

Tibor Hujdič

**Ako sa stať
detským ihriskom
Hry s dotykom**



2014



Tibor Hujdič

Ako sa stať detským ihriskom Hry s dotykom

Venujem tým, vďaka ktorým som sa znova naučil hrať:

Jožkovi, Karolovi, Terezke a Alici





Milí rodičia a všetci ostatní,
dostáva sa vám do rúk obyčajná publikácia o základných veciach medzi dieťaťom a dospelým. O hre. Lepšie povedané, o tom, že niekedy je dobré nemať hračky, ale sám byť hračkou, či rovno ihriskom pre dieťa. Ak ste po tejto publikácii siahli, predpokladám, že ste vnímaví a hľadáte cesty k dieťaťu. Určite ste ich už mnoho našli aj bez kníh...

V našej práci sme často v kontakte s deťmi, ktoré v útlom detstve prežili to, čo prežiť nemali, zanedbávanie, týranie, zneužívanie, opustenie, opúšťanie, odmietnutie. A často s tým súvisiace nevhodné či nebezpečné alebo, naopak, žiadne dotyky.

Napriek tomu všetkému v ich duši žije **túžba** (psychická potreba a nevyhnutnosť) byť v kontakte so svetom dospelých a **prežívať** vo svojom živote aspoň s jednou dospelou osobou silný **vzťah**. Ku vzťahu patrí vzájomná **komunikácia, blízkosť, dotyky** – ich odovzdávanie a prijímanie...ale aj **ohľaduplnosť a rešpekt** k pravidlám a hraniciam pri dotykoch. Ku vzťahu patrí aj **pokojný priestor a chvíle**, keď sme tu len tak pre seba. Priestor, v ktorom sa často deje to najdôležitejšie – dolieva sa do našej citovej nádrže viera, že k niekomu patríme a sme pre niekoho mimoriadne dôležití. **Že sme milovaní a že to, čo žijeme, má zmysel.**

S Tiborom Hujdičom sa poznáme roky a tešíme sa, že vám v tejto knižočke tlmočí svoje skúsenosti a nápady, ako sa stal detským ihriskom pre mnoho detí, aj tých s ubolenou dušou a s ťažkosťami vo fyzickom kontakte. Každý z vás je jedinečný a každé dieťa tiež. Knižka určite nie je univerzálnym receptom, ako sa zbližiť s každým dieťaťom, ale je ukážkou nápadov, ako sa na túto cestu vydať, možno aj s deťmi, ktoré už ako keby z dotykov vyrástli, či ktoré majú obavu sa zbližovať s niekym dospelým alebo nevedia vo fyzickom kontakte „mať“ tú správnu mieru.

Čítajte, tak trochu premýšľajte a hrajte sa. Pozerajte a pozorujte, z čoho sa teší „vaše“ dieťa – **objavte jeho výnimočnosť.** Pre neho samého i pre vás. Pomáhajte mu cez hru pochopiť, že ste tu pre neho, že ho podporíte a podržíte aj v iných situáciách. Pomôžte mu tešiť sa z prítomnosti dospelého a mať bezstarostné destvo – pretože to je to, čo si zaslúžia všetky deti.

Dana Žilinčíková

sociálna poradkyňa a terapeutka,
koordinátorka projektu Detstvo potrebuje hru



Moja mama to robievala takto: „...tomu dala na lyžičku, tomu zasa na vidličku. Poslednému nič nedala, do komôrky ho poslala.“ A ja som na jej kolenách sedel ticho ako pena a vychutnával si, ako mi jednou rukou drží dľaň a ukazovákom druhej mi hladká prsteť za prsteťkom. Samozrejme, tá „komôrka“ bolo šteklenie pod pazuchami. A jasné je, že som sa smial a donekonečna opakoval „ešte, ešte!“. Zbožňoval som tieto mamine hry.

Prešlo odvtedy dosť času a namiesto toho, aby som sa chichotal, keď si spomeniem na túto hru, mám tendenciu ju rozpitvať a prísť na to, čím to bolo, že bola taká skvelá, taká nesmierne príjemná? A stačí lúsknuť prstami a mám hneď päť pádných dôvodov:

Po prvé: mama v tej chvíli bola iba pre mňa. V tom krásnom čase som ja bol jej vesmírom. Ak ste sa teraz pousmiali nad tou bohorovnou sebastrednosťou, nevádi. Nemal som ešte ani tri roky a nebojte sa, „nezostalo mi to“.

Po druhé: mala ma na kolenách, tvárou k sebe a vždy keď mi dorecitovala, pozrela sa mi do očí. Dnes viem, že láskavý pohľad do očí je magická správa, ktorá hovorí: „mám ťa rád“.

Po tretie: obklopila ma nežným slovom. Čím iným sú tieto riekanky recitované mamami, než nežným slovom, ktoré pohľadza dušu?

Po štvrté: vďaka príjemnému štekleniu na povel: „Poslednému nič nedala, do komôrky ho poslala,“ bola celá táto hra plná smiechu, úsmevov a radosti.

A po piate: celý čas som bol doslova obklopený nežným, milujúcim, láskavým, hravým dotykom.

Všetkých týchto päť vecí sa odohrávalo naraz a to všetko dokopy vyvolávalo pocit šťastia, bezpečia a neochvejnej istoty, že patríme k sebe.

Pre istotu to zhrniem a zopakujem: byť tu a teraz pre dieťa, dívať sa mu do očí, nežne sa prihovárať, vyvolávať humor a dotýkať sa, je presne to, čím dieťaťu dávame pocítiť, že ho milujeme.



O dvadsať rokov neskôr som na kluboch náhradných rodín stretol deti, ktoré necítili, že sú milované a ktoré o tom, či ich vôbec niekto má rád, mali nie pochybnosti – mali hlboké vedomie. Strach z cudzích ľudí či naopak zvláštnu detskú ľahostajnosť voči tomu, kto si ho odvedie od jeho náhradného rodiča, som videl na každom hravom klube pre deti, ktorý som viedol, kým rodičia mali svoj debatný klub. Výtala mi v hlave otázka – ako sa priblížiť k týmto deťom? Ako si ich získať? Neviem presne, odkiaľ prišiel ten nápad, ale skúsil som sa práve s jedným takým vystrašeným chlapcom hrať. A išiel som na to tak, ako moja mama – hrami, ktoré majú v sebe humor, dotyk, kde jasne dieťaťu dávam najavo, že teraz som tu iba pre neho. Účinok týchto hier mi vyrazil dych. Áno priznávam sa, vďaka nim som sa stal pre deti najvyhladávanejším členom tímu, ktorý pre ne pripravoval program.

Časom som však spozoroval, že tieto hry nie sú prítlačivé iba pre deti z náhradných rodín ale ako magnet priťahujú aj deti, ktoré majú vlastných rodičov. Nešlo mi to do hlavy. Veď dotyky, humor, neha, pozornosť – to všetko v bežnej rodine nechýba – alebo áno?

Keď sa dieťa narodí – ťažko na neho môžeme pôsobiť vznešenými ideami a komplikovanými dôkazmi lásky. A tak nás „vedie“ samo a čo potrebuje, si vypýta. Aby sme ho vzali na ruky, keď sa cíti v nepohode, aby sme ho vzali na ruky, keď chce cítiť našu blízkosť, aby sme boli vtipní a rozosmievali ho, keď má chuť na zábavu, aby sme mu nežne a ticho spievali či prihovárali sa mu, keď má chuť na slová nehy. Lenže ako roky idú, maznania, objímania, bozkávania ubúda a naša tendencia k sýteniu týchto túžob akosi sama od seba vyhasína. A povieme si, prečo nie. Lenže v dieťati potreba po dotyku, nehe, plnej pozornosti a radosti s rodičom nevyhasína – naopak, je stále prítomná.

Ak máte chlapca, ten už v prvom roku svojho života bude pravdepodobne dostávať výrazne menej dotykov ako dievča. Jeden výskum dokonca tvrdí, že päťkrát menej. Nečudoval by som sa, keby sa tento výskum potvrdil. A to napriek tomu, že nám, rodičom, je v tomto veku prirodzené dieťa objímať, štekliť, hladkať či pritúliť. Ale čím je dieťa staršie, tým ťažšie preň môže byť prísť k nám a „vypýtať si“ toľko dotykov, koľko potrebuje. A práve tu hry, ktoré majú v sebe skrytý dotyk, prinášajú dieťaťu a rodičovi úžasnú príležitosť. Pretože nahovoriť ocka, aby si s ním zahral „Preliezku“ je oveľa jednoduchšie, ako prísť sa za ním pritúliť.



A tak prinášam tento zborník hier, ktoré majú v sebe zakomponovaný dotyk a práve tento dotyk dokáže rodiča a dieťa zblížovať. Prv ako sa pustíte do hrania, mám pre vás ešte pár tipov:

Je dobré, ak máte na hry dostatok času, aby ste sa s dieťaťom mohli hrať, až kým sa hier nenasýti. Keď nemáte dosť času, a predsa si niečo chcete zahrať, skúste hry minútky ako „Ktorá opička neľúbi oriešky?“, „Hádaj čo som ti nakreslil“ či „Tresky-plesky“.

Pri hrách s prvkami bojovnosti vopred dieťaťu pomenujte hranice – nemôžeš mi ťahať tričko (lebo by sa mi roztrhlo, alebo by si spadol), keď budeš vyliezať, nechytaj ma za krk (to by ma bolelo), namiesto toho ma chyt' za ramená, atď.

