

## KLUB NEROZBITNÝCH DETÍ

### 2. Hra, pohyb a sloboda

Pekný príklad, ako v škôlke odložili všetky hračky do pivnice-strana 64-65. Zdalo sa, že všetci majú v hlave len jednu myšlienku: **nuda, nuda, nuda**. Bez hračiek je škôlka na figu. Učiteľky dostali jasné inštrukcie, že do toho, čo robia deti, nemajú vôbec zasahovať. Nemajú nič organizovať, nič vymýšľať, nič riešiť, len pozorovať. Jediným pevným bodom bol obed a poobedný spánok.

Čo sa stalo? Deti sa začali jašiť ako bláznivé, odborne povedané, precvičovali si hrubú motoriku. Využili to, čo ostalo v triede-zopás stoličiek a stolov a trénovali o dušu. Presúvali nábytok, liezli po ňom a skákali si po hlavách. Deti postupne prichádzali na to, že sú schopné vymyslieť aj inteligentnejšie hry. Z kameňov a vecí na dvore si vyrobili obrázok. Hrali sa na zraneného a nemocnicu a najmä vymysleli projekt **stavby vlgvamu**. Niekoľko týždňov ho budovali a potom niekoľko týždňov sa v ňom hrali.

V experimente sa zistilo, že deťom **čas bez hračiek veľmi prospel**. **Lepšie spolu vychádzali, stali sa sebavedomejšími, kreatívnejšími a spokojnejšími**. Deti ochutnali, aké je to **spoľahnúť sa samy na seba**, a zachutilo im to. Naučili sa lepšie **odhadovať svoje schopnosti a riešiť svoje problémy** bez pomoci dospelých. Výsledok experimentu nie je šokujúci. Stalo sa v ňom len to, čo sa dá vidieť všade v prírode. Mláďatká sa **naučia presne to, čo potrebujú**. Hnaciú silu, rozvojový program, ak chceme, má dieťa v sebe. Nepotrebuje dohľad rodičov nad všetkým. Ten sa spustí celkom mimovoľne, a to bez ohľadu na to, akými čačkami-hračkami dieťa zahrnieme. Geniálny mláďací program sa u detí prejavuje **pohybom a hrou**. **Pohyb a hra sú pre deti niečo ako dýchanie**. Program, ktorý ich k tomu núti je neskutočne chytrý a prepracovaný. Na to, aby celý ten program fičal, ako má, je veľmi dôležité doň priveľmi **nezasahovať**. Vývin nie je choroba, aby sme ho potrebovali liečiť, či naprávať. Deti stále **potrebujú bytostne rodičov**. Potrebujú **kontakt, komunikáciu a ľudské teplo**. Ale nepotrebuje nič špeciálne navyše.

Deti dokonca **nepotrebuje ani hračky**. Ku hre a správne mu vývinu potrebujú **priestor a pokoj**. Pre deti je hračkou celý svet. Keď deti nemajú prirodzenú motiváciu na hru a pohyb, majú motorček vypnutý. Jednou z najnebezpečnejších rodičovských chýb je, že ľudia predpokladajú, že každý krok dieťaťa treba motivovať a nakúpiť mu všemožné pomôcky a hračky.

**Výchova detí** sa dá v princípe rozdeliť na **dve časti**:

- Zdržať sa zbytočných zásahov a nechať prírodu, nech koná.
- Učenie detí tomu, na čo biologický program nie vždy úplne stačí: čistiť si zuby, skladať nohavice, pozdraviť, poďakovať, konflikty riešiť civilizovane a emócie spracovávať konštruktívne.

Celé tajomstvo výchovy je v tom, ako tie dve časti rozlíšiť. Kedy hovoriť a kedy múdro mlčať.

#### Život bez vecí

Prvá vec, ktorej sa my rodičia potrebujeme v prospech užitočnej a slobodnej hry svojich detí zbaviť, je naša závislosť od kupovania roztomilého detského tovaru. Veci pre deti nekupujeme pre ich dobro, ale pre ilúziu, že sme deti nejakým spôsobom podporili. Problémom je **množstvo tých vecí**. Deťom sa do budúcnosti zide schopnosť vytvoriť si odstup od prehnaného materializmu. Aby odolávali pokušeniam, budú potrebovať more silnej vôle. Cieľom je dať deťom čo **najprirodzenejšie detstvo** a nie množstvo hračiek. Je to súboj medzi **byť a mať**.

