

Doteková básnička



Potřebné pomůcky: žádné (stačí hlas a ruce rodiče)

Rodič říká nebo zpívá krátkou básničku a současně ji doprovází jemnými doteky na těle dítěte. Hladí, šimrá nebo jemně pohybuje rukama a nohama dítěte podle obsahu textu. Když se v básničce mluví například o sluníčku, mohou se ručičky rozpažit, při zmínce o vlnách se nožky jemně rozhýbají.

Rytmus slov a dotek vytvářejí spojení, které dítě uklidňuje a přináší mu pocit bezpečí a blízkosti. Podporuje vazbu mezi dítětem a rodičem.

Jak na to:

- Vyberte krátkou básničku, říkanku nebo písničku.
- Posadte se s dítětem pohodlně (na posteli, klíně nebo přebalovacím pultu).
- Rytmicky povídejte nebo zpívejte.
- Doprovázejte slova jemnými doteky – hlazením, šimráním nebo ťukáním.
- Můžete přidat i pohyby ručiček a nožiček, které doprovodí text (houpání kočky, slunko se protahuje, prší, třepotají se listy na stromech ve větru ad.)



Koalí tipy a obměny:

- Střídejte zpěv a rytmické říkání. Netrapte se tím, jak zpíváte – dítě má rádo váš hlas v jakékoliv podobě.
- Zapojte sourozence – jeden básničku říká, druhý se jemně dotýká, nebo naopak.
- Nahrajte básničku na diktafon pro chvíle, kdy u dítěte nemůžete být.
- Kombinujte s jemnou hudbou nebo puštěnými zvuky přírody.
- Doteky přizpůsobte věku a citlivosti dítěte – některým vyhovuje hlazení, jiným např. jemné ťukání.
- V nemocničním prostředí se ujistěte, že doteky nejsou v rozporu s léčbou nebo připojenými přístroji.
- Sledujte reakce a únavu dítěte – včas hru ukončete, abyste děťátko nevyčerpali.



Společné čtení



Potřebné pomůcky: knížka s pohádkami nebo příběhy, případně obrázky, předměty ad.

Jednoduchá aktivita, při které si rodič s dítětem čte. Mladším dětem čte rodič sám, se staršími může číst společně. Dítě se do čtení může aktivně zapojit – otázkami, domýšlením příběhu nebo vlastními ilustracemi.

Čtení přináší chvíli klidu a jistoty, kdy se dítě může soustředit na příběh a hlas blízkého člověka. Pohádky umožňují dětem nepřímo zpracovávat vlastní zážitky a obavy prostřednictvím symbolických příběhů.

Jak na to:

- Vyberte knihu podle věku, oblíbenosti nebo nálady dítěte.
- Vytvořte klidné prostředí.
- Čtěte pomalu, srozumitelně, nebojte se měnit hlas pro různé postavy příběhu. Využívejte pauzy pro napětí i odpočinek.

- V průběhu čtení se ptejte dítěte na jeho nápady („Co myslíš, že bude dál?“) nebo na jeho pocity („Jak by ses cítil na místě princezny?“).
- Pokud má dítě rádo vizuální podněty, ukazujte mu obrázky a povídejte si o nich.
- Po dočtení se krátce zastavte – popovídejte si o tom, co dítě zaujalo, nebo společně vymyslete pokračování příběhu.



Koalí tipy a obměny:

- **Ilustrovaná pohádka:** dítě během čtení kreslí obrázek podle příběhu.
- **Zvuková kulisa:** doprovázejte příběh jednoduchými zvuky (šustění papíru jako vítr, dupání jako kroky obra).
- **Doplňování vět:** u dobře známých pohádek může dítě dokončovat vámi vynechaná slova.
- **Čtení s vetřelci:** Dítě má u sebe několik běžných předmětů – například lžíci, ponožku nebo plyšáka – a ve chvíli, kdy některý z nich zvedne, musí jej dospělý hned zařadit do příběhu, aby se stal součástí děje (Popelka místo střevíčku zkouší ponožku, princ bojuje s drakem pomocí lžíce apod.)
- **Pantomima:** dítě si vybere scénu z pohádky a pantomimicky beze slov ji zahraje. Ostatní hádají, o jaký moment jde.
- Vždy respektujte náladu dítěte – čtení má být radost, ne povinnost.



Domečky a schovky



Potřebné pomůcky: deka, polštáře, židle, krabice, případně papír, pastelky, přírodní materiály, mobil se zvuky

Stavění bunkrů, domečků, hnízd nebo lodí z dek, polštářů, židlí a dalších předmětů je pro děti příležitostí vytvořit si vlastní bezpečné útočiště. Mohou si ho pojmenovat, vyzdobit nebo proměnit v loď, formuli či stromový domek. Domeček se stává místem fantazie i ochrany, kde si dítě schraňuje své nápady a radostné chvíle.

Jak na to:

- Připravte deky, polštáře nebo židle.
- Společně s dítětem vytvořte jednoduchý bunkr nebo domeček.
- Nechte dítě prostor vyzdobit nebo pojmenovat (např. loď, stromový domeček).
- Přidejte rekvizity (volant, krabička s poklady, balíček s kapesníčky jako poštovní schránka).
- Podpořte atmosféru – pusťte zvuky lesa nebo přečtěte tematickou knížku.



Koalí tipy a obměny:

- **Čtecí koutek:** domeček je místo, kde se čtou pohádky nebo příběhy. Vytvořte domeček, který zůstane stát doma po celou dobu nemoci dítěte. Kdykoliv do domečku zalezete, přečtete nový příběh nebo kapitolu knížky.
- **Domeček s úkoly:** každý, kdo vstoupí do domečku, musí splnit jednoduchý úkol (zazpívat, říct básničku, ukázat hru).
- **Průleзка pro sourozence:** domeček má víc vchodů a děti v něm hrají na schovávanou nebo prolézají skrz.
- V nemocnici používejte jen čisté a omyvatelné materiály.
- Ležícím dětem můžeme pomoci vytvořit bunkr z peřiny a baterky nebo jim nad hlavou rozevřít deštník, který překryjeme šátkem.



Lovení světlušek



Potřebné pomůcky: baterka, případně UV fixa a UV baterka, papír nebo kamínky na tajné značky

V zatemněném pokoji se baterka promění ve „světlušku“. Dítě světýlko sleduje očima nebo ho chytá rukou, pojmenovává předměty, na které světlo dopadne, nebo podle světla hledá „poklady“. Starší děti zvládnou i honičku se světlem či tajné vzkazy pod UV světlem.

Hra se světlem jemně odvádí pozornost od napětí a bolesti, posiluje pocit bezpečí a kontroly v cizím prostředí. Zároveň rozvíjí všímavost, koordinaci a přináší drobné dobrodružství i tam, kde jsou možnosti pohybu omezené.

Jak na to:

- Připravte zatemněný prostor (večer nebo zatažené závěsy).
- Vysvětlete dítěti, že světýlko je světluška, kterou může sledovat nebo chytat.

- Vyberte variantu hry:
 - dospělý svítí a dítě říká směr (nahoru, dolů, doleva, doprava)
 - dítě má baterku a hledá předměty podle nápovědy dospělého
 - dospělý posvítí na předmět a dítě ho pojmenuje
 - dítě rukou nebo pohybem následuje světýlko
- Krátce hru uzavřete: co se líbilo, co by příště chtělo dítě změnit.



Koalí tipy a obměny:

- **Navigátor:** dítě hlasem vede světlušku („nahoru... doprava... na polštář“).
- **Pojmenovávání:** dospělý svítí, dítě říká názvy věci/barvy/tvary.
- **Tajné vzkazy:** UV šipky vytvoří cestu k malému pokladu.
- Nesvíťte přímo do očí, v prostoru odstraňte překážky a ostré hrany.
- V nemocnici respektujte klid ostatních (volte tišší, kratší hru).
- U dětí s epilepsií je lepší nechat při hře svítit více světla a dát pozor, abyste baterkou nedělali rychlé pohyby a neblíkali.



