

DR. JOANNA FORTUNE

---

LEPŠÍM RODIČOM

ZA



MINÚT DENNE

---

Bezstresové stratégie,  
ako podporiť vývoj svojho dieťaťa

DR. JOANNA FORTUNE

---

LEPŠÍM RODIČOM  
ZA **15** MINÚT  
DENNE

---

VEK 8-12 ROKOV

---

Bezstresové stratégie,  
ako podporiť vývoj svojho dieťaťa



eastone BOOKS

15-MINUTE PARENTING 8-12 YEARS

Copyright © Joanna Fortune, 2020

All rights reserved.

Slovak edition © 2023 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu *15-Minute Parenting 8-12 Years* preložil Martin Šinaľ.

V roku 2023 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

[www.eastonebooks.com](http://www.eastonebooks.com)

Translation © 2023 Mgr. Martin Šinaľ

Redačné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s.r.o.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-457-6

*Pre všetky deti, ktoré so mnou tak  
štedro zdieľajú svoj vnútorný svet,  
a od ktorých sa stále toľko učím.*

# OBSAH

---

Úvod: Malé zmeny, ktoré vedú k veľkým výsledkom	XI
---	----

---

„Ale prečo, ale prečo, ale prečo?“	XIV
Deti rady imitujú vaše správanie, preto udávajte pozitívny príklad	XV
Vyrastať tiež znamená prehľbovať svoj vnútorný svet	XVI
Deti vo veku 8 – 12 rokov	XVIII
Hry na nadviazanie (alebo udržanie) spojenia s vaším dieťaťom	XXI
Stačí robiť, čo je vo vašich silách	XXIX
Druhý vývojový skok	XXX
Náročná doba si vyžaduje náročné hry	XXX

Kapitola 1: Riziko	1
--------------------	---

---

Rodičovské sebahodnotenie v oblasti rizika	3
Výhody rizikového správania	7
Malé a hravé riziká – tipy na hry	10

---

Priatelia – ako ich nájsť a ako si ich udržať .....	15
Emocionálna odolnosť .....	22
Hra so symbolmi a predstavivosťou .....	26
Hra s predmetmi .....	28
Ako môže náš model pomôcť vášmu dieťaťu v oblasti priateľstiev .....	33
Vráťte knihy späť do hry .....	34

---

Testovanie emocionálnej teploty .....	39
Sťažaná kolaboratívna hra .....	42
Rýchly prehľad vášho vzťahu s dieťaťom .....	44
Súrodenecká rivalita .....	45
Tímová práca – 15 minút hry založenej na spolupráci .....	47

---

Podme sa baviť o sexe .....	53
Zvládanie ekologickej úzkosti v rozhovoroch o zmene klímy .....	57
Ako hranie videohier ovplyvňuje jazyk a správanie .....	60
Smrť, zomieranie a ťažké choroby .....	66
Ako deťom povedať o rozchode rodičov .....	73
Čo s tým, keď sa deťom nedarí zapadnúť .....	76
Kvíz efektívneho počúvania .....	78

Demystifikujte mýtus, ale mágiu udržiňte nažive .....	87
Top 10 rád, ako zvládať zložité rozhovory .....	88
<b>Kapitola 5: Domáce úlohy verzus čas strávený v prírode</b>	<b>93</b>
<hr/>	
Krivka učenia sa pri domácich úlohách .....	93
Hra vonku – nevyhnutosť, nie novinka .....	95
<b>Kapitola 6: Budovanie odolnosti a sebadôvery</b>	<b>103</b>
<hr/>	
„Všetci sa na mňa pozerajú“ – egocentrizmus predpuberty .....	103
Zvýšené sebauvedomenie .....	106
Empatia je cítenie spoločne s inými ľuďmi .....	110
Stanovte svoje rodičovské hranice .....	112
Vytvorte si svoj rodičovský priestor .....	115
Tip na hru: Zahrajte sa paralelnú hru .....	118
Boj za samostatnosť .....	119
Pár ďalších spôsobov, ako podporiť sebavedomie vášho dieťaťa .....	126
Ako sa stať influencerom... pre vaše dieťa .....	130
Päť najlepších rád na riadenie prístupu k sociálnym médiám .....	134
Keď sa sociálne médiá stanú veľmi nesociálnymi .....	136
<b>Kapitola 7: Ako mám dieťa prinútiť, aby...</b>	<b>145</b>
<hr/>	
Odpovede na otázky, ktoré od rodičov dostávam najčastejšie .....	145