Deti sa rodia s **vnútornou silou, motiváciou a túžbou hýbať sa**. S **fantáziou, tvorivosťou a snami**. Chcú a vedia byť. Veľmi ich tiež tiahne-mať. V dnešnej dobe sú najväčšou nástrahou hracie automaty, tablety a telefóny, ktoré dávame deťom do rúk sami. Cesta z toho je cez posilnenie strany-byť. **Snaha byť** sa u nich posilní sama, hneď ako trošku dostaneme pod kontrolu **snahu mať**.

### Ako sa zbaviť hračiek

Keď máte veľa hračiek, treba ich pretriediť, vyhodiť, predať alebo darovať. Nechajte si iba tie hračky, ktoré sú naozaj cenné. Jednu-dve veci nechajte a ostatné dajte do pivnice. Raz za čas to striedajte. **Cenná hračka je taká, ktorá vedie dieťa k tvoreniu:** papier, plastelína, farbičky, detské hudobné nástroje na muzicírovanie, jedna-dve spoločenské hry a stavebnica na realizáciu vlastných fantázií.

Deti sa tiež môžu podieľať na tvorbe **poriadku a harmónie**. Vysvetlite im, prečo sa to robí. Vo väčšine prípadov to dopadne nad očakávanie dobre. **Deti hračky nepotrebujú.** Hračkovú diétu deti prežijú a v konečnom dôsledku im to veľmi prospeje. Sú **pokojnejšie, viac spolupracujú s rodičmi a medzi sebou, dlhšie sa sústredia, viac čítajú a kreslia.** Platí rovnica, že čím menej sú v centre pozornosti vecí, tým viac sa do nej dostávajú ľudia. A to zlepšuje celkovú atmosféru a komunikáciu v rodine. V domácnosti sa prestanete potkýnať o hračky a zrušia sa viaceré typy bojov.

### Malé oči vidia viac

Jednou z najúžasnejších detských schopností je schopnosť vidieť veci, ktoré my dospelí nevidíme. Deti, k tomu, aby sa zahrli, nepotrebujú vôbec nič. **Svet fantázie** detí pohlcuje ničota-množstvo hračiek a hier na tabletoch. My rodičia nemusíme robiť nič, len im na to vytvoriť priestor. A to odstránením vecí, ktoré ich od tvorivosti rozptyľujú. Týmto činom vrátíme deťom ich svet fantázie a aj svet reality. Do detskej mysle by sme mali zaradiť voňanie kvetov, pozorovanie hviezd a hľadanie do ohňa.

### Život bez helikoptér

**Zbavenie sa prebytočných vecí** a uvoľnenie miesta v kalendári je **prvá etapa cesty**. Druhou je zbavenie sa ďalšieho nadbytočného faktora: **rodičov a ich neustálej kontroly**-či je dobre oblečené, či je najedené, či pilo. Podobne ako odľahčenie života od zbytočných vecí aj **odľahčenie od zbytočnej kontroly** sú presne tie kroky, ktoré deti vracajú z bubliny do reality. Napomáhajú tomu, aby dokázali samy riešiť svoje záležitosti a vyrovnávať sa s rizikom.

Pokiaľ nejde o život, alebo o vážnu zdravotnú či psychickú ujmu, **držte sa v úzadí**. Keď sú deti hladné-najedia sa, keď sú smädné-napijú sa. Keď si deti zvyknú, že sa musia o seba starať samy, nielenže **budú na seba hrdé a vzrastie ich sebedomie, ale ešte sa k tomu všeličo naučia**. Nie je tak dávno, čo bývalo bežné, že sa deti hrali samé na sídliskách pred domom, alebo na dedinách na ulici bez rodičovského dozoru. Bol to **úžasný základ do života**. Rodičia dnes chcú, aby sa ich dieťaťu dialo len to najlepšie, nielen občas, ale stále, nielen všeobecne, ale v každom detaile. A to je zlé.

### Námietky

Prijať, že dieťa bude šťastné a spokojné nie vtedy, keď sa o to postaráme my, ale vtedy, keď sa **o seba postará samo**, znamená **vzdať sa veľkej časti svojej kontroly nad dieťaťom**.