Malé pexeso



Potřebné pomůcky: pexeso, případně nahrávky zvuků

Zjednodušená varianta klasického pexesa, která je vhodná i pro děti s omezenou komunikací nebo pro neverbální hráče. Dítě si vybere tři obrázky z pexesa a položí si je před sebe. Spoluhráč mu pak postupně vykládá tři nové obrázky a dítě má za úkol ukázat (nebo jiným signálem označit) ty, které odpovídají obrázkům před ním.

Jak na to:

- Nechte dítě vybrat si tři kartičky z pexesa a položte je před něj.
- Připravte balíček zbývajících obrázků.
- Vyložte před dítě vždy tři nové obrázky.
- Dítě označí obrázek, který odpovídá jeho předloze – prstem, pohledem, kývnutím, poklepáním nebo jiným signálem.
- Pokud je odpověď správná, dvojice se odloží stranou.
- Pokračujte, dokud dítě nenajde všechny dvojice.



Koalí tipy a obměny:

- **Zvukové pexeso:** dítě si vybere obrázek (např. kočku, auto) a rodič pouští různé zvuky. Jakmile dítě uslyší ten správný, dá signál.
- **Hmatové pexeso:** dítě hledá hmatem v látkovém pytlíku nebo krabici místo obrázků předměty ve dvojicích (dvě lžičky, dvě kostky).
- Přizpůsobte hru možnostem dítěte – podle toho, zda reaguje ukázáním, zvukem, pohledem či gestem.
- Nepřetěžujte – začněte se třemi kartičkami a přidávejte postupně.
- Důležitý je pocit úspěchu – volte takovou obtížnost, aby dítě často zažívalo radost z vyhraného kola.



Zvuková hádanka



Potřebné pomůcky: různé předměty vydávající jasné zvuky (klíče, lžička, hrneček, papír, zip, chrastítko...), případně šátek na zakrytí očí, krabička nebo pytlík na schování předmětů

Dítě se zavřenýma očima poslouchá různé zvuky, které vytváří dospělý pomocí běžných předmětů. Úkolem je uhodnout, čím byl zvuk vytvořený. Hra je jednoduchá, přitom velmi poutavá – děti zapojují sluch, představivost i paměť. Podle možností a věku může jít o základní rozpoznávání (např. klíče, lžička, zip) nebo o složitější hádání s fantazijními asociacemi.

Rozlišování a hádání zvuků nemocným dětem pomáhá odpoutat pozornost od aktuální situace, přenáší je do jejich oblíbených prostředí, případně i do vzpomínek na konkrétní situace z minulosti.

Jak na to:

- Dítě zavře oči nebo mu je jemně zakryje šátkem.
- Vytvořte zvuk pomocí vybraného předmětu.
- Nechte dítě hádat, co zvuk vydalo.

- Pokud neuhodne, může si předmět poslepu osahat a zkusit to znovu.
- Pak otevře oči a zkontroluje, jestli tipovalo správně.



Koalí tipy a obměny:

- **Stupně obtížnosti:** od jednoduchých zvuků (klíče, zip) přes složitější (šustění sáčku, praskání bublinkové fólie) až po asociace („co ti ten zvuk připomíná?“). Také se můžeme ptát, kdy a kde naposledy takový zvuk slyšely.
- **Bez zavírání očí:** předměty ukryjte do pytlíku nebo krabičky – zvuk pak zůstane tajemný, aniž by dítě muselo mít zavázané oči.
- **Hádanka známých písní:** pustíme dětem krátký úryvek známé písničky – dítě hádá, jaká to je skladba, kdo ji zpívá, nebo v jakém filmu zazněla.
- **Zvukové bingo:** dětem dopředu vytvoříme tabulku s obrázky předmětů, kterými pak vydáváme zvuk. Každý odhalený zvuk si dítě v tabulce zaškrtně. Když má zaškrtnou celou řadu, sloupeček, diagonálu, zavolá: „Bingo!“. Pokud se mu povede poznat po sluchu a vyškrtnat všechny obrázky a má tedy hotovou celou tabulku, zavolá: „Superbingo!“ a oceníme jeho práci.
- Menším dětem dávejte jen dobře známé a jednoduché zvuky.
- Pokud dítě tápe, nabídněte mu nápovědu nebo možnost předmět osahat.
- Vyhněte se příliš hlasitým nebo prudkým zvukům, které by dítě mohly vyděsit.



Den bez obrazovky



Potřebné pomůcky: cokoliv jiného než elektronika

Rodina se společně rozhodne, že na jeden den nebude k hraní a zabavení používat telefony, tablety, počítač, televizi a bude hledat jiné způsoby, jak spolu trávit čas. Den se může stát malou slavností – s předem připravenými aktivitami, které děti i rodiče baví.

Nemocné děti často tráví velkou část dne s elektronikou. A ačkoliv jde o skvělý nástroj rozptýlení a odvedení pozornosti např. od bolesti, děti během delší nemoci rychle otupí. Den bez obrazovky jim pomáhá hledat znovu zdroje jako zdravé děti – nudit se, spontánně tvořit, vymýšlet nové nápady.

Jak na to:

- Dohodněte se s dítětem, že nastane „den bez obrazovky“.
- Společně naplánujte, co budete dělat – tvoření, hraní deskových her, četba, poslech hudby, pozorování okolí.
- Připravte si materiály i prostor.

- Během dne objevujte nové činnosti a nechte dítě, aby si vybíralo, co ho baví.
- Na konci dne se ohlédněte a navzájem sdílejte, co bylo nejpříjemnější.



Koalí tipy a obměny:

- **Průzkum knihovny:** prohledejte doma, co všechno máte v knihovně - můžete hledat konkrétní autory, ilustrace, prostředí příběhů, číst si nahlas nebo na základě názvu knihy vymýšlet své vlastní příběhy.
- Den bez obrazovky by měl být společně nachystaný předem, aby dítě mělo pocit, že je u rozhodnutí a není o nic ochuzené. Nebude to fungovat, když zničehonic v průběhu dne dítěti sebereme telefon a řekneme, že zahajujeme den bez obrazovky.
- Vytvořte „plán dne“ na velký papír a společně odškrtněte splněné aktivity. Oblíbené činnosti ze dne si pak speciálně označte, abyste si je pamatovali do příště.
- Nenuťte dítě do činností, které ho nebaví – nabídněte více možností a nechte ho volit.
- Pokud je dítě unavené, vybírejte klidnější aktivity, které zvládne i z postele.
- Dejte dni slavnostní ráz – třeba speciálním jídlem nebo malou oslavou.



Hádej, na co myslím



Potřebné pomůcky: žádné

Jednoduchá hádací hra, kterou můžete hrát kdekoli. Jeden hráč si potichu vybere předmět, zvíře nebo osobu a druhý se je snaží uhádnout kladením otázek.

Hra rozvíjí soustředění, logické přemýšlení a trénuje schopnost formulovat otázky. Zároveň přináší radost z uhodnutí a pocit sounáležitosti mezi hráči. Pokud k hádání využijeme i zdravotnické pomůcky, pomáháme dětem přibližovat svět nemocnice a zbavujeme je strachu z neznámého prostředí.

Jak na to:

- Jeden hráč si v duchu vybere předmět, zvíře nebo osobu.
- Druhý pokládá otázky, na které lze zodpovědět pouze „ano“ nebo „ne“ (např. „Je to zvíře?“ „Má to kola?“).
- Hra pokračuje, dokud druhý hráč neuhodne správnou odpověď.
- Poté se role vymění.