Časť z týchto hier potrebuje zo strany rodiča silácky výkon a preto ich odporúčam hlavne ockom.

Ustrážte mieru - pravdepodobne neexistuje rodič, ktorí by sa netešili, keď sa dieťa ide od radosti zblázniť. Ak však prekročíme vhodnú mieru, dieťa zrazu z úžasnej zábavy preskočí do nepohody a búrlivého plaču... Čiže – lepšie je akurát než priveľa. A ešte rada k ukončeniu hrania - ak sa podarí dieťa skvele rozblázniť, je potrebné dať mu primeraný čas na upokojenie.

A... dosť bolo slov – poďte sa zahrať!

Tibor Hujdič

1. KAPITOLA

Hry s dotykom pre deti vo veku od 0 do 3 rokov

Keď je naše dieťa malé, malilinké, dotýkať sa ho je pre nás rodičov tak prirodzené, ako prirodzené je dýchať. Bez závažania ho berieme na ruky, kolíšeme, nosíme v šatke, kúpeme, maznáme sa s ním, štekliáme ho, počítame mu pršteky na rukách, pršteky na nohách, donekonečna hladkáme to prvé páperie, čo má na hlave.

Keď sa už postaví na vlastné nohy, je to ešte zaujímavejšie – vodíme sa za ruky, samé od seba sa chodí k nám privinúť a pusinkovať, pýta sa na ruky a pevne nás chytí okolo krku. Samé príjemné veci.

A už iba kúsok podrastie a môžete sa hrať hry z tohto zborníka. Ale skôr ako sa do nich pustíte, spomeňte si na riekanky našich mám a zahrajte sa: Ťapi, ťapi ťapušky, Hijó, hijó na koníčku, Varila myšička kašičku či Ide vláčik ši – ši – ši, odvezie nás k Mariši. Stačí si vziať dieťaťko na kolená, do svojich dlaní jeho rúčky a jemne nimi tlieškať, na chvíľu sa premeniť na koníka, či hrať sa s jeho prštekmami.

Ak ste náhradný rodič – napríklad otec, pri ktorom je dieťa oveľa neistejšie ako pri mame, zvyčajne je lepšie zvoliť inú „taktiku“. Kým mama bude (ak to dieťa pozitívne prijíma) dieťa objímať, bozkávať, túliť sa s ním, vy musíte byť trpezlivejší, ak dieťa na vaše priblíženie reaguje ustrašene. Vhodnejšie býva začať podstatne nenápadnejšími „náhodnými dotykmi“. A druhá skvelá pomoc je zahrať sa hry z tejto kapitoly.

Skúsme si priblížiť, čo sú to tie „náhodné dotyky“. Je to „náhodné“ postrapatie vlasov – len tak mimochodom, jemné pohladkanie po hlave, ruke, chrbte, ktoré trvá iba sekundu, obliekanie dieťaťa spolu s mamou (niečo oblečiete vy a niečo mama), môžete začať aj hrami, kde sa priamo nedotýkate, ale ktoré sú nesmierne príjemné pre dieťa – napríklad také hojkanie dieťaťa v deke. Všetky tieto dotyky by mali byť jemné a „nenápadné“ a mali by trvať naozaj iba chvíľočku.



Tu mi vždy prídu na myseľ obrovské vydesené oči ani nie ročného dievčatka, ktoré bolo v náhradnej rodine ešte iba pár dní. Veľmi rýchlo som porozumel, že akýkoľvek priamy kontakt bude pre ňu ešte viac stresujúci, a tak som sa začal nahlas „hrať sám“. Šušťal som igelitovým vreckom a pritom ticho „pre seba“ si komentoval: „Ako to šušťí. Čo to je? A teraz to prestalo šušťáť... A zasa šušťí...“ Nepozeral som sa smerom k nej, ani som ju nijako nekontaktoval, ale videl som, že pozoruje, čo robím a keďže nevystupujem voči nej priamo a zároveň ju to, čo som robil zaujalo, postupne sa prestávala báť. Tým „postupne“ nemyslím hodiny, ale týždne.

Ďalšou možnosťou je začať sa s dieťaťom hrať hry, ktoré sú v nasledujúcej kapitole. Ale opäť s „citom“ a postupne. Tu odporúčam skúšať všetko, čo sa vám zdá vhodné a ponechať si na hranie s dieťaťom tie hry, na ktoré dobre reagovalo. Ak sa vám niektorá hra zapáčila ale dieťa ju nevedelo alebo nechcelo hrať, netrápte sa tým a vyskúšajte ju znova o pol roka. Možno vás prekvapí, že to „zrazu už ide“.

Každodenné zážitky

Každý deň sa nájde množstvo príležitostí na prirodzený dotyk s dieťaťom, stačí si ich všimnúť a využívať. Česanie, čítanie a krémovanie sú tri aktivity, ktoré sa môžu stať každodenným zblížujúcim zážitkom pre dieťa aj pre rodiča.

Česanie

Taká obyčajná vec ako je dennodenné česanie sa pri troche vašej pozornosti môže zmeniť na úžasný čas, v ktorom si dieťa vychutná dostatok vašich nežných a starostlivých dotykov. Alebo inak: otvorte si doma najmilšie a najnežnejšie kaderníctvo na svete.

Aby bolo jasné, nejedná sa o nervózne šklbanie zamotaných dredov tesne pred šprincom do škôlky, ktoré vháňa slzy do očí. To pravé zázračné, hojivé česanie je jemné, nežné, pokojné, opatrné rozčesávanie vlasov po vlásku, pri ktorom si každý dotyk dieťa užije. Stačí si iba povedať, že namiesto minútového nervózneho rozčesávania, bude česanie trvať päť minút. A pokojne na meranie času použite kuchynské minútky.

Pre pokročilejších kaderníkov odporúčam pustiť sa do odvážnejších víkendových vlasových kreácií pomocou gumičiek a sponiek. A ak chcete mať doma fotografiu, na ktorej sa spolu s deťmi stokrát zabavíte, dajte im raz za život voľnú ruku a nechajte si od nich spraviť frizúru. Zafarbenie niekoľkých pramienkov žiarivými farbami a dočasné rohy z vlasov vytvorené pomocou tužidla vás možno na chvíľu zaskočia, ale verte, prejde pár rokov a budete na ne spomínať s láskou.

Takže, pustite sa do toho. Päť minút česania v úžasnom domácom kaderníctve a vaše dieťa bude česanie s vami zbožňovať.





Čítanie

Televízor ani počítač vaše dieťa neobjímajú. To najprirodzenejšie pri čítaní je oprieť sa o rodiča, pritúliť sa, sedieť mu na kolenách. Ak začnete deťom pravidelne čítať, dlhé pokojné objatie sa stane jeho prirodzenou súčasťou. Najlepšie je vytvoriť si okolo čítania rituál a spraviť si z čítania bodku za dňom.

Čítajte každý večer asi pätnásť až dvadsať minút. Pri čítaní meňte hlasy. Čarodejníca nech je škreklavá bosorka a obor nech má obrovský hlas. Počas čítania pomáha pýtať sa, čo sa asi teraz stane a prečo sa stalo to, čo sa stalo a čo by ono robilo, keby sa jemu stalo to, čo hrdinovi knihy. A tiež čítanie začať otázkou. „O čom to bolo včera, ako to skončilo? Nevieť si spomenúť...“ A nechať dieťa, nech prerozpráva včerajší prečítaný dej.

Okrem skvelého túlenia sa počas čítania špičkové knihy pre deti samé od seba pri-nášajú aj úžasnú zábavu a skvelé témy na diskusiu. Na chvíľu, keď konečne budete pokračovať v čítaní napínaveho príbehu, sa budete spolu s dieťaťom tešiť celý deň. Čítanie je nepochybne jedna z najlepších aktivít pre rodiča a dieťa od jedného do desiatich rokov.

Krémovanie

Nakrémovanie rúk a chodidiel nôh sa tiež môže stať súčasťou rituálu pred zaspávaním. Roztieranie krému na rukách či nohách je veľmi príjemné a upokojujúce. Upozornenie: Ak ste náhradný rodič, je potrebné zvážiť, či je táto aktivita vhodná v súvislosti s osobnou históriou dieťaťa. Poradte sa najprv s terapeutom dieťaťa.

POHYBOVÉ HRY

Lanovka

Aby ste dieťa povozili na lanovke, nemusíte ísť do hôr. Pevne sa postavte do voľného priestoru. Ruka, na ktorej chcete dieťa voziť, nech vám visí voľne pri tele. Dľaň ohnite v pravom uhle dopredu – takto vznikne „sedačka“, na ktorú si dieťa sadne. Dieťa teraz sedí na dlani tvárou k ruke. Požiadajte ho, aby sa vás pevne držalo a lanovka sa pohne. Môžete aj primerane tichučko vrčať a lanovka ide pomalým, pevným, rytmickým krokom okolo vymyslených stĺpov. Na otočke vždy zastane a po chvíli sa s miernym trhnutím zasa pohne ďalej. Občas sa lanovka aj zasekne a zostane z ničoho nič stáť na mieste a až po oprave sa pohne ďalej. Dôležité upozornenie: Táto hra je vhodná iba do určitej hmotnosti dieťaťa – pozor na chrbticu!

(videonávod k hre nájdete na hra.navrat.sk v časti **Tipy a triky**)





Malý slon na nohe

Dieťa si sadne na vaše chodidlo tvárou k lýtku a rukami (chobotom) sa ovinie okolo nohy. Slon je ešte malý a keďže sa ešte nenaučil chodiť, nechá sa veľkým slonom voziť po byte. Malého slona sa niekedy môžeme pokúsiť striasť – jemne s ním na jednej nohe priskakujeme vpred. Ale malý slon sa vie veľmi dobre udržať. Hra je vhodná pre deti do troch rokov.

