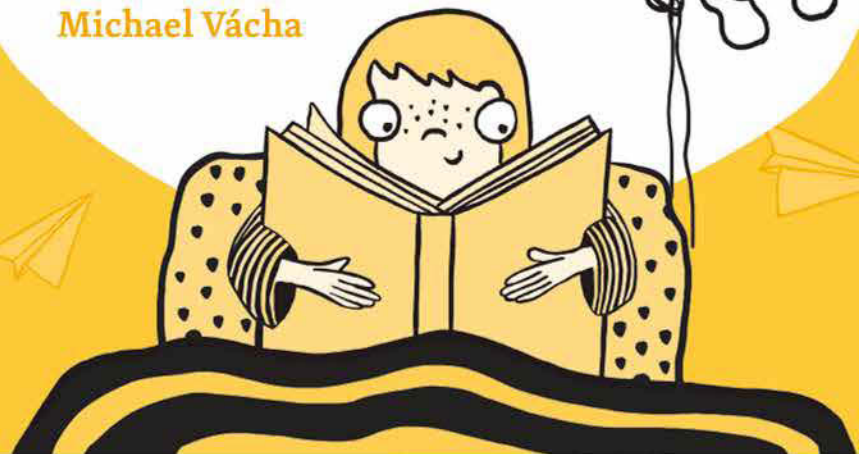


Michaela Váňová

O pevném stisku koaly

Jak (a proč) si hrát
s nemocnými dětmi

Ilustroval
Michael Vácha







O pevném stisku koaly



Michaela Váňová

O pevném stisku koaly

Jak (a proč) si hrát
s nemocnými dětmi

Ilustroval
Michael Vácha

GRADA

Všem dětem, které mi dovolují vstoupit
do svého světa a společně si hrát i v těch nejtěžších
chvích. Mnohé z myšlenek a nápadů zachycených
na následujících stránkách jsou otiskem jejich fantazie,
odvahy a chuti objevovat.



Kniha vychází za podpory Nadace rodiny Vlčkových

Text © Michaela Vánová, 2026

Illustrations © Michael Vácha, 2026

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2026

ISBN 978-80-247-9543-0 (pdf)

ISBN 978-80-271-5789-1 (print)

Obsah

O pevném stisku koaly	13
Na začátek	15

Proč si má nemocné dítě hrát

21

KAPITOLA 1:

Když dítě onemocní... ..	23
Jak nemocné dítě vypadá	25
Jak nemoc ovlivňuje život dítěte	29
Jak nemoc ovlivňuje rodiče	38

KAPITOLA 2:

Když si nemocné dítě hraje	47
Proč si děti hrají a co je to vlastně hra	48
Jak hra pomáhá dětem při uzdravování a zvládání nemoci	53
Jak hra pomáhá rodičům	58
Základní principy při hře s nemocnými dětmi	61

KAPITOLA 3:

Jak hrou podpořit nemocné děti	65
Když onemocní miminko (od narození do 1 roku)	69
Když onemocní batole (od 1 roku do 3 let)	76

Když onemocní předškolák (od 3 do 6 let)	82
Když onemocní školák (od 6 do 12 let)	87
Když onemocní teenager (od 12 do 18 let)	92

KAPITOLA 4:

Kde si můžeme hrát	99
Hra s nemocnými dětmi doma	99
Hra s nemocnými dětmi v nemocnici	104
Hra s nemocnými dětmi v hospici	110

KAPITOLA 5:

Jak s dětmi mluvit o nemoci	117
Proč je důležité s dětmi mluvit	117
Jak s dětmi mluvit o nemoci	118
Jak s dětmi mluvit o zákrocích	120
Důležité principy komunikace s nemocným dítětem	124

Nápady na hry a aktivity

s nemocnými dětmi

Jak vybrat tu správnou hru	135
Jak se ve hrách orientovat	137

KOMUNIKACE A SPOLUPRÁCE

Vařila myšička kašičku	144
Schovávačka věcí	146
Dopis psaný na tělo	148
Vyprávění podle obrázků	150

Kouzelná krabice	152
Autobus na safari	154
Kreslím, co vidíš	156
Pohlednice pro sourozence	158
Kdysi dávno	160
Rodinný playlist	162
Světelná morseovka	164
Nápovědy	166
Podcast party	168
ZDRAVÝ VÝVOJ A TVOŘIVOST	171
Pád věže: bác!	174
Světluška na těle	176
Tiskání a razítkování	178
Stavění a stavebnice	180
Smyslové hraní: rýžoviště, čočkoviště, cizrnoviště	182
Vodní hraní	184
Noční detektiv	186
Zvukové pexeso	188
Vlastní omalovánky	190
Lovec mraků	192
Stínové divadlo	194
PODPORA VYJÁDRĚNÍ EMOCÍ, ZKLIDNĚNÍ A POSÍLENÍ POCITU BEZPEČÍ	197
Sestřelovačka	200
Mocenské hry: kresli!	202

Zlatá rybka	204
Čmáranice	206
Mapa mého těla	208
Sklenice pocitů	210
Den v komiksu	212
Na den někým jiným	214
Deník	216
Playlist pocitů	218
ZVLÁDÁNÍ LÉČBY A HOSPITALIZACE	221
Bublinky	224
Eskymácké zachumlání	226
Hledačky	228
Foukací závod	230
Lékařská hra	232
Samolepkový deník	234
Kouzelný pohár	236
Okno pro radost	238
Nekonečné dýchání	240
Architekt	242
Vzácný talisman	244
Průzkumná fotovýprava	246
Malý plán návratu: Pětka	248
Neviditelné úspěchy	250
POHYBOVÉ HRY A ČAS VENKU	253
Paci, paci, pacičky	256
Polštářová cesta	258

Barevná procházka	260
Tančím jako...	262
Venkovní bingo	264
Drápky	266
Mapa objevitelů	268
TVORBA VZPOMÍNEK	271
Obrázky z otisků prstů	274
Memory box: krabička vzpomínek	276
Dopisy	278
Společně vymyšlené příběhy	280
Nahrané vzkazy, rozhovory a zpěv	282
Fotokoláž nebo slideshow	284
Zcela výjimečný den: rodinné focení	286
Rodinný filmový maraton: videoreportáž	288
 Na konec	 291
Odborná literatura k jednotlivým kapitolám	293
O Vlaštvce.....	300
Tipy na další aktivity a hry	303



O PEVNÉM STISKU KOALY

Navštívila jsem pětiletou Emu, kterou před propuštěním z nemocnice čekalo poslední vyšetření – změření tlaku. Tedy nic, čeho je potřeba se bát.

Jenomže pro dítě, které je už několik dní v kuse vyšetřováno mnoha různými lékaři, pokaždé s nejistotou, jestli to nebude bolet, je rozcitlivělé, unavené, stýská se mu po vlastním pokojíčku, pejskovi, oblíbeném jídle – pro takové dítě je i obyčejné měření tlaku prostě moc. Mnohem víc než si možná dovedeme představit.

A tak kdykoliv do pokoje přišla sestřička, aby jí tlak změřila, Emička utekla na druhou stranu, zalezla pod postel, začala plakat a nenechala na sebe sáhnout. Maminka ji zoufale prosila, ať to vydrží, protože už chce domů, sestřička vysvětlovala, že to nebude bolet, a přesto Emička pokaždé skončila s pláčem pod postelí.

Aniž bych znala celý kontext, přišla jsem za Emou ve své profesi herní specialistky. Věděla jsem jen, že půjde domů, a tak jsem měla v plánu s ní mluvit o tom, jaké to pro ni v nemocnici bylo, co všechno tady zvládla a na co se doma nejvíc těší.

Když jsem vešla do pokoje, Ema si mě nejdřív dlouze prohlížela. Představila jsem se, položila jsem na zem barevnou deku, na ni postavila velkou mísu s vodou a vhodila do ní pár



barevných kostiček. Emička se dívala střídavě na mě a na maminku a čekala, co se bude dít. „Nechtěla by sis něco postavit?“ zeptala jsem se. Ema ještě chvilku přemýšlela a pak se vrhla na kostičky. Stavěla věž, pak hrad, a během chvilky vytvořila z kostek celé království. Během hry jsem měla možnost si s ní o návratu z nemocnice domů povídat.

Po pár minutách našeho společného hraní vešla do pokoje (to odpoledne již po čtvrté) sestřička a mávala na maminku manžetou a tlakoměrem na znamení, že je to zase tady. Emička se na ni ani nepodívala a dál se věnovala stavění vodního domečku.

Sestřička šla pomalu k nám, dokud k ní Ema nezvedla oči. Pak se zastavila a já jí rychle nabídla svoji paži. Emička nás sledovala. Sestřička mi navlékla manžetu a začala měřit. Jak se manžeta nafukovala, začala jsem popisovat: „Hm, tak tohle je zajímavé. To je úplně, jako kdyby mě objímal medvídek koala. Opravdu! Teď úplně cítím, jak pevně mě tiskne. To mě má asi hodně rád.“ Sestřička se zeptala Emy: „Chtěla bys to taky zkusit?“ Emička se usmála, odhodila kostky a natáhla k ní paži. Pozorně sledovala, jak se manžeta nafukuje, a pak zavolala: „Mě má rád ještě mnohem víc!“

A bylo to: hra, porozumění potřebám dítěte a citlivost k jeho prožívání situace. Přitom šlo jen o měření tlaku. Co teprve *hra* dokáže v opravdu náročných chvílích?



NA ZAČÁTEK

Začala jsem úryvkem ze svého deníku, který si vedu jako herní specialista při práci s nemocnými dětmi. Docházím za nimi do nemocnice nebo přímo domů a společně si hrajeme. Nezasvěcení pozorovatelé (nejčastěji rodiče, ale i sestřičky nebo lékaři) by mohli říct, že dětem hra pomáhá *ukrátit dlouhý čas, odreagovat se* anebo je *rozveselit a zabavit*. A měli by i pravdu. Ale ve skutečnosti jde ještě o mnohem víc.

Ema nepotřebovala zabavit. Jen trochu změnit úhel pohledu a z nepříjemné povinnosti udělat dobrodružství, vzbudit zvědavost. Potřebovala hru. Hru, která je bezpečná, radostná a pro dítě snadno srozumitelná. Díky hře Ema sama nastavila paži a zvědavě pozorovala, co se bude dít. Nikdo ji nemusel přemlouvat, nikdo ji nemusel silou držet.

Napsala jsem tuto knihu na základě zkušeností, kdy jako *herní specialista* pomáhám dětem projít hospitalizací s co nejmenším stresem. Pomáhám předcházet a eliminovat trauma z nepříjemných procedur. Vysvětluji jim, co se během nich bude dít, učím je odvádět pozornost od bolesti, vytvářím prostor pro vznik vzpomínek a pro radostnou a svobodnou hru i v době těžké léčby. Zažila jsem stovky situací, kdy hra nemocným dětem (a jejich rodinám) přinesla úlevu, radost a naději, že i s nemocí (a i s velmi vážným onemocněním) mohou být pořád dětmi.



Mnohokrát se na stránkách této knihy objeví, že nemoc nezasahuje jen toho, kdo onemocní, ale vstoupí do života i celému jeho okolí. Pod tíhou strachu, bezmoci, nejistoty a třeba i nezkušenosti se může snadno stát, že hra začne ze života každého pomalu mizet, až se vše smrskne jen na boj s nemocí. Ale hra je právě to, co bychom si měli udržet, abychom dokázali nacházet radost a úlevu i v situacích, kde převládá strach, bolest a omezení. Píšu v množném čísle, protože se to týká nás všech, nejen dětí.

Píšu především pro vás, rodiče nemocných dětí, ale věřím, že kniha bude inspirací i pro profesionály, kteří pečují o nemocné děti v nemocnicích, hospicích nebo u rodin doma. Píšu také pro zdravé sourozence. Vy všichni si zasloužíte pozornost, když se ve vaší blízkosti objeví nemoc.

V této knize myslím na děti, které doma musí překonat pár dní s angínou, na děti po úrazech v nemocnici, děti s chronickým onemocněním, ale i na děti vážně nemocné a děti v závěru života.

Není to kniha plná nezpochybnitelných pravd a zaručených postupů. Myslím, že nic takového ani při práci s dětmi neexistuje. Ale může pro vás být inspirací, přinést nové podněty, neobvyklé úhly pohledu. Podělím se s vámi o konkrétní příběhy, které jsem jako herní specialista zažila, ale nabídnu vám i celkový vhled do potřeb nemocných dětí. Budu vycházet z vlastních zkušeností i z výzkumů a pozorování dalších odborníků z oblasti herní práce, psychologie a herní terapie. Nemám ale v plánu zahlcovat vás teoriemi – vybrala



jsem to, co považuji za důležité a co hned budete moci využít v praxi.

Nebojte se v knize přeskakovat. Čtěte to, co je pro vás v danou chvíli užitečné. Možná se rovnou vrhnete na druhou část knihy s tipy a nápady na konkrétní hry. Vždycky se v průběhu četby můžete do první půlky knihy vrátit.

V první části najdete kapitoly, které popisují, proč je hra pro nemocné děti, jejich rodiče a sourozence důležitá, jak pro ně může být přínosná, na co bychom si měli dát pozor a jak hru naplno využít doma, v nemocnici nebo hospici. Pokud se budete chtít dozvědět víc, na konci knihy je seznam knih, článků a studií, o které jsem se opírala a které témata detailně vysvětlují.

Druhá část je naopak plná her a tipů na konkrétní aktivity, které se s nemocnými dětmi dají dělat. Každé dítě je jiné, tím víc, když jde o dítě nemocné (u kterého zničehonic nemusí platit nic z toho, co platilo vždy). I každý vztah dítěte s rodičem a pečujícím je jiný. A každé prostředí i nemoc vyžadují něco docela jiného. Proto berte prosím druhou část knihy jako zdroj nápadů a inspirace, jak hra může vašemu dítěti pomoci, ale upravujte je podle vlastních přání a zkušeností, aby vám a vašemu dítěti nejlépe vyhovovala.

Od mnoha lékařů slychám: „Nikdo nezná své dítě tak dobře jako jeho rodiče.“ Mají pravdu! Je to rodič, kdo dokáže mnohdy poznat i sebemenší detail – změnu stavu svého dítěte, lepší i horší den, i ty nejdrobnější proměny ve výrazu tváře nebo v chování. V tom mu musíme naslouchat a učit se od něj.



Citlivé sestry, lékaři a lékařky, psycholožky a psychologové, herní specialisté a speciální pedagožky a řada dalších pečujících zas skvěle rozumí tomu, co je pro nemocné dítě vhodné a možné. Když spojíme síly, můžeme dětem pomoci projít těžkým obdobím s větším klidem a důvěrou.

Jste to tedy vy, rodiče, prarodiče a profesionální pečující, kdo nejlépe vycítí, co z nabízených her můžete v dané situaci dobře využít.

Hra nikdy nebude tak dobře fungovat, když jí vy sami nebudete fandit a věřit. Najděte pro vaše dítě to, co bude bavit i vás. To, čemu rozumíte, co vám dává smysl. Čtete kapitoly, které vás zajímají, hledejte inspiraci, vysvětlení a argumenty, přemýšlejte o tom, co je pro vaše dítě přínosné, a nebojte se hrát si s vlastními nápady a upravovat nabízené aktivity podle konkrétní situace, vašich možností a priorit. Čtete, představte si a hledejte, jak sami můžete nejlépe pomoci.

Tato kniha není jen o hrách a hraní s dětmi. Je také o komunikaci, respektu, naslouchání a empatii v situacích, kdy to naše děti nejvíc potřebují.



