

# Hry šťastného dětství

Aletha Solterová



**Jak řešit problémové chování  
dětí hravě, s humorem  
a ve vzájemném napojení**

TRITON



TRITON  
Praha/Kroměříž



Aletha J. Solterová, PhD

## **Hry šťastného dětství**

*Jak řešit problémové chování dětí hravě,  
s humorem a ve vzájemném napojení*

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Solter, Aletha Jauch, 1945-

[Attachment play. Česky]

Hry šťastného dětství : jak řešit problémové chování dětí hravě, s humorem a ve vzájemném napojení / Aletha Solterová ; přeložila Alžběta Jamieson.

-- Praha : Stanislav Juhaňák - Triton, 2021. -- 209 stran

Přeloženo z angličtiny. -- Obsahuje bibliografie

ISBN 978-80-7553-853-6 (brožováno)

\* 37.03-053.2 \* 159.923.2:159.942 \* 159.922.7 \* 37.091.33:316.6 \* (0.062)

– výchova dítěte

– teorie attachmentu

– psychologie dítěte

– sociálněpsychologické hry

– populárně-naučné publikace

37 - Výchova a vzdělávání [22]

**Aletha Solterová**

# Hry šťastného dětství

**Jak řešit problémové chování dětí hravě,  
s humorem a ve vzájemném napojení**

**Přeložila Alžběta Jamieson**

*Aletha J. Solterová, PhD*

## **Hry šťastného dětství**

Jak řešit problémové chování dětí hravě, s humorem a ve vzájemném napojení

*Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.*

Copyright © 2013 by Aletha Solter

Originally published in English by Shining Star Press.

© Stanislav Juhaňák – TRITON, 2021

Translation © Alžběta Jamieson, 2020

Cover © Renata Brtnická, 2021

Vydal Stanislav Juhaňák – TRITON,

Vykáňská 5, 100 00 Praha 10

[www.tridistri.cz](http://www.tridistri.cz)

**ISBN 978-80-7553-853-6**

Author's website: Aware Parenting Institute ([www.awareparenting.com](http://www.awareparenting.com))

*Chtěli jsme dítě učit z knih,  
však nic se neujalo z nich.  
A naše jasné povely  
svým účinkem se mýjely.  
Začali jsme si zoufati:  
„Jak k dítěti se dostatí?“  
Tu samo klíč nám chtělo dát:  
„Vstaňte! Pojdte si se mnou hrát!“*

AUTOR NEZNÁMÝ  
(Upravila Aletha Solterová)





# Poděkování

Ráda bych vyjádřila svůj vděk všem, kdo si přečetli první verzi rukopisu této knihy a poskytli mi cennou zpětnou vazbu. Mými hlavními redaktory byli můj manžel Ken Solter, můj syn Nicholas Solter a moje snacha Sonja Solterová. Svými čtenářskými postřehy mi také velmi pomohli Dr. Maria Fisková, Melanie Jacobsonová, Stephanie Jamgochianová a Heather Stevensonová.

Ráda bych také poděkovala všem rodičům (v několika různých zemích), kteří do této knihy přispěli různými příklady společného hraní s dětmi. Jejich příběhy jsou velmi užitečné pro ilustraci a objasnění zde popisovaných konceptů. Všechna jména byla změněna, s výjimkou jmen mých vlastních dětí. Jsem také vděčná všem rodičům, kteří mě vyhledali pro konzultaci, protože jsem se při každém sezení naučila něco nového.

Na závěr bych ráda poděkovala své kolegyni Dr. Mary Galbraithové, která jako první přišla s pojmem „hry posilující vazbu“.

# Vyloučení odpovědnosti

Tato kniha je zdrojem poučení pro rodiče, zaměřeným na vývojové, citové a výchovné potřeby dětí ve věku od narození do dvanácti let. Není zamýšlena jako náhražka lékařských, psychologických ani výchovných rad a péče. Některé z chování a symptomů zmiňovaných v této knize mohou být známkou závažných citových, zdravotních, behaviorálních či vývojových poruch. Trpí-li vaše dítě jakýmkoliv problémy, důrazně vám radím, abyste vyhledali radu a péči profesionálů na tento problém specializovaných. Některá z doporučení v této knize nemusí být vhodná za všech okolností či u všech dětí.

Autorka ani nakladatelství nenabízí žádnou záruku, že doporučení uvedená v této knize budou účinná, a neručí za jakékoliv škody způsobené či údajně způsobené přímo či nepřímo informacemi obsaženými v této knize.

