

obsah

Naše tlupa se představuje / 9

Prolog:

Jak to u nás prasklo / 11

Úvod:

Proč tato kniha / 13

I.

Co potřebujeme vědět o hře: PŘÍBĚHY A SOUVISLOSTI

1. Co je to hra / 19

Vymezení hry / 20

Přínosy hry / 22

Druhy hry / 26

Temná stránka hry? / 28

2. Zrození hry v příběhu evoluce / 33

Hra u zvířat / 34

Hra a rozvoj mozku / 40

3. Dětství a hra v proměnách dějin / 45

Jaké dětství by si vybraly děti? / 46

Hra u lovců a sběračů / 47

Hra u zemědělců a pastevců / 54

Průmyslová revoluce a nástup školství / 56

Tři přístupy rodičů ke hře / 60

4. Hra v těžkých časech / 63

Dětství a hra v otroctví / 64

Dětství a hra v době holokaustu / 66

5. Život bez hry / 73

Harry Harlow a jeho makaci / 74

Deprivační studie potkanů / 76

Charles Whitman a vrazi z Texasu / 77

Rumunští sirotci / 78

6. Současná herní deprivace / 85

Zužující se horizonty dětství / 86

Kultura strachu / 88

Potlačení hry ve školách / 89

Digitalizace dětství / 91

Novodobé nepochopení dětí / 93

Důsledky nedostatku hry / 94

Deprivace a chudoba / 97

7. Hra jako lék a příležitost / 99

Hnutí na záchranu dětí / 100

Dobrodružná hřiště / 101

Herní průvodci / 106

Hra jako vyjádření sebe sama / 113

8. Budoucnost svobodné hry / 115

Hra jako právo / 116

Jak více podporovat hru v naší zemi / 119

II.

Co potřebuje svobodná hra: PRINCIPY

9. Připravujeme prostředí pro hru / 129

Volný čas a prostor / 130

Volný materiál / 135

Opravdové nástroje a zkušenosti / 136

Výzvy a riziko / 137

Dětská skupina / 140

Jak obohatit venkovní prostředí pro hru? / 144

10. Podporujeme hru / 147

Kdy a jak vstupujeme dětem do hry / 148

Řešíme herní konflikty / 153

Předcházíme problémům ve hře / 155

Hrajeme hru na uvolnění napětí / 160

Nezapomínáme na vlastní pohodu / 162

11. Respektujeme různorodost / 165

Je to tak, jsou různé / 166

A pořád se mění... / 167

Jak přijmout malé neandrtálce? / 168

III.

Co startuje hraní: INSPIRACE

12. Fyzická odolnost – pohyb, výzvy a práce s rizikem / 176

Kaluže / 178

Sníh / 182

Led / 190

Voda / 196

13. Emoční rovnováha a radost ze života / 198

Houpačky / 200

Tma / 208

Boj / 212

Postavičky / 218

14. Plánování, kreativita a řešení problémů / 222

Bláto / 224

Proutí / 228

Kameny / 232

Listy / 236

15. Spolupráce, citlivost a empatie / 240

Indiáni / 242

Vítr / 248

Obruče / 250

Společná práce / 252

16. Nové výzvy a potrava pro myšlení / 256

Kuličky / 258

Bunkry / 260

Dřevo / 265

Stíny / 274

17. Seberealizace a moc nad svým vlastním životem / 276

Oheň / 278

Hřiště / 282

Ve skalách / 289

Moře / 295

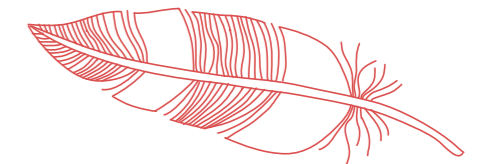
Epilog:

Jak nás svobodné hraní zachránilo
před ponorkou / 298

Poděkování / 301

Slovníček pojmů / 302

Zdroje / 303





Naše tlupa se představuje

Rozárka

je náš první učitel rodičovství. Její silné názory na svět kolem ní nás vyslaly na cestu objevování toho, co všechno může doopravdy znamenat dětství. Díky ní jsme vykročili z běžných očekávání, jak je správné vychovávat děti. A zatímco rostla a silné názory zůstávaly, přidala se k nim i citlivost a elegancie v jejich prosazování. Pro mámu je velkou oporou při vedení tlupy a pro tátu diskusním partnerem. Na fotkách můžete často vidět i jejího bílého chlupatého médu, kterému zachovává věrnost už od svých druhých narozenin.



Prokop

je jemná akční střela. I on nás toho o hraní a dětských potřebách hodně naučil. Má s námi velkou trpělivost, protože pro jeho rychlostní stupeň je naše rodina velmi pomalá a občas i nudná. Stále někde skáče nebo leze a při tom řeší matematické otázky. Hodně hledá nové zážitky, výzvy i hranici rizika. Má pevné svaly a velké srdce. Když se pro něco nadchne, chce to hned a dělá to na 1000 %. Ale za týden často objeví zase něco nového...

Sára

přinesla do naší rodiny záplavu emocí, péči o druhé i konec tiché introvertní domácnosti. Naučila nás, jak lze přemýšlet nahlas, proč se vyplatí často si povídat a jaká je síla tulení. Pro její hry jsme nikdy neměli dost figurek! A občas se ještě dnes pomalu nevejde do postele, jen aby její plyšáci měli dost místa. Působí křehce, ale když se pro něco rozhodne, dokáže si jít za svým. Věříme, že ve snech se prohání a zachraňuje svět na duhovém jednorožci.

Vítek

si uměl vybrat, kam se narodit. Už jako miminko stále potřeboval vidět, slyšet a nasávat něco nového. Ani jeden den nechtěl zažít stejně. Což se mu s námi naštěstí ani nemůže stát. Kdyby byl první dítě, asi by se unudil. Se svým uhrančivým úsměvem nicméně umí zaukolovat všechny sourozence i dospělé v okolí. Okamžitě ale také pozná, kdy potřebujete povzbudit, a obalí vás tím nejvřelejším obětím. O velký kus zase posunul naše představy o tom, co i nejmenší děti dokážou, když jim nepřekážíme.



prolog: JAK TO U NÁS PRASKLO



„Křach,“ ozve se prasknutím, když osmiletý Prokop odlomí další ledovou kru, aby mohl plavat do větší hloubky. „Počkej, Prokope!“ křičí pětiletá Sára a ve svých růžovoučkých plavečkách Hello Kitty se za ním vrhá do mrazivé vody.

Je krásný únorový den a paprsky slunce se odráží od zamrzlého jezírka. Den jako stvořený na zimní radovánky, třeba na bruslení. Jenže na to už je led na jezírku moc tenký. Takže koupání. Jak to je stát se ledoborcem? Jak vypadá zamrzlá hladina očima plavce? A jak studená je opravdu studená voda?

Když jsme publikovali tento příběh a spolu s ním také fotky na Justinině blogu o svobodné hře, s poznámkou, že podle dětí právě začala letošní plavecká sezona, reakce na sebe nenechaly dlouho čekat. Jedna část čtenářů nám fandila a jejich otužilost obdivovala. Druhá část si nás definitivně zařadila do škatulky bláznů a extremistů, jejichž výchovné metody ohrožují zdraví dětí.

Naprostá většina komentářů k článku, těch obdivných i těch pochybovačných, ale nechávala stranou jeden podstatný rozměr celého příběhu. Naše děti se v zimním jezírku *neotužovaly*, naše děti si tam *hrály*. My jako rodiče jsme *nevedli* děti k otužování, jen jsme *důvěřovali* jejich způsobu objevování světa a svých vlastních schopností.

Ani po této epizodě, ani po jiných zdánlivě šílených dobrodružstvích naše děti nebyly nemocné. Žádný zápal plic, žádná angína, žádný kašel, dokonce ani rýma. Nic. Radost ze hry a z prozkoumávání děti obaluje „ochrannou atmosférou“ a dává jim křídla (v tomto případě spíše něco jako skafandr).

Jak to ty děti dělají? Na podobné kousky se ve svých hrách dlouho „připravují“. Nejde o jednu bláznivou akci, ale o opakované posouvání dětských hranic. Pravidelně, celý rok testují svou fyzickou i psychickou odolnost. Tráví hodně času venku, za každého počasí. Postupně prodlužují koupací sezónu od léta až do listopadu, chodí bosy po sněhu a ledu, brodí se potokem v teniskách uprostřed zimy a tak dále. Odtud už je potom opravdu jen kousek k dalšímu nápadu: A co kdybychom si teď zaplavali v zamrzlém jezírku?

Vždycky to tak u nás nebylo. Dlouho jsme nedokázali dětem skutečně důvěřovat. (A samozřejmě se máme kam posouvat i dnes.) Na počátku naší rodičovské dráhy se domácnost utápěla v chaosu. Kupy hraček a dobrých úmyslů bránily dětem v přirozeném rozvoji. Rodinu prostupoval neklid.

Měli jsme jasnou představu, s čím si mají hrát. Jednou k Vánocům jsme jim dlouze vybírali a posléze koupili dřevěné figurky. Máma a táta, dvě děti, několik domácích zvířat. Pocházely z Německa, byly ručně vyřezané, z certifikovaného dřeva z udržitelně obhospodařovaných lesů, natřené přírodními barvami a stály spoustu peněz. Považovali jsme je za krásné, skutečně hodnotné hračky. Děti byly jiného názoru. Nikdy si s nimi pořádně nehrály.

Ze začátku jsme také podléhali očekávání okolí, a trochu i nás samých, jaké by děti i jejich hry měly být. Měli jsme až příliš jasnou představu o tom, co mají a nemají dělat. A tento přístup končil mnoha spory, natlakovanými dětmi a naší deziluzí.