#### **Námietka 1: A nezraní sa?**

Jasné, že sa zraní. Jediný fungujúci spôsob, akým znížiť riziko, že sa deťom niečo stane, je **tréning**. Dieťa treba naučiť narábať s nožom v čo najskoršom veku. Tak, ako majú deti vynikajúci inštinkt hrať sa, majú tiež **pud sebazáchovy**. Deti majú na to, aby zvládli oveľa viac, ako si bežne myslíme. Sú omnoho menej krehké, ako vyzerajú. **Nerozbitné, zmývateľné a úplne nepremokavé.**

#### **Námietka 2: A nebude sa nudiť?**

Čím sa bude viac **nudiť**, tým skôr začne niečo **vymýšľať**. Najmenej sa nudia tie deti, ktoré sú v stave **bez externej zábavy** vystavované úplne pravidelne. V skutočnosti **je nuda výborná**. Je to jeden zo zásadných životných zážitkov, ktorým si potrebuje prejsť každý. Spravte deťom tú láskavosť a vystavte ich nude už v detstve. Nech sa s ňou popasujú a trošku si tú situáciu natrénujú. Nech zistia, že existuje aj **vnútorný život a vnútorný svet** a že sa v ňom dá celkom pohodlne a príjemne existovať.

#### **Námietka 3: A rozvinie si grafomotoriku?**

Dieťa potrebuje pre život **ceruzky aj mláky**. Žiadny pracovný zošit na svete za dieťa nedobehne lekcie, ktoré získa **voľnou hrou**. V tejto debata je dobré mať jasno v tom, čo je **základ** a čo je **nadstavba**. Základom je tu ten **samospádový program, pohyb a hra**. Zahŕňa to **veľa skákania, behania a hrania** sa s prírodnými živlami (zemou, kameňmi a vodou). **Voľná hra podporuje pamäť, sústredenie, myslenie a jemnú motoriku**. Avšak tým, že je voľná hra bez zásahovou zónou, si dieťa rozvíja mnoho vecí navyše, ktoré sú v živote užitočné viac ako pekné písmo. Dieťa sa učí **samostatnosti, zodpovednosti za seba samého, učí sa poradiť si s rizikom, učí sa sebadôvere**. Tiež sa mu tým veľmi narušuje falošný seba obraz, že ono je stredobodom vesmíru, okolo ktorého sa neustále skáče. Život bez hračiek sa prejavuje na schopnostiach detí, ktoré sú dôležité pre školu: **sústrediť sa na prácu, riešiť úlohy, kresliť**.

### Hráme sa, nevyrušovať

Rodičia môžu pomôcť deťom tým, že im vytvoria **správne prostredie**. V senzitivnom období (Marie Montessori) robia deti všetko samy a bez námahy-kreslia na steny, učia sa jazyky. Jazyk sa najlepšie a najprirodzenejšie učí v prvých rokoch života. Schopnosť nachytať presnú výslovnosť sa po siedmom roku stráca.

Princíp senzitivneho obdobia, keď sa niečo dá naučiť veľmi rýchlo, funguje nielen pri jazykoch, ale aj pri učení sa ostatných vecí. Malé deti sa pri tom, ako sa práve venujú nejakej obľúbenej činnosti, dostávajú do stavu **extrémneho sústredenia**. A to je stav, v ktorom sa dejú veľké veci, prebieha **učenie** v najčistejšej forme. Vtedy treba **chodiť po špičkách, nezasahovať, nerušiť**. Rodič má vtedy nechať dieťa dosýta jeho malé obsesie realizovať. Rodič má vytvoriť dostatok príležitostí a také prostredie, aby nepoškodilo to, čo potrebujeme my. Napríklad, ak chce dieťa kresliť, nalepíme veľký kus papiera na dvere.

### Beháme, nevyrušovať

Deti si budú v prvých rokoch života opakovane a opakovane vyberať **pohybové aktivity**. Ich motorček ich núti **behať, skákať, loziť, šplhať sa a jašiť sa**. To, koľko sa deti hýbu, ako sa hýbu a akými smermi sa hýbu, ovplyvňuje to, či budú **deti zdravé**. Ľudské telo a ľudská myseľ je nastavená na veľké množstvo pohybu, a keď ich nedostávajú, trpia. Platí to pre deti, aj pre dospelých.