# Předmluva ke knize Hry šťastného dětství

S myšlenkami Alethy Solterové pracuji ve své praxi od chvíle, kdy jsem na její knihy před mnoha lety poprvé narazila. Mám velkou radost, že jejich překlady jsou v narůstající míře – tato publikace je už čtvrtá v pořadí – k dispozici také českým rodičům. Od mnoha z nich jsem se dozvěděla, že postřehy a doporučení Dr. Solterové jsou podpůrné a inspirující, mimo jiné také proto, že čtenářům nabízí zpětnou vazbu a vhodně zvolenými otázkami se jich průběžně ptá na pocity z jejich konkrétní snahy odvést na poli výchovného snažení co možná nejlepší výsledek, který se však často nedostavuje tak, jak by si přáli. Občas v této souvislosti slyším povzdech, že teorie je krásná věc, jenže tváří v tvář neklidnému, nespolupracujícímu, „zlobícímu“ dítěti je nakonec pro vyčerpané mámy a táty stejně každá rada drahá. Neexistuje něco, co by pomohlo upoutat pozornost dítěte žádoucím směrem nenápadně, efektivně a přímo?

Existuje, a je o tom právě tahle knížka. Jde o nejobyčejnější, a přesto záračný prostředek – o společné hraní. Takové, do kterého se rodiče a děti společně ponoří a nechají se unášet směrem, jímž sama hra napne své pomyslné plachty.

Ovšem pozor, není hra jako hra. V této knize nám Aletha Solterová představuje výhradně takovou, která vychází z principů attachmentu, onoho neviditelného, ale o to silnějšího emocionálního pouta, které nás jako lidské bytosti hned od narození ponouká k tomu, abychom navázali a udržovali VZTAH, na prvním místě s našimi primárními pečovateli, s rodiči.

Podle autora attachmentové teorie Johna Bowlbyho je tendence dítěte k vytváření vztahu instinktivní odpovědí na potřebu ochrany a péče. Je-li dítě obklopeno pečovateli, kteří na tuto vrozenou tendenci citlivě reagují, zvyšuje se pravděpodobnost, že dítě do prvního prototypního citového pouta, které uzavírá právě se svými rodiči, doslova vrostle a získá dostatečné

dobry základ pro úspěšné prožívání všech vztahů příštích, včetně schopnosti chránit se, kdyby snad některé vztahy neměly být dostatečně bezpečné.

Utváření citového pouta je skrytý, do značné míry až alchymický proces, v němž příliš neuplatníme plán, rozum ani logiku, protože mozek malého dítěte není dosud plně vyvinut a racionální vědomí se teprve utváří. O to víc se při hře aktivuje a uplatňuje fantazie, zvědavost, živelnost, spontánnost, nespoutaná chuť zkoušet nové věci...

Kromě pocitů napojení přináší attachmentová hra zúčastněným i hluboké uvolnění, snad proto, že má cíl jen v sobě samé. Nesoupeří, nesoutěží, nevyžaduje sofistikované pomůcky, a už vůbec ne výkon. Odnáší nás na planetu lásky a vzájemnosti a napomáhá vyplavování hormonu vazby oxytocinu, čímž snižuje podrážděnost i agresi a zotavuje z pocitů přetížení.

A pokud jde o to „zlobení“: Čím více se dítě s rodiči cítí být spojeno, tím více s nimi postupně spolupracuje, protože harmonii vzájemného vztahu začíná vnímat jako svoji základní potřebu a nepřeje si konflikty. (Samozřejmě nejde o situace, kdy je dítě ke spolupráci tlačeno nějakou formou dospělácké manipulace – hrozbami, tresty či odměnami.)

Na závěr ještě připomeňme, že není na co čekat. Protože čím jsou děti menší, tím bývá snazší je do světa hry vtáhnout. Nebývají totiž ještě rušeny přehnanou sebekontrolou – na rozdíl od nás dospělých.

A tak přijměme tuto knihu jako báječnou inspiraci a ukazatel na cestě do neobyčejně intimního světa, který v těch nejvzácnějších chvílích obýváme s našimi dětmi. Nechejme se prostoupit tím, z čeho jsme často už vystoupili, a přitom jsme to nikdy nepřestali potřebovat. Ba potřebujeme to tím více, čím méně se umíme jen tak dívat kolem sebe a smát se a radovat z nejdůležitějších maličkostí. Že máme dobrý směr, poznáme podle toho, že příležitosti ke hře a hravosti začínáme ve společnosti a možná i pod vedením našich dětí objevovat doslova na každém kroku... Užijte si to plnými doušky, je to jen na chvíli. Brzy vám vyrostou.