Potom jsme dětem chtěli splnit všechna jejich přání a za svůj úkol si vzali učinit je šťastnými. V mnohém jsme jim ale příliš umetali cestičky a stále často konali a rozhodovali za ně. I když jsme se mohli rozkrájet, ani tento přístup k radostným dětem a spokojené rodině nevedl.

Ačkoli jsme oba pracovali v oblasti výchovy a vzdělávání dětí, trvalo nám několik dalších let a několik dalších našich dětí, než nám došlo, jak nepřipravení jsme do rodičovství vstoupili. Jak málo jsme znali dětské potřeby a schopnosti. A jak jsme podcenili svobodnou dětskou hru.

Teprve postupně jsme se učili uvolnit dětem čas a prostor a nechat je být, aby se mohly stát samy sebou. Učili jsme se důvěřovat jim stejně jako jejich vrozenému instinktu hrát si a objevovat svět po svém. Učili jsme se, jak jim v jejich růstu přestat překážet.

Trvalo nám to roky, všechno to zkoušení, experimentování a ladění. Naše učarování dětskou hrou vyústilo také ve studium současné odborné literatury na toto téma. A přestože už nové poznatky hodně obohatily naši praxi, rozhodně ještě zdaleka nejsme na konci naší cesty.



Když jsme začali o svých zážitcích a poznáních mluvit s ostatními, zjistili jsme, že mnoho rodičů prochází stejným hledáním. Proto Justina založila blog svobodnahra.cz, aby sdílela naše zkušenosti. Proto začala vznikat tato kniha, která je naším návratem k tématu svobodné hry, naším pokusem popsat její sílu a přiblížit tipy, jak ji každý může i v současném světě více zařadit do výchovy a vzdělávání.

V jedné věci bychom si ovšem chtěli udělat hned od začátku jasno. Negarantujeme vám, že když si knihu přečtete a budete se řídit našimi doporučeními, začnou se i vaše děti v únoru koupat. Možná nemáte jezírko. Třeba vaše děti koupání v zimě nezajímá. Velice pravděpodobně ale vynaleznou spoustu jiných her a činností, o kterých se vám či nám ani nesnilo. Na svobodné hře je totiž kouzelné, že každé dítě rozvíjí právě tam, kde to v dané chvíli potřebuje. A ať už jste rodič, učitel či vedoucí dětského oddílu, jsme hluboce přesvědčeni, že i u vás může svobodná hra pomoci nejenom rozvoji vašich dětí, ale také vašemu vztahu s nimi a vám samotným.

úvod: PROČ TATO KNIHA



*„Ve hře dítě vždy překračuje svůj věk, překračuje své běžné chování.
Ve hře se dítě chová, jako by samo sebe o hlavu přerostlo.“*

Lev Vygotskij

Příliš mnoho dětí v současnosti ztratilo příležitost, prostor a čas svobodně si hrát. Došlo to tak daleko, že když někdy tuto příležitost dostanou, ukáže se, že řada z nich dokonce ztratila schopnost si svoji hru svobodně vytvářet. Bez programu dospělých a zábavy z obrazovek neví, co mají dělat.

Mnoho rodičů zase ztratilo schopnost svým dětem pomoci a tváří v tvář této ztrátě dětské hry jsou stejně bezradní jako jejich potomci. Jiní dospělí už dávno přestali svobodné dětské hře věnovat pozornost, protože si nikdy dost neuvědomovali její důležitost. A ve školách je pro hru dětí stále menší místo. Stali jsme se společností, ve které zkušenosti svobodné dětské hry vymírají stejně rychle jako tisíce současných živočišných a rostlinných druhů.

Svobodná hra dětí má ale zásadní význam v jejich dětství a dospívání. Pomáhá jejich fyzickému, duševnímu, společenskému, emočnímu i rozumovému rozvoji. Učí je tvořit, plánovat, rozhodovat se, dávat a brát, naslouchat druhým, vyjednávat, kontrolovat své impulzy, překonávat překážky a přináší spoustu dalších dovedností, které pak jen obtížně získají jakýmkoli jiným způsobem. Svobodná hra jim dává radost, smích a pocit uspokojení ze života. A dovoluje jim, aby objevily své silné stránky, našly vlastní sebe-vědomí a staly se samy sebou.

Tato kniha je obhajobou svobodné dětské hry a návodem, jak ji v dnešním světě podporovat.

Jak můžeme svobodnou hru zachránit před vymizením a navrátit ji do životů našich dětí?

Velká propagátorka dětské hry Joan Almon nedávno popsala svoji americkou zkušenost:

„Strach ze hry byl tak přebujelý, že nás mnoho obhájců hry v této zemi varovalo před tím, abychom používali slovo hra. Stalo se z něj sprosté slovo. Nepoužívejte ho,“ často říkali. Hledali jsme nějakou jinou možnost, ale nenašli jsme žádné lepší slovo, abychom popsali tuto dávnou činnost, které se děti věnují na celém světě. Zůstali jsme u slova hra, ale mluvili jsme o kreativní hře, imaginativní hře a hře, kterou iniciují děti samy. Zdálo se, že tato dodaná slova lidi uklidňovala, zatímco svobodná hra a nestrukturovaná hra je znervózňovala. Koneckonců, kdo ví, co se stane, když si děti budou hrát svobodně! Mohly by skončit na Marsu nebo hluboko na dně moře.“

A netýká se to jen Ameriky. Tato taktická hra na schovávanou je únavná a myslíme si, že může být i kontraproduktivní. To je přesně důvodem, proč tato kniha pojednává o svobodné hře, a nikoli jen o kreativní či imaginativní hře dětí. Jde nám v ní především o **svobodné, spontánní a nestrukturované hraní dětí**, o hru vyjádřenou anglickým slovem „play“, nikoli o všemožné hry s pravidly, v angličtině označované jako „games“.

Ačkoli uznáváme význam hry pro učení dětí, v této knize se nezaměřujeme ani na způsoby využití hry reformními pedagogy. Základní **odlišnost „hravého učení“** spočívá totiž v tom, že je pečlivě řízené dospělými. Nepřináší dětem tolik potřebnou

autentickou herní zkušenost. Hravé učení má tu výhodu, že může děti více bavit a díky tomu je i více naučit tomu, co si přejí dospělí. Ale není to svobodná hra a nemůže dětem přinést všechny výhody, které vycházejí jen ze svobodné a sebe-řízené činnosti. Tato kniha je oslavou zdánlivě úplně obyčejné svobodné hry.

Proč mluvíme o „svobodné hře“ a nedržíme se obvyklého termínu „volná hra“? Máme pro to tři hlavní důvody. Za prvé, chceme být srozumitelnější pro většinu běžných lidí. Svobodná hra je podle nás mnohem výstižnějším pojmem a přesnějším překladem anglického „free play“ než volná hra. Je to silný pojem, který vyvolává emoce. Nevíme, jak moc lidí trápí jejich volnost, ale pro svobodu byli mnozí ochotni umírat. I děti nejen chtějí, ale také potřebují svobodu. Ve hře jde o svobodu dětí, hra je místem, kde ji mohou zažít, a místem, kde jim ji v poslední době až příliš často bereme. Za druhé, chceme se zbavit nánosu obvyklého porozumění pojmu volná hra a začít budovat porozumění nové. Máme podezření, že leccos z toho, co se někdy vydává za volnou hru dětí, pro ně zcela svobodné není. A za třetí, chceme trochu provokovat i v odborných kruzích a tím k tématu hry znovu přitáhnout pozornost.



Tato kniha ve výsledku představuje **tři knihy v jedné**. Je určitou „encyklopedií“ hry, „zamyšlením nad výchovou“ pomocí hry a „kuchařkou“ hry. Ale jde o neúplnou „encyklopedii“ příběhů o hře, o „zamyšlení nad výchovou“, které dětem nechává svobodu si hrát a objevovat svět po svém, a o jazzovou „kuchařku“ herní inspirace.

Cílem **první části knihy** je přispět k **novému porozumění svobodné hře**, jejím projevům, přínosům a druhům, jejímu původu, historii dětství, ve které se hra projevuje, ale také rizikům, jež přináší její nedostatek, a bariérám, které dnes brání jejímu většímu rozšíření. Tato část je nejvíce „odborná“, navzdory tomu, že se tuto odbornost snažíme rozpustit do různých příběhů.

Druhá část knihy přibližuje **principy, které je dobré nastavit** (u sebe, doma, venku, u dětí), aby se svobodná hra mohla přirozeně rozběhnout a dlouho trvat. Tato část sice stále částečně vychází z odborné literatury a inspirace od profese herních průvodců, ale opírá se také do velké míry o naše zkušenosti a přístupy, jež se nám ve vztahu k dětské hře osvědčily.

Třetí část knihy přináší více než **500 startérů her** ve 24 herních tématech. Prali jsme se s tím, jak uspokojit poptávku rodičů a učitelů po herní „kuchařce“ a přitom dostát povaze svobodné hry, která musí vycházet z dětí, nikoli z návodů dospělých. Z tohoto důvodu mluvíme o „**jazzové kuchařce**“ **herní inspirace**. Tak jako si dobrý jazzový hudebník přečte noty, ale hudební téma potom dále rozvádí, dobrý průvodce hrou dětí se může našimi tipy inspirovat, nicméně vlastní provedení a vývoj her nechá zcela na dětech. Jak řekl jeden z velikánů jazzu Miles Davis: „*Nehrajte, co tam je. Hrajte, co tam není.*“



Možná se někomu může zdát, že psát v dnešní době knihu o svobodné dětské hře je poněkud „od věci“, když je tady tolik důležitějších témat, která ohrožují klidný a spokojený život v naší zemi, nebo dokonce na naší Zemi.