Koalí tipy a obměny:

- **Jen věci v pokoji:** dítě si vybere k hádání jen z předmětů, které vidí kolem sebe.
- **Tematické hádání:** vybírají se například jen zvířata, věci spojené s Vánoce nebo třeba zdravotnické pomůcky.
- **Limit otázek:** hráč má předem daný limit počtu otázek.
- **„Kdo jsem, co jsem v nemocnici?“:** Dítě si vylosuje kartičku s postavou nebo předmětem, které se běžně vyskytují v nemocnici (například lékař, zdravotní sestra, rentgen, kapačka, vozík, plyšový pacient...).
- U menších dětí začínejte jednoduššími kategoriemi (barvy, hračky, jídlo).
- Pokud dítě neuhodne, ujistěte ho, že nejde o soutěž, ale o zábavu.
- Pokud dítě nemůže mluvit, dejte mu do rukou kartičky „ano“, „ne“ a nechte ho odpovídat skrze ně.



Hra v rolích: hra na někoho



Potřebné pomůcky: žádné, případně jednoduché části kostýmu (čepice, šátky, plášť, brýle), obrázky profesí nebo postav pro inspiraci, hračky a rekvizity (např. plyšáci a papírové peníze pro obchod, papírový meč a štít pro rytíře), hudba nebo zvuky pro atmosféru

Rolová hra umožňuje dítěti stát se někým jiným – královnou, rytířem, prodavačem, superhrdinou nebo třeba ředitelkou zoo. Přenáší ho do světa fantazie, kde může tvořit vlastní pravidla a mít kontrolu nad situací. Pro nemocné děti je to často bezpečný prostor, kde mohou zapomenout na realitu a zažít pocit svobody. Na chvíli mohou prožívat „jiný život“, ve kterém samo rozhoduje. Nebo si „nanečisto“ vyzkoušet některé těžké situace a lépe jim díky bezpečí hry porozumět.

Jak na to:

- Zeptejte se dítěte, kým by chtělo být.
- Společně vyberte postavu – může jít o profesi, pohádkovou bytost nebo oblíbeného hrdinu.

- Pomozte dotvořit atmosféru – kostým, rekvizitu, zvukovou kulisu.
- Vstupte do hry společně, nebo nechte dítě, ať vás do ní samo zapojí.
- Pokud chcete, proměňte i prostředí – pokoj se může změnit v obchod, vesmírnou loď nebo palác.
- Na závěr si společně shrňte zážitek: „Jaké to bylo být dnes králem? Co tě nejvíc bavilo?“



Koalí tipy a obměny:

- **Dospělý v roli:** pro některé děti je snazší, když roli převezme rodič nebo sourozenec.
- **Hádej postavu:** dospělý nasadí část kostýmu a dítě hádá, o koho jde.
- **Profese na obrázcích:** dítě si vybere obrázek s nějakou profesí, kterou rozehraje.
- V nemocnici dítě nenuťte do rolí spojených s bolestí, úrazem či nemocí pokud si je samo nezvolí. Pokud si je samo zvolí – jde pravděpodobně o potřebu dítěte situaci porozumět a zpracovat, jeho volbu neodmítejte, ale respektujte a citlivě pozorujte.
- Sledujte, zda hra dítě neunavuje – cílem je uvolnění a radost, ne vyčerpání.
- Nabízejte nápady pouze jako podporu, hlavní kontrolu nad hrou by mělo mít dítě.



Kdo první uvidí...



Potřebné pomůcky: žádné

Soutěživá pozorovací hra, kdy děti nebo rodič s dítětem se snaží v okolí co nejrychleji najít předmět podle zadané vlastnosti. Hra rozvíjí postřeh, rychlé reakce a přináší veselou dynamiku i tam, kde jinak vládne klid či čekání. Je jednoduchá, nevyžaduje žádné pomůcky a dá se hrát prakticky kdekoliv – třeba i v čekárně nebo nemocničním pokoji.

Jak na to:

- Dospělý nebo dítě zadá úkol, například: „Kdo první uvidí něco červeného?“
- Všichni hráči se rozhlížejí a snaží se co nejrychleji najít odpovídající předmět.
- Ten, kdo ho zahlédne první, na něj ukáže nebo ho pojmenuje.
- Vítěz kola může zadat další úkol.



Koalí tipy a obměny:

- **Tematické hledání:** hledají se předměty konkrétní barvy, tvaru nebo druhu (zvířata, typy aut, věci ze dřeva, živé věci apod.)
- **Pokročilá verze:** při jízdě autem nebo na procházce – zadání může být složitější (komín, dopravní značku, něco, co se hýbe).
- Zadání volte tak, aby bylo dosažitelné – v nemocnici je lepší vybírat předměty viditelné z postele nebo z jednoho místa.
- Pokud hru hraje více dětí myslete na to, aby každý měl možnost uspět.
- U dětí s omezením zraku můžete hrát verzi, **kdo první uslyší** – dítě ukazuje směrem, kde slyší daný zvuk.



Puzzle – pravé i vlastní



Potřebné pomůcky: puzzle (pro menší děti puzzle s velkými dílky, pro starší složitější), případně obrázek nebo fotografie, papír, nůžky, obálka na dílky, pastelky nebo fixy na dokreslování

Skládání puzzle je hra, při které dítě spojuje jednotlivé dílky a postupně z nich vzniká celý obrázek.

Puzzle rozvíjejí logické myšlení, prostorovou představivost a soustředění. Děti zažívají radost z úspěchu a do končeného obrázku. Sdílené skládání posiluje rodinnou spolupráci a otevírá prostor k povídání nad vzniklým obrazem. Nemocnému dítěti skládání puzzle pomáhá soustředit se na činnost, která má jasný a dosažitelný cíl.

Jak na to:

- Připravte dítěti rozložené a promíchané puzzle.
- Nechte dítě dílky skládat dohromady.
- Podle potřeby mu pomozte, můžete mu poradit nebo skládat společně.

- Když je puzzle hotové, oceňte, jak se skládání povedlo.
- Povídejte si o obrázku, který vznikl – co na něm je, co připomíná, jak se vám líbí.



Koalí tipy a obměny:

- **Vlastní puzzle:** rozstříhejte obrázek, fotografii nebo pohlednici.
- **Pohádkové puzzle:** během čtení knihy dítě skládá obrázek, který odkazuje k příběhu.
- **Chybějící dílek:** při výrobě vlastních puzzle záměrně vynechte jeden dílek. Dítě ví, že jeden dílek chybí, po seskládání puzzle chybějící dílek na závěr dokreslí.
- **Puzzle pro sourozence:** starší děti mohou připravit puzzle pro mladší.
- Malé dílky nejsou vhodné pro děti do 3 let (riziko spolknutí).
- Pokud dítě rychle ztrácí trpělivost, volte větší puzzle s menším počtem dílků.



Senzorické čtení: příběh pro 5 smyslů



Potřebné pomůcky: vybraný příběh nebo pohádka (např. Perníková chaloupka), rekvizity pro zrak (obrázky, ilustrace, pohlednice, předměty z příběhu); rekvizity pro sluch (zvukové efekty, nahrávky, hudba, změna hlasu vypravěče), rekvizity pro hmat (kůra, větvičky, látky, listí, přírodniny nebo jiné předměty odpovídající ději), rekvizity pro čich (koření, květiny, bylinky, vonné pytlíčky), rekvizity pro chuť (malé kousky jídla spojené s příběhem, např. kousek ovoce, čokolády)

Hra a zároveň interaktivní čtení či vyprávění, při kterém příběh obohacujeme o zážitky pro všech pět smyslů. Dítě nejen poslouchá, ale může příběh i ochutnat, přičichnout k němu, dotknout se ho nebo ho vidět na obrázku. Tím se z obyčejného čtení stává mnohohrstevnatý smyslový zážitek.

Zapojení více smyslů během vyprávění pomáhá dětem lépe si příběh zapamatovat, prožívat ho celým tělem a zároveň posiluje pocit bezpečí a ukotvení v přítomnosti.

Jak na to:

- Vyberte oblíbený příběh, který dítě zná nebo který mu chcete představit.
- Předem si připravte drobné předměty nebo rekvizity pro každý smysl.
- Začněte vyprávět nebo číst a postupně příběh doplňujte o smyslové podněty – např. vůně lesa, ochutnání perníku, zvuk sovy.
- Vhodně zapojte dítě: nabídněte mu předmět k doteku, k přičichnutí, k ochutnání.
- Povzbuzujte dítě, aby popisovalo své zážitky: „Jak to voní? Jaké je to na dotek? Jak chutná ten perníček?“
- Pokračujte tak ve vyprávění až do konce příběhu.