*Eva Labusová*  
*www.evalabusova.cz*

# Úvod

Víte, že výchova nemusí vždy být vážná, stresující, nudná či frustrující a že velkou část problematického chování vašich dětí můžete vyřešit určitými druhy herních aktivit? Právě o tom pojednává tato kniha. Možná své děti nechcete trestat, ale nevíte, jak jejich chování usměrnit. Nebo možná kolísáte mezi autoritářským a příliš shovívavým přístupem a nevíte, jak nalézt zlatou střední cestu.

V této knize naleznete popis herních aktivit, které mohou snížit stres, posílit vaše vzájemné pouto a vyřešit problematické chování, a zároveň vám a vašim dětem přinesou chvíle smíchu a radosti. Ať už máte batole, nebo potomka na prahu puberty, budete příjemně překvapeni, jak snadno můžete chování svého dítěte změnit bez použití trestů. Konkrétními druhy hravých aktivit můžete své děti „získat“ a vyřešit mnohé výchovné problémy, často s vynaložením minimálního úsilí. Výchovný přístup popsán v této knize není ani autoritářský ani příliš shovívavý. Naučíte se, jak vymezit potřebné hranice způsobem, který vaše děti místo ke vzpouře bude inspirovat ke spolupráci.

Kniha nahlíží pod povrch typických výchovných problémů tím, že se zaměřuje na některé zdroje stresu, které leží u kořenů obtížných chování. Chování vašich dětí může začít být obtížnější, pokud jsou ve stresu kvůli takovým faktorům, jako je narození sourozence, lékařské zákroky či školní docházka. Návrhy uvedené v této knize, založené na hře, vám poskytnou nástroje potřebné k tomu, abyste svým dětem pomohli tato náročná období překonat. Jak se vašim dětem bude postupně dařit tento stres zpracovat a dát průchod pocítovanému napětí, jejich chování se zlepší.

Tato kniha je založena na teorii attachmentu. V padesátých letech pojem *attachment* poprvé použil slavný britský lékař a psychoanalytik John Bowlby k popisu vazby dítěte k jeho rodičům. Od té doby byla nashromážděna

dlouhá řada důkazů o důležitosti vazby mezi rodičem a dítětem. Kořenem zdravé vazby je sociální interakce od útlého dětství. Chybí-li dětem radostný vztah s rodiči, kteří reagují na jeho potřeby, nebo jsou-li děti nějakým způsobem traumatizované, jejich vazba je tím oslabena, což může vést k celé řadě behaviorálních a emocionálních problémů.

V průběhu minulých 25 let jsem vyvinula jedinečnou syntézu vysoce účinných a příjemných herních aktivit pro rodiče s dětmi, kterým říkám *hry posilující vazbu*. Tyto aktivity jsou podloženy výzkumem na poli attachmentu, terapie a neurovědy.

Víte, že pozitivní sociální interakce stimuluje tvorbu oxytocinu, látky „dobré nálady“, která snižuje míru stresu, posiluje růst a hojení a zároveň podporuje vývoj mozku vašeho dítěte? Hry založené na spolupráci stimulují oblast mozku podílející se na kontrole agresivního chování, a smích rozpouští hněv a úzkost snížením hladin stresových hormonů. Po traumatizujících zážitcích můžete nervové dráhy v mozku svých dětí doslova „pzměnit“ konkrétními druhy hry, které jim pomohou se z traumatu zotavit.

Zjistila jsem, že tyto aktivity fungují dobře u dětí každého věku a u rodin z mnoha různých kultur. Rodiče ze všech koutů světa často žasnou nad pozitivními změnami, kterých jsou u svých dětí svědky po zavedení těchto jedinečných forem hry.

Hry posilující vazbu mají několik speciálních rysů, kterými se odlišují od tradičních her a sportů. Jsou zaměřené na dítě, často obnáší smích, nevyžadují žádné zvláštní pomůcky či náčiní, a mohou se odehrávat kdekoli a kdykoli. Kromě toho nejsou založené na soutěžení a nemají žádná pevně daná pravidla.