Pokud však děti mají mít **šanci uspět tváří v tvář výzvam budoucnosti**, musí mít nejenom odpovídající znalosti a dovednosti. Záleží také, a možná především, na tom, zda vyrostou v odolné, samostatné, tvůrčí, společenské a spolupracující dospělé. Záleží na optimálním rozvoji jejich schopností a celkového potenciálu. Proto vám na následujících stránkách také ukážeme, proč je svobodná hra jedinečným nástrojem, který jim toto vše může dát.

V současnosti na mnoha frontách narůstá podezření, že **způsob, jakým dnes převážně vychováváme a vzděláváme naše děti, není v souladu s tím, co lidskému vývoji skutečně svědčí**. Cílem naší knihy je nejen proměnit náš pohled na význam svobodné hry, ale také **přispět k lepšímu celkovému porozumění potřebám dětí**, včetně toho, jaké následky může mít jejich neuspokojení. Až tyto potřeby dětí dokážeme naplňovat, svět se stane lepším místem.

I.

Co potřebujeme vědět o hře:

PŘÍBĚHY A SOUVISLOSTI

Během posledních několika desetiletí se typická dětská hra velice proměnila. Z venku se přesunula dovnitř. Dnešní děti naprostou většinu svého času tráví pod střechou. Od her s přírodninami jsme se vinou nového životního stylu, reklam a hračkářského průmyslu přiklonili ke hrám založeným na technologiích. Volný materiál, který nabízel záplavu možností, nahradily hračky s jedním, předem daným využitím. Změnila se i samotná hra. Ty s jasnými pravidly dnes převažují nad hrami bez pravidel. Velké týmové hry zastínily původní malé herní skupiny. Hry bez dohledu vystřídal neustálý dozor dospělých. A averze k jakékoli aktivitě, která by mohla děti vystavit sebemenšímu nebezpečí, zcela přebila dřívější přijímání přiměřeného rizika jako cesty rozvoje každého dítěte.

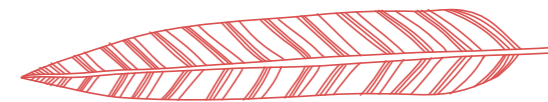
Zveme vás na cestu objevování podstaty svobodné hry a rozkrývání těchto nedávných proměn dětství. Teprve mozaika poznatků o hře z různých oborů lidského poznání nám pomůže lépe vidět rizika současného vývoje i příležitosti, které před námi stojí. Záměrně vycházíme takřka výhradně ze zahraničních autorů a zdrojů, nikoli z děl domácích. Nechceme tím říci, že by české publikace o hře dětí byly špatné nebo nestály za čtení. Chceme však do domácího prostředí přinést témata a poznatky, o nichž se tady zatím příliš nepíše a nemluví, a obohatit tradiční český pohled na hru o nové přístupy. Na konci knihy proto také naleznete seznam zdrojů a citací k jednotlivým kapitolám a slovníček méně obvyklých a nově zaváděných pojmů souvisejících s hrou.

Rozhodně si nemyslíme, že první část musí přečíst všichni uživatelé naší knihy, nebo snad dokonce že s ní musí začít, případně ji přečíst pěkně od začátku do konce. Pokud právě pro vás bude příliš teoretická, můžete ji samozřejmě přeskočit a začít rovnou herními principy či přímou inspirací ke hře. Na druhou stranu, kniha tvoří jeden celek a právě celá tato část, pokud se jí otevřete, může výrazně proměnit váš pohled na děti a dopomoci vám k hlubšímu pochopení jejich potřeb.





7. Hra jako lék a příležitost



*„Netrvá dlouho, aby děti obnovily svoji schopnost si hrát,
když dostanou zásobu otevřeného herního materiálu... a dovolíme jim svobodně si s ním hrát.“*

Joan Almon

Hnutí na záchranu dětí

„Hrát baseball na ulicích New Yorku je zakázáno městským nařízením. Přesto velká část kluků, kteří skončí každý den během jara před Dětským soudem, je tam právě za tento zločin... Na chodníku jediného bloku domů probíhalo ve stejné chvíli sedm různých her baseballu... Kolem projela tramvaj s policistou v prvním voze... Kluci po dvojicích a trojicích vklouzli do bočních uliček a do sklepních dveří. Poté, co policista přejel, kluci se objevili znovu a hra pokračovala... Tihle kluci nebyli opravdoví zločinci. Jejich mámy a tátové seděli na verandách, dívali se, jak hrají, a schvalovali to... Instinkt, který je tak silný, že nutí kluky hrát baseball i v takovýchto podmínkách, si zaslouží pozornost.“

Vítejte v New Yorku na začátku 20. století podle popisu dobového politologa Luthera Gulicka. Už jsme dříve zmínili, že některé kultury potlačovaly dětskou hru, ale že tomu tak bylo i v amerických velkoměstech ještě před zhruba 100 lety, bychom asi nečekali. Ročně bylo v New Yorku zatčeno kolem 12 000 dětí, většina proto, že si v ulicích hrály. Nejenom baseball, ale také kuličky, hra s kamínky, a dokonce i zpívání – to všechno bylo **zakázáno**.

Jaká byla logika takového počínání? New York byl na přelomu 19. a 20. století městem bezdomovců. Až 40 % jeho obyvatel tvořili přistěhovalci a téměř 80 % obyvatel se narodilo v zahraničí nebo mělo rodiče, kteří ze zahraničí pocházeli. Chudoba a nezaměstnanost dotvářely kolorit. Ve městě byly stovky tisíc dětí a dospívajících a město nedokázalo naplnit jejich životní, vzdělávací a volnočasové

potřeby. Vyrůstali a hráli si na ulici. Co začínalo jako hra skupiny kamarádů, často postupně přerůstalo v krádeže a rvačky dětských gangů. Městské úřady neschopné efektivnějšího řešení zakázaly dětskou hru jako předstupeň dětského zločinu.

Podobná situace panovala na přelomu století i v dalších amerických velkoměstech a vedla ke zrodu celého **herního hnutí** nebo také **hnutí na záchranu dětí**, seskupení mnoha lidí, expertů a dobročinných organizací. Hra dětí a zakládání hřišť ve školách a veřejných parcích patřily k hlavním cílům tohoto hnutí a měly se stát nástrojem, jak děti odklonit od cesty ke zločinu. Amerika ale nebyla první zemí, kde se hřiště zakládala. Inspirace pocházela odjinud.

Německé **hnutí hřišť** se formovalo již od počátku 19. století. Jeho snahou bylo zvýšit fyzickou a psychickou zdatnost dětí ve městech a vytvořit protiváhu nezdravého městského života. Zaměřovalo se nejen na chlapce, ale také na dívky, kterým pohyb obzvláště chyběl. Nejprve se zrodila gymnastika, brzy následovaly první systémy, jak hru a hřiště zavést do života školy. Tehdejší „hřiště“ tedy bylo spíše určitou tělocvičnou a tehdejší „hru“ si musíme představit spíše jako svého druhu tělocvik či gymnastiku pod dozorem k tomu vyškolených pedagogů.

Herní vybavení zahrnovalo koně a další gymnastické nářadí. Venkovní hřiště ale také měla obří, přes pět metrů vysoké konstrukce z kovových trubek, na které děti lezly po železných žebřících a po železných tyčích zase sklouzávaly dolů. Z hlediska dnešních standardů byla tato hřiště extrémně nebezpečná, což bylo vidět na první pohled. Hřiště s pískovišti, tedy spíše hromadami písku, se začala objevovat až ke konci 19. století.

Za počátek amerického hnutí na záchranu dětí se pokládá rok 1886, kdy v Bostonu otevřeli první „**písečnou zahradu**“ pro děti v Americe. O rok předtím po vzoru z Berlína vysypali v Bostonu velkou hromadu písku a čekali, co na to řeknou děti. Byly nadšené. Písečná hromada byla otevřena o rok později, o další rok později bylo hromad již deset a do konce 19. století více než dvacet, na různých místech, většinou u škol. Další města tento trend následovala.

Hnutí na záchranu dětí ale netvořili jen lidé zakládající hřiště a prosazující fyzickou zdatnost dětí. Druhou částí hnutí byli lidé, kteří dětství studovali a na základě svých poznatků přinášeli rady, doporučení a celé **systémy výchovy**, jak děti rozvíjet. Velkou inspiraci přinesl Friedrich Fröbel svým důrazem na hodnotu hry pro děti a založením své školky – „dětské zahrady“ (Kindergarten) v Německu v roce 1837. Na Fröbela navázali další myslitelé i praktici a do konce 19. století se studium dětství stalo uznávanou vědeckou disciplínou a hra u malých dětí základním kamenem jejich rozvoje.

Proto také není žádnou náhodou, že tři klasické teorie hry, se kterými jsme se již seznámili ve druhé kapitole, Spencerova teorie přebytečné energie, Grossova teorie procvičování instinktu a Hallova rekapitulační teorie, pocházejí právě z přelomu 19. a 20. století. A stejně tak není náhodou, že se v této širší době zrodily také velké pedagogické alternativy a systémy práce s dětmi a mládeží, které přetrvávají až do současnosti: waldorfské školy Rudolfa Steinera, systém Marie Montessori, konstruktivistická a projektová výuka Johna Deweyho, skautská organizace lorda Roberta Baden-Powella nebo woodcraft Ernsta Thompsona Setona.