Koalí tipy a obměny:

- **Tvořivá varianta:** děti samy vymýšlejí, jaké předměty by k příběhu přidaly.
- **Rodinné smysly:** každý z rodiny připraví jeden smyslový zážitek pro část příběhu.
- **Rychlopříběh:** použijte jen 2–3 smysly, když není čas nebo možnost využít všechny.
- **Před spaním:** Ztišená verze, s jemnými vůněmi a tichými zvuky, můžete tak obohatit klasické čtení pohádky na dobrou noc.
- **Chuťové a čichové podněty** vždy vybírejte podle zdravotního stavu dítěte (např. diety, alergie).



Hry s kuličkami



Potřebné pomůcky: kuličky (větší velikost, aby neohrozilo spolknutí), papír, peřina, polštáře, ručník, tác, krabice, roličky, stavebnice, drobné hračky (např. autíčka)

Z běžných věcí doma, v nemocnici i hospici můžeme vytvořit dráhy a trasy pro kuličky, které děti mohou stavět, vylepšovat, různě je měnit a experimentovat s nimi. Do hry se může zapojit více lidí – každý drží část dráhy nebo přidává nové prvky. Dráha může být jednoduchá i složitější, podle možností dítěte a fantazie stavitelů.

Kuličkové hry motivují děti ke zkoušení a tvoření – ať už venku na hřišti nebo v improvizovaných podmínkách. Pomáhají rozvíjet motoriku, koordinaci i logické myšlení a přináší pocit úspěchu. Společné stavění, experimentování a případně i soutěžení podporuje interakci s vrstevníky či sourozenci.

Jak na to:

- Připravte kuličky a povrch, po kterém je budete pouštět.
- Vytvořte jednoduchý tunýlek (např. z přeložené čtvrtky nebo roličky, přehybu deky, polštářů apod.). Zkoušejte různé povrchy.
- Přidávejte zatáčky, překážky nebo stanice z krabiček a dalších předmětů.
- Nechte dítě pouštět kuličku shora a sledovat cestu, kudy jede.
- Povzbuzujte ho, aby navrhovalo změny a nové části dráhy.



Koalí tipy a obměny:

- Udělejte závod dvou kuliček různé barvy – která dojede rychleji.
- Nahradte kuličky malými autíčky.
- Přidejte „stanice“ – místa, kde se kulička zastaví a hráč splní úkol (pojmenuje barvu, zazpívá).
- Nechte dítě zakreslit plánek dráhy nebo kuličce vymyslet příběh.
- Vytvořte cíl z kelímku nebo krabičky a snažte se do něj trefit.
- Pokud je dítě unavené, postavte dráhu vy a nechte ho jen sledovat nebo dávat pokyny.
- Malé kuličky nejsou vhodné pro děti, které by je mohly spolknout.



Návrat do minulosti



Potřebné pomůcky: fotografie (tištěné album, digitální galerie, projektor, počítač, tablet, telefon), případně fotoaparát nebo mobil pro vytvoření nové fotky

Rodina si společně prohlíží vybrané fotografie – z alba, telefonu, počítače nebo promítnuté na plátno. Můžou to být snímky rodičů z dětství, prarodičů, ale i fotografie samotného dítěte – od narození až po současnost. Rodiče sdílejí části svého života, vyprávějí historky z cest z dětství a popisují, co radostného společně zažili.

Návrat do minulosti pomáhá dítěti připomenout si radostné chvíle, posiluje pocit kontinuity života a přináší naději, že další hezké zážitky přijdou. Dítě si skrze vyprávění může uvědomit vlastní hodnotu, své místo v rodině a jedinečnost svého příběhu.

Jak na to:

- Společně připravte omezený počet fotografií (max. 30), aby dítě nebylo zahlcené.
- Pohodlně se posaďte nebo uveleďte na posteli a začněte fotky prohlížet.

- Ke každé fotce můžete vyprávět krátký příběh, připomenout, co se tehdy dělo, nebo nechat dítě, aby řeklo, co na obrázku vidí.
- Povídejte si o radostných událostech – narozeninách, dovolených, setkáních s přáteli, rodinných oslavách.
- Dítě může vybrat svou nejoblíbenější fotku a vysvětlit proč.
- Na závěr můžete udělat i novou fotku z dnešního dne – aby se k radostným vzpomínkám přidala další.



Koalí tipy a obměny:

- **Fotografický deník:** dítě může během odpoledne vyfotit několik momentů a na konci si vybrat, který by přidalo do alba.
- **Rodinné vyprávění:** zapojte prarodiče – každý může přinést vlastní fotografii a vyprávět k ní příběh.
- Nevybírejte fotografie spojené s bolestí, traumatem nebo konflikty.
- Pozor na citlivost tématu – u dětí s vážným onemocněním může tato aktivita působit bolestně a úzkostně! Návrat do minulosti je primárně určený dětem s rychlejším uzdravením a slouží jako dobré využití času, kdy dítě během stonání má čas se zastavit.
- Není cílem „zkoušet paměť“ – respektujte, že dítě si nemusí pamatovat tolik co dospělí.



Nesmysly



Potřebné pomůcky: libovolné předměty v dosahu – klíče, tužka, hrnek, kniha, papír ad.

Snadná hra, která promění obyčejné předměty v něco nového. Jeden vezme do ruky známý předmět a pantomimicky s ním předvádí činnost, ke které předmět není určený (vezmete třeba tužku a předstíráte, že je to lízátko, kouzelná hůlka nebo dalekohled). Druhý hádá, v co všechno se předmět proměnil. Čím absurdnější a vtipnější využití předmětů vymyslíte, tím více radosti přinese.

„Nesmysly“ odlehčují napjaté chvíle a přinášejí uvolňující smích. Hra rozvíjí fantazii, humor a pružnost myšlení. Děti při ní zažívají pocit, že mohou svět přetvářet podle svých představ. Společný smích posiluje vztah a pocit blízkosti mezi dítětem a dospělým.

Jak na to:

- Vezměte do ruky jakýkoli předmět.
- Zeptejte se dítěte: „Co myslíš, že to je?“
- Místo správné odpovědi dítě předmět pantomimicky použijte k úplně jinému účelu (např. hrnek je přílba pro panenku, kniha je létající koberec).
- Nahlas hádejte a popisujte, jako proměny vidíte.
- Povzbuzujte dítě, aby vymýšlelo své vlastní „nesmyslné“ nápady.
- Střídejte se, dokud vás hra baví.



Koalí tipy a obměny:

- **Nemocniční nesmysly:** použijte věci, které jsou běžně v nemocničním pokoji (např. teploměr jako kouzelný meč, polštář jako létající koberec).
- **Rodinná varianta:** zapojí se více lidí – každý dostane jeden předmět a musí vymyslet co nejbláznivější využití.
- Nebojte se přehánět a vymýšlet nelogická použití (hrneček jako teploměr, polštář jako sendvič ad.)



Pexeso – pravé i vlastní



Potřebné pomůcky: sada pexesových kartiček (koupených nebo vlastnoručně vyrobených), případně papír, pastelky nebo razítka, časopisy, nůžky, lepidlo

Klasická paměťová hra, při které hráči hledají dvojice stejných obrázků. Kartičky jsou rozložené na stole obrázkem dolů a hráči je postupně otáčejí, aby našli shodné páry. Hru lze hrát s koupěným pexesem nebo si vytvořit vlastní – nakreslením, natisknutím či vystřížením obrázků.

Pexeso rozvíjí paměť, soustředění a trpělivost. V nemocnici nebo hospici navíc přináší pocit normality – je to hra známá, kterou si mohou dohromady zahrát i sourozenci, rodiče nebo zdravotníci.