Rýchla hojdačka

Sadnite si na stoličku a preložte si nohu cez nohu. Dieťa si sadne na vaše chodidlo a rukami sa ovinie okolo nohy, na ktorej sedí. Dieťa hojdáme jemným zdvíhaním a klesaním lýtko. Hra je vhodná pre deti do troch rokov.

Výlet na koni

Sadnite si na stoličku. Dieťa sa vám posadí na kolená chrbtom k vám. Vy ste kôň a dieťa je jazdec. Keď je jazdec pripravený, vyrazíme. Najprv krokom, potom prechádzame do klusu, zľahka, rytmicky podupávame a keď dostaneme chuť, vyrazíme do cvalu a letíme s dieťaťom „ako na koni“. Vietor jazdcovi fúka do vlasov (ak ešte máte dych, môžete to skúsiť) a koník sa teší, erdží a fřka. Spomalíme, aby si koník vydýchol a odrazu sa objavia prekážky – potok, ktorý treba preskočiť, nízky plot. Objavia sa zákruty a my sa prudko aj s dieťaťom vykloníme doprava a potom doľava. A tu zrazu zistíme, že okolo nás je akosi priveľa koní... „že sme sa my zatúlali na dostihy?“ Zrýchlime, aby sme ostatné tátoše predbehli. Tribúny jasajú, posledná zákrutka vpravo a za ňou je už cieľová rovinka, záverečný finiš a „zvíťazili sme!“ Mávame na pozdrav a ideme oslavovať.

HRAVÉ HRY

Kto mi to behá po brušku?

Keď dieťa leží a vy dostanete chuť pobaviť ho, sadnite si k nemu a zahrajte sa hru na zvieratka, ktoré mu behajú po brušku. Je to vlastne hra – hádanka. Najprv predvediete, ako mu po brušku chodí zvieratko a dieťa má uhádnuť, čo to bolo. Napríklad mu jemne prstami „choďte“ po brušku, akoby po ňom klopkavo išiel koník. Môžete pridať aj zvuk koníkovho klopkania kopytkami. Keď sa koník „prejde“ po brušku sem a zasa naspäť, je na rade hádanka: „Kto ti to behal po brušku?“ Takto sa dieťaťku môžu po brušku poprechádzať klokan, mravec, had, slon, slimák, žaba, myška,...

Jeden, dva, tri alebo hlboká priepasť

Krátka zábavka na obveselenie malých detí. Sadnete si na okraj stoličky, dieťa si posadí na kolená chrbtom k sebe a chytíte ho rukami pod kolenami. Pomaly a výrazne začnete počítat: „Jedéééén, dváááá“. Na rýchle - „tri!“ - odtiahnete od seba kolená





a dieťa necháte kúsok prepadnúť medzi nohy do „priepasti“. Stále ho pritom držíte. „Pád“ dieťa prekvapí a rozveselí. Hru môžete oživiť tak, že občas na „tri!“ neurobíte pád do priepasti ale necháte dieťa ďalej sedieť na kolenách. Komentujete: „Nič. Nič sa nestalo. Tak poďme ešte raz. Jedééén...“ A pri opakovaní sa na „tri!“ do priepasti spadnúť podarí.

Ktorá opička nelúbi oriešky?

Keď máte po ruke oriešky či malé cukríčky, máte poruke aj jednu chytľavú hru. Do dlane schováte oriešok. Zavretú päšť ukážete dieťaťu – „aha opička čo mám“ a na malú chvíľku dľaň pootvoríte. Je na sto percent jasné, že malá opička sa na oriešok vrhne. Päšť šikovne zavriete. Ste ochotný sa orieška vzdať, ak si ho malá opička uloví. Teraz sa opička bude snažiť otvoriť dľaň. Prst po prste vašu dľaň otvára. Prst ktorý je „otvorený“ už žiaľ oriešok nemôže strážiť a musí zostať vystretý. Tak sa nám prsty mívajú, až kým opička neotvorí dľaň a vydobytú odmenu si neuchmatne a neschrúme. A to je pravý čas na schovanie druhého orieška.

Pri tejto hre je dobré opičke pripomenúť, pokiaľ vám prsty môže otvárať. Je to veľmi dobrá situácia, v ktorej sa dieťa učí, čo vám je príjemné, čo je bezpečné a kedy musí so svojou silou narábať opatrne, aby vám neublížilo.

(videonávod k hre nájdete na hra.navrat.sk v časti **Tipy a triky**)

HRY S FANTÁZIOU

Čarovné maľovanie

Určite aj vy viete čarovať. Stačí malé kúzlo „abrakadabra, čáry, máry, tralala“ (hlavne to „tralala“ je v zaklínadle zvlášť dôležité – dajte si na to pozor) a váš ukazovák je prečarovaný na zázračný štetec.

Týmto čarovným štetcom-ukazovákcom začneme dieťaťu „akože“ maľovať tváričku. Dieťa poprosíme, aby zavrelo oči a jemným pohľadzaním prstom na čele mu „namaľujeme“ čelo, pokračujeme pomalým „primaľovaním“ obočia, nosa, líc, úst, brady, uší a očí. Môžeme pokračovať maľovaním celou dľaňou. „Namaľujeme“ krk, plecica, ruky, brucho, nohy. Takto „namaľujeme“ celé dieťa. Táto hra sa dá rozvinúť do maľovania zvierat – na tvár dieťaťa maľujeme tvár mačičky, psíka, myšky, veveričky, leva, slona... A keď je už dieťa maľovaním prečarované, poprosíme ho, aby otvorilo oči a ozvalo sa a... pred nami je odrazu živá mačička, ktorá nádherne pradie. Ak si dieťa hru zamiluje, môže si ono začarovať ukazovák a maľovať nás.

(videonávod k hre nájdete na hra.navrat.sk v časti **Tipy a triky**)





Keď sa varí, tak sa varí

Táto hra je vlastne niečo podobné masáži. Hráte sa na varenie v kuchyni. Všetko robte pomaly a jemne – celá hra by mala mať pokojnú relaxačnú atmosféru. Na začiatok možno dieťa nebude mať toľko trpezlivosti a tak si skúste z hry zahrať iba kúsok a nabadúce niečo pridať. Hrajte sa iba kým má dieťa na hru chuť.

Dieťa si ľahne na bruško a od tej chvíle je kuchynským stolom, na ktorom kuchár pracuje. Na začiatok treba jemne nasekať bylinky (hranou ruky dieťaťu jemne ťukajte na chrbátik – akoby ste „nasekávali“ bylinky). Potom rozklepať mäsko na kuracie rezne (zovretou pästou s citom naklepávame chrbátik). Pustíme sa do cesta – najprv dosku „poprášime múkou“ (jemne prebehneme prstami po chrbátiku), nasypeme múku, rozklepneme vajíčko a pridáme ho, posolíme štipkou soli a potom hnetieme, až kým cesto nie je vláčne (masírujeme ramená, krk, ruky aj nohy). Keď treba opatrne postrúhame aj zemiaky (zovretá päšť) na strúhadle (chrbátik).

A ak sme po všetkom tom varení vyhladli, ideme si do kuchyne niečo dobré zobnúť.

Maľovanie tváre

Chýba vám doma zvieratko? Lahká pomoc. Zaoštarajte si kvalitné farby na tvár a premeňte dieťa (aj seba) na mačičku, psíka, leva, tigra či papagája, či na hocičo, čo dieťa chce. Ak má dieťa chuť, nebojte sa pomýliť si ho na hodinku- na dve so zvieratkom. Ak si to mačička želá, hladkajte ju po chrbátiku, psíka škrabkajte pod bradou a za ušami, papagája hladkajte po perí a zobáčiku.



2. KAPITOLA

Hry s dotykom pre deti vo veku od 4 do 6 rokov

Pre hranie hier s dotykom je vek tri až šesť rokov asi najprirodzenejší. Deti už všeličo dokážu, sú šikovnejšie a majú toľko energie a chuti hrať sa, že do hry dokážu vtiahnuť aj nás. Ak medzi iné hry, ktoré sa s deťmi hráte, pridáte aj tieto, ktorých súčasťou je dotyk s dieťaťom, získate zopár skvelých vecí.

Po prvé, ušetríte! Áno je to tak – tieto hry nepotrebujú žiadne hračky ani žiadne rekvizity. Jediné čo potrebujú, ste vy – vy sám sa stanete pre dieťa hračkou a detským ihriskom.

Po druhé, časť hier je vymyslená tak, aby dieťa „vybudili“ – aby ho rozveselili a rozjasali. Iné naopak dokážu dieťa upokojiť. Ak ich budete rozumne používať, môžete vďaka týmto hrám získať doma väčšiu pohodu.

Po tretie, tieto hry vo svojej podstate nie sú súťaživé! Nie je to „človeče“, pri ktorom niekto vyhrá a teší sa a ostatní prehrajú a sú z toho smutní či rovno zúria a veta „človeče nehvej sa“ jednoducho nezaberá. Pri týchto hrách sa vám to stať nemôže, pri nich vyhrávajú všetci.

V súvislosti s potrebou dotyku je tiež tento vek pre dieťa aj pre nás „prajný“. Je pravda, že už sa nebadane začína vkrádať do nášho správania mierny odstup, ktorý môže súvisieť s osamostatňovaním sa dieťaťa, ale ešte ani zďaleka nie je viditeľný.