Již tenkrát byla **hra vědomě vyhledávána jako nástroj na „záchranu“ dětí**. A podle Joe Frosta, považovaného za jednoho z duchovních otců současné obhajoby hry, k tomu dochází i v současnosti:

Začátek 21. století je dobou, kdy vzniká nové hnutí na záchranu dětí.

Důraz na význam dětské hry v něm znovu sehrává zásadní roli.

„Nově vznikající organizace zaplňují mezeru mezi potřebami dětí a současným očekáváním rodičů tím, že mluví o důležitosti hry... Bude zapotřebí masivního a společného úsilí, abychom vyvážili herní deprivaci a s tím spojené problémy ... Dnes jsou problémy ještě složitější, hlubší a potenciálně ničivější a neomezují se na chudé děti, ale týkají se všech socioekonomických skupin... Bude nové hnutí na záchranu dětí dost silné, koordinované a srozumitelné...?“

Nebudeme sledovat všechny proudy a zákruty tohoto nového hnutí, ale zaměříme se na dva příbuzné fenomény, které svobodnou dětskou hru staví do centra svého zájmu: dobrodružná hřiště a herní průvodce. Zaslouží si zvláštní pozornost i proto, že v naší zemi zatím úplně nemají obdobu.

Dobrodružná hřiště

„Objednala jsem plnou korbu nákladního auta písku, který vysypali na jeden konec dvora. Obrovská hora! Dvě velmi dlouhé hadice poskytly zdroj vody. Pak jsme investovali do půl tuctu fíkusů v květináčích, které mohly děti samy přemísťovat. Také jsme na pozemku objevili nevyužitý kousek přírody, na kterém byly odvodňovací příkop a staré stromy. Oplotili jsme ho a dali mu jméno ‚Údolí‘.“

Prožili jsme kouzelný rok. Děti bez přestání vytvářely lesy, pevnosti, obchody a domy. Každý den se stavěly řeky, rybníky, přehrady a vodní cesty. Z písčité hory se klouzaly, přehazovaly písek lopatami, převážely ho a prozkoumávaly ho na 100 způsobů, které děti vymyslí, když je necháte být.

Měli jsme vše, co jsme potřebovali: špínu, vodu a přírodu.“

Škoda, že všechny děti nemají učitelky s takovým vztahem ke hře, jakou je Susan Caruso, zakladatelka a ředitelka alternativní školy Sunflower creative arts na Floridě, která napsala tyto řádky. Zkušenost, že děti si lépe hrají na staveništi nebo na smetišti než na běžném hřišti, zažili a popsali mnozí. Možná je tam špína a větší riziko, ale je tam také spousta zajímavého materiálu, který se nabízí ke tvůrčímu využití.

Dnešní hřiště většinou umožňuje jen někam vylézt, sklouznout se dolů, zhoupnout se na houpačce a dělat bábovky na pískovišti, které ani vzdáleně nepřipomíná písčitou horu z předchozího příběhu. Kdybyste děti nechali být, viděli byste, jak systematicky zkouší používat herní prvky jiným než předepsaným způsobem: vylézt po skluzavce nahoru, zaplnit ji kamínky, jet dolů po břiše... Kreativita nezná hranic. Jenže my je nenecháme a děti mohou jen pořád po schodech nahoru, po skluzavce dolů, a to se brzy omrzí. Bezpečnostními pravidly tvořivost dětí zcela potlačujeme.

Proti tomu šel zcela opačným směrem dánský profesor a krajinový architekt Carl Theodor Sørensen, který v roce 1943 navrhl ve čtvrti Emdrup v Kodani vůbec první „smetištní“ hřiště na světě. Dostal od města zakázku, aby vytvořil hřiště, které děti zabaví a odkloní je od páchání různých přestupků množících se za německé okupace. Sørensen se nejprve jel podívat, jak děti využívají hřiště, která navrhl dříve. Byla prázdná. Kam zmizely děti? Hrály si raději v ruinách vybombardovaných domů. Sørensen jel zpátky

a postavil hřiště, na kterém děti mohly samy tvořit z materiálu, který tu pro ně byl nachystán.

Volný materiál je pro svobodnou a kreativní hru klíčový. Později byla tato myšlenka rozpracována v teorii Simona Nicholsona:

„Jak stupeň vynalézavosti a kreativity, tak možnosti pro objevy v jakémkoli prostředí jsou přímo úměrné množství a různorodosti variabilního materiálu v něm.“

Volným materiálem mohou být kusy dřeva, kamínky, šišky, krabice, hračky, prkna, staré pneumatiky a různé součástky, všechno, co můžete přenášet, třídít, skládat a rozkládat, spojovat a rozpojovat, vršit na hromadu a tak dále. Volný materiál podporuje nejenom kreativní a konstrukční hru s předměty, ale také mnoho společenských, imaginativních, fantazijních, dramatických a socio-dramatických her. Ponechává dostatek volnosti i ve způsobu využití, děti jej mohou použít prakticky k čemukoli, co ve své hře zrovna potřebují.

V roce 1946 se na smetištní hřiště v Kodani jela podívat Angličanka lady Allen z Hurtwoodu, která dětem zasvětila svůj život. Jaký v ní zanechalo dojem?

„Hřiště v Emdrupu mi při mé první návštěvě naprosto vyrazilo dech. Najednou mně blesklo hlavou, že se dívám na něco úplně nového a plného možností.“

Lady Allen přivezla koncept do Londýna pod názvem „dobrodružná hřiště“. Postupně založila v Anglii několik desítek takových hřišť, nejprve pro běžné/zdravé děti, potom pro děti s postižením. Další velkou inspirací lady Allen bylo její vlastní dětství na venkově, a tak její hřiště umožňovala i městským dětem zažít takové zkušenosti a činnosti, které dříve k vyrůstání na venkově patřily.

„Ta hřiště opravdu řešila problém, protože si je děti celá postavily samy.“

„Tady si mohly hrát s velmi nebezpečnými nástroji, vytvářet své vlastní domy, své vlastní stavby na lezení, mohly dělat opravdu nebezpečné věci a překonávat je, a především to bylo místo, kde se mohly setkávat se svými kamarády a kde mohly získat kamarády nové, ve velice svobodné atmosféře, kde pro ně skoro všechno bylo dovolené.“

Dobrodružná hřiště se šířila jen pomalu. Pár desítek jich vyrostlo ve Velké Británii, Skandinávii, v několika dalších evropských zemích, v USA a Japonsku. Některá hřiště docela brzy po svém vzniku zase zanikla, často proto, že jejich divoký a chaotický vzhled mnoha dospělým nikdy nepřirostl k srdci, nebo proto, že vyžadovala stálý dozor, a tedy také stálý zdroj financí. Ve Spojených státech amerických byla většinou zrušena s rostoucí kulturou strachu spojenou s odmítáním rizika a z obavy z žalob, kdyby se některému z dětí na hřišti něco stalo. Jinde ale fungovala celá desetiletí a stala se komunitním klenotem, kde vyrůstalo i několik generací dětí. Teprve v současnosti se probouzí nový zájem a pojetí dobrodružných hřišť se rozšiřuje v mnoha zemích. A je to dobře.

Dobrodružná hřiště jsou v **procesu neustálé proměny a přestavby**, kterou do značné míry vymýšlí, řídí a vykonávají samy děti. Ty mají k dispozici nejenom spoustu volného materiálu, ale také náradí, které jim dovoluje s materiálem pracovat: kladiva a hřebíky, pily a vrtačky, barvy a štětce. Hřiště tak postupně zaplňují různé prvky a konstrukce, které děti postaví. Na některých hřištích se vyvinul zvyk čas od času, například alespoň jedenkrát ročně, rozebrat a zničit všechny dočasné dětské stavby a kreace, aby se uvolnil prostor a svobodný proces tvorby mohly znovu prožít všechny děti.



Jakkoli mohou taková hřiště působit navenek chaoticky, mají svůj vlastní řád. Jsou otevřená v předvídatelné době, když děti nejsou ve škole, často včetně víkendů a svátků. Panují na nich určitá provozní pravidla, která někde obsahují i **zákaz vstupu rodičům** a dalším dospělým. O hřiště pečují nejenom dobrovolníci, ale většinou také profesionální správci a herní průvodci. Ti mají odpovídající vzdělání či výcvik a nejsou to ani hlídači dětí, ani půjčovatelé náradí a materiálů, ani „animátoři“ či tvůrci zábavy pro děti, kteří by pro děti připravovali „aktivity“. Mají zcela specifickou roli, kterou blíže vysvětlíme na dalších stránkách.

Dobrodružná hřiště ale nejsou jen o stavění, přinášejí dětem příležitost ponořit se do celé další **škály herního chování**. Herní průvodci hřiště zcela záměrně navrhují a provozují tak, aby v nich děti zažívaly všech 16 typů her podle Boba Hughese (viz strana 26). Základem je proto přístup ke čtyřem živlům: zemi, vodě, vzduchu a ohni – přístup k ohni ale pochopitelně není zcela volný a probíhá formou táboráků a tvorbou obřích vater, které děti zapalují s herními průvodci. Hřiště umožňuje různé druhy pohybu, zahrnuje prostředí přírodní i vystavěné, nabízí prostor pro hru venku i hru uvnitř, obsahuje místa pro setkávání, kde si děti mohou hrát společně a v centru dění, i zákoutí a skrýše, kde se mohou zašít a být jen samy se sebou. Také mají možnost vypůjčit si nejenom náradí, ale i jemnější nástroje a pomůcky pro různé umělecké využití, společenské hry, knihy a podobně.