Aj k ťažkým témam pristupujte hravou formou! .....	145
Otázky typu „Čo ak...?“ .....	153
Čo ak moje dieťa odmieta pomáhať v domácnosti? .....	154
Čo ak je moje dieťa šikanované? .....	155
Ale čo ak šikanuje práve moje dieťa? .....	160
Čo ak moje dieťa kradne? .....	166
Ako sa vysporiadať s odporom .....	172
Investujte do vedomej komunikácie .....	174

Kapitola 8: Niekoľko rád, ako plánovať herné aktivity pre deti so špeciálnymi potrebami	179
--	-----

---

Kapitola 9: Príprava na ďalšiu fázu	187
-------------------------------------	-----

---

List od Joanny	195
----------------	-----

---

Poznámky	199
----------	-----

---

O autorke	201
-----------	-----

---



# ÚVOD

---

## Malé zmeny, ktoré vedú k veľkým výsledkom

Ak ste nečítali prvú knihu tejto série, dovoľte mi, aby som vám priblížila svoj model, ktorý nazývam Lepším rodičom za 15 minút denne. V prvom rade týmto názvom rozhodne nenaznačujem, že vám bude stačiť 15 výchovných minút denne (hoci nebolo by to skvelé?), ale tvrdím, že ak budete svojmu dieťaťu (alebo deťom) každý deň venovať 15 hodnotných minút plných hry, rýchlo vo vašom vzťahu zaznamenáte pozitívne zmeny. Tento model vám pomôže vybudovať si domácnosť, kde bude viac smiechu a menej slz, a kde malé zmeny skutočne prinesú veľké výsledky.

Moje meno je Joanna Fortune a som psychoterapeutka, ktorá sa špecializuje na vzťah medzi rodičmi a deťmi od tehotenstva až po mladú dospelosť. Dvanásť rokov som pracovala v rôznych mimovládnych organizáciách v Írsku a potom desať rokov na súkromnej klinike. Počas svojej kariéry som strávila tisíce hodín so stovkami rodín a od klinickej praxe som postupne prešla k školeniu nových terapeutov a k supervízii ich práce. Môj model Lepším rodičom za

15 minút denne je výsledkom rokov strávených s najrôznejšími rodinami z rôznych prostredí a s rôznymi problémami. Podľa mojich skúseností robí väčšina rodičov (až na veľmi vzácne výnimky) všetko, čo je v ich silách, a (znova až na veľmi vzácne výnimky) sa každý môže (znovu) naučiť hrať sa a rozvíjať terapeutický prístup k rodičovstvu založený na hre. Počas mojej 20-ročnej klinickej praxe sa mi rodičia najčastejšie sťažovali, že po tom, ako strávia celý deň v práci, vyzdvihnú deti zo škôlky, prídu domov a ešte stihnú navariť, sú šťastní, ak si nájdú 15 minút na to, aby sa povenovali svojim deťom, kým ich uložia do postele. Títo rodičia sa ma pýtajú: „Čo sa dá stihnúť za úbohých 15 minút denne?“ A moja odpoveď znie: „Veľa a často aj dostatok.“

Niektoré problémy medzi rodičmi a deťmi sa nebudú dať vyriešiť len pomocou tohto modelu a budú si vyžadovať pomoc kvalifikovaného odborníka na duševné zdravie. Väčšina z rodičov však zažíva len mierne až stredne závažné problémy, ktoré vyplývajú zo skutočnosti, že ich deti rastú a vyvíjajú sa a spolu s nimi rastie a vyvíja sa aj ich vlastný rodičovský prístup. A práve tu je môj model Lepším rodičom za 15 minút denne najúčinnější. Aj keď vo vzťahu s dieťaťom nezažívate žiadne výraznejšie problémy, neexistuje nič také ako priveľa hry, a je vždy vhodné zvyšovať alebo aspoň udržiavať množstvo hravosti vo vzťahoch s deťmi, medzi sebou navzájom a tiež so sebou samým. Môj model je založený na predpoklade, že hra je skôr stav mysle a bytia ako len súbor činností či hračiek. Z hry vyplývajú výhody pre duševnú pohodu nás všetkých. Nájdite si preto na hru vždy dostatok času a príležitostí!