Jak na to:

- Rozložte všechny kartičky obrázkem dolů do tvaru mřížky.
- Hráči se střídají – v každém tahu každý otáčí dvě kartičky.
- Pokud se obrázky shodují, hráč si dvojici ponechá a hraje znovu.

- Pokud se neshodují, kartičky otočí zpět obrázkem dolů. A hraje druhý hráč.
- Hra končí, když jsou nalezeny všechny dvojice.
- Vyhrává ten, kdo má nejvíc dvojic – na závěr si můžete obrázky společně prohlížet a povídat si o nich.



Koalí tipy a obměny:

- Vlastní pexeso: dítě si vytvoří vlastní kartičky (např. oblíbená zvířata, hračky, členové rodiny).
 - Nakreslené obrázky – dítě nakreslí vždy dva stejné obrázky.
 - Razítkové pexeso – obrázky natiskněte razítky a vybarvěte společně s dětmi.
 - Časopisové pexeso – obrázky z časopisů rozstříhejte na poloviny, dvojice se pak skládají jako dvě části jednoho celku.
 - Pexeso vůní – dvojice tvoří pytlíčky se stejnou vůní (např. káva, skořice, levandule).
- Hmatové pexeso: místo kartiček použijte dvojice předmětů v pytlíku (např. dva kamínky, dvě gumičky).
- Počet kartiček přizpůsobte věku a soustředění dítěte – menším dětem stačí 6–8 dvojic.
- V nemocnici je vhodné laminované nebo omyvatelné pexeso.



Pokoj jako výtvarná galerie



Potřebné pomůcky: oblíbené výtvarné potřeby (voskové bločky, pastelky, prstové barvy, vodovky, ...), papíry, lepicí páska nebo nástěnka pro vystavení obrázků

Dítě kreslí nebo maluje obrázky, které by se dobře hodily do jeho nemocničního nebo hospicového pokoje. Stává se kurátorem – vymýšlí, na jakou stěnu přijde, jaký obraz, může k nim přidat popis. Po vyzdobení celého pokoje můžete uspořádat nemocniční vernisáž, kam mohou být pozváni rodiče, sourozenci nebo kamarádi, ale i zdravotnický personál.

Tvorba a následná prezentace posiluje sebevědomí dítěte, dává mu pocit důležitosti a radost z toho, že může něco vytvořit a ukázat ostatním. Co je však hlavní – dítě se seznamuje s prostředím, které se pro něj stává známým a méně stresujícím.

Jak na to:

- Nechte dítě kreslit obrázky na libovolné nebo společně vybrané téma.
- Hotové obrázky postupně shromažďujte.

- Vyberte místo, kde vznikne galerie – zeď, nástěnka, dveře nebo šňůra s kolíčky.
- Uspořádejte malou „vernisáž“ – rodina si prohlíží obrázky, dítě je může samo komentovat.
- Galerie může mít slavnostní charakter – s malým občerstvením nebo oslavou.



Koalí tipy a obměny:

- **Výtvarný deník nemoci:** dítě může tvořit obrázky po celou dobu nemoci a výstavu uspořádat k nějakému milníku (např. pokošení určité délky hospitalizace – výstava u příležitosti 3. měsíce zvládnutého v nemocnici, nebo k oslavě uzdravení nebo propuštění domů)
- **Digitální galerie:** obrázky vyfotíte a vytvoříte online výstavu nebo malou knížku.
- **Rodinná galerie:** každý člen rodiny přidá svůj obrázek např. k oslavě uzdravení dítěte.
- **Komentovaná výstava:** dospělí nebo sourozenci si vymyslí humorné či „odborné“ komentáře k vystaveným dílům.
- Nikdy nekritizujeme výtvořky dítěte – cílem aktivity je podpora zvládnutí léčby a radost z tvorby.
- Respektujte tempo a náladu dítěte – někdy bude chtít kreslit jen krátce, jindy několik dní za sebou.



Společný obrázek



Potřebné pomůcky: papír (větší); pastelky, voskové bločky, fixy, tužky, křídly ad.

Dítě a rodič – nebo třeba sourozenci – si sednou k jednomu velkému papíru a společně kreslí. Jeden nakreslí třeba domeček, druhý k němu přidá strom, další slunce nebo postavičku. Obrázek roste před očima a postupně z něj vznikne společné dílo, které může být hezkou vzpomínkou a ze kterého mohou mít všichni radost.

Při společném kreslení se děti i dospělí mohou na chvíli odpoutat od nemoci a zaměřit se na radostný prožitek. Sdílený obrázek přináší pocit hrdosti i radosti ze společného výsledku. Hra zároveň umožňuje výtvarné vyjádření i těm, kteří běžně nekreslí, a přirozeně posiluje pozitivní kontakt mezi sourozenci nebo mezi dítětem a rodičem.

Jak na to:

- Připravte větší papír a voskové bločky, pastelky nebo jiné oblíbené výtvarné potřeby.
- Děti (nebo dítě s dospělým) se domluví, kdo začne.

- První hráč nakreslí část obrázku (např. domek, silnici, květinu...).
- Druhý přidá jiný prvek – bez hodnocení, každý tvoří podle své fantazie.
- Střídejte se a sledujte, jak se společný obrázek plní barvami a nápady.
- Na závěr si obrázek prohlédněte a pojmenujte ho. Můžete k němu vymyslet i krátký příběh.



Koalí tipy a obměny:

- **Komiks:** do předem připravené tabulky každý kreslí vždy jedno okýnko komiksového příběhu.
- **Zrcadlové kreslení:** oba kreslí najednou, zrcadlově obráceně, každý na jednu polovinu papíru. Na začátku se můžete domluvit, kdo bude kreslení vést a kdo bude následovat nebo to nechte nevyřčené a kreslete spontánně.
- **Koláž:** místo kreslení vytvořte koláž z vystřižených obrázků a tvarů.
- **Dvojbarva:** každý si na začátku vybere jednu barvu a kreslí jen s ní.
- Obrázek se kreslí společně „naslepo“ se zavřenýma očima.
- Kreslení podle vybraného tématu: v nemocnici, na dovolené, na návštěvě u víly
- Kreslete i s ležícím dítětem – podložte papír tvrdšími deskami nebo tácem a dejte mu jej do klína, nebo jen držte nad ním
- Použijte prstové barvy pro větší smyslový zážitek – děti kreslí celou dlaní nebo prsty. Prstové barvy jsou vhodné i pro děti se zrakovým postižením.



Tvoření z modelíny: Tajuplný ostrov



Potřebné pomůcky: podložka, modelína/modelovací hmota/hlína, přírodniny, papír a tužka na zakreslení mapy ostrova

Děti z modelíny a přírodnin tvoří prostředí ostrova plného záhad – hory, moře, zvířata, rostliny nebo ukrytý poklad. Inspirací může být například knižní příběh (zvolila jsem knihu Julese Verna Tajuplný ostrov, kde se hrdinové musí na neznámém místě naučit žít) nebo prostředí (např. zoologická zahrada, na stavbě) nebo téma (vesmír, narozeniny, piknik).

Modelování podporuje jemnou motoriku, koncentraci a fantazii. Společná stavba prostředí a rolová hra posilují sociální interakci, schopnost spolupráce a dávají dětem možnost prezentovat své nápady ostatním (vč. zdravotníků).

Jak na to:

- Připravte ták nebo podložku, která se stane „mapou ostrova“.
- Z modelíny společně vytvořte základ ostrova – hory, řeku, jeskyni, pláž.
- Přidejte přírodniny jako stromy (větvičky), kameny nebo listy.

- Děti mohou přidat zvířata, která by na ostrově mohla žít (reálná nebo fantazijní).
- Vymyslete spolu příběh – kdo ostrov objevil, co se tam stalo, kde je ukrytý poklad.
- Na závěr si můžete zahrát na „výpravu po ostrově“ – postavičky procházejí prostředím a objevují jeho tajemství.