Herní průvodci někdy provádějí cílené **audity hřišť**, při kterých vyhodnocují herní možnosti a herní chování dětí. Audit se může zaměřovat například na to, zda:

- hřiště nabízí výzvy pro děti různého věku a různých úrovní dovedností,
- jsou na něm bohaté příležitosti pro hru dětí s postižením nebo jiným znevýhodněním,

- se v dětské hře projevuje všech 16 typů her,
- děti mají šanci při hře podstupovat různá rizika, ale tato rizika zároveň nepřinášejí zjevná nebezpečí,
- se děti ve hře potýkají s nějakými problémy a co by jim mohlo pomoci tyto problémy překonat,
- a jak hřiště naplňuje zvláštní potřeby vyplývající ze složení a způsobu života místní komunity a jak by je mohlo naplňovat lépe.

Zkušenosti i výzkum prokázaly, že všeobecně rozšířená představa o nebezpečnosti dobrodružných hřišť neodpovídá skutečnosti. **Počet zranění a nehod** na dobrodružných hřištích ve Velké Británii, Kanadě a USA není nikterak vyšší než na konvenčních hřištích, a možná je dokonce nižší. Děti evidentně vnímají rizika, jež hra na těchto hřištích přináší, dávají si na ně pozor a přizpůsobují jim své chování. Pravděpodobně se tato rizika také postupně učí lépe zvládat. Je to pozoruhodný úspěch přístupu, který dětem na hřišti často stanovuje jediné pravidlo – slovy zkušené herní průvodkyně Penny Wilson:

„Užijte si svůj čas tady, jak jen nejvíc dokážete, ale snažte se nezranit sebe a nikoho jiného.“

Dobrodružná hřiště se vyznačují velkou **různorodostí** a těžko ve světě najdeme dvě, která by byla stejná. Některá od pohledu svědčí o své nespoutanosti až chaotičnosti, jiná prozrazují pečlivé plánování a skrytý řád. Některá obsahují harmonické přírodní prvky, jiná především divoké stavební výtvořky dětí. Jedinečnost každého z nich vyplývá z prostorových podmínek, z potřeb komunity a kreativity dětí i herních průvodců. Přesto tato hřiště něco spojuje. Tyto společné základní principy dobrodružných hřišť, tak jak je pojmenovali odborníci oslovení organizací Play England, představujeme na další straně:

Základní principy dobrodružného hřiště podle organizace Play England

Dobrodružné hřiště by mělo dětem poskytnout co nejširší příležitosti pro jejich hru, včetně toho, že mohou:

1. spontánně a svobodně projevovat svůj instinkt si hrát,
2. zkusit si celou škálu typů hry podle svého vlastního výběru (více o herních typech na straně 26),
3. prozkoumávat fyzické, sociální, emoční, imaginární a smyslové prostory,
4. zažívat svobodný tok „herních nahrávek“ a „herních reakcí“ na ně, dovolující dětem určovat si obsah a účel jejich hry (více o herních nahrávkách a reakcích na straně 108),
5. navštěvovat sdílené a proměňující se místo, které má pro děti své „kouzlo“,
6. využívat bohaté a vyvíjející se vnitřní a venkovní prostředí, kde si děti mohou hrát po celý rok a v každém počasí,
7. aktivně se zapojit do tvorby a proměny herního prostoru v různorodé krajině.

Dále se dobrodružné hřiště vyznačují těmito základními rysy:

8. Hřiště je srdcem komunity a reaguje na její potřeby.
9. Na hřišti pracují schopní a vhodně kvalifikovaní herní průvodci, kteří se řídí Principy herních průvodců (celé znění těchto principů najdete na straně 112).
10. Hřiště je navrženo tak, aby bylo přístupné všem dětem a mohly si v něm spolu hrát děti s různým postižením, děti bez postižení a děti z minoritních skupin obyvatel.
11. Vstup na hřiště se vyznačuje třemi svobodami: je zadarmo, děti mohou přijít a odejít, kdy chtějí, a mohou si samy zvolit, jak na něm stráví svůj čas.
12. Zajištění bezpečnosti dětí vychází z principu vyváženého posouzení rizika a přínosů, které děti mají z toho, že určité riziko ve své hře podstupují.

II.

Co potřebuje svobodná hra:

PRINCIPY

Děti byly vždy odborníky na hru, jenže dnes jim jejich odbornost bereme. Naše vyspělá kultura klade svobodným hrám velké překážky a místo toho dětem nabízí nové příležitosti a možnosti „rozvoje“. A tak jsme v situaci, kdy od nás trochu paradoxně potřebují pomoci zanořit se do vlastních her. Od rodičů, učitelů, vedoucích a vychovatelů je najednou třeba nových rolí a dovedností, jak se stát nenápadným průvodcem, připravovat vhodné prostředí pro hru a nastartovat svobodné hraní u dětí, které neměly možnost tuto dovednost přirozeně rozvinout.

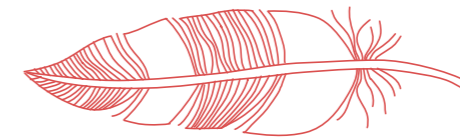
Druhá část naší knihy by vám s tím mohla významně pomoci. Inspirujeme se přístupy profesionálních herních průvodců, o nichž jsme psali v sedmé kapitole, ale doplňujeme je vlastními zkušenostmi a postupy, které se nám ve vztahu k dětské hře osvědčily. Vše se dále snažíme ilustrovat na příkladech a příbězích z našeho života v roli rodičů. Stejně obecné principy je však možné aplikovat i v rolích dětských vedoucích, družinářů nebo učitelů, byť může být jejich konkrétní použití náročnější nebo prostě jiné. Je tak velmi pravděpodobné, že ne všechna naše doporučení budou odpovídat vaší specifické situaci a vaší herní skupině. Můžete nicméně představené principy brát jako určité základní směrovky podpory svobodné hry a dále hledat vlastní cesty, jak se s dětmi na hru vyladit a připravit.



Důležité je připomenout, že role průvodce hrou nemusí být pro každého. Někteří dospělí mohou být pro děti skvělými kamarády, rodiči, učiteli, vzory, ale přesto je „pouhé“ hraní nebo pozorování dětské hry nebaví. Nemají z něj radost, nevidí v něm smysl. Často se pak snaží překlopit hru někam jinam, něco děti naučit nebo s nimi vyrobit něco funkčního. Je proto dobré si uvědomit a přijmout, že ne všichni musíme být herními průvodci. A pokud o sobě víte, že hru spíš „zdospělujete“, můžete najít do hry pro děti někoho jiného, s dětmi si raději užívat jiné chvíle a rozvíjet jejich jiné stránky.



9. Připravujeme prostředí pro hru



*„Čím více rizik dovolíme svým dětem podstupovat,
tím lépe se naučí postarat se samy o sebe.“*

Roald Dahl



Volný čas a prostor

Mají děti čas na vlastní svobodné hraní?

Klárka, 8 let: Po škole si ven hrát moc nechodím. Jdu na kroužky nebo na trénink, mám šest kroužků týdně a o víkendů zápasy. Večer spíš chatuju nebo hraju po síti.“

Dětem ke hrám stačí málo. Nicméně bez jedné věci to přece jen nejde: **bez volného, nestrukturovaného času**. Bez něj totiž nemají hry kdy vyrůst. Ale mají-li děti příležitost, jsou to hotoví **herní „workoholici“**. Proto je zásadní uchránit jim každý den dobu, kdy by si mohly svobodně hrát podle svého. A to v reálném světě, nejen v tom virtuálním. I „čas s obrazovkou“ sice může dětské hraní obohatit, ale je dobré hlídat, aby neměly virtuální hry stále na vrch. **Skutečná svobodná hra je nenahraditelná.**

Naše zkušenosti: Když naše děti mohou, obvykle skočí do hraní už ráno v pyžamu a hry často končí s kartáčkem v puse, když mají jít spát. Je fascinující pozorovat, jaký pro ně mají zápal a nadšení. **Jak většinu svých rán vstávají**

s dobrou náladou a s ohromnou energií a nadšením se vrhají do svých her, projektů, fantazií, staveb a scénářů. Postupně, jak rostou, hraní opouštějí a hledají další výzvy, ale až tehdy, co se dostatečně „vyhrály“.

Náš dnešní uspěchaný svět nabízí mnoho příležitostí, možností, lákadel. O to důležitější a náročnější je předat dětem co nejdříve možnost (spolu)rozhodovat o svém životě. Podílet se na plánování. Ovlivňovat i řídit, co a kdy budou dělat. Jak děti rostou, tuto dovednost si nejlépe osahají a rozvinou opět ve svobodné hře v reálném prostředí. Proto je důležité sledovat, kolik jim zbývá času pro svobodné hraní, které mají opravdu jen ve svých rukou. **Každé dítě potřebuje každý den čas řídit si vlastní hru.**

Justina: *Občas mě chytí touha toho s dětmi hodně zažít, udělat, vyzkoušet. Po pár dnech plných akcí ale většinou cítím, jak narůstá tlak uvnitř dětské tlupy. V dobrém úmyslu, aby se děti rozvíjely, někdy připravím tolik plánů, že nezbyvá dost času na hraní v dětské režii, tedy i onu zásadní regenerační zónu, kde se přirozeně vyřeší mnoho problémů.*

Obvyčejný, volný, **neřízený čas se bohužel pro dnešní děti stává vzácností**. Řada dospělých považuje hraní před domem buď za málo rozvíjející, nebo za málo bezpečné. Někoho volné **hraní přímo dráždí**. „Ať dělají raději něco užitečného,“ slyšíme občas na našich

seminářích. „Když si dítě na nic a s ničím nehraje, naučí se akorát nicneděláním,“ znějí další argumenty těch, kteří preferují mít čas dětí pevně pod kontrolou.