V prvej knihe tejto série som predstavila môj model, podložila ho teóriou raného vývinu dieťaťa a ukázala, ako model aplikovať na deti vo veku do 7 rokov. Druhá kniha tejto série sa bližšie zaoberá stredným detstvom, teda vekom od 8 do 12 rokov, a tretia kniha vás prevedie obdobím dospelovania. Celá táto séria mapuje hravé spojenia rodiča

a dieťaťa a spôsoby, ako používať jazyk hry na posilnenie a zlepšenie vzťahu s dieťaťom.

Ukážem vám, ako aplikovať terapeutickú hru (vrátane techník, na ktoré nepotrebujete byť terapeutom) do svojho rodičovského arzenálu tak, aby ste dokázali lepšie pochopiť váš vzťah s deťmi počas ich rastu a vývoja, a zabezpečiť, že vaše rodičovstvo porastie spolu s nimi.

Stredné detstvo, teda obdobie od 8 do 12 rokov, zvykne byť medzi výskumníkmi najviac prehliadané vývojové štádium. Najväčší dôraz sa kladie na kritické prvé roky života a tiež na náročné obdobie dospievania, zatiaľ čo na stredné detstvo sa často zabúda. Je to veľká škoda, pretože pochopenie toho, čo sa s vaším dieťaťom deje v strednom detstve, vám pomôže pripraviť sa na nevyspytateľnú pubertu.

Obdobie stredného detstva sprevádza významný rast a rozvoj kognitívnych, sociálnych, emocionálnych a najmä fyzických schopností. Mozog dieťaťa sa rýchlo vyvíja a zdokonaľuje. Deje sa to prostredníctvom procesu nazývaného *synaptické prerezávanie*, čo zjednodušene znamená, že dospievajúci mozog redukuje nadbytočné synapsie, aby si zabezpečil efektívnejšie fungovanie a dokázal prijímať a spracovávať stále zložitejšie informácie – aj preto náš mozog plne dozrieva až v dospelosti. Synaptické prerezávanie je ten najdôležitejší aspekt vývoja v strednom detstve a veľkú rolu v ňom hrá prostredie, v ktorom dieťa vyrastá. Ide o citlivú fázu vývoja práve preto, že prostredie (fyzické, psychosociálne aj emocionálne) aktívne ovplyvňuje vývoj mozgu, ktorý je v tomto období v neustálom pohybe a jeho každodenné dojmy a zážitky aktívne ovplyvňujú jeho vývoj.

V prvej knihe (do 7 rokov) som priblížila úlohu hry v prvých rokoch vývinu; táto kniha nadväzuje poznatkom, že hra naďalej zostáva dôležitou súčasťou rastu aj v strednom detstve. Hra je prostriedok na vytváranie takých každodenných skúseností, ktoré dieťa potrebuje na

to, aby sa v jeho mozgu odohrali dôležité zmeny. Práve prostredníctvom hry sa totiž učí, ako interagovať a komunikovať so svetom a ľuďmi okolo seba. Hra má zásadný význam pre zdravý vývoj mozgu vo všetkých fázach rastu, pretože rozvíja predstavivosť a kreativitu. Deti sa prostredníctvom nej učia, že majú vlastné túžby a slobodnú vôľu, a tiež tak v sebe rozvíjajú emocionálnu odolnosť, fyzickú obratnosť, ohybnosť a koordináciu, ktoré podporujú aj ich kognitívny vývoj.