Úžasné v tomto čase je, že je vhodný aj na jednoznačné dotyky ako masáže, túlenie sa, mojkanie, pevné objímanie, šteklenie, no je vhodný aj na dotyky náhodné – na jemné pohladkanie po hlave, keď ideme okolo dieťaťa, láskavé štouchnutie do rebier, potľapkanie po chrbte.

Hrať tieto hry je veľmi výhodné nielen preto, že ich deti milujú, ale aj preto, že čoskoro príde čas, keď chtiac-nechtiac začnú náhodné aj nenáhodné dotyky mierne miznúť



z každodenného života. Hry však paradoxne zostanú prístupné a chuť na ne u detí nevyumizne. Preto sa tieto hry môžu stať bezproblémovým prostredníkom, vďaka ktorému potrebu dieťaťa po dotyku budeme môcť aj v budúcnosti naplňať do sýtosti.

Z predošlej kapitoly Hry pre deti vo veku od 0 do 3 rokov si určite zahrajte:

Česanie, Čítanie, Krémovanie

Lanovka, Výlet na koni, Ktorá opička neľúbi oriešky?

Čarovné maľovanie, Keď sa varí, tak sa varí, Maľovanie tváre

HRAVÉ HRY

Hádaj, čo som ti nakreslil

Asi si spomeniete na túto milú zábavku na „písanie na chrbát“. Dieťa sa vám otočí chrbtom a ukazovákom mu začnete na chrbát „písať“. Ak dieťa pozná písmenká, môžeme začať nimi – napíšeme mu pomaly a jemne (ale tak aby sme ho neštekli) ukazovákom na chrbát písmeno „A“ a dieťa skúša uhádnuť, čo sme napísali. Ak písmená nepozná, kreslíme jednoduché obrázky – slniečko, domček, tvár mačičky, tvár prasiatka, krdeľ letiacich vrán, auto, bicykel,... Pri hre sa môžete striedať. Najprv jeden kreslí a druhý háda a potom sa vymeníte.

(videonávod k hre nájdete na hra.navrat.sk v časti **Tipy a triky**)

Na slepého slona

Táto hra skvelým spôsobom učí deti rozlišovať, ktorá strana je vpravo a ktorá vľavo a navyše je zábavná. A to nielen pre deti. Treba sa však pripraviť na to, že kolená dospelého pri dlhšej jazde (a na tú majú deti chuť takmer vždy) trpia. Budúcemu slonovi pomôže, ak si najprv uviaže okolo kolien primeranú mäkkú textilnú látku. Dobrú skúsenosť mám s dvoma kratšími šálmi.

Ako sa hráme? Dieťa je jazdec na slonovi. Vy si kľaknete na všetky štyri ako slon. Dieťa slonovi vysadne na chrbát a rukami mu zakryje oči. Od tejto chvíle ste prečarovaný na slepého, dobrého, farebného slona. Odporúčam aj trúbiť – trúbením nič nepokazíte. Najlepšie je vybrať si s dieťaťom nejaký cieľ našej cesty po izbách – pôjdeme sa do kuchyne napiť vody, pretože slon strašne vysmädol, alebo pre jablko pre hladného jazdca, alebo do izby zobrať si knihu na čítanie...

Slon sa pomaličky pohne vpred. Keďže nič nevidíte (jazdec vám celú cestu zakrýva dlaňami očí), riadi vás dieťa povelmi - doprava, doľava, dopredu, dozadu. Ak povie „doprava“, opatrne sa stočíte doprava a zastanete na mieste otočený „vpravo“. Ak vzápätí dostanete povel dopredu, pokračujete v pohybe v tomto novom smere. Poveľ počúvnate, aj keď dieťa ešte strany nerozozná. Keď povie vpravo, ale zistí, že ste sa pohli do opačnej strany, ako chcelo, vzápätí sa zvyčajne opraví a povie vľavo. Pohy-





bujete sa do strany, ktorú určilo dieťa, aj keď by ste mali naraziť na prekážku (preto treba ísť veľmi pomaly a opatrne). Ak narazíte na prekážku, tvárite sa, že veľmi chcete ísť ďalej – trúbite a snažíte sa ísť ďalej, aj keď iba chodíte na mieste, až kým dieťa nepovie povel, ktorý vás posunie iným smerom.

Taká cesta môže aj chvíľu trvať a občas sa stane, že k cieľu sa dostanete skôr náhodou ako vďaka riadeniu jazdcom – no napriek tomu s jazdcom spokojným a vysmiatym. (videonávod k hre nájdete na hra.navrat.sk v časti **Tipy a triky**)

Čo ma to štekľí na nose?

Asi to poznáte... Ležíte v tráve, máte zavreté oči, niečo vás poštekľí na líci, počúchate sa. Prestane to. O chvíľu to zasa poštekľí na tom istom mieste. Znova „to“ odoženiete. Keď sa „to“ zopakuje štvrtý raz, otvoríte oči a zistíte, že vás vaše dieťa štekľí na líci dlhou trávou a chichoce sa celé šťastné do dlane.

Keď budete mať po ruke vtáčie pierko, môžete sa zahrať na takéto šteklenie. Dieťa si ľahne a zavrie oči. Pierkom začnete opatrne štekliť dieťa na rôzne časti dieťa. Poštekľíte ho na líci, na krku, na rukách, na päťách a dieťa musí uhádnuť, kde ste ho pierkom poštekľili. Oplatí sa vystriedať a vychutnať si trochu šteklenia aj na sebe.

POHYBOVÉ HRY

Lod'ka na mori (pre ockov)

V tejto hre sa stanete morom, na ktorom sa bude vaše dieťa plaviť ako lodička. Také more je niekedy ako med – je sladké a pokojné, inokedy ako šelma - búrlivé a burácajúce. Najprv loďku hojdajú jemné vlnky a už o chvíľu ňou zmieta víchor. Ale loďka všetko vydrží a nakoniec bezpečne vpláva do prístavu.

Sadnete si na kraj stoličky či sedačky, ale tak aby ste sa neskĺzli alebo aby sa stolička neprevrátila. Dieťa sa vám postaví chodidlami na stehná a dľaňami sa pevne chytí vašich dlaní. Začnite jemne fúkať smerom k dieťaťu. Vo zvukoch napodobníte jemný vetrík. Chodidlá začnite pomaly dvíhať a ostaňte iba na špičkách. Tak sa vám zdvíhajú kolená a s nimi stúpa aj dieťa a nakláňa sa smerom k vám. Päta ide naspäť k zemi – kolená klesajú a dieťa sa dostáva zasa do stoja. Takto napodobňujete hojdanie dieťaťa vo vánku. Lenže vietor silnie a vy fúkate čoraz silnejšie, a tak zdvihnete jedno koleno vyššie než druhé a loďka sa prudšie nakloní na jednu stranu. Dieťa nechávate udržiavať rovnováhu čo najviac samé. More buráca a kolená sa hýbu stále prudšie z jednej strany na druhú a spredu dozadu. Ale každá búrka raz skončí a more je čoraz pokojnejšie a pokojnejšie, až sa upokojí úplne a to sme už v cieľi a loďka vpláva do nášho náručia – do prístavu.





Pohyby a ich rýchlosť pri hre prispôsobujte fyzickým schopnostiam dieťaťa a jeho odvahe. Počas hry musíte byť maximálne opatrní, aby dieťa nespadlo alebo aby ste v ňom nevyvolali strach. Naopak, hra má dieťa ubezpečiť, že ho vždy pevne podržíme a že je v našich rukách v bezpečí.

(videonávod k hre nájdete na hra.navrat.sk v časti **Tipy a triky**)

Preliezka (pre ockov)

Je to hra pri ktorej sa stanete preliezkou, na ktorú dieťa vylieza. Hra je pre dospelého aj pre dieťa značne fyzicky náročná. Zároveň je deťmi mimoriadne obľúbená. Z hier v tejto zbierke určite patrí medzi tri najobľúbenejšie. Hra je o sile dieťaťa. O vzájomnej dôvere – vy musíte veriť, že dieťa to zvládne a dieťa musí veriť, že ho zachytíte, ak sa pošmykne. Dobré zahraná preliezka vyvoláva u dieťaťa priam chvíľkovú eufóriu z vylezenia na horu. Hra má viacero stupňov obtiažnosti. Začnite najjednoduchším.

Postavíte sa a rozkročíte sa tak, aby ste pevne stáli. Dlane dáte na kolená a pevne si chytíte na kolenách nohavice. Mierne podrepnete a zároveň sa kúsok predkloníte. Váhu tela by ste od ramien cez napnuté ruky mali prenášať do kolien. Takto vznikla pevná preliezka. Ak je dieťa menšie, pokrčíme kolená o niečo viac, a tak sa staneme nižšou preliezkou.

Úlohou dieťaťa je vyšplhať sa tejto preliezke na chrbát a objat' vás rukami okolo krku. Necháme ho, nech túto úlohu rieši pokiaľ možno samo. Ak vás, napríklad, chytí za tričko a chce sa vyšplhať tak, že sa naň zavesí, upozorníte ho, že to asi nepôjde a tričko sa pod jeho váhou roztrhne. Treba skúsiť inú cestu. Tá najschodnejšia je postaviť sa k vám zboku a chodidlo jednej nohy dať do medzery, ktorá vznikla medzi dlaňou a stehnom. Rukami sa chytí za vašu ruku a snaží sa vzpriamiť sa vám na stehne. Potom postupne prešplháva na chrbát. Keď sa mu to podarí a dieťa máte na chrbte a rukami vás objíma okolo krku, zmeňte sa na chvíľku na divokého koňa a erdžiac s ním (rukami si ho pridržte na chrbte) párkrát poskočte na mieste.

Hra je na prvýkrát pre dieťa ťažká. Ale zvyčajne veľmi rýchlo pochopí, ako treba liezť. Povzbudzujte ho a zároveň ho vedte, aby všetko robilo pomaly. Čím pomalšie, tým bezpečnejšie. Počas celej hry buďte veľmi opatrní. Dieťa môže stratiť rovnováhu alebo urobiť krok, pri ktorom sa pošmykne. Celý čas musíte byť pripravení zachytiť ho. Dobrá pomoc je pýtať sa dieťaťa, čo chce teraz urobiť – ako sa chce dostať ďalej a upozorňovať ho na možné problémy.

Náročnejšiu variantu skúšajte, až keď je jasné, že dieťa predošlú zvládlo dokonale a vyliezť na vás je pre neho už hračka. Postavíte sa, rozkročíte sa tak, aby ste pevne stáli. Mierne sa predkloníte. Ruky necháte visieť voľne smerom nadol. Spojíte dlane a prsty pevne prepletiete tak, že vznikne „stolička“. Dieťa si do stoličky dá chodidlo,





chytí sa rukami okolo vášho krku. Vzpriami sa a snaží sa nájsť spôsob ako prešplhať na chrbát. Pri tejto akcii treba byť opatrný, pretože dieťa môže skúsiť zariskovať a preliezať bez primeranej opory – trebárs odrazením sa pokúsi preskočiť na chrbát... Trochu môžete zmenšiť riziko sklznutia tým, že sa jemne nakloníte, aby ste posunuli ťažisko dieťaťa bližšie k vášmu ťažisku.

Pre úplne najväčších lezeckých machrov je možné predošlú variantu ešte skomplikovať tým, že sa preliezka mierne a pomaly hojdá zo strany na stranu. Nohami však preliezka bez zaváhania stojí pevne na zemi.

(videonávod k hre nájdete na hra.navrat.sk v časti **Tipy a triky**)

Fúrik

— Neverím, že by ste si nepamätali, ako sa robí fúrik. Takže čím začneme?

Dieťa si kľakne a dlane si položí na podlahu.

— Správne! A ďalej?

Na chrbát mu naložíme náklad – malú knihu či textilnú bábiku. Potom ho chytíme za členky a zdvihneme ich asi tak dvadsať centimetrov od zeme. Dieťa má teraz na zemi položené iba dlane.

— Výborne! Fúrik je hotový. A ako sa s fúrikom chodí?

Dieťa vykročí tak, že jednu dlaň posunie o kúsok dopredu, potom druhú.

My mu stále zdvíhame nohy a ideme vpred takým tempom ako ono rukami.

Keď dorazíme na vopred určené miesto, náklad vyložíme.

— Vynikajúce! Ja som vedel, že hru na fúrik musí poznať každý.

Dvojnohý tanček

Keďže sa jedná o dvojnohý tanec a vy s dieťaťom máte spolu štyri nohy, je vopred jasné, že pôjde o trik. Ten spočíva v tom, že dieťa sa chodidlami postaví na vaše špičky. A tak máte spolu už iba dve nohy. Dospelým odporúčam pred tancom sa obuť. Dieťa sa postaví tvárou k vám s chodidlami na vašich špičkách a chytí sa vás za ruky. Dieťaťu vysvetlíme, že tento zvláštny šamanský tanec sa tancuje tak, že keď vy zdvihnete nohu, aj dieťa spolu s vami zdvihne tú svoju a so svojou nohou na vašej nohe sa posunie o kúsok ďalej. Potom presuniete druhú nohu a dieťa s vami. Dieťa vám pri tanci pomáha, nohy zdvíha spolu s vami a odľahčuje tak svoju váhu. Takto sa môžeme poprechádzať po izbe alebo sa podľa šikovnosti aj poriadne roztancovať.

Na parašutistu (pre ockov)

Pád dieťaťa do vášho náručia. Hra na parašutistu, ak sa hrá s citom, posilňuje vzájomnú dôveru. Dieťa stojí v pozore s mierne rozpaženými rukami chrbtom k vám v primeranom odstupe (na začiatok asi pol metra). Vy stojíte za ním. Dlane máte natiahnuté jemne pred sebou. Sú nachyšané asi tridsať centimetrov od chrbta dieťaťa,



aby ste ho bezpečne chytili pod pazuchami, keď začne padať na chrbát. Musíte byť dokonale sústredení a pripravení, aby ste ho bez zaváhania zachytili.

Dieťa čaká na váš pokyn a keď poviete „teraz!“, pustí sa dozadu a s pevne natiahnutými nohami a rozpaženými rukami padá priamo k vašim nachystaným dlaniam. Chytíte ho pod pazuchy a vrátite ho naspäť do stoja.

Môže sa stať, že si to dieťa počas „pádu“ na chrbát rozmyslí a jednu nohu posunie dozadu, aby sa zachránilo samé. Nič sa nedeje. Pud sebazáchovy je silný a tu pomôže vaša trpezlivosť. Ak chce dieťa skok parašutistu skúsiť znova, môžete začať tak, že ho chytíte dlaniami pod pazuchami a sami si ho (stále ho držiac) jemne pohojdáte dozadu a vrátite ho znova do stoja. A znova dozadu a do stoja. Ak sa dieťa cíti bezpečne, môžete ho hojdať dozadu hlbšie.

Ak to už zvláda, znova sa môže postaviť do stoja. Dlane nachystáme kúsok od jeho pazúch a poprosíme ho, aby sa pustilo. Ak to dokáže bez pomoci vysunutej nohy, je to dôvod na veľkú slávu. Dôvera dieťaťa vo vás sa posilnila. Ako sa istota dieťaťa zvyšuje, môžete sa pred ďalším „skokom“ posunúť o kúsok ďalej od dieťaťa a dopriať mu tak väčší pád.

ZÁPASNÍCKE HRY

A spať! (pre ockov)

Táto „A spať!“ (a aj nasledujúca „Ešte spi!“) sa mi osvedčila ako veľmi účinná pri vedení dieťaťa v sebaovládaní a dodržiavaní hraníc. Pred tým ako sa začnete hrať, dieťaťu vysvetlite, čo sa budete hrať a čo pri hre je a čo nie je vhodné robiť.

„Ja budem teraz sedieť na posteli a ty chceš, aby som si ľahol a spal. Môžeš mi tlačiť rukami na plecía, na hrudník, môžeš ma hoci aj začať štekliť. Skús urobiť hocičo, len aby som si ľahol. Ale pozor! Nemôžeš ma tlačiť na hrdlo, to by ma bolelo. Ani ťahať za vlasy, ani búchať. A ja sa zasa nemôžem brániť rukami ani nemôžem ujsť. To som zvedavý, či sa ti to podarí.“

Sadnete si na zem alebo na posteľ s vystretými nohami a dieťa sa pokúsi zo všetkých síl dotlačiť vás do ľahu. Ak náhodou použije nedovolený chmat, okamžite hru zastavte. Vysvetlite, že „tlačiť na hrdlo sa nemôže“ a necháte dieťa zápasiť ďalej. Je dobre, ak sa nevzdáte ľahko, ale rovnako je dobré, ak dieťa zvíťazí. A určite sa vymeňte. (videonávod k hre nájdete na hra.navrat.sk v časti **Tipy a triky** ako „Sediak, sed, ležiak, lež!“)

Ešte spi! (pre ockov)

Zobudili ste sa a chcete si sadnúť. Ale dieťa chce, aby ste si ešte pospali a ani za svet vám to nechce dovoliť. A tak sa vy pokúsite sadnúť si a ono sa pokúša vám v tom zabrániť a udržať vás v ľahu. O pravidlách pri hre platí to isté, čo v hre predchádzajúcej („A spať!“). Ak máme dosť síl, hráme do obojstranného zadychčania. Samozrejme, je skvelé sa vymeniť.

(videonávod k hre nájdete na hra.navrat.sk v časti **Tipy a triky** ako „Sediak, sed', ležiak, lež!“)

Súboje s rukami (pre ockov)

„Zápasnícka hra“, pri ktorej si dieťa môže vyskúšať svoju silu a aj tú vašu. Je dobré vopred povedať, čo pri hre je vhodné a čo nie. Ťahať ruku za zápästie, predlaktie a lakeť je vhodné. Skúšať ruku lámať či krútiť alebo búchať do nej nie je povolené, lebo to bolí. Dieťa môže zápasiť naraz oboma rukami.

Vzhľadom na výšku dieťaťa je vhodné sedieť na stoličke, dieťa sa postaví k vám. Pravú ruku držíte ohnutú tak, že sa päťou dotýkate pravého ramena. Úlohou dieťaťa je narovnať vašu ruku a pripažiť vám ju k telu. Ak sa dieťa pustí do boja s celou energiou, asi vás prekvapí, aké je už silné.

Môžete sa samozrejme aj vymeniť. Vy použite iba jednu ruku a trošku zo svojej sily uberte. Skúšajte najprv odtiahnuť ruku dieťaťa iba slabou a postupne po troške pridávajte silu.

Podobné súboje sa dajú robiť aj s nohami. Lahnite si, zdvihnite jedno chodidlo do pol metrovej výšky a dieťa má za úlohu položiť vašu nohu naspäť na zem.

HRY – PRÍBEHY

Myš a mačka

Hra na myš a mačku je divadelná verzia naháňačky, pri ktorej naša malá myška alebo malý myšičik pištia od radosti. Pretože provokovať mačku, potom pred ňou utekať a ešte jej aj uchmatnúť dobrotu spreď nosa, je pre každé dieťa fantastická zábava.

Najprv spravíte pelech pre vás – pre mačku. Deku na zem, na ňu veľa vankúšov, medzi ne ďalšie deky, a tak vznikne úžasné hniezdo, v ktorom by si chcela poleňošiť každá mačička. Na mieste, ktoré je od mačacieho pelechu najďalej zas urobíme pre dieťa „myšaciu dieru“. Výborne sa na to hodí ďalšia deka s vankúšikmi pod stolom. Ak



máte chuť pohrať sa a vylepšiť myškin úkryt, stačí prevesiť pár diek cez stôl a lepšiu myšaciu diery pre malú nezbedu by ste ťažko našli.

Keď sú pelechy hotové, mačka zazíva, zamraučí a ľahne si do pelieška. Vedľa seba si položí misku so svojimi obľúbenými syrovými guľkami (lieskovými orieškami), zažmúri oči a o chvíľu spí. Pšššt! Teraz prichádza pravá chvíľa pre mlsnú myšku. Najprv z myšacej diery vystrčí ňufáčik. Ňuchá, ňuchá a tu zrazu čosi dobrého zavonia: „Čo to tu je? Mňam – syrové guľčky!“ Ale ako sa k nim dostať tak, aby ju nechytla mačacia potvora? Jediná možnosť je vylákať mačku z pelieška, rýchlo uchmatnúť syrové guľčky a schovať sa do myšacej diery.

Myška sa začne prechádzať po izbe, akoby sa nič nedialo, píska si, vyspevuje, dupe labkami, prichádza k mačke čoraz bližšie, snaží sa mačku vylákať. Tvári sa, akoby mačku nevidela, ale je pripravená kedykoľvek ubziknúť. Mačka zazíva a už vylieza z pelechu. Myška neváha, beží a mačka za ňou. Začala sa pravá naháňačka na mačku a myš. Myška sa snaží odlákať mačku čo najďalej od mačacieho pelechu. Keď sa jej to podarí, rozbehne sa k jej pelechu a uchmatne misku so syrovými guľkami (lieskovými orieškami).

Mačka uteká za ňou, ale vo chvíli, keď myška získa oriešky, musí mačka za trest urobiť dva drepy (alebo odteraz musí skákať iba na jednej nohe) a až potom smie znova chytať myšku. Myška zvíťazí, ak sa jej podarí bezpečne dostať do svojej myšacej diery. Ale ak mačka myšku chytí, vezme si ju do svojho mačacieho pelieška. Ešte ju nezje. Nechá si ju pekne na raňajky. Ľahne si a myšku si privinie pod pazuchu, aby jej neušla. Ale ako tak zaspáva, mačkina labka drží myšku stále slabšie a slabšie a každú chvíľu bude mať myška príležitosť skúsiť ujsť. Podarí sa myške utiecť a zachrániť sa? Ak má dieťa chuť vymeniť si s mačkou rolu, smelo do toho.

Nevidiace dievčatko a psík

Túto hru som sa začal hrať s mojou dcérou, keď sme raz stretli nevidiaceho pána so psíkom. Okamžite sa do psíka zamilovala. A na chvíľu si želala byť slepým dievčatkom, ktoré má takého dobrého psíka, ktorý ju vedie a pomáha jej. Tak sme sa začali hrať veľmi nežnú hru na nevidiace dievčatko a psíka (v tomto prípade mňa). Hra je zvláštna tým, že prebúdzá empatiu voči nevidiacim a zároveň posilňuje dôveru medzi nami – dieťa sa mnou nechá viesť a tak zažíva pocit bezpečia a ochrany.

Hra na dievčatko, ktoré nevidí a jej psíka sa najlepšie hrá na pokojnej prechádzke. Držíte sa za ruky. Chôdzu primerane spomalíte. Dieťa zavrie oči a od tejto chvíle ste vy psík a musíte dieťa bezpečne viesť domov. Keď sa na ceste objaví obrubník, ticho raz šteknete. Šteknutie komentujete – psík teraz hovorí, že musíš pomaly zísť z obrubníka. Spomalíte chôdzu a necháte dieťa opatrne poslepiacky zísť z chodníka.





O chvíľu šteknete dva razy – psík hovorí, že musíš zdvihnúť nožičku, lebo treba vyjsť na chodník. Keď štekne tri razy, musíte obísť mláku s vodou. Dieťaťu hovoríme, čo sa okolo deje – že psík videl, ako okolo prešiel bicykel, že oproti ide iný psík, že videl mačku,...

Celý čas dávame pozor a dieťa vedíme tak, aby o nič nezakoplo ani nikde nespadlo. Staráme sa oň ako najlepšie psík. Dieťa na prvý raz so zavretými očami nevydrží dlho. Ak má oči otvorené, ale ďalej sa hrá a necháva sa viesť, pokračujte, akoby malo oči zavreté. Všetko, čo hovoríte, si ešte „ohmatá očami“ a okolie si v tej chvíli všíma oveľa intenzívnejšie ako inokedy.

Aké krásne bábätko!

Trošku si zaspomínať na to, aké príjemné bolo byť bábätkom a vychutnať si plnú pozornosť dospelého, je zmyslom tejto hry. Začnite tým, že si zaspomínate na rodinné historiky, ktoré sa stali s dieťaťom, keď bolo ešte malinké. Príhody veselé ale aj tie menej veselé. Naša rodinná hrôza je napríklad spojená s jednou prehltnutou sklenenou guľôčkou a následnou rally taxikom po okolitých nemocniciach. (Doteraz mám z tej situácie miernu traumú. Našťastie všetko dopadlo dobre a aj guľôčku sme o pár dní našli tam, kde pán doktor povedal, že ju nájdeme.)

Potom si povzdychnite: „Ty si bol/bola najkrajšie dieťaťko na svete. To bolo také pekné, keď si bol/bola maličké bábätko. Nechceš sa zahrať na malé bábätko? Ja sa o teba postarám.“ Ak sa dieťa do hry pustí, uložte ho do postielky, rozprávajte sa s ním šušľavou rečou, nechajte ho brblieť si, hladkajte ho, hrkajte mu hrkálkami, krmte ho (naozaj alebo „akože“), dajte mu piť z fľaše, spievajte mu, hovorte mu riekanky, pohojdajte ho na rukách, keď zaplače. Jednoducho, užite si, že máte na túto chvíľu zas doma maličké roztomilé bábätko. Keď sa dieťa hry nasýti, zazvoní zvonec... a zasa máme doma úžasné veľké, šikovné a múdre dieťa!

Na doktora

S deťmi chodievame k lekárovi. Niektoré návštevy vôbec nie sú príjemné. Zahrať sa však na lekára, keď ste úplne zdraví a navzájom sa k sebe správať starostlivo, je pre dieťa veľmi príjemné. Role treba hrať podľa chuti – niekedy má dieťa chuť byť lekárom, inokedy pacientom. Ak máte doma biely plášť, staré obvazy, kusy látky, teraz sa vám zídu.

Chorobu si môžete vybrať podľa chuti. Z začať môžete návštevou lekára s bolením hrdla a kašľom a s poriadnou teplotou. Dieťa vám zmeria teplotu, vyšetrí hrdlo, prehmatá uzliny. Našťastie to nie je nič vážne, a tak vám predpíše bylinkový čaj s citrónom, ležanie v posteli a obklady na čelo. Vy ste dobrý pacient, a tak strpíte všetko, čo



s vami dobrý lekár robí. A samozrejme, treba chodiť aj na kontrolu, aby sme vedeli, či náhodou neležíme zbytočne a či už dávno nie sme zdraví.

Na ďalšiu návštevu lekára si môžete vybrať niečo zložitejšie – zlomenú ruku, vytknutý členok alebo vyvrtnuté koleno. A lekár ošetruje, narovnáva, obväzuje.

Stane sa, že za lekárom prídete aj s poranením. Červenou fixkou si pred dieťaťom na prst nakreslite ranu od porezania. „Pán doktor – porezal som sa do prsta.“ Ranu treba ošetriť, vyčistiť dezinfekčným roztokom, osušiť a opatrne zaviazať.

Plechový drevorubač

Ak ste čítali Čarodejníka z krajiny Oz, iste viete, že plechový drevorubač je veľmi milá postava s dobrým srdcom, ibaže je úplne nehybná. Plechový drevorubač stojí sám v lese a nemôže sa ani pohnúť. Kedysi dávno totiž naňho zapršalo a celý zhrdzavel. Aby ste ho zachránili, musíte ho opatrne rozhybať. Ak si na hru necháte dost času a budete všetko robiť pomaly a jemne, hra má na dieťa relaxačný, upokojujúci účinok.

Poprosíte dieťa aby si ľahlo na deku a nechalo vás, aby ste úbohého zhrdzaveného drevorubača oslobodili. Najprv sa pustíte do uvoľnenia rúk. Tie sú celé stuhnuté a zhrdzavené. Sadnite si k dieťaťu, chyťte jednu z rúk a jemne ju zdvihnite. Opatrne začnite krúžiť zápästím, potom predlaktím do jednej strany, potom do druhej, akoby ste uvoľňovali zhrdzavený kĺbik. Neskôr prejdite na uvoľňovanie zhrdzaveného ramenného kĺbu krúžením celou rukou. Keď je už ruka trošku uvoľnená, môžete ju jemne vytriasať. Všetkými týmito pohybmi sledujeme uvoľnenie svalstva na ruke. Nevzdávajte to – dieťa postupne príde na to, ako ruku správne uvoľniť.

Keď máme jednu ruku Plechového drevorubača zachránenú, presunieme sa k druhej ruke. Potom k jednej aj druhej nohe. Nakoniec môžeme zobrať zospodu do oboch dlaní jeho hlavu a jemnými pohybmi doprava-dola, hore-dole uvoľňovať krk. Sláva! A je to tu! Plechový drevorubač sa už vie celý hýbať. Je zachránený! Je dobré pripomenúť dieťaťu, aby vám nepomáhalo krúžiť rukou ale nechalo to na vás. Zo začiatku je to preň ťažké. Namiesto uvoľnenia často hýbe rukou tým smerom, o ktorom si myslí, že rukou pohneme.

Panáčik a spiaci obor

Táto hra je niečo ako divadelné predstavenie o putovaní panáčika, pri ktorom je samotné dieťa javiskom. Váš ukazovák a prostredník na jednej ruke sú „panáčikom, ktorý sa vybral do sveta“ a dieťa je „spiaci obor“, na ktorého sa nič netušiaci panáčik zatúlal.

Hra začne tým, že rozprávate príbeh „o panáčikovi, ktorý sa vybral do sveta a šiel a šiel, až kým neprišiel k spiacemu obrovi. Obra sa na prvý pohľad rozoznať nedalo, pretože sa skôr podobal na skalnú horu obrastenú machom.

Ten malilinký panáčik, iba o kúsok väčší ako Janko Hraško, sa volal Ferdinand. Do sveta sa vybral, lebo sa chcel oženiť. A tak putoval a hľadal jazero so žabou na vydaj. Prešiel už kusisko sveta, cestou si pospevoval, poskakoval, aj buchty už zjedol. Makové boli. Škoda, že mak nemá rád. Už aj začal ľutovať, že sa niekam vybral – svet bol väčší ako si myslel, aj smrdelo to v tom svete inak ako doma. A tu zrazu, aha, aká hora pred ním stojí. I povedal si, že vylezie na vrchol a pekne sa po svete porozhliadne. Hľadal a hľadal až našiel cestu. Vlastne cestičku, lebo bola taká úzka a krátka, že sa ledva na ňu vošiel. Ale najčudnejšie bolo, že povedľa tejto cestičky boli ďalšie štyri podobné a viedli rovnakým smerom. Ktovie kam?“

Takto si vymýšľame a rozprávame príbeh a naše prsty – panáčik putujú po malíčku dieťaťa (spiaceho obra), potom po dlani, po ruke, až na hlavu, kde panáčik objaví jazerá (oči), veľkú trávu (vlasy), jaskyňu (ucho), dve skalné diery, v ktorých určite býva drak - ak nie dvaja (nos)... Panáčik sa môže zrútiť do priepasti a treba ho zachrániť, môže sa stratiť, nájsť si kamaráta, objaví zubatú príšeru, atď., atď. A možno sa jedného dňa zobudí aj obor a čo sa stane s panáčikom vtedy, to nevie nik. Je na vašej fantázii, čo ten váš panáčik na svojej dobrodružnej výprave po obrovi zažije a ktovie, možno na konci cesty nájde svoje šťastie – žabu.

3. KAPITOLA

Hry s dotykom pre deti vo veku od 7 do 9 rokov

Toto je čas, keď fyzický kontakt s dieťaťom môže začať nebadane vyhasínať. Deti si ho začínú pýtať menej – zvlášť chlapci. Začína sa stávať, a často nás to nemilo prekvapí aj zamrzí, že sa dieťa kontaktu s nami vyhne. Chceme ho spontánne objasť a ono sa odtiahne. Bez toho, aby sme si to uvedomovali, môže medzi nami začať narastať neviditeľná fyzická vzdialenosť.

Čiastočne je to úplne prirodzené - naše dieťaťko už nie je dieťaťko, dokonca už to nie je ani škôlkar ale školák. Zrazu sa od neho očakáva oveľa viac. Namiesto hrania sa po škôlke ho čakajú krúžky a hlavne úlohy, úlohy a úlohy. Takto sa hranie ale aj objímanie, maznanie či masírovanie začne vytrácať. A s ním aj tie náhodné dotyky.

Je však nepochybné, že potreba dieťaťa po dotyku zostáva – len sa mení. To želané dotýkanie už nemusí byť šteklenie a hladkanie. Namiesto toho sú prijateľné šťuchance do chrbta a rebier, zápasenie, priateľské dobiedzanie či boxovanie.

Keď sa toto mierne „odtiahnutie“ dieťaťa deje, je dobré začať si všímať príležitosti, kedy sú pre neho „náhodné dotyky“ prijateľné. Sú dôležité práve preto, že dieťa si želá dotyk, len už to nemusí byť dotyk maznavý. Hry v nasledujúcej kapitole ponúkajú jedinečnú príležitosť na dotyk s dieťaťom, ktorý je pre dieťa nekonfliktný. Časť z nich je „zápasnícka“, a preto príťažlivá. „Hra je hra a aj keď už mám deväť, hrať sa na siláka je stále povolené.“ Nebojte sa to využiť.

Pre deti v tomto veku môžu byť stále vhodné činnosti, ktoré sa dajú robiť každý deň ako Česanie, Čítanie a Krémovanie.

Z predošlých kapitol si určite zahrajte tieto:

Hravé „Čarovné malovanie tváričky“ na tvár, masáž „Keď sa varí, tak sa varí“ a písanie po chrbte „Hádaj čo som ti nakreslil“.

Z pohybových sú vynikajúce hry „Preliezka“ a „Na parašutistu“.

Zo zápasníckych sa hodia: „A spať!“, „Ešte spi!“ a „Súboje s rukami“.

POHYBOVÉ HRY

Naháňačky

Naháňačky sú mimoriadne atraktívne. Chytiť súpera, dať mu „babu“ a zakričať „chytáš“ je úžasná vec. A taká naháňačka sa dá spestriť.

Anglická baba sa hrá tak, že sa musíte držať na mieste, kde sa vás chytač dotkne. Keď sa dotkne vášho pleca, musíte si jednou rukou držať plece. Keď sa na ďalší raz dotkne nohy, jednou rukou si držíte plece, druhou nohu. A keď sa nabudúce dotkne trebárs kolena, ešte stále ste neprehrali a môžete hrať ďalej – samozrejme, ak si jednou rukou budete držať plece, druhou rukou nohu a jednou nedotknutou nohou sa budete dotýkať kolena druhej, dotknutej nohy. No a môžete naháňať svoje šikovné dieťa skackaním na jednej nohe. Je síce pravda, že je to namáhavé, ale aspoň teoreticky to možné je, ak máte slušnú kondičku.

Bociania naháňačka je síce krátka ale zato obľúbená (u detí). Keďže sme bociany, môžeme sa naháňať iba skackaním na jednej nohe.

Krabia naháňačka potrebuje dobrý priestor – musí byť primerane široký a musí byť čistý – ideálna je malá telocvičňa alebo prázdna herňa s kobercom. A ešte ako sa hrá? Sadneme si na zem a pohybujeme sa po štyroch rukami aj nohami.

Skvelým doplnkom naháňačiek je rozšíriť ich o možnosť záchranu. Pred chytačom sa chytaný môže zachrániť tak, že sa dotkne niečoho, čo je drevené (alebo železné či kamenné) a v tej chvíli je pred chytením zachránený, aj keď iba na chvíľu. Chytač musí od zachráneného poodstúpiť o tri kroky a nahlas začať počítať do desať. Vo chvíli keď padne desiatka, záchrana prestane platiť a schovaný musí utekať koľko vládze.

ZÁPASNÍCKE HRY

Preťahovaná (pre ockov)

Najprv si na zemi urobte čiaru (kusom špagáta, kriedou, palicou). Postavíte sa s dieťaťom oproti sebe, každý na svoju stranu čiaru. Chytíte sa navzájom za predlaktie pravej ruky. Po došartovaní sa pokúšate jeden druhého pretiahnuť cez čiaru na svoju stranu. Vyhrá ten, komu sa to podarí. Keďže ste oproti dieťaťu vo fyzickej a hmotnostnej výhode, je vhodné si situáciu sťažiť. Napríklad tým, že vy budete stáť iba na jednej nohe. Do hry vkladajte toľko sily, aby ste boli partnermi dieťaťa a vyrovnali sa jeho sile. Upozornenie pre súťaživých ockov: Nechajte občas vyhrať svoje deti. Vyznávači tejto hry sa môžu skúsiť preťahovať aj ukazováčkmi alebo malíčkami.



Útoč alebo sa bráň (pre ockov)

Hrá sa podobne ako „Pretahovaná“. Tu však nie je cieľom pretiahnuť súpera na vašu stranu, ale dostať sa na jeho stranu alebo mu zabrániť aby prešiel na tú vašu. Počas hry nepoužívate ruky a máte ich pripažené k telu. Pretláčate sa ramenami. Opäť, aby ste vyvážili nevýhodu dieťaťa, môžete stáť na jednej nohe. Hru je vhodné hrať pomaly a napriek silovosti hry sa vyhnúť agresivite.

Tresky-plesky

Postavíte sa oproti sebe. Ruky natiahnete pred seba. Vy máte dlane obrátené smerom nahor a dieťa má svoje dlane nad vašimi a má ich obrátené smerom nadol. Dlane sú tesne nad sebou ale nedotýkajú sa.

Pozeráte sa navzájom do očí a v nečakanej chvíli sa pokúsíte rukami jemne plesnúť zhora po dlani dieťa. Obidvoma rukami urobíte rýchly pohyb a poloblúkom sa pokúsíte obísť jeho ruku a plesnúť jeho dlaň zvrchu.

Dieťa sa pokúša okamžite zareagovať a keď sa vaše ruky pohnú, rýchlo svoje ruky odťahuje preč a pokúša sa plesnutiu vyhnúť. Ak sa vám podarilo dieťa plesnúť, získavate bod. Takto to skúste päťkrát po sebe. Potom sa vymeníte a vaše ruky sú hore, ruky dieťaťa dole a na plesnutie má dieťa tiež päť pokusov. Zvíťazí šikovnejší. Aspoň sa ukáže, ako to s tou šikovnosťou vo vašej rodine je.

Pirátsky súboj

Veľmi známa hra. Takmer určite ste ju hrali kedysi aj vy. Ako skutoční námorníci alebo aj piráti si vyskúšame, kto je silnejší alebo dokonca kto je najsilnejší pirát na celom svete. A môžeme sa aj stavať – ten kto prehrá bude musieť urobiť aspoň 10 drepov (klikov). Na začiatok sa oplatí dať si pravé pirátske mená – posilniť sa pravým námorníckym grogom (čaj s citrónom môže byť) a ak sa nájde páska cez oko, tak už lepšie nemôže byť. Sadnite si za stôl oproti sebe. Obaja máte ľavé ruky za chrbtom. Pravé lakte si položíte na stôl, podáte si pravé dlane a pevne sa chytíte. Po odpočítaní tri-dva-jeden sa snažíte jeden druhého dlaňou pretlačiť tak, aby sa chrbtom ruky dotkol stola. Menším deťom môžete ponúknuť, aby k pravej ruke pripojilo aj ľavú. Potom nás pretláča oboma rukami. Kto zvíťazí, bude dnes kapitánom pirátov. Lenivá banda pirátska sa má na čo tešiť!

HRAVÉ HRY

Plastelínová figúrka

V predošlej kapitole bola hra „Keď sa varí, tak sa varí“, v ktorej sa rodič premení na kuchára a dieťa na kuchynský stôl, na ktorom kuchár pracuje – hranou ruky nasekáva



bylinky, päsťou jemne rozklepáva mäsko, na pomúčenej doske hnetie cesto... Princíp hry „Plastelínová figúrka“ je podobný. Vy sa premeníte na dieťa, ktoré sa rado hrá s plastelínou a vaše dieťa na tú plastelínu.

Najprv popremýšľate, čo by ste si z tej plastelíny chceli vytvárať a keď dostanete nápad, pustíte sa do toho. Vaše dieťa (plastelína) stojí na mieste a vy ho postupne formujete a hnetiete. Bez slov tvarujete dieťa a rukami mu dávate ruky, nohy, celé telo do želaného tvaru. Plastelína sa nechá tvarovať, nevzdoruje (však je iba plastelína) a zostáva v tvare, do ktorého ste ju vytvarovali.

Plastelínová figúrka môže byť zvieracia (medveď, veverička, zajačik...) alebo ľudská (rytier, víťaz, šofér, hokejista...), či vec (stolička, kolobežka, záchod...) ale môže to byť aj emócia (zlosť, smútok, radosť...).

Keď je figúrka hotová, háda kým je. Má tri pokusy. Ak uhádne, stáva sa dieťaťom. Ak neuhádne, zostáva plastelínou. Striedanie je skvelé. (videonávod k hre nájdete na hra.navrat.sk v časti **Tipy a triky** ako „Modelovanie“)

4. KAPITOLA

Hry s dotykom pre deti vo veku od 10 do 12 rokov

Toto je vek, keď nejuden rodič zistuje, že všetko je inak, ako bolo. Zážitky, bez ktorých ste si nevedeli predstaviť váš spoločný život s dieťaťom, sa stanú zo dňa na deň iba spomienkou.

Zažil som to na vlastnej koži. Moja dcéra zo dňa na deň už nebola dievčatkom ale stala sa z nej slečna, ktorá trávila celé hodiny pozorovaním zrkadla. A jej vyhlásenie jedného dňa, že oddnes už nechce, aby som jej čítal (po ôsmych rokoch každodenného čítania!), ale že si chce čítať odteraz sama, ma naozaj zaskočilo a istý čas som to nevedel rozchodiť.

Dotyk s dieťaťom sa môže začať strácať oveľa rýchlejšie ako kedykoľvek pred tým. Dotknúť sa dospievajúcej dcéry, dospievajúceho syna môže byť zrazu čudné. Začneme sa báť. Nielen toho, či dotyk príjme (a naozaj sa môže stať, že ho nepríjme) ale aj toho, aby si to náhodou nevysvetlil/nevysvetlila zle. Ak podľahneme týmto obavám, naše dieťa začne žiť vo fyzickej izolácii.

Nič z toho, čo som spomínal na začiatku tejto knihy, sa však nezmenilo – naše dieťa stále potrebuje cítiť, že sme tu a teraz preň, že sa mu dívame do očí, že sa s ním pozitívne rozprávame, že sa s ním smežeme a že sa ho dotýkame, pretože práve takto mu dávame pocítiť, že ho milujeme. A toto vedomie dieťa potrebuje, aj keď to už z neho „nekričí“.

Aj ja viem, čo je to zneistiť voči svojmu dospievajúcemu dieťaťu a mať pocit, že pohľadiť ho je nepatričné, a preto sa dotyku s ním nechtiac vyhýbať. Keďže však o týchto veciach rozmýšľam, nedalo mi to a povedal som si, že to skúsím zmeniť. Áno, mal som obavu, čo sa stane, keď „obnovím“ svoje „náhodné“ dotyky voči nej a ... nestalo sa nič. Stretneme sa po škole doma a ja si ju na sekundu priviniem a ona to príjme. Štuchnem do nej v kuchyni a ona mi to vráti – samozrejme sa k tomu patrične otrávene zaškerí. Ale aj ja aj ona vieme, že je to iba hra na škerenie...

A ako si tak všímam, v „experimentovaní“ nie som sám. Moja manželka si k dotyku s dcérou našla inú cestu. Každé ráno, keď ju ide zobudiť, sa na desať minút šuchne k nej pod perinu. Spolu pod perinou podriemkávajú – zvyčajne až dovtedy, kým ich obe nevyženiem k raňajkovému stolu.

Naše deti sú zrazu vo veku, keď mnohé činnosti a aj hry ktoré sme radi robili zrazu prestávajú byť aktuálne a použiteľné. Sem-tam je príjemné z nostalgie nechať si od mamy rozčesať vlasy ale pravidelne to už asi nepôjde. Ale môžu sa nájsť aj nové príležitosti: Pre dievčatá napríklad šminkovanie či maľovanie nechtov. Ale aj u chlapcov sa niečo nájde... ak spolu hrávate futbal – určite sa nájde dosť príležitostí na potľapkanie po chrbte, ak máte doma boxerské rukavice a chuť na priateľské zápasy so synom, tak to môže byť dobrá príležitosť na bojovnejšie dotyky.

Ako som spomínal, hier ktoré zafungujú už nie je tak veľa, ale pár sa predsa len nájde.

Skúste hry z predchádzajúcich kapitol:

Písanie po chrbte „Hádaj čo som ti nakreslil“ – tu už môžete písať na chrbát celé slová. Vynikajúca je hra „Na parašutistu“.

Zápasnícke hry ocenia najmä chlapci: Preťahovaná, Útoč alebo sa bráň, Tresky-plesky či Pirátsky súboj.

Pre všetkých rodičov, ktorí ovládajú (alebo chcú ovládať) reč dieťaťa

Hra je jazykom dieťaťa. Každý rodič mu môže rozumieť – je to akýsi prajazyk ľudí, hlavne v čase detstva (ale nielen). Niektorí rodičia sa cítia menej istí v jeho používaní a radia sa medzi začiatočníkov, iní medzi pokročilých. Všetci ho však môžu použiť aj na „riešenie“ výchovných ťažkostí, problémov v správaní, prípadne môže byť liekom na strachy a úzkosti a na preliečenie traumatických zážitkov. Radi vám v tom pomôžeme.

Ponúkame kurzy či programy rozvoja rodičovských zručností :

- s využitím prvkov hrovej alebo filiálnej terapie
- s využitím terapie dotykom
- Program pripútania
- Dyadickú terapiu
- Na riešenie orientovanú terapiu
- Sandplay terapiu

V Centrách Návrat je možné kúpiť si tiež **Interaktívne rodičovské trička TATABLET a PESTUJ**, pre všetkých otcov a mamy, ktorí sa chcú stať ihriskom pre svoje dieťa.

Inštruktážne video k použitiu tričiek a niektorým hrám z tejto knižky nájdete na **hra.navrat.sk** v časti **Tipy a triky**.

Pýtajte sa v každom Centre Návrat (www.navrat.sk)

Podporujeme rodičovstvo a rodičov. Podporujeme deti a ich vzťahy.

Pretože (každé) detstvo potrebuje HRU (**hra.navrat.sk**)

A (každé) detstvo potrebuje aj ROZPRÁVKU (**rozpravka.navrat.sk**)

POZNÁMKY

Nadácia
Orange



Autor: Tibor Hujdič
Komentár: Danka Žilinčíková
Vydal: Návrat, o.z. 2014

Publikácia bola vydaná v rámci projektu Detstvo potrebuje
hru s podporou Nadácie Orange.