Je pravda, že děti svůj volný čas využijí často jinak, než očekáváme. **Buď jsou moc akční, hlučné, dělají bláznivé věci, nebo naopak (zdánlivě) nedělají nic**. Ale to ještě není důvod jim tento čas sebrat, řídit a naplánovat jim něco tiššího či „užitečnějšího“. Hra dětem totiž dovoluje dělat to, co právě potřebují. Někdy je to chuť být sám nebo jen tak pozorovat druhé, zírat, civět, být ve svém vnitřním světě. Jsou okamžiky, kdy děti prostě vypnou. Pokud nejde o dlouhodobou nudu, úzkost či nespokojenost, berou si jen nějaký čas na „restart“. Jindy nás naopak mohou vyděsit zdánlivě šílenou stavbou či bláznivou hrou, která je zcela odtržena od běžného života. Neberme jim tyto chvíle svobody a zkusme jim ve hře více důvěřovat. Ony ví, proč si právě tohle potřebují vyzkoušet, zažít, zahrát.

Justina: *Často se mne jiné maminky ptají: „A kde na to máme vzít čas? Děti mají tolik úkolů do školy a kroužky, kde se něco opravdu učí.“ Myslím si, že je lepší využívat potenciál hry i pro učení než ji považovat za pouhou přestávku v tom „důležitějším“. Ve hře děti přirozeně poznávají to, na co jsou připravené. Třeba zde na fotkách jsem s dětmi chtěla objevovat vesmír. Já měla v záloze plno nápadů a aktivit, ale děti si po chvíli malování planet*

odběhly hrát v listí. Váhala jsem, zda je mám vrátet k tématu, nebo nechat. Než jsem se rozhodla, ukázaly mi spirálu, která představovala Mléčnou dráhu. Její součástí byla i naše Sluneční soustava, kterou jsme pak dokončili na chodníku. Posouvaly své poznání, ale hravě, jinak, než byl můj plán.

I ve školce a škole je možné využít potenciál svobodného hraní k regeneraci i učení. Stačí při plánování nezapomínat na volnou dětskou hru. V lekcích, které vymýšlíme a testujeme pro učitele, často necháváme v závěru hodiny volný prostor a pokaždé jsme my i učitelé překvapeni, co děti vymyslí, vytvoří a objeví. Když je téma chytne, hra a vnitřní motivace ho vždy posune ještě dál (někdy jim stačí pouhých 5–10 minut). Inspiraci najdete na www.ucimesevenku.cz.





Jak ovlivní hru místo, kde si děti hrají?

Kamarád Jakub říká: „Když jsem s našimi holčičkami (6 a 9 let) sám delší čas, raději jdu ven, klidně do vzdálenějšího lesoparku. Doma holky všechno roztahají, o něco se dohadují, nechtějí pak uklízet, necítím tam tu radost ze hry, pořád mě na něco potřebují. Venku na hřišti je to mnohem snadnější, ale největší pohoda je, když vyrazíme do víc opuštěných, zarostlých míst. Máme jedno místo s bunkrem z větví v keřích, který milují obě, vlastně my všichni. Já někdy pomáhám se stavbou, ale častěji si čtu pod stromem.“

Tak jako se svobodné hraní nevejde do super organizovaných dní, hry těžko vyrostou v příliš zaplněném prostoru. I když je v pokojíčku záplava kvalitních vzdělávacích, dřevěných a ručně s láskou tvořených hraček, pokud je jich moc, dveře fantazie, jednoduchosti a tvořivosti zůstávají často zavřené. Je lepší **ochránit dětský prostor (i mysl) před zahlcením**. Stačí odolat nátlaku obchodů a reklam, svým i dětským touhám po rychlé dětské radosti. **Protože pokud je něčeho příliš, ztrácí to hodnotu.**

Naše zkušenosti: *Jakmile se u nás doma objeví nějaký nový či nově uklizený prostor, děti ho mají tendenci okamžitě obsadit. Zklidní se a hned je napadají nové příběhy, stavby a hry. Vždy je to, jako by je zaplavila nová*

vlna fantazie. Podobně se děje i po úklidu jejich obvyklého herního prostoru. Naopak pokud máme doma dlouhodobě nepořádek a hromady hraček, děti obvykle hledají místo pro hru jinde.

Venku to ale funguje jinak. Tam se vyplatí dětem nechat jejich vlastní proces, divoký koutek pro hraní, nějaké místo plné zdánlivého harampádí nebo tajnou skrýš. Skvělou ukázkou jsou tzv. dobrodružná hřiště, která neustále připomínají staveniště, a přesto jsou pro svobodné hráče rájem. Proto se doma snažíme mít spíš volnější prostor s pár hračkami, které je zrovna baví, a místa pro pořádné řádění budujeme raději venku.

Čím menší dítě, tím menší množství hraček potřebuje. A i u větších stojí za to udržet nízké množství hned od začátku. Hledejte s dětmi svůj vlastní seznam i množství. **Ale čím méně, tím lépe. Hodnota hraček stoupá, úklid je rychlejší, hry pestřejší.**

Pozor jen na to, že hlavně malé děti jsou „nasávači“. Potřebují nové podněty pro všechny své smysly každý den. Začátek hry je jednoduchý a občas tak připomínají malé opice – jde o to, vše v okolí prozkoumat, vytahat, vysypat, na hromadě otestovat a pak začít jinou hru nebo se přesunout jinam. A tak mají doma své hračky a předměty brzy prozkoumané. Chtějí nové. Řešením není koupit další. Chvilku vám pomůže samotné vybavení domácnosti. Pozvěte je do kuchyně, ukažte nádobí. Jenže domácnost může být po pár minutách vzhůru nohama. A děti přesto chtějí víc.

Pak je **lepší jednoduše vyrazit ven**, na hřiště, do lesa, známého parku, míst, kde mohou objevitelé nasytit své smysly, které „hladoví“. V přírodě si nějakého roztahaného materiálu většinou ani nevšimneme. Svobodné řádění je často plné pohybu – skákání, běhání, tančení, létání, stavění. A je na nás, velkých, najít či připravit dětem místo, které to všechno „unes“.

To, jaké změny a výzvy pro smysly dětem nabízí příroda, žádné hračkářství ani herna nenahradí.

Naše zkušenosti: *Když jsme ještě se čtyřmi dětmi bydleli v šestém patře paneláku na sídlišti, bylo to období, kdy jsme víc času trávili v botanické zahradě než doma. Nehledě na počasí či roční období. I většina rodinných fotek z toho období je z botanky.*

Pro děti byl prostor venku přirozenější a podnětější než byt, i když v něm byly hračky a horolezecká stěna. Často jsme vyráželi ven dvakrát denně. Ačkoli vypravit se bylo náročné, jakmile za námi zaklaply dveře, cítili jsme úlevu. Nejlépe nám bylo v zeleni, kde jsme se my rodiče stali jen pozorovateli a sledovali, co vše naše tlupa vymyslí. Pokaždé to bylo něco nového, například boj o pórek při cestě z nákupu.

Ve chvíli, kdy jsme většinu času trávili na samotě mezi poli, mohli jsme budovat a využívat větší zázemí (velkou terasu, herní doupe, jezírko). S malými dětmi to byla paráda, ale jakmile zas trochu vyrostly, často vyrážíme na průzkum okolí. A ve městě na nás dostatek volného prostoru čeká v zelených ostrovech. Jen je musíme najít. Na to jsou objevitelské výpravy s dětmi ideální.



Jak si doma volný prostor vytvořit?

Zkoušíte ukáznit množství hraček, ale zatím marně? Chápeme to, také jsme tápali. Není jednoduché určit, co doma nechat a co poslat dál do světa. Nám pomáhá následující „redukční dieta“, kterou čas od času opakujeme jako malý rituál.

Jak na „redukční dietu“ herních míst

1. Díváme se a pozorujeme děti při hře. S čím si nejčastěji hrají? Co všechno mají kolem sebe? Není tu něco, co hraní brzdí? Mají děti kolem sebe prostor pro hru, nebo spíš sklad hraček?

2. Zmapujeme, co v herním prostoru máme. Kde a kolik mají děti věcí? Ideální je společně snést všechny hračky na jednu hromadu. Všechny rozdělíme na hromádky (stavebnice, knihy, panenky a domečky, auta, pastelky, papíry, hudební nástroje, míče atd.). Většinou nás překvapí, kolik toho je. Vidět to množství nám i dětem často dodá odvalu jednat.

3. Vybíráme, co opravdu používáme do hry, co jsou pro nás nepostradatelné věci. Zásadní je v tomto kroku zapojit děti. Redukční dietu nikdy neděláme za jejich



zády. Postupně u nich rozvíjíme schopnost rozhodovat se a zbavovat se nepotřebného. Můžete využít krásnou dětskou knihu od Marie Kondo *Kiki a Jax*. Nám často pomáhá otázka „O kolik věcí či hraček dokážeš pečovat? Budeš je uklízet, věnuješ jim pozornost, zapojíš je do hry?“ Také se s dětmi domlouváme na místě, kde hračky budou. Už jen tím se omezí prostor, kam se vejdou (polička, krabice, kufřík atd.).

4. Posíláme dál to, co již nepotřebujeme. Domluvíme se s dětmi, které hračky mohou vyrazit do světa, za novým dobrodružstvím. Zpočátku jsme na to šli pomalu a netlačili na sebe ani na děti. Ale časem jsme se všichni vzdávat věcí celkem naučili. Nový prostor uvolňuje nové příležitosti. Méně hraček, větší přehled, rychlejší úklid.