V strednom detstve zohráva hra naďalej dôležitú úlohu v emocionálnom vývoji detí. Ak majú deti v tomto veku (8 – 12 rokov) s podporou rodičov možnosť zapojiť sa do fyzickej a imaginatívnej hry, ostanú jej naklonené minimálne tak, ako ich priťahuje hra na obrazovke. Deti, ktoré sa venujú fyzickej hre (vnútri či vonku) a imaginatívnej hre, si ju spájajú so silne pozitívnymi emóciami; nemožnosť venovať sa tejto hre sa naopak spája s negatívnejšími emóciami vrátane symptómov úzkosti.

V tomto veku sa však rodičia tiež s najväčšou pravdepodobnosťou *prestávajú* s deťmi hrať. Niektorí sa domnievajú, že ich deti z hry už vyrástli, a tak s nimi prestávajú hovoriť o kúzlach a predstavivosti. Deti sa v tomto veku presúvajú z aktívnej hry do pasívnejších herných polôh, ako sú stolové hry alebo hra na obrazovke elektronických zariadení. V nasledujúcich kapitolách sa budeme venovať neurologickému, fyzickému a emocionálnemu vývoju tejto vekovej skupiny a tomu, ako môžete vo vzťahu so svojim dieťaťom počas týchto rokov udržať hru nažive.

## **„ALE PREČO, ALE PREČO, ALE PREČO?“**

Vo veku ôsmich rokov prechádza vaše dieťa výrazným fyzickým, emocionálnym aj kognitívnym rastom. Z hľadiska výchovy dosahujú deti v tomto veku vrchol zvedavosti. Vždy, keď objavia niečo nové, vás zahrnú zdanlivo nekonečným zoznamom otázok, ktoré vás poženú na

hranicu vlastných vedomostí. Buďte si však istí, že nejde o snahu vás nachytať, ale o spôsob, ako zhromaždiť dostatok informácií, aby deti mohli začať vyvodzovať vlastné závery o tom, čo sa okolo nich deje. Je to začiatok nového modelu učenia sa, preto ich otázky a úvahy treba podporovať. Vo svojich odpovediach môžete byť hraví a keď nepoznáte odpoveď, priznajte to. Napríklad: „To je skvelá otázka, na ktorú nepoznám odpoveď. Čo keby sme na ňu prišli spoločne?“ Odpoveď dohľadajte pomocou kníh/internetu/návštevy múzea, a budete sa tak vzdelávať spoločne. Môžete tiež skúsiť reflektovať zvedavosť vášho dieťaťa, aby ste prehľadali jeho vlastnú emocionálnu reflexiu pri hľadaní odpovedí. Skúste povedať niečo ako: „Táto téma ťa naozaj pohltila. Čo presne ti na nej príde také zaujímavé?“ Týmto „*úvahami*“ uvádzate dieťa hlbšie do jeho vlastného procesu reflexie. Dieťa začína dospievať (ide o postupný proces, ktorý sa neudeje zo dňa na deň!) a tento proces robí z tohto veku naozaj zaujímavé obdobie preňho aj jeho rodičov.

## **DETI RADY IMITUJÚ VAŠE SPRÁVANIE, PRETO UDÁVAJTE POZITÍVNY PRÍKLAD**

Pri telesnom raste ide v tomto veku skôr o zdokonaľovanie ako o zásadný vývoj. Deti začínajú strácať svoj „detský“ vzhľad a nadobúdajú takzvaný vzhľad „veľkého chlapca/dievčaťa“, aj keď puberta môže byť ešte ďaleko. V tomto veku sa deti tiež rozhodujú, či budú športovať. Pravidelná fyzická aktivita má viacero výhod, a to nielen fyzických, ale aj v oblasti sebadôvery. Pomôže, ak deti vidia, že aj ich rodičia sú aktívni a investujú do fyzických činností, pretože nezabúdajte, že deti *radly napodobňujú vaše správanie*.

Okolo ôsmeho roku života sa s dieťaťom tiež obvykle začína hovoriť o tele. Možno si všimnete, že vaše osemročné dieťa sa svojím telom zaoberá viac než dovtedy – jeho sebadôvera bude do veľkej

miery vychádzať z pocitov ohľadom tvaru, veľkosti či hmotnosti jeho tela. V strednom detstve, počnúc približne ôsmym rokom, deti divoko oscilujú medzi sebadôverou a pochybnosťami o svojom tele. Viac sa o tejto téme dočítate v kapitole 6. Bude však dobre, ak zabezpečíte, že fyzická aktivita zostane súčasťou ich života, čo vám umožní sústrediť sa na to, čo ich telo dokáže, a nie na to, ako vyzerá.