Koalí tipy a obměny:

- **Příběhová hra:** Navazujte na děj knihy Tajuplný ostrov – povídejte si o tom, kdo ostrov obývá, co hrdinové potřebují postavit, jak přežívají.
- **Mapa ostrova:** Nakreslete k výtvarům mapu s názvy míst (Hora vichrů, Jeskyně pokladů, Dračí údolí).
- **Tajemství ostrova:** Do prostředí schovejte malé předměty nebo figurky – dítě je během hry objevuje jako poklady nebo záhady.
- **Rodinná expedice:** Každý člen rodiny vytvoří svou část ostrova – jeden pláž, druhý sopku, třetí džungli – a pak se vše spojí.
- **Jedlý ostrov:** tvoření z domácího těsta (např. perníkové), které lze po „výstavě“ upéct a ochutnat.
- **Venkovní ostrov:** venku můžete využít kamínky, listy, větvičky nebo mušličky a vytvořit ostrov přímo zasazený do lesa nebo k opravdovému jezírku.
- Hru můžete doplnit i kostýmními prvky pro děti a rozhrávat situace hledání pokladu nebo vynalézání plavidel pro záchranu.



Muchlané loutky



Potřebné pomůcky: papír (bílý, barevný, čistý, popsáný), lepidlo, nůžky, špejle, lepicí páska

Děti tvoří z obyčejného papíru vlastní loutky – mohou papír muchlat, trhat, ohýbat nebo skládat, a tím mu dávat nové tvary. Vznikají postavičky, zvířata nebo fantazijní bytosti, které nemusejí být „dokonalé“. Naopak, právě hravá nedokonalost a nahodilost dávají každé loutce jedinečnost. Loutky pak mohou ožít ve hře – v ruce dítěte, na prstech, na špejli nebo jako součást stínového divadla.

Tvorba loutky a hra s ní umožňuje vedle sebevyjádření a radosti z tvorby také dětem zkusit různé role a skrze ně vyjadřovat, ale i snáze pojmenovávat své emoce. Každá loutka může být mostem k vyprávění a sdílení.

Jak na to:

- Připravte různé typy a velikosti papíru.
- Nechte dítě experimentovat – muchlat, trhat, skládat nebo vrstvit papír do tvarů postav či zvířat.
- Hotové loutky můžete připevnit na prst, špejli nebo je nechat volně v ruce.

- Chcete-li, vytvořte jednoduchou scénu – třeba krabici s vyříznutým otvorem jako jeviště s portály a v ní si zahrajte.
- Zahrajte si s loutkami improvizovaný nebo známý příběh.



Koalí tipy a obměny:

- **Dokreslování:** pokud chcete loutky více oživit, můžete dokreslit obličej a další detaily. Jako předlohu pro charaktery můžete vzít své známé postavy z pohádek, členy rodiny nebo oblíbené sestřičky a pečující z vašeho okolí.
- **Stínohra:** loutky použijte v jednoduchém stínovém divadle – stačí na ně v šeru posvítit baterkou a na zdi nechte ožít jejich stíny.
- **Společný příběh:** dejte dohromady výtvořky více dětí nebo dospělých, představte si vzájemně vlastnosti svých loutek, jejich jména a dovednosti a zahrajte si s nimi společný příběh.
- U menších dětí hlídejte bezpečné zacházení s nůžkami.
- Netlačte na precizní výsledek – cílem je tvořit a hrát si, ne mít „dokonalou“ loutku.
- V nemocnici volte klidnější tempo – někdy stačí vytvořit jen jednu loutku a dát jí jméno.



Novinové bludiště



Potřebné pomůcky: noviny, časopisy, letáky odložené v nemocnici, pastelky, zvýrazňovače, případně nůžky

Děti využívají texty ve starých novinách jako bludiště. Kreslí tužkou linku bludiště mezi řádky a slovy odshora dolů nebo podle dalších vymyšlených pravidel. Například dítě spojuje bludištěm dvě konkrétní slova, nebo postupně hledá slova se začátečními písmeny podle abecedy od A až do Z.

Novinové hraní podporuje kreativní myšlení a rozvíjí pozornost. Pracuje se základními znalostmi dětí – písmena, čísla – a tak jsou vhodné k aktivizaci a udržení myšlení v době, kdy by dětem hrozila regrese. Zároveň jim přináší pocit, že dělají něco neobvyklého a výjimečného – psát do novin, do kterých se běžně psát nesmí.

Jak na to:

- Připravte pro dítě noviny nebo časopisy.
- Vyberte si aktivitu – dokreslování, hledání slov, bludiště nebo vymyšlení příběhů.

- Vysvětlíte pravidla, např.: „Najdi všechna slova začínající na písmeno K“ nebo „Propoj linkou jako v bludišti slova strom a sova“.
- Nechte dítě kreativně psát, kreslit, vybarvovat nebo škrtat.
- Na závěr si výtvar společně prohlédněte a vystavte.



Koalí tipy a obměny:

- **Bludiště mezi slovy:** v článku se určí start a cíl a dítě kreslí cestu mezi nimi, aniž by linku vedlo přes tištěná slova (musí vést linku pouze mezi nimi).
- **Lov na písmena:** dítě hledá a podtrhává všechna slova začínající na určité písmeno.
- **Dvojice:** dítě samo hledá a spojuje v textu slova, která spolu nějak souvisí (král – královna, auto – kolo, reklama – noviny,...)
- **Dokreslování fotek:** dítě přidává fantazijní prvky (vousy, korunky, křídla).
- **Novinová pohádka:** dítě vytvoří příběh podle vytržené fotografie.
- **Chybějící slova:** rodič začerní část textu a dítě hádá, co tam mohlo být původně napsáno.
- U menších dětí je potřeba vysvětlit, že tato aktivita je jen pro „herní noviny“, aby nekreslily do knih nebo časopisů, které k tomu nejsou určené.



Originální origami



Potřebné pomůcky: čtvercový nebo obdélníkový papír (barevný, bílý, novinový nebo recyklovaný), nůžky (dle potřeby)

Tvořivá hra s papírem, při které může dítě skládat klasické tvary (lodička, květina, krabíčka) nebo si vymyslet vlastní postup a vytvořit úplně originální „origami“. Pokud je skládání příliš náročné, může papír jednoduše zmuchlat, natrhat nebo poskládat podle vlastní fantazie. Nejde o dokonalost, ale o radost z procesu a tvoření.

Hra přináší zklidnění, ale i možnost fantazijního úniku, kdy se obyčejný papír promění v něco kouzelného. Origami i volné tvoření s papírem rozvíjí jemnou motoriku, soustředění a koordinaci pohybů. Umožňuje dětem zažít radost z tvorby.

Jak na to:

- Připravte si několik kusů papíru.
- Nabídněte dítěti možnost vybrat si, co chce skládat: např. lodičku, květinu, krabíčku nebo „něco vlastního“.

- Pokud dítě zná postup, může skládání zkusit samostatně. Pokud ne, můžete mu sami ukázat základní kroky nebo vytisknout návod a nechat ho postupovat podle něj.
- Hotové výtvary si může dítě pojmenovat, vystavit na stolu nebo darovat rodičům či sourozencům.



Koalí tipy a obměny:

- **Příběhové origami:** každý člen rodiny složí svůj tvar a společně vymyslíte příběh, kde všechny výtvary ožívají.
- **Papírová galerie:** všechny tvary pověsíte na šňůrku nebo nalepíte na zeď – vznikne malá výstava.
- **Smyslová verze:** pro děti, kterým skládání nejde nebo e unavuje – jen muchlají a trhají papír a zkoumají jeho zvuk, strukturu a tvary.
- U menších dětí je potřeba hlídat bezpečnost při práci s nůžkami a na říznutí ostrou hranou papíru.
- Pokud chce dítě experimentovat – přijměte, že neskládá podle návodu. Smyslem aktivity je dát dítěti bezpečný prostor k tvoření, ne zdokonalovat ho v přesnosti!
- Pokud dítě ztrácí trpělivost, nabídněte jednodušší variantu s muchláním nebo trháním.