5. Hlídáme, co nového vpustíme do našeho herního prostoru. Vybíráme a prověřujeme své i dětské touhy. Sdílíme i s okolím, co potřebujeme a co ne. To je zásadní krok do budoucna. Aby se volný prostor opět nezahltl.

Justina: Myslela jsem, že „redukční dieta“ bude těžká pro děti, ale nejtěžší byla promě. Jako „správná rozvíjející máma“ jsem nakoupila tolik skvělých vzdělávacích hraček, tolik možností k rozvoji! A nebyla jsem si jistá, zda je opravdu dobré poslat je dál. Bylo to těžké rozhodování,

ale vyplatilo se. Většinu hraček, které nestartovaly tvořivě hraní (jen se občas vytáhly a rozházely), jsme vyřadili, část jsme schovali do krabic do sklepa (prý pro občasnou výměnu, ale stejně už jsme je nevytáhli a časem půjdou o dům dál).

Jak to u nás dopadlo? Děti si vybraly své nejoblíbenější hračky. Nejprve jich bylo moc, ale kritérium, že si nechají jen tolik hraček, o které dokážou pečovat (a uklízet je), nakonec zafungovalo, i když až po několika týdnech testování. Teď má každé dítě kufřík a poličku svých osobních hraček. Společné jsou ve skříňce a v pár krabicích pod postelí. Svěbytné postavení má lego stavebnice, která získala vlastní kus nábytku vyrobený Petrem na míru. A když přijde nová hračka, hledáme, která starší se může vydat do světa za dalším dobrodružstvím.

Ano, i nadále klidně dětem dopřejeme nějakou vysněnou kupovanou hračku, jen sledujeme, aby takové neměly převahu. Naše pozorování potvrzují, že většina hraček z katalogů omezuje různorodost dětských her i představivost a často i pohyb, který děti zapojují. Ale jsou samozřejmě i výjimky skvěle podporující různorodou dětskou hru, např. jednoduché a levné hračky jako míče, šátky, kuličky, skákací guma, provazy, obruče, dřevěné kostky, zvířátka, figurky, pár autíček apod. nebo dražší a složitější jako lego, kapla, vláčkodráhy atd.

Volný materiál

Proč je pro dětské hry tak zásadní?

Máme volný čas a volný prostor? To by stále ještě nestačilo. Nezapomínejme na další kouzelnou ingredienci pro svobodné hraní: věci, které děti **rozpohybují**, s nimiž mohou **stavět**, ze kterých budou **tvořit**. Doma to mohou být kostky, stoličky, polštáře, šátky, krátká prkna, kartóny, krabice, provazy, provázky atd. Volný materiál probouzí dětskou kreativitu.

Nejlepší řešení, jak si jej ale obstarat, je vyrazit do přírody. Tam je surovin záplava. Ideální „hřiště“ je pak smíšený les. Má prolézačky, různorodá prostředí, mnoho přírodnin, vůní, chutí. Pokud máte les či potok daleko, můžete využít zahradu či jinou travnatou plochu, kde si někde v koutku nashromáždíte herní materiál. Děti ocení pár prken, špalků, provazy, cihly a často si další seženou samy. Stačí jim vědět, že někde mohou mít koutek, **kde bude jejich herní „divočina“**. Místo, kde se může stavět i uskladnit herní materiál. Připravte sebe i okolí na to, že to pravé svobodné hřiště je plné zdánlivého nepořádku (herního materiálu) a stále se mění. Občas pro někoho z venku vypadá trochu jako smetiště. Ale je to ta nejlepší univerzita pro rozvoj dětí ve hře. Prokázala to i tzv. dobrodružná hřiště, o kterých jsme psali v sedmé kapitole.

Materiály, které patří do dětské hry: voda, hlína, bláto, písek, kameny, oblázky, šutry, větvičky, klacky, špalky, klády, venku posbírané plody (např. ořechy, kaštiny, žaludy, šišky, sušené fazole či hrášek, dýně, jablka, šípky, hloh, špendlíky atd.), pecky (např. z třešni, meruněk, švestek), mušle, mech, kůra, listy, květy, suché bobky, peří, chlupy, bodláky, suché stonky, sníh, led, rampouchy... A seznam může pokračovat dál, děti vždy venku objeví něco nového. Rozhodně nemusí mít do hry vše najednou, jen se hodí vědět, kde, kdy a co v přírodě hledat.

Přírodniny můžeme **doplnit něčím z domácnosti či dílny**. Mohou to být: krabice, lana, provazy, zátky, ping-pongové míčky, kolíčky, lžice, záclony, papírové roličky, kokosové skořápky, hrnce, nádoby, korálky, okapové žlaby, stará kola, prázdné plechovky, dřevěné odřezky, polínka, třísky, krabičky, kartóny, vařečky, cihly, kusy látek, staré nářadí, pneumatiky, staré skluzavky, židle, potrhané matrace a další již nepotřebné věci, které obohatí dětskou hru. Ale opět je dobré myslet na množství a nezahlcovat.

Kombinací přírodnin a „nepotřebných“ věcí může vzniknout zdarma to nejpodněnější hřiště na světě. Hřiště, které si děti vyrobí samy. Hřiště, které se každý týden mění, a proto roste s dětmi. Nabízí jim výzvy pro rozvoj těla, vyjednávání i konstrukční dovednosti.

III.

Co startuje hraní:

INSPIRACE

Pojďme si hrát. Konečně. V třetí části knihy se ponoříme do příběhů a startérů svobodného hraní. Představíme přes 500 nápadů, jak ve hře stavět a bořit, zkoumat a tvořit, létat a padat a především žasnout.

Herní témata jsme rozdělili do šesti kapitol, podle toho, co vše hra dětem dává. Chceme znovu ukázat, kolik toho dětem svobodná hra přináší a proč je nenahraditelnou součástí dětství. Musíme však zdůraznit, že toto dělení je jen orientační, protože většinu her nejde „napasovat“ do jedné škatulky. Svobodné hraní obvykle u dětí rozvíjí hned několik dovedností najednou.

Pozor, startéry jsou testovány na dětech (a mnohé i na dospělých)! A tak vás čekají nejen nápady na hry, ale i příběhy z naší praxe. Ty lépe ilustrují prolínání jednotlivých her, dynamiku skupiny, rychlosti změn, měnící se nálady i atmosféru.

Záměrně mluvíme o startérech dětského hraní a nepřinášíme žádné podrobné návody ani pracovní postupy. V žádném případě není nutné, abyste zkoušeli se svými dětmi přehrát všechny ochutnávky her, tak jak je na následujících stránkách uvádíme. Sdílíme spíše tipy na činnosti nebo na vytvoření prostředí a atmosféry, které pomáhají dětem (i dospělým) rozehrát hry vlastní. Čím odlišnější budou svobodné hry vašich dětí od těch našich, tím více kniha splnila svůj účel.



12.

Fyzická odolnost – pohyb, výzvy a práce s rizikem



„Leží-li ti na srdci blaho tvých dětí,
nech je zakusit trochu zimy a hladu.“

staré čínské přísloví

Jako dospělí bychom si měli upravit naše představy o tom, co děti vydrží a co patří k jejich dětství. Pokud se děti do své hry ponoří, hra je obaluje ochrannou atmosférou a zvyšuje jejich fyzickou odolnost. Najednou jim nevádí strmý kopec, ledový vítr, prokřehlé prsty, mokro v holínkách, vločky za krkem, odřený loket nebo škrábance od šípkových trnů. Nemusí jíst, pít, odpočívat ani čurat. Mají vytrvalost a sílu, kterou jim může závidět leckterý vrcholový sportovec. Tyto zážitky děti nejen otužují, ale také dávají vyrůst dětské sebedůvěře a posouvají u dětí představy o tom, co jsou schopny zvládnout.

Umožněme dětem vyhledávat své výzvy, otužovat se a procházet bezpečným rizikem a sledujme, jak roste jejich odolnost a schopnost překonávat překážky:

- **Kaluže** čekají, až do nich děti skočí, vycáknout vodu až nad hlavu a půjdou domů nejen s mokřým nohama.
- **Sníh** pohltí do nadšené hry i zimomřivce.
- **Hry s ledem** a mráz mohou děti posunout na další úroveň jejich fyzické odolnosti.
- **Voda** je živel, který umí rozmazlovat, hrát i studit a děti ke hře vždy přivábí.

Co nás děti naučily:

- **Stojí za to vyrazet ven pravidelně každý den, za každého počasí.** Můžeme začít jen krátkými výpravami, ale zvykejme sebe i děti na fakt, že je to normální. Naše těla jsou na to postavena. Tak ať nám moc nezměknou příliš pohodlným životem.
- **Nechodme děti pouze „venčit“, ale hrajme si nebo je nechme si hrát.** Když zaplují do svobodných her, dokážou odolat téměř všem nástrahám a všemu nepohodlí.
- **Voda láká děti celý rok, ale koupání v zimě je spíše nebaví.** V zimě se sice stále rádi cákají, namáčejí si nohy a ruce, ale rychlé plavání preferují až tak od března do listopadu.
- **Na delší výpravy řešíme hlavně své oblečení,** protože my dospělí jsme obvykle první, komu je zima. Nakolik to jde, necháváme na dětech, jak moc se obléknou.
- **Stěžuje-li si některé dítě na zimu,** často to znamená, že ho **místo nebo hry přestaly bavit.** Pak se domlouváme, že buď vyrazíme domů, nebo vymyslíme jinou hru.
- **Naší rolí průvodce není děti úmyslně vystavovat přílišnému nepohodlí a riziku.** Děti si samy určí velikost výzev, které chtějí podstoupit. Jen k tomu musí dostávat příležitost. Potřebují bezpečný prostor, čas a materiál ke hře, aby mohly své hranice posouvat.