## **VYRASAŤ TIEŽ ZNAMENÁ PREHLBOVAŤ SVOJ VNÚTORNÝ SVET**

Z emocionálneho hľadiska vám vaše osemročné dieťa pravdepodobne začína ukazovať, že je schopné zohľadňovať pocity iných ľudí čoraz zmyslupnejšie. Keď dostane oblečenie ako darček od príbuzného, usmeje sa a poďakuje, a to aj keď bude cítiť sklamanie zo samotného darčeka. Pripravte sa tiež na to, že od vás začne vyžadovať viac súkromia. Pokojne mu ho poskytnite, a spolu s ním nové privilégia a možnosti na osamostatnenie; nemusíte síce hneď vyhovieť každej požiadavke, ale majte na pamäti, že v tomto štádiu majú deti tendenciu začať sa od rodičov trochu viac odpútať. V rámci rodičovských hraníc a limitov je dobre im na to poskytnúť vhodný priestor.

Možno tiež zaregistrujete zmenu vo fyzickej interakcii s vaším dieťaťom. Na verejnosti sa možno začne brániť držaniu za ruky alebo bozku na rozlúčku, ale rýchlo zistíte, že v stave emocionálneho rozrušenia alebo znepokojenia od vás bude všetky tieto veci naďalej vyžadovať. Fyzickú náklonnosť možno začne dieťa prijímať len vtedy, keď ju bude samo iniciovať. Je to úplne zdravé a normálne správanie, ktoré tvorí súčasť jeho psychosociálneho vývoja. Rodičom by som však aj tak odporúčala, aby deťom naďalej ponúkali objatia a bozky, aj keď vás budú odmietať. Tým im (viac konaním než slovami) dáte najavo, že ste im emočne k dispozícii, kedykoľvek to budú potrebovať.

U mnohých detí začnete už do jedného roka po tomto období pozorovať výraznejší posun smerom k puberte. U dievčat zvykne nastúpiť medzi ôsmym a dvanástym rokom života, u chlapcov je to skôr medzi deviatym až štrnástym rokom.

Vaše deväťročné dieťa začne vyžadovať aktívnejšiu úlohu v rodinných rozhodnutiach. Táto požiadavka by sa mala stretnúť s podporou, najmä pokiaľ ide o chuť angažovať sa v rodinnom živote a presadzovať svoj hlas, ALE, a to je veľké ale, je potrebné to zvládnuť v rámci stanovených rodičovských hraníc. Vyberajte preto rodinné rozhodnutia, ku ktorým sa dieťa bude môcť vyjadriť v rámci ohraňovaného výberu. Napríklad: „Celá rodina pôjdeme kempovať. Ktorý z týchto dvoch kempov by sa ti viac páčil?“ Obe možnosti, ktoré dieťaťu predložíte, by pre vás mali byť vyhovujúce, týmito príležitosťami však uňho budujete samostatnosť. Aj v iných oblastiach pokojne zvýšte počet povinností a situácií, kedy je potrebné komunikovať s dospelými na verejnosti, napríklad s predavačmi v obchodoch či čašníkami v reštauráciách.

Napriek tomu, že deti v tomto veku veria, že toho vedia oveľa viac než vy, stále na ne máte najväčší vplyv, preto ich chváľte za snahu a udržiujte nastavené hranice, aj keď budú prevracať oči a otrávene vzdychať.

Deti sa v tomto veku intenzívnejšie snažia zaradiť do rôznych sociálnych skupín (viac o tom v kapitole 2), čím sa zvyšuje ich náchylnosť na tlak rovesníkov. Kľúčový cieľ rodičovstva v strednom detstve je investovať do emocionálnej odolnosti a schopnosti odolávať týmto vonkajším vplyvom. Je veľmi dôležité, aby ste vnímali vplyvy z médií a od rovesníkov, ktorým sú vaše deti vystavené. Zaujímajte sa o to, čo ich zaujíma (buďte zvedaví, no nesnažte sa ich vypočúvať – možno vám pripadá, že je v tom príliš malý rozdiel, no ak sa to naučíte správne rozlišovať teraz, výrazne vám to pomôže, keď sa deti dostanú do puberty).

Deväťročnému dieťaťu sa dá dohovoriť. To neznamená, že sa vždy, alebo čo i len väčšinou, zachová *rozumne*. Ak sa však stane, že stratí nervy a vyletí (niekedy fyzicky, ale častejšie slovne), je schopné zamyslieť sa nad tým, čo sa stalo, prevziať zodpovednosť a za chybu sa ospravedlniť. Až donedávna ste mu pripravovali pôdu pre takéto chovanie tým, že ste ho usmerňovali, radili mu a vychovávali ho k dobrému správaniu. Približne v deviatich rokoch začne dieťa ukazovať, že je schopné samo iniciovať tento proces reflexie.

Deti tiež v tomto veku začínajú uprednostňovať hru s deťmi rovnakého pohlavia. Budete tiež pravdepodobne pozorovať pokles ich nadšenia z hry s predstavivosťou a príklon k štruktúrovanej hre, ako sú napríklad stolové hry. Táto zmena je v poriadku, ale nemala by vám brániť v tom, aby ste spolu naďalej trávili 15 minút hry denne a pomocou štruktúrovaných hier či fyzických aktivít tak udržiavali vzájomné spojenie. Hry a aktivity na dosiahnutie tohto cieľa budem predstavovať naprieč touto knižkou.

## DETI VO VEKU 8 – 12 ROKOV

Keďže stredné detstvo je zložité a nedostatočne diskutované, rozdeľujem jednotlivé fázy vývoja rok po roku, aby ste mohli sledovať, v akej fáze sa spolu s dieťaťom nachádzate. Majte pritom na pamäti, že žiadne dve deti, dokonca ani v rovnakom veku, sa nevyvíjajú rovnakým tempom, preto sa zamerajte skôr na vývojový vek vášho dieťaťa než na jeho chronologický vek. Ak sa správa, akoby malo osem rokov, nie desať, vychovávajte ho ako osemročného. Stredné detstvo je samo o sebe tiež rozdelené na skorú predpubertu a neskorú predpubertu, ktorá nastupuje medzi 10. a 12. rokom dieťaťa.

V angličtine predpubertu pomenováva termín *tween*, ktorý pochádza zo slova *between* (v preklade *medzi*) a odkazuje na stredný bod medzi dvoma protipólmi, no v tomto kontexte tiež naznačuje



rýchlo sa blížiacie tínedžerské obdobie. Tento relatívne nový pojem v oblasti rodičovstva a detských vývojových štádií v skutočnosti vychádza z marketingových snáh zameraných na dospievajúce deti (väčšinou dievčatá), ktoré v tomto veku radí do špeciálnej kategórie. Takže keď budete mať pocit, že ste sa s dieťaťom úspešne prehrýzli stredným detstvom, približne v 10 rokoch vás opäť čakajú veľké zmeny.

Emocionálne zmeny sú v tomto veku zjavné u chlapcov a o čosi viac ešte u dievčat, ktoré nadobudnú vlastnosť prejavovať väčšiu náladovú premenlivosť. Niektoré deti sa zo dňa na deň zdanlivo začnú správať ako pubertiaci, zatiaľ čo iné 10-ročné deti sa v tomto veku ešte stále budú hrať s hračkami a prezliekať za obľúbené postavy z rozprávok. Ani na jednom z týchto spôsobov správania nie je nič zlé; ide jednoducho o to, kedy presne sa v deťoch začnú prejavovať hormóny spojené so vstupom do puberty.

Dospievajúce deti majú síce vyvinutejšiu schopnosť chápať a zvládať svoje emocionálne stavy, zároveň však zažívajú silné výkyvy nálad, ktoré ich môžu v tomto smere vykoľajiť. Menia sa tiež fyzicky (a niektoré nie, čo tiež môže byť stresujúce) a všetko sa to snažia zvládať spolu s bežným každodenným stresom, očakávaniami a povinnosťami.

Pravdepodobne si tiež všimnete, že ich priťahujú staršie deti, najmä tínedžeri (tí, ktorých stretávajú v reálnom živote, no tiež rôzni internetoví influenceri či Youtuberi), čo často vedie k novému štýlu obliekania, úprave vlasov či žánru obľúbenej hudby. V rámci svojich rodičovských možností podporujte čo najviac túto fázu hľadania vlastného vyjadrenia. Fialové vlasy možno nie sú vhodné do školy, ale môžete im ich dočasne povoliť – napríklad počas prázdnin. Na školských a rodinných podujatiach sa obvykle tiež očakáva určitý typ oblečenia, no dieťa môžete nechať vybrať si vlastné oblečenie cez víkend. Vyhnite sa tak zbytočným konfliktom, ale zachováte stanovené

hranice. Namiesto toho, aby ste hovorili „nie“, iba hovoríte „teraz nie“.

V tomto ranom štádiu predpuberty deti ešte podliehajú rodičovským príkazom – môžu sa brániť vašej autorite, ale akceptujú, že máte rozhodujúce slovo.

Z kognitívneho hľadiska sa vaše 10-ročné dieťa učí komplexnejšiemu mysleniu a formulovaniu podrobných názorov na veci okolo seba. Je to vhodný čas na to, aby ste spoznali, kým sa stáva. Nadviažte s ním rozhovory o svetových udalostiach, o dianí vo vašom meste či komunite. Zapojte ho do rozhovorov hravou formou tak, že sa budete pýtať, aké rozhodnutia by urobilo, keby bolo prezidentom krajiny, o ktorej sa práve hovorí v správach. Povzbudte ho, aby vyjadrilo názor na rôznorodé záležitosti a hovorte mu, aby svoje názory zdôvodnilo. Uvediete ho tak do ešte hlbšieho procesu myslenia a cítenia: „Tvoj názor na túto tému je naozaj zaujímavý. Prečo je podľa teba X dobré riešenie tohto problému a čo by si k nemu ešte pridal?“

Deti v tomto veku tiež začínajú preberať zložitejšie učivo v škole a stane sa, že budú mať s niektorými predmetmi problém. Chváľte preto viac ich snahu ako výsledok a neignorujte ich problémy a sklamania. Ukážte im empatiu a porozumenie, pomocou ktorých vezmete na vedomie snahu, ktorú vynaložili. Neúspech spoločne berte ako príležitosť učiť sa.

Z vývojového hľadiska 10-ročné deti stále prejavujú veľký záujem o hru a majú rady kolektívne športy aj individuálne aktivity, ako napríklad jazdu na bicykli, ľadových aj kolieskových korčuliach či na kolobežkách – teda činnosti, ktoré si vyžadujú zvýšenú zručnosť a úsilie na dosiahnutie vytýčeného cieľa.

V tomto veku deti tiež viac inklinujú k rôznym zariadeniam s obrazovkou. Netvrdím, že by k nim nemali mať prístup, ale rozhodne by sa nemali hrať len s nimi. Ak sa vaše dieťa rado hrá s elektronickými

zariadeniami a trávi čas na YouTube, vyjdite mu v tomto záujme v ústrety. Dajte mu k dispozícii svoj digitálny fotoaparát a dohodnite sa, že si vyberie tému (alebo mu ju zadáte vy), na ktorú bude počas jedného až dvoch týždňov robiť obrázky a videá, na konci ich spojíte do digitálnej koláže a vytvoríte z nej príbeh.

## **HRY NA NADVIAZANIE (ALEBO UDRŽANIE) SPOJENIA S VAŠÍM DIEŤAŤOM**

Venujte 15 minút denne niektorej z nasledovných aktivít vhodných pre deti v predpubertálnom veku.

Zahrajte si napríklad hru **Šli sme na piknik**, pri ktorej každý hráč postupne povie: „Šli sme na piknik a so sebou sme vzali \_\_\_\_\_“ (napríklad jedlo [syr/vajíčka] alebo predmet na hranie [frisbee/plážovú loptu] atď.). Každý hráč zopakuje, čo povedal ten pred ním, a pridá ďalší predmet. Môžete skladať ľubovoľne dlhé zoznamy, ale ak uvidíte, že sa vaše dieťa nevie rozpomenúť na nasledujúci predmet, dajte mu indíciu. Váš cieľ je dosiahnuť, aby dieťa cítilo, že hru zvláda, preto v tomto bode hru postupne vedte ku koncu. Snažte sa vytvoriť čo najdlhší zoznam, pretože to vyžaduje viac snahy a sústreďenia a zároveň predlžuje dĺžku vášho spoločného zapojenia sa do hry. Na konci váš zoznam možno bude vyzeráť približne takto: „*Šli sme na piknik a so sebou sme vzali sendviče, vajíčka na tvrdo, čipsy, čokoládu, vodu, deku na sedenie, loptu na hranie, koláče, ovocie, opaľovací krém, plavky...*“ Začať vetu s „my“ namiesto „ja“ zdôrazňuje spoluprácu a fakt, že hru hráte spoločne. Táto hra funguje s jedným aj viacerými deťmi. Môžete sedieť oproti sebe, pri jedálenskom stole alebo sa zahrať počas spoločnej jazdy autom.

Činnosti, ktoré podnecujú rytmus a synchronizáciu, aktivujú tie podsystémy vyvíjajúceho sa mozgu, ktoré sú spojené s reguláciou emócií. Práve preto sú mimoriadne účinné pri náprave narušeného

vzťahu medzi rodičom a dieťaťom, najmä v strednom detstve, kedy sa mozog rýchlo mení a dieťa zažíva časté výkyvy nálad. Vďaka týmto typom aktivít ostanú hra a hravosť aktívne prítomné vo vašom vzťahu s predpubertálnym dieťaťom.

Môžete tiež vyskúšať nasledovné hry založené na tleskaní: **Šli tri opice; Obor a trpaslík; hra s pohármi** (túto hru môžete hrať vo dvojiciach alebo v malej či veľkej skupine podľa vlastného výberu); **Sedmička** (táto hra pozostáva zo siedmich sekvencií, ktoré sú postupne čoraz ťažšie); **Tic-tac-toe** (táto obzvlášť pekná tleskacia hra zahŕňa množstvo vzájomných dotykov rúk), **Koncentrácia** (v tejto hre hráči striedavo vyberajú témy, ku ktorým musia počas rytmického potlesku postupne priradovať nové veci bez toho, aby zopakovali to, čo už povedal niekto iný).

Ak vám niektoré z týchto hier pripadajú povedomé z čias, keď ste sa sami hrali na školskom dvore, rýchlo zistíte, aké je príjemné podeliť sa s dieťaťom o hru, ktorú ste hrali aj vy. Ak vám však žiadna neznie povedome alebo ste zabudli, ako sa hrajú, nebojte sa, na mojom kanáli na YouTube (podrobnosti nájdete na konci knihy) nájdete opisy všetkých hier spolu s návodmi, ako ich hrať.

Pri všetkých týchto aktivitách zameraných na rytmus a synchronizáciu môžete voliť čoraz zložitejší rytmus tleskania, a to v závislosti od schopnosti dieťaťa – a vašej vlastnej – udržať tempo po celú dobu hry. Ak chcete zabezpečiť, aby ste s dieťaťom dokázali tleskať po celý čas, zvolte si ten najjednoduchší rytmus. Nič sa nestane, ak z neho počas hry vypadnete; každý si časom nájde svoj vlastný rytmus a následné zrážanie rúk môže byť aj zábavné.

Fyzické zmeny sú u 11-ročných chlapcov aj dievčat v plnom prúde. V tomto období by ste sa mali sústrediť na výchovné hry (dávajte najmä činmi najavo, že dieťa si zaslúži dobrú starostlivosť a že ste tu, aby ste sa o neho postarali) ako na prostriedok hravého prístupu k téme osobnej hygieny a starostlivosti o samého seba. Deti v tomto