Slovní fotbal



Potřebné pomůcky: žádné

Rychlá a svižná hra se slovy. Hráči se střídají a tvoří řetězec slov, kdy každé nové slovo začíná posledním písmenem nebo slabikou slova předchozího. Hra končí ve chvíli, kdy už hráč nedokáže přijít na žádné další slovo, které již nebylo použito dřív.

Slovní fotbal podporuje rychlé uvažování, rozšiřuje slovní zásobu a učí děti pružně reagovat. Přináší radost z vymýšlení a humor z nečekaných spojení. V nemocnici, v autě nebo v čekárně dokáže zkrátit čas, aniž by k ní byla potřeba jakýchkoliv pomůcek.

Jak na to:

- První hráč řekne jednoduché slovo (např. „kočka“).
- Druhý hráč musí rychle vymyslet slovo, které začíná posledním písmenem („auto“).
- Hra pokračuje, dokud má každý nápady.
- Délku i obtížnost hry přizpůsobte věku dítěte – někdy stačí pár kol, jindy vzniknou dlouhé řetězce slov.



Koalí tipy a obměny:

- **Tematický fotbal:** všechna slova jsou jen z jedné oblasti (např. zvířata, jídlo, pohádkové bytosti).
- **Cizojazyčný fotbal:** zkuste hru v angličtině nebo jiném jazyce.
- **Rychlý fotbal:** nastavte časový limit – třeba jen 3 sekundy na vymýšlení slova.
- **Rodinný fotbal:** místo soutěžení se hraje kooperativně – všichni společně zkoušejí vytvořit co nejdelší řetěz slov.
- U menších dětí je lepší povolit opakování slov, aby hra neztratila spád a děti nebyly frustrované.



Jako ve filmu



Potřebné pomůcky: krátká video pohádka, rekvizity související s příběhem, případně deky a polštáře na vytvoření kulis

Po zhlédnutí krátké pohádky dostává dítě možnost „vstoupit“ do jejího světa. S pomocí jednoduchých rekvizit si může zahrát oblíbenou scénu, změnit děj podle vlastní fantazie nebo se stát vybranou postavou.

Když děti znovu prožívají oblíbené příběhy, učí se lépe chápat emoce a motivace postav. Hra „jako ve filmu“ podporuje empatii, fantazii a komunikaci – a zároveň dává dítěti možnost upravit si příběh podle sebe, což posiluje jeho pocit jistoty a kontroly.

Jak na to:

- Pusťte si s dítětem krátkou pohádku nebo večerníček.
- Po skončení se zeptejte: „Která část se ti líbila nejvíc?“ nebo „Kým bys chtěl/a v příběhu být?“
- Nabídněte připravené rekvizity a koutek k hraní.

- Nechte dítě zahrát část příběhu nebo vymyslet vlastní pokračování. Můžete hrát spolu s dítětem. Nebo nechte hrát sourozence společně. Můžete hrát vedlejší postavy nebo jen podporovat děj otázkami.
- Hru ukončete, když má dítě pocit, že svůj příběh dohrálo.



Koalí tipy a obměny:

- **Příběh jinak:** dítě změní konec nebo průběh děje.
- **Role na výběr:** každý člen rodiny si vybere jinou postavu a všichni hrají společně.
- **Neverbální hra:** dítě vyjadřuje příběh jen pohybem a rekvizitami, beze slov.
- **The Best Of:** můžete také vybrat nejoblíbenější pasáže z vašeho oblíbeného filmu a rozehrát je jako trailer k promítání, které po něm bude následovat.
- Pokud dítě potřebuje více podpory, pomáhejte mu otázkami a jemným vedením.



Otázky a odpovědi: konverzační hra



Jednoduchá konverzační hra, která využívá vzpomínky, společné zážitky a známé drobnosti ze života rodiny. Hraje se formou otázek a odpovědí. Otázky jsou napsané na kartičkách a spoluhráč ve dvojici nebo celá rodina vždy na otázku odpovídá. Otázky se týkají úsměvných rodinných událostí, radostných situací, oblíbených jídel, filmů ad. Lze ji pojmout jako soutěž nebo jen jako prostor k společnému vzpomínání a povídání.

Jak na to:

- Každý člen rodiny vymyslí 3–5 otázek, které se vztahují k rodině nebo společné historii, a každou zapíše na samostatnou kartičku. Otázky by měly být spíše humorné a veselé, ne trýznivé a bolavé.
- Všechny kartičky dejte dohromady a zamíchejte je.
- Dohodněte se, jestli budete hrát hru ve dvojicích, nebo si jen jako rodina budete na základě otázek povídat.
- Postupně otáčejte nebo losujte otázky a pak na ně odpovídejte.
- Výsledky se nehodnotí – cílem je sdílení.



Koalí tipy a obměny:

- Otázky se mohou týkat různých okruhů, např. „Jak se jmenoval náš první pes?“, „Co se mamce přihánilo loňské Vánoce?“, „Jaká byla nejoblíbenější kniha Toníka, když začal chodit do školky?“, „Čí plakát měla Adélka celé roky nad postelí?“, „Odkud přijel děda na kole domů bez bot?“
- Můžete také zařadit otázky typu: „co bys udělal, kdyby...“ a mluvit o vašich hypotézách. Důležité je soustředit se na záměr hry, kterým je společné sdílení a generování otázek, které připomínají hezké věci – nejde o vyřikávání konfliktů v rodině.
- Otázky můžete postupně v průběhu roku nabalovat a hru si zahrát vždy v rámci nějaké společné rodinné akce.
- Místo kartiček můžete využít digitální verzi například formou PowerPointu
- Zapojit můžete sourozence, kamarády, ale i zdravotníky.



Peřinový slalom



Potřebné pomůcky: peřina nebo větší přikrývka, samolepky (barevné nebo s obrázky), víčka od PET lahví (více kusů)

Zábavná motorická hra, která se hraje přímo na peřině. Na peřinu nalepíme několik samolepek, které představují slalomové branky. Dítě dostane víčko od PET lahve a jeho úkolem je pohybovat peřinou tak, aby víčko prošlo celou slalomovou dráhou od startu až do cíle, aniž by se dotklo branek. Hra je hravá, soutěžní a zároveň bezpečná – dítě zůstává v posteli, ale aktivně se zapojuje.

Peřinový slalom motivuje k jemnému pohybu a trénuje koordinaci v bezpečném prostředí postele. Přináší radost a soutěžní napětí i dětem, které nemohou vstávat nebo jsou omezené v pohybu.

Jak na to:

- Rozprostřete peřinu tak, aby na ní bylo možné pohybovat víčky.
- Nalepte na peřinu několik samolepek, aby tvořily dráhu slalomu – od startu k cíli.
- Položte víčko na startovní pozici.
- Dítě pohybem peřiny (zdviháním, nakláněním, jemným posouváním) posouvá víčko mezi slalomovými brankami.
- Cílem je dovést víčko až do cíle, aniž by se dotklo samolepek.



Koalí tipy a obměny:

- **Dvojitý slalom:** Dítě má dvě víčka – jedno u pravé ruky a jedno u levé ruky. Na peřině jsou vyznačeny dvě slalomové dráhy a dítě musí vést obě víčka současně.
- **Peřinový curling:** Dítě je přikryté peřinou, na jejím povrchu je vybraná cílová samolepka. Úkolem je „docvrkat“ nebo pohybem peřiny dostat víčko přesně na vybranou samolepku.
- **Motivační samolepky:** Každá branka nebo cíl může mít obrázek (např. zebra, sluníčko, hvězda). Dítěti fandíme: „Dostaň se k zebře!“, „Kdo první dojede ke sluníčku?“
- Hra by měla zůstat hravá, nikoliv frustrující – začínejte s menším počtem branek.
- Pokud má dítě omezenou motoriku, může rodič s pohybem peřiny pomáhat, ale dítě vždy určuje směr.