KALUŽE

Až naprší, než uschne.

Některé děti se do nich vrhají hned, některé po chvílce obcházení a některým dětem stačí se na cákání dívat. My dospělí v nich často vidíme překážku, kterou je třeba obejít. Dítě vidí příležitosti. Mnoho příležitostí, jak hravě řídit a jak zažít něco nového, neopakovatelného. Hra nás často zavede mimo běžné zvyklosti. Dovolme někdy dětem (a možná i sobě) jen tak řídit v kalužích. Venku, zdarma, stačí počkat na déšť a vyrazit.



Jak je hluboká? / Máme dost vysoké gumáky? Jak hlubokou kaluž na výletě potkáme? Hurá do zkoušení.



Probíhání / Děti se neptají a hurá na to. Pokud některé děti váhají, můžeme jim jít příkladem a sami občas, když se to hodí, kaluží projít. Příklad jako nabídka stačí, tlačení není potřeba.



Cákavé skoky / Jak teprve to cákne, když do kaluže skočíme? Cíl je jednoduchý, docáknout co nejdál či co nejvýš.



Co jak cáká / Děti často testují, jak a kam hodit kámen, šišku, klacek, aby to pořádně cáklo. Jak rychle se bahýnko zase usadí?



Jak moc to cákne v týmu? / Tady je třeba propojení celého týmu. Skočit v jeden okamžik. Pak je cákanec úplně největší.



Kaluž jako pevnost / Jeden obsadí kaluž a ostatní se jí snaží dobýt. Obránce má však mocnou zbraň. Voda vás nesmí zasáhnout.



Tanec / V kalužích se dá i ladně tančit. Vyzkoušejte balet Labutí kaluže.



Jízda / Starší děti, které měly dost času si kaluže užít, raději zkouší něco nového. Třebas projíždět kaluže a cákat na kole.



Přeskoky / Větší děti už cákání znají, a tak se hra stočí jinam. Jak velkou kaluž přeskochím?



Vzkaz v kaluži / Děti napadlo nechat na dně kaluže tajný vzkaz. Malovaly obrázky – spirály, kruhy, čtverce, srdce – nebo se i zkoušely podepsat.

Zdobení kaluží / Zvlášť na podzim děti i velké baví zdobit kaluže. Třeba na stole, chodníku, hřišti. Často si vymyslí i příběh. Tady loďky vyplouvaly na jezero a převážely semínka a květy.

Kompas / Jednoduché, rychlé a funguje to. Z listu a špendlíku (či jehly) si můžeme vyrobit v kaluži kompas. Ověřme si v kaluži severojižní směr několikrát během procházky.

Zamrzlé kaluže / I v zimě se zkusme u kaluží zastavit. Děti baví rozlamovat led. Pěkně to křupe a praská.

Ledové vitráže / Zamrzlé kaluže nabízí skvělý materiál. Rozlámané kusy můžeme pomalovat barvami a pak spojit, trochu polít a počkat, zda přes noc dílky zase zamrznou dohromady.

Ledové tvary / Z rozlámaných kusů ledových kaluží můžeme hádat, co kdo vidí v jednotlivých ledových kouscích.



Je dlouho sucho? / Děti vše vyřeší rychle. Stačí dost vody a kaluže jsou v pískovišti. Pokud máte zachycenou dešťovku, herna je zcela zdarma a děti zabaví na dlouho.

Kaluže ožijí / Pozor, na pískovišti je v kalužích živo. Co v kaluži postavit výběh pro krokodýla a gaviála? Pozor na prsty. Kaluže jsou plné příběhů i dobrodružství.

Jeviště / Kaluže občas děti využijí i jako kulisy pro své příběhy. Stačí vzít ven pár figurek nebo použít přírodniny. Děj je často plný nebezpečí a záchraňování.

Tip 1 / Kaluže si vychutnáváme vždy kousek od domova, ne na dlouhém výletě. Je dobré připravit se na to, že ať je oblékneme jakkoli, prostě se zmáčí. Ale pokud se hýbou, nevaří jim to. Méně namočeného oblečení znamená i méně sušení. Pokud dětem dopřejeme občas si kaluže opravdu vychutnat, klidně je obejdou tam, kde je o to požádáme, nebo při cestě k babičce, kdy je chceme mít „jako ze škatulky“.



Rybaření / Stačí sehnat pruty. Můžeme chvilku rybařit, vyprávět si o „jako“ úlovcích a pak jít zas dál.

Vodní bitva / Pokud to děti napadne, nechme je někdy vyřádit! Z gumáků jsou skvělé zbraně s velkým zásobníkem.

Srážkoměr / Někoho láká vyrobit si svůj srážkoměr a sledovat, kolik toho naprší a zda už se kaluže pořádně naplnily.

Tip 2 / Jsou děti, které řádění v kalužích neláká. Nenuťme je. Netlačme. Je možné, že se nechtějí zamazat (opravdu takové děti existují – ale ne u nás doma). Možná už se v kalužích dostatečně vyřádily. Nebo jim déle trvá se k tomu odhodlat. V tomto případě skvěle pomáhá řádění se skupinou dětí. To strhne téměř kohokoliv. Ale je v pořádku, když některé z dětí zůstane opodál v roli pozorovatele.

SNÍH

Příběh jedné sněžné výpravy, který ukazuje, jak rychle se dětská hra mění, jak je divoká i laskavá a jak obalí děti do pohody.



Naše sněžná procházka začala jako obvykle – tlupa byla doma zanořená ve svých hrách a oblékat se nikomu moc nechtělo.



Pomohlo, když jsme začali plánovat v představách, jak by se hra rozvíjela ve sněhu. Dětská fantazie se chytne rychle a přesun ven jde snadněji.



Sára zůstala u sněžné zoo nejdéle. Ostatní rychle zláskaly hry plné pohybu a rychlosti. Na svahu u chalupy začala bobovačka.



Sjíždění kopce bylo plné adrenalinu a zábavy. Ale běžné bobování děti rychle vyzkoušely a něco uvnitř je nutilo posunout se dál...



Nové výzvy v sobě mají víc rizika. Tedy i možnost, jak se rozvíjet. Například kdo dojede nejdál – do míst, kde už ze sněhu vykukují šlahouny ostružin...



... kdo sjede velkou rychlostí a zastaví co nejbližší u stromu...



... kdo sjede kopec jako na vlnách se surfem...



... kdo sjede na netradičním bobovacím prostředku...



... nebo kdo udrží na svahu rovnováhu na motorce.



Všichni vynakládali velkou energii, ale nikoho neopouštělo nadšení. Ani Vítek nechtěl pomáhat při cestě do kopce. Toužil vše zvládnout sám.

Když děti otestovaly vše, co jejich fantazie vymyslela, vydaly se na výpravu do blízkého lesíka k potoku. Tam čekaly nové herní výzvy.

Skákat ze zasněžených břehů vyžadovalo dobrý odhad a soustředění. Tlupa skákala opakovaně tam a zpět. Cíl byl jasný. Zvládnout překoky v náročném terénu, a tak pracovat s rizikem namočení.

Druhý den přišla obleva. Dětem to nevařilo. Bobování na bílých zbytcích byla nová výzva.

Hluboké kaluže roztátého šněhu nabízely velké čkance.

Výprava do lesa vedla na stejná místa, jen s jinými kulisami. I dnes některé děti lákala při hrách tenká hranice mezi rizikem a bezpečím na strmém břehu.



Samozřejmě že skákat chtěl i nejmenší. Nešlo to. Všude pro něj byly břehy moc daleko. Tak tlupa hledala a našla nejužší místo a tam je čekala výzva plná spolupráce.

Po počáteční dynamické fázi se hra trochu zpomalila a rozpadla se na individuální průzkum. Každý si našel něco svého. Ale i tady některé děti hra vedla do míst, kde si mohly „osahat“ nějaké to riziko.

Dvouletý Vítek si soustředěně užíval pohyb v nerovném terénu. Les byl plný větví schovaných pod sněhem. Ale časté pády mu nevařily. Pomoc od rodičů odmítl. Chtěl to dokázat sám.

Tip 1 / Pozorujte, co které dítě na sněhu láká. Koho víc baví sochařit se sněhem, koho válet sudy, stavět malé sněhové světy nebo hledat výzvy, které je třeba překonat. Podle složení skupiny pak vybírejte místo a čas, kam a na jak dlouho vyrazíte. To je jednou z hlavních rolí nás velkých průvodců. Najít místo, které dovolí „zaplout“ do hry každému trochu jinak. Místo, které naplňuje herní potřeby celé skupiny. Pokud to jedno místo nenabízí, pak se můžeme přesouvat a každý si vyzkouší něco nového.



Les je výborné místo, kde mohou děti ochutnávat. My jsme poblíž a poradíme, pokud je třeba. Čistý sníh je velké osvěžení.

Po návratu z lesa se malým nechtělo domů...

... a tak ještě chvíli malovali do sněhu.

Tip 2 / Děti vydrží hodně. Ve hře jim nezačne být zima. Ale co nám venku dochází, jsou suché rukavice a ponožky. Doporučujeme se vybavit kvalitními rukavicemi, které zakryjí rukávy bundy. Nebo na ruce i nohy použijte návleky z ponožek, kterým ustříhnete špičku. Skvěle ochrání před sněhem zalézajícím dovnitř. Trochu sice navlhnou, ale pokud jsou děti v pohybu, nepředstavuje to problém.