

## Hrátky od Mgr. Zuzky Břízové

Že pozitivní myšlení a emoce berou vítr z plachet těm negativním – strachu, úzkosti, depresivnímu ladění apod. – se dobře ví. Ale jak ho dosáhnout? Mohou vám pomoci níže popsané aktivity, a to k lepší domácí atmosféře, komunikaci mezi vámi a lepší spolupráci. Mohou zprostředkovat emoce, které bývají

### Hra na komplimenty

Hra spočívá v tom, že se o každém přítomném má říci něco hezkého – co se mu povedlo, v čem se zlepšuje, jaká jeho vlastnost je pro ostatní ta stěžejní. Postupuje se v kruhu a dotyčný, o němž ostatní mluví, jen poslouchá a nesmí to nijak komentovat, vyvracet, uvádět na pravou míru apod. Takto se vystřídají všichni přítomní. Zní to banálně? A zkusili jste to?

! Důležité: ke hře se nesmí nikdo nutit, pokud se někdo nechce zúčastnit, může být třeba jen „tichý pozorovatel“ a pokud si to přeje, nemusí u toho být přítomen vůbec.

### Hra na „načapání“ dítěte při něčem, co se mu podařilo

Během dne, kdy jste v kontaktu s dítětem (přímo, ale i třeba přes telefon, Skype apod.), lze hrát hru na „načapání“ dítěte při něčem velmi malém, co se mu podařilo a za co ho lze ocenit (úsměv, vtip, klidné sezení, poděkování – cokoli, co chcete u dítěte v jeho chování posílit). Všichni zúčastnění mají za úkol dítě načapat, kdykoli se taková věc objeví, a „ohlásit ji“. Za každé úspěšné načapání dostává dítě i ten, který dítě načapal, bod (může být ve formě kamínku, kuličky na počítadle, zápisu skóre, herního penízku, mini-obrázku či smajlíku apod.) Domluvte se společně předem, kolik je třeba nasbírat bodů, aby bylo možné uskutečnit oslavu (předat medaili, dort).

Oslava je velký motivační prvek a zároveň přirozený rituál, který pomáhá upevnit novou kompetenci/vhodné chování dítěte. Důležité však je, že se nejedná o „odměnu či dárek“, ale o sdílenou událost, kdy jsou lidé spolu a radují se z úspěchu dítěte. Dítě si plánuje, kde bude oslava probíhat, jak to na ní bude vypadat a kdo tam bude (v rámci daných možností rodiny a aktuální situace).

Tato hra vychází z některých důležitých psychologických zjištění:

Soustavná pozornost na negativní (nebo problémový) aspekt v chování dítěte vede k tomu, že se tento aspekt spíše utvrzuje a upevňuje, než aby se měnil k lepšímu. Pokud jsme při interakci s dítětem zaměřeni zejména na negativní stránky, mají se tendenci právě tyto stránky rozvíjet.

Pro to, aby se dítě zlepšovalo a rozvíjelo, potřebuje zakoušet úspěch a pocit kompetence („dokážu to, mám na to, daří se mi to“).

Přejeme vám hodně hravých a tvořivých chvil s vašimi dětmi.

Tým Bateau



Většina her a doporučení vychází z přístupu orientovaného na řešení v poradenství a terapii, konkrétně z knihy: Zázrak tří květin – Terapie zaměřená na řešení s dětmi a dospívajícími (Leoš Zatloukal, Daniel Žákovský, r. vydání 2019, nakladatelství Portál, s. r. o.)