Pohyb je základná ingrediencia, ktorá je zázračným liekom skoro na všetko. **Pohyb je benzín na mozog**. Fíni majú vynikajúce školstvo. Dosiahli to napríklad aj tým, že žiaci majú po každej hodine 15-minútovú prestávku, počas ktorej behajú po vonku. Dnešné deti sú vo vytrvalostných kategóriách dosť horšie, ako deti pred 50-timi rokmi-potvrdil výskum. Naše deti ovládajú veľmi slabou presun z bodu A do bodu B. Je to najmä dôsledkom nalinajkovaného života a straty voľnosti.

Dá sa to vyriešiť iba tak, že dáte deťom **slobodu**. Keď ich necháte sa hýbať, tak sa budú hýbať. Netreba deťom brániť v pohybe. Je to základ.

### Zákonitosti, ktoré hýbu pohybom:

- **Zákon svorky**. Ak svorku detí vypustíme do priestoru-von, nastane explózia pohybu. Deti sa našportujú viac, ako na akomkoľvek tréningu. Sila svorky sa dá využiť aj vtedy, ak od dieťaťa chceme, aby prekonalo väčšiu vzdialenosť peši. Keď pôjde s vami, prechádzka sa zmení na utrpenie. Len čo však vezmete kamaráta, stanú sa z cesty preteky a z trápenia zábava.
- **Zákon vypnutého auta**. Zásadná vec, ktorú pre svoje deti môžeme spraviť, je dopriať autu oddych a ísť peši vždy a všade, kde sa to čo i len trošku dá. Prospeje to nám, aj deťom.
- **Zákon vždy dobrého počasia**. Pre pohyb vonku nie je zlé počasia. Používať na presun vlastné telo je niečo, na čo potrebujeme naspäť navyknuť naše deti-v každom počasi. Je jedno, ako sa deti hýbu, pokiaľ to ide na vlastný pohon.

**Jedna hra je kráľovnou hier**. Po jej skončení netreba nič upratovať, je veľmi akčná, na deti má výrazne upokojujúce účinky, dobre po nej jedia, ešte lepšie spia, nesmierne veľa sa hýbu, a precvičujú si aj jemnú motoriku. Keď sa robí skupinovo, posilňujú sa schopnosti ako vyjednanie,

riešenie konfliktov a budovanie priateľstiev. Je to **hra v lese**. Je to najväčšia vychytávka, lepšia ako Chorvátsko, lepšia ako Legoland. A ako najcennejšie veci v živote, **je zadarmo**. Žiadna virtuálna realita. V lese sa realita spoznáva jediným spôsobom-jej priamym ohmataním.

Les je dokonalým miestom na **stavanie bunkrov**. To je jedna z vecí, ktorú majú deti zakódovanú v DNA. Robia to deti všetkých kultúr, generácií a robia to všade. Vybudovať si vlastnú skrýšu, kde sa dá schovať pred svetom, ukryť svoje tajomstvá, mať svoj malý vlastný svet vo svete je **výrazná detská potreba**.

### Kam patria deti

Jediné prania, ktoré treba dopriať deťom: **Nech behajú po lese**. Dosýta, často, s kamarátmi, za každého počasia. Ak by sa toto dialo vo veľkom a pravidelne, tak by sa vyriešila veľká časť problémov, ktoré s dnešnými deťmi máme. Boli by **menej neurotické, zmizli by mnohé diagnózy aj väčšina psychických problémov, boli by zdravšie, vyrovnanejšie, zlepšilo by sa ich sústredenie, zvýšila by sa ich kapacita na učenie, ako aj rozumové schopnosti**.

Najzdravší protipól pretechnizovanej preštruktúrovanej prekontrolovanej dobre je vrátiť sa ku koreňom: **k bunkrom, voľnej hre v prírode a hádzaniu kameňov do vody**.

Strana 86-87 príklad z návštevy u Jokelovcoch, ktorí majú **6 detí**. Ich rodičia rozumejú tomu, ako podporiť **slobodnú hru detí tak, aby rozkvitali**. Počas 2 hodín na návšteve, **deti nikto neriešil**. Deti, očividne navyknuté na samostatnosť, sa o seba starali a zabávali sa úplne samy. Tak môžu fungovať všetky deti, keď upustíme z vonkajšieho tlaku a snahy mať všetko pod kontrolou a viac to necháme na ne. A budeme im veriť. Že si samy dokážu natrieť rožok s maslom, dokráčať na klzisko aj sa samy tvorivo zabaviť.