Vlastní fantazijní deskovka



Potřebné pomůcky: karton nebo pevný papír; pastelky, fixy, nálepky; kostka; figurky (např. zvířátka, knoflíky, kamínky); nůžky, lepidlo, případně výstřižky z časopisů

Dítě si samo navrhne a vytvoří svou vlastní deskovou hru. Může si zvolit, zda se vydá například na cestu za pokladem, projde čokoládovým královstvím nebo navštíví planetu mluvících zvířat. Hra vzniká z jeho představivosti – vymýšlí prostředí, pravidla, určuje, jak se hra bude hrát a co je jejím cílem.

Vymýšlení vlastní deskové hry posiluje tvořivost, strategického a logického myšlení. Dává dítěti pocit kontroly, smyslu a hrdosti na vlastní výtvar. Samotné hraní pak může být důležitým rituálem v období léčby.

Jak na to:

- Nechte dítě vybrat příběh nebo svět, ve kterém se bude hra odehrávat – může být třeba pohádkový, vesmírný, detektivní nebo úplně vymyšlený – cesta přes různé krajiny, kouzelná města, může se narážet na překážky, plnit úkoly, sbírat stopy, bojovat s draky, vařit lektvary, budovat civilizaci, závodit na saních, lovit bobry, putovat

s karavanou, péct dorty, objevovat ostrovy, dobývat hrady, expedovat nákladní loď

- Pomozte mu navrhnout herní mechaniky a strategie – bude se házet kostkou, tahat karty, budovat vlastní balíček karet s různými schopnostmi, skládat mapy z jednotlivých dílků, sbírat karty a žetony, obchodovat, spolupracovat x soupeřit ad.
- Vymyslete pravidla – jak se hra hraje, jak vypadá jeden tah, za co se postupuje, co znamenají jednotlivá políčka, ...
- Navrhněte hrací plánek, vytvořte figurky z korálků, knoflíků nebo víček od lahví. Vytvořte kartičky a karty z tvrdého papíru. Zajistěte si kostku a další potřebné komponenty.
- Zahrajte si hru – můžete si pak přidat příběh, měnit pravidla podle nálady nebo doplňovat nové nápady. Hru upravujte tak, aby vás bavila a nebojte se ji měnit a doladovat.



Koalí tipy a obměny:

- Hru založte na oblíbené pohádce, filmu nebo knize. Přidejte kartičky s otázkami, úkoly nebo kouzly. Přidejte „tajné“ zkratky, kouzelná políčka nebo pasti.
- Udělejte z deskovky pokračování příběhu, který si dítě vymyslelo.
- Nakreslete si obálku a název hry – bude vypadat jako opravdová hra z obchodu.
- Udělejte z deskovky dárek pro sourozence nebo kamaráda.
- Natočte video, jak dítě vysvětluje pravidla hry – bude na své dílo hrdé.



Země – Město



Potřebné pomůcky: papír a tužka (předkreslená tabulka)

Země – Město je oblíbená slovní hra, která dokáže zabavit děti i dospělé a snadno se přizpůsobí věku i náladě hráčů. Každý si vezme papír a snaží se vymyslet slova podle různých kategorií – například země, město, zvíře, rostlina nebo věc – všechna ale musí začínat na stejné písmeno. Hra je svižná a napínavá a dá se hrát prakticky kdekoliv.

Hra nabízí nemocným dětem odlehčení – dítě i rodič se zaměří na hledání slov, místo aby mysleli na čekání nebo na procedury. Pro rodinu jde také o společný čas, ve kterém se každý může zapojit.

Jak na to:

- Nejprve si společně domluvte kategorie, se kterými budete hrát – mohou to být klasické „země, město, zvíře, rostlina, věc“, nebo cokoli jiného, co vás napadne.
- Vyberte písmeno. Můžete ho určit náhodně (třeba otevřením knihy a náhodným ukázáním na první písmenko), nebo se na něm domluvit. Případně jeden z hráčů v duchu přeříkává abecedu a druhý ho v nějaký

okamžik zastaví – písmeno, u kterého se stoplo je vybráno pro hru.

- Všichni hráči pak začnou vymýšlet slova – a zapisují je do tabulky nebo na papír.
- Když někdo vyplní všechny kategorie, řekne „Stop!“ a všichni musí přestat psát.
- Společně si odpovědi přečtete – je to často ta nejzábavnější část. Pokud se u více hráčů objeví stejné slovo, dostanou za něj jeden bod. Pokud má hráč slovo jako jediný, získává 3 body.
- Další kolo začíná s novým písmenem.
- Nakonec se sečtou body – ale samozřejmě je důležitější radost ze společné hry a z toho, co všechno se dá vymyslet.



Koalí tipy a obměny:

- **Vymyšleniny:** zahrajte si několik kol s možností vymýšlet si novotvary slov a hodnotte kreativitu namísto správnosti.
- Tradiční kategorie jsou: země, město, jméno, zvíře, věc, rostlina, ale přidat můžete například i kategorie: zpěvák, film, kniha, pohádka, nemocniční věc
- Hrajte v cizím jazyce – jednoduchý způsob, jak si procvičit slovní zásobu.
- U menších dětí pište společně a pomáhejte jim s nápady.
- Místo bodování hrajte jen pro radost – cílem je zaplnit tabulku.



Co bych byl, kdybych byl...



Potřebné pomůcky: žádné

Jednoduchá slovní hra, při které se ptáme: „Co bys byl, kdybys byl... květina?“, „Co bys byl, kdybys byl... zvíře?“, „Co bys byl, kdybys byl... jídlo?“ Odpovědi mohou být vážné i bláznivé – vždy podle nálady dítěte.

Hra pomáhá dětem vyjadřovat své pocity nepřímo a učí je dívat se na sebe i ostatní z jiné perspektivy. Odpovědi druhých mohou být pro dítě posilující – slyší, jak ho ostatní vnímají, což v době nemoci může mít terapeutický účinek – dítě zažívá, že není považováno pouze za pacienta, ale ostatní v něm pořád vidí jeho samotného.

Jak na to:

- Jeden hráč položí otázku: „Co bys byl, kdybys byl...?“ (např. květina, zvíře, kniha, barva, místo).
- Druhý hráč odpoví podle své fantazie nebo pocitu.
- Role se poté vymění.
- U starších dětí je možné odpovídat i za druhého – například: „Co bys byl, kdybys byl kniha?“ a odpoví rodič, jak dítě vnímá.

- Hra pokračuje, dokud vás baví – otázky i odpovědi mohou být krátké, dlouhé, vážné nebo veselé.



Koalí tipy a obměny:

- **Vážná verze:** odpovědi vycházejí z opravdového vnímání dítěte a vztahů. Důležité však je myslet na citlivost dítěte – jde o podpůrnou aktivitu, která se nemá dítěte dotknout a připomínat mu jeho slabiny, ale vyzdvihnout kvality a dobré stránky.
- **Veselá verze:** cíleně nesmyslné a bláznivé odpovědi, které přinášejí smích.
- **Rodinný kruh:** otázku dostane každý člen rodiny a všichni ostatní odpovídají za něj.
- U menších dětí dejte prostor hlavně hravosti a nadsázce, aby pro ně odpovědi nebyly zatěžující.
- Pokud dítě na otázku nechce odpovědět, je to v pořádku – nenuťte ho a naopak oceňte, že si dokázalo říct, co nechce. Hra má být možnost, ne povinnost.



Supermaska



Potřebné pomůcky: šablony masek nebo tvrdý papír, pastelky, fixy, nůžky, lepidlo, gumičky nebo šňůrky, samolepky, kousky látek, třpytky

Děti si vyrábějí vlastní masku – může to být zvíře, superhrdina, oblíbená postava nebo zcela nová bytost. Do masky symbolicky vkládají „superschopnost“, kterou právě potřebují – například odvahu, klid, radost nebo sílu být neviditelný.

Maska může být pro děti symbolem ochrany a síly.

Umožňuje jim získat pocit kontroly, vyjádřit vnitřní přání a emoce nepřímo a posílit odvahu v těžkých situacích. Masku také může sloužit jako podpora při zákroku nebo zpracování zážitku z něj.

Jak na to:

- Nabídněte dítěti šablony masek nebo pomozte vytvořit vlastní tