**Podporujte u detí samostatnú hru. Je pre ne dôležitá**

[**Dominika Neprašová**](https://eduworld.sk/ca/86/dominika-neprasova)  
Autor článku

***Aký vplyv má nezávislá samostatná hra na vývin a život detí?***

Hra v detstve je jedným z najdôležitejších aspektov, ktorý má významný dopad aj na dospelý život človeka. Hra je tak dôležitá pre optimálny detský vývin, že bola uznaná OSN ako základné právo každého dieťaťa. Poznáme však mnoho podôb hry, rôzne formy či druhy, pričom každá má nejaké plusy a mínusy. Dnešní rodičia majú napríklad často pocit, že sa musia stále do detskej hry zapájať, lebo dieťa sa samo nezahrá. Ale nie je to tak. Dôležité je viesť dieťa k tomu, aby sa dokázalo hrať aj bez rodiča.

## Význam hry pre dieťa

Detskí psychológovia si už oddávna uvedomujú, aká dôležitá je hra pre deti. Je významná nielen pre ich psychický, ale fyziologický vývin. Prostredníctvom nej sa deti učia [napríklad](https://raisingchildren.net.au/newborns/play-learning/play-ideas/why-play-is-important):

* základnej slovnej zásobe,
* vnímaniu seba samého a iných,
* komunikácii,
* chápaniu neverbálnej komunikácie,
* rešpektu a úcte,
* buduje sa im sebavedomie.

Hra má pre dieťa ale účel aj sama o sebe, to znamená, že sa prostredníctvom nej nemusí vyslovene niečo naučiť. Stačí, že dieťa má z nej samotnej potešenie.

## Nezávislá detská hra

Súčasná detská hra je čoraz viac orientovaná na výkon ako súťaženie a získavanie bodov, je ovplyvňovaná názormi a postojmi dospelých. Hra je ale dôležitá sama o sebe. Nepotrebuje mať v sebe nič merateľné či možné hodnotenia, pretože, dieťa už z tejto samotnej činnosti získava benefity. Ak do detskej hry neustále vstupuje akýkoľvek dospelý v zmysle toho, že ju hodnotí, chváli, komentuje, a tak podobne, nie je už hra tým, čím bola na začiatku.

Každé dieťa sa rodí s určitou kapacitou a schopnosťou ponoriť sa do svojej fantázie a nechať sa ňou viesť. Tento aspekt sa však často zo súčasnej hry stráca. Je mnoho rodičov, ktorí si myslia, že pokiaľ sa hra nedá zdokumentovať, nie je z nej jasný cieľ, že sa dieťa napríklad zdokonalilo v počítaní do desať, akoby ani nemala zmysel. Ale to je omyl. **Rodičia by sa mali vo výchove zamerať aj na podporovanie a rozvíjanie samostatnej hry.**Má totiž viacero dôležitých benefitov, ktoré formujú detskú osobnosť. Učí ich tráviť čas aj osamote a chápať, že k tomu, aby sa cítili príjemne, nepotrebujú vždy spoločnosť. Samostatná hra ich podporuje v rozvoji predstavivosti, učí ich upokojiť sa, sústrediť sa a ponoriť sa do svojich myšlienok. Zároveň im pomáha lepšie sa pripraviť do školy, kde budú pracovať väčšinu času samostatne.

Je tiež zaujímavé, že niekedy dieťa neporozumie tomu, čo sa ho snažia naučiť rodičia, keď mu to vysvetľujú priamo. Namiesto toho sa ukazuje, že práve vďaka samostatnej hre dokáže tieto aspekty pochopiť a poučiť sa z nich. Akým spôsobom teda môžu rodičia podporiť nezávislú hru svojho dieťaťa?

### 1. Podporte rôzne spôsoby hry

Platí, že s hračkami, ako sú lego či bábiky, sa dajú hrať rôzne hry. Deti tomnohokrát zabudnú prípadne ich to nenapadne a hrajú sa s hračkami stále rovnakým spôsobom alebo podľa konkrétneho návodu. Potom možno ľahšie skĺznu do nudy a nevedia, čo robiť. Skúste im preto ukázať, ako sa môžu s týmito hračkami hrať iným spôsobom. Keď ich podporíte k tomu, aby používali svoju fantáziu, postupne sa prestanú držať striktných návodov.

### 2 | Oddeľte sledovanie televízie či internetu od hry

V mnohých domácnostiach je televízia, rádio či počítač zapnutá v pozadíneustále. Rovnako je tomu aj pri detskej hre. Je potrebné si však uvedomiť, že keď sa deti hrajú a hra ich baví, nepotrebujú popritom súbežne sledovať televíziu. Tieto podnety ich neustále vyrušujú a nedovoľujú sa im sústrediť a ponoriť sa naplno do vlastnej činnosti. Skúste preto podporovať deti v tom, aby sa sústredili na samotnú hru a neboli rušené ďalšími podnetmi. Ideálne, ak deťom pri samostatnej hre doprajete ticho.

### 3 | Nechajte dieťaťa, aby viedlo hru

Keď vás dieťa zavolá, aby ste sa s ním hrali, uvedomte si jednu dôležitú vec – ono je v danej hre režisérom, vy ste len asistentom. Dovoľte, aby vám vysvetlilo pravidlá hry, rozmiestnilo hračky v hracom priestore ako mu to vyhovuje a dalo vám v hre určitú úlohu. Ak sa už do hry zapojíte, je dôležité, aby ste v tú chvíľu boli počas celej hry duchom prítomný, aby dieťa vnímalo vašu pozornosť, avšak do smerovania hry sa snažte zasahovať čo najmenej. Dieťa sa tak naučí spoliehať na svoj vnútorný svet a predstavy, nie na ten váš.

### 4 | Vytvorte priestor, kde môže byť dieťa samo

Každodenný život rodiny je značne rýchly. Deje sa toho naraz veľmi veľa – deti sa chcú hrať, vy si potrebujete prichystať veci do práce, navariť večeru alebo vyvešať čistú bielizeň. Veľa rodičov priznáva, že nestíha starostlivosť o svoju domácnosť. Môže to tak byť aj preto, lebo nechcú nechať svoje dieťa bez kontroly, aj keď sa iba hrá. Vytvorením priestoru pre dieťa, kde bude v bezpečí a zároveň môže byť plne ponorené do svojej hry, vám zase umožní vykonávanie činností, ktoré potrebujete a máte na ne vyhradený priestor.

### 5 | Darujte dieťaťu vhodné hračky

Keď dáte dieťaťu na hranie hru, prípadne hračku, s ktorou sa nevie hrať, vždy vás bude volať na pomoc. Keď sa snažíte o vytvorenie podmienok pre samostatnú hru vašich detí, dajte im hračky, s ktorými sa zvládnu hrať aj samy bez toho, aby potrebovali vašu asistenciu.

### 6 | Zvážte dostatočnú vzdialenosť od dieťaťa

Tento bod platí najmä pre menšie deti. Je pravidlom, že menšie deti sa cítia bezpečnejšie, keď majú na dosah svojho rodiča či opatrovateľa. Vedia sa vtedy viac uvoľniť a nechať sa unášať svojou fantáziu. To, že sa máte snažiť svoje deti viesť k nezávislej hre teda nie je o tom, že musíte odísť do inej izby. Buďte im na dosah, ale nezasahujte do hry samotnej, ak to nie je nutné.

### 7 | Uložte hračky, aby boli dieťaťu na dosah

Keď má dieťa hračky uložené na vysokých poličkách, kde nedočiahne, je zrejmé, že vás bude neustále oslovovať, aby ste mu hračky podávali. Usporiadaním a uložením hračiek do výšky a dostupnosti pre dieťa zabezpečíte, že sa dokáže hrať kedykoľvek bez toho, aby ste sa museli zapojiť vy.

Možno ste tieto pravidlá vo vašej domácnosti zaviedli už dávnejšie, no ak nie, skúste začať svoje deti viesť k nezávislej samostatnej hre vedome. Uvidíte, koľko benefitov z toho budú mať nielen ony, ale koniec koncov aj vy.