### Rozhovor s odborníkom-šport

Rodičia musia deťom vytvoriť podmienky pre **fyzické aktivity**. Nemusia to byť extra materiálne podmienky, skôr sa rodič musí vyzbrojiť **trpezlivosťou**. Keď sa dieťaťu nechce napríklad lyžovať, neznamená to, že skončilo so športom. Ale treba trpezlivo hľadať spôsoby, ako šport dieťaťu ináč priblížiť. Je to náročné **na trpezlivosť, na kreativitu, na čas**. Celé to zlyháva na tom, že rodičia nemajú čas a keď ho majú, tak si ho ukroja pre seba. Ak chceme, aby dieťa športovalo, rodič musí **obetovať svoj čas a venovať sa dieťaťu** a to veľakrát bolí. Deti to motivuje viac, ako chodenie na krúžky.

**Keď chceme vedieť, či je moje dieťa športovo talentované, tak sa stačí pozrieť, koľko má roztrhaných teplákov**. Čím viac roztrhaných teplákov domov donesie, tým je viac talentované.

Do puberty sa deti majú športom iba hrať, majú robiť niekoľko športov. Ak chcem dieťa pohybovo rozvinúť, tak je výborná **atletika, gymnastika a plávanie**. Pre 3-ročné dieťa je oveľa cennejšie, ak namiesto krúžku bude tráviť čas s rodičmi. Rodič si má vytvoriť priestor, zobrať to odrážadlo, zobrať tú trojkolku, balón, šarkana a ísť s ním von. **Deti by mali chodiť von denne, či prší, či neprší**. Aj kvôli **imunitě, aj kvôli pohybu, aj kvôli návykom**. Prechádzky deti nebavia. Treba hľadať spôsob, ako z toho urobiť zábavu. Pri šľapaní do kopca **vymýšľajte hry**. Skrývajte sa za stromy a dajte sa vyhľadať-pre 4-5 ročné deti to platí. Dnešné deti sa omnoho menej hýbu, ako v minulosti. A to nie je dobré.

Rodičia robia chybu, ak všetko chcú robiť sami a uzatvárajú sa. Nevyužívajú **potenciál komunity**. Ľudia prestali žiť v komunitách. Jeden rodič môže na dvore dávať pozor na 5 detí a takto sa môžu rodičia striedať. Treba využívať komunity v mieste bydliska. Rodičia sa striedajú v tom, kto berie deti (aj iné) von a na výlet. Keď sa dieťa niečo učí samé (lyžovať, plávať) nebaví ho to. Len čo sú **dve deti, už je to zábava, už sa ľahajú**. Keď rodičia chodia na dovolenky ako komunita, majú tam zrazu 10 detí, ktoré spolu športujú a spolu sa ľahajú.

Rodič si musí uvedomiť, **kde v rebríčku jeho hodnôt je to dieťa a čo je ochotný preň spraviť**. Deti, ktoré sa len vozia autom a sedia doma za tabletom, majú užšiu mozgovú kôru a horšie akademické skóre. U rodičov tiež rozhoduje ich **zdravotný stav**.

Pohybová aktivita je obrovským faktorom v rámci **prevencie duševných ochorení a zlepšuje kognitívne schopnosti, ako dieťa reaguje, ako si dokáže niečo zapamätať**. Ideálne je, že keď dieťa príde zo školy domov, urobí si domáce úlohy a čas od piatej do siedmej **(60-90 minút denne)** trávi v komunite ostatných detí. Vtedy nemusíme riešiť nič.

Keď rodičia príliš na deti tlačia, a chcú mať z nich vrcholových športovcov, môže hroziť, že deti **vyhoria**. Predchádzať sa tomu dá tak, že musíme udržať s dieťaťom kontakt. To znamená, že sa **musíme s ním rozprávať, vedieť, čo samo chce a čo prežíva**.

Pre zdravý vývoj dieťaťa nestačí len to, aby sa dieťa hýbalo. Dôležitá je aj **výživa a stravovanie**. Rodina by sa mala stravovať **ako celok a rovnako**. Dôležité je **eliminovať cukor**. Dôležité je deťom vysvetliť, ktoré potraviny sú zdravé a učiť ich jesť aj zeleninové jedlá a tie, ktoré im nechutia.