, kterou hrála se svým miminkem:

Kdykoliv měl můj synek škytavku, dávala jsem dobrý pozor a snažila se škytat ve stejnou chvíli s ním – většinou se mi povedlo škytnout těsně po něm, jako ozvěna. Už od pěti měsíců ho to velmi rozveselovalo a vždy se nám tímto způsobem povedlo navázat vřelý pocit vzájemného napojení.

Jiné děti také baví imitační hry typu následování vedoucí postavy nebo hry, při níž jedna postava dává pokyny a ostatní ji musí poslouchat a napodobovat.

Hry na nesmysly

Jednou, když bylo mému synovi 20 měsíců, jsme si spolu hráli a on na jednou začal předstírat, že si smrká do košile. Přitom se na mě díval a na celé kolo se smál.

Když bylo mému synovi 11 let, zapojil se se svými kamarády do jednoho školního představení, pro které se musel naučit dlouhý text se spoustou replik a několik písní a tanečních čísel. Několik dní po posledním představení jsem syna se třemi jeho spolužáky vezla na jakýsi večírek. Celou tu čtvrthodinovou jízdu autem strávili tím, že naschvál přeřikávali všechny naučené repliky špatně, a přitom se smáli, až se za břicha popadali. Když jsem se o tom později před synem zmínila, řekl mi, že to tak s kamarády dělali neustále od posledního představení.

Hrou na nesmysly může být jakákoli hra, při níž vy nebo vaše dítě šaškujete a naschvál děláte chyby nebo hravým způsobem přeháníte emoce nebo konflikty. Pokud spolu při této hře rodič a dítě interagují, jedná se o hru upevňující vazbu. Může ji iniciovat jak rodič, tak dítě.

Děti často iniciují hru na nesmysly založenou na děláním omylů. Mohou si například navlékat kalhoty na hlavu, naschvál recitovat básničky špatně nebo úmyslně dávat kousky skládačky, kam nepatří. Jejich smích při takovéto spontánní aktivitě značí, že dávají průchod napětí.

Když můj syn předstíral smrkání do košile (ve výše uvedeném příkladu), zdrojem jeho napětí mohla například být nahromaděná frustrace ze všech těch okamžiků, kdy jsem jeho hru přerušila tím, že jsem mu k nosu přiložila kapesník a vyzvala ho, aby se vysmrkal. Možná také občas pociťoval úzkost, že nesmrká správně, podle mých představ. Vycítil, že se jednalo o něco pro mě důležitého, a začal si tento konkrétní návyk internalizovat. Tím, že před mýma očima naschvál smrkal nesprávně, si dopřál možnost trochu zavzdorovat a pobavit se.

Druhý příklad ukazuje, že i starší děti spontánně používají hru na nesmysly. Schválným popletením naučených replik mohou dát průchod stresu

způsobenému trémou a očekáváním jejich učitelů, že hru odehrají správně. Tento typ hry na nesmysly je zejména prospěšný u dětí, které se bojí dělat chyby. Možná se jim v minulosti za chyby někdo posmíval nebo je trestal, možná měly učitele s příliš vysokými očekáváním, nebo mají možná ony samy sklon k perfekcionismu.

Přehánění je další formou hry na nesmysly. Tímto přístupem můžete řešit výchovné problémy například hravým přeháněním konfliktů až ke směšnosti nebo vymyšlením různých bláznivých her. Přeháněním a šaškováním a s nimi spojeným smíchem mohou děti dát průchod nahromaděnému hněvu nebo frustraci. Pokud se například po hraní na pláži vaše osmiletá dcera odmítá osprchovat, můžete jí hravě oznámit, že na odstranění všeho toho písku na podlaze budete nejspíš potřebovat buldozer (až z ní písek opadá), a pak předstírejte, že ji s imaginárním buldozerem honíte. Po této hře děti obvykle spolupracují mnohem ochotněji. Ve druhé části knihy najdete několik příkladů tohoto typu hry na nesmysly (přehánění), pomocí kterých můžete chování svých dětí měnit.

Přeháněním také můžete dětem pomoci zpracovat různé strachy. Tento přístup je užitečný zejména tehdy, je-li vaše dítě skutečným zdrojem strachu příliš zahlcené. V takovém případě je můžete podpořit přehnaným projevem strachu z nějaké malé součásti toho, co jim nahání strach. Pokud se například vaše dítě bojí hadů, můžete oba předstírat, že vás děsí sykot nebo zvuk hlásky „S“.

Separáční hry

V deseti měsících věku si můj syn začal hrát na jukanou tak, že si opakovaně dával deku přes hlavu a pak si ji opět sundával. Kdykoliv si ji stáhl, řekla jsem: „Kuk!“, což ho pokaždé rozesmálo.

Separáční hry jsou aktivity, při nichž mezi sebou a svým dítětem vytvoříte krátkodobou prostorovou či vizuální separaci. Mezi tyto aktivity patří například dobře známé hry na jukanou a na schovávanou.