Děti hry posilující vazbu milují a často je iniciují. Možná už se dokonce společně některým formám her posilujících vazbu věnujete, aniž byste si byli vědomi hlubšího významu nebo užitečnosti těchto aktivit. Tato kniha vám poskytne vysvětlení podstaty těchto důvěrně známých činností (například hry na schovávanou). Také vám popíše důležitost zapojení dětí do těchto forem hry v zájmu vyřešení konkrétních druhů konfliktů. Někdy

mají dětská pozvání ke hře podobu otravných chování, která si můžete vyložit jako hloupost, nevychovanost nebo plýtvání časem. Tato kniha vám pomůže tato chování interpretovat jinak a reagovat způsobem, který posílí vaše vzájemné pouto a spolupráci mezi vámi.

Uspořádala jsem tuto knihu do samostatných kapitol pojednávajících o běžných výchovných tématech a o specifických zdrojích stresu. Můžete proto snadno dohledat relevantní informace a praktická doporučení pro konkrétní situaci, kterou vaše rodina řeší, aniž byste museli přečíst všechn text. Přečíst celou knihu je ale dobrý nápad, protože možná objevíte skryté příčiny chování vašich dětí, které jste dosud nevzali v potaz.

Pro ilustraci rozličných forem hry jsem zahrnula četné příklady ze skutečného života, převzaté z rozhovorů s rodiči a z mé vlastní zkušenosti coby poradkyně, koučky společného hraní rodičů a dětí, vedoucí workshopů, matky a babičky. Doufám, že vás tyto příklady a příhody inspirují a pobaví a že zatoužíte vyzkoušet si hry posilující vazbu s vlastními dětmi.

Knih je zaměřena na děti ve věkovém rozpětí od narození do dvanácti let věku. Většinu technik lze upravit pro děti jiného stáří, ačkoliv konkrétní příklady, které vás inspirují, mohou popisovat děti mladší (nebo starší) než ty vaše.

Všem rodičům přeji, aby si se svými dětmi užili mnoho hravých okamžiků ve vzájemném napojení. Jste připraveni na všechnu tu legraci?



# Uspořádání knihy

V první části (Začínáme) najdete popis devíti základních forem her posilujících vazbu a několik zásad pro využití tohoto přístupu. Doporučuji přečíst si tuto část celou, protože je na ní založen zbytek knihy. Navíc v ní najdete nápady pro okamžité, konkrétní aktivity, které se svými dětmi můžete vyzkoušet. V poslední kapitole této části se věnuji některým překážkám, které vám v hraní si s dětmi mohou bránit, a najdete v ní také několik osobních cvičení pro prozkoumání těchto těžkostí.

Druhá část knihy (Používání hry posilující vazbu k řešení výchovných problémů) popisuje kompletní, na hře založený přístup k výchově bez použití trestů, uspořádaný podle typických behaviorálních problémů. Každá kapitola popisuje řadu hravých přístupů pro řešení specifického konfliktu. Tyto přístupy jsou založeny na zmíněných devíti formách hry popsaných v první části.

Třetí část knihy (Jak svému dítěti pomoci překonat obtížná období použitím hry posilující vazbu) popisuje, jak dětem pomoci vyhojit se pomocí hry ze stresu nebo z traumatu. Podobně jako u druhé části se každá kapitola zaměřuje na konkrétní téma, takže můžete snadno najít užitečné tipy pro vaši konkrétní rodinnou situaci. Dozvíte se, která z devíti forem hry je obzvláště účinná pro specifický druh stresu či traumatu.

V první příloze najdete (pro snadné dohledání) seznamy shrnující každý z jednotlivých druhů hry. Druhá příloha poskytuje stručný přehled teoretických podkladů pro jednotlivé druhy her posilujících vazbu. Shrnula jsem v ní některé poznatky z výzkumů ukazujících jejich účinnost při transformování náročných chování a pocitů dětí. Po této příloze následuje seznam odkazů na odbornou literaturu.

## ČÁST PRVNÍ



### Začínáme

„Maminko, hraj si se mnou! Tatínku, pojď si se mnou hrát!“ Jak často vás vaše děti o něco takového prosí? Děti hraní milují, a hraní společně s rodiči je baví ještě víc. Hraním s dětmi naplňujete jejich potřebu citového napojení a pomáháte jim, aby se cítily milované. Lze dokonce říct, že hraní je jedním z nejlepších způsobů, jak vašemu dítěti pomoci dobít „emoční baterie“.

Tato část popisuje devět konkrétních druhů aktivit, které jsou při posilování pouta mezi rodiči a dětmi obzvláště účinné. Těmto aktivitám říkám „hry posilující vazbu“. Mnohé z těchto druhů her také tvoří jádro efektivního usměrňování a citového hojení dětí. Právě tyto druhy her nejčastěji doporučuji rodičům, kteří zápolí s problematickým chováním nebo pocity svých potomků.

# Úvod do her posilujících vazbu

Zdravé pouto mezi rodiči a dětmi je pro emoční zdraví dětí životně důležité a sociální interakce mezi rodiči a dětmi hraje ve vývoji zdravého pouta klíčovou roli. Když jsou naše děti ještě v kojeneckém věku, vzájemně se na sebe napojujeme aktivitami typu hraní na jukanou nebo vařila myšička kašičku, hravě napodobujeme zvuky, které vydávají, foukáme jim na bříško, hrajeme si s jejich prstíky u nohou, houpeme je v rytmu hudby nebo je necháváme hopsat nám na kolenou. Tyto každodenní vzájemné interakce pomáhají miminkům nabyt sebevědomí, důvěry, pocitu jistoty a vzájemnosti, baví je a přináší jim radost. Takovýmto hraním, při němž jsme vnímaví k potřebám dětí a přiměřeně na ně reagujeme, se s námi děti naučí komunikovat a vytvoří si k nám vazbu.

Pokud budete v hraní si s dětmi pokračovat, jak porostou, můžete tím k udržení vzájemného zdravého pouta významně přispět. Když vás poprosí „hraj si se mnou“, budou se cítit skutečně milované a oceňované, pokud se k nim posadíte na podlahu a připojíte se k jejich hře s panenkami, vláčky nebo stavebnicí. Tímto způsobem budete nacházet nespočet příležitostí ke vzájemnému napojení v rámci hraní stolních her nebo i jen společného šaškování.

Pokud vaše rodina zažívá velký stres kvůli práci, onemocnění některého z členů, rozvodu, finančním obtížím, narození miminka nebo stěhování, pouto mezi vámi a vašimi dětmi tím může utrpět. Vzájemná citová vazba může během těchto složitých období trochu zeslábnout, protože vám možná (pochopitelně) často dojde trpělivost nebo na trávení společného času s dětmi jednoduše nebudete mít čas. Pokud podobná situace nastane, vaše

děti se mohou začít cítit nejisté, úzkostné, opuštěné a bezmocné a jejich chování může začít být obtížně zvladatelné. Lze dokonce říct, že většina výchovných problémů nastává, pokud se děti cítí odpojené, bezmocné, nejisté nebo vystrašené.

Vazbu posilující hra může být v těchto těžkých okamžicích mocným léčivým faktorem. Vaše děti si s vámi bohužel možná budou nejvíce potřebovat hrát právě ve chvíli, kdy na to nemáte nejmenší chuť. Pokud si s nimi každý den ale zvládnete hrát alespoň dvacet až třicet minut, vašim dětem to nesmírně prospěje. Mějte také na paměti, že na zapojení dětí do těchto terapeutických druhů hry není nikdy příliš pozdě. Pozdějším hraním si s dětmi můžete obnovit své spojení s nimi a pomoci jim se vyhojit.

Smích je obzvláště prospěšnou součástí hry. Výzkum ukázal, že smích může snížit napětí, úzkost a hněv. Společným hraním a smíchem s dětmi můžete vyřešit mnohé výchovné obtíže a zároveň dětem pomoci vyhojit se ze stresu nebo traumatu. Při hraní nebo šaškování s dětmi tedy nikdy nemarníte čas!

Hra posilující vazbu je pevně podložena vědeckým výzkumem. Poznatky z výzkumných studií také potvrdily účinnost těchto devíti aktivit u dětí trpících konkrétními emočními nebo behaviorálními problémy (přehled těchto studií naleznete v Příloze B). Hra posilující vazbu ale může prospět *všem* dětem, i těm, které jsou emočně zdravé a jejichž chování je zcela bezproblémové. Má určité jedinečné rysy, kterými se od tradičních her nebo sportu liší. Zde je jejich stručný seznam:

### Typické rysy hry posilující vazbu

#### *O co se jedná*

- Hra posilující vazbu je interaktivní hra, která posiluje vaše citové pouto k vašim dětem.

Aktivity popsané v této knize vám pomohou cítit se vašim dětem více nablízku a navzájem si pomůžete, aby se projevilo to nejlepší ve vás.

- U hry posilující vazbu se často hodně nasmějete.

Budete se smát *spolu se svými* dětmi, nikoliv *jim*. Smích snižuje napětí, úzkost a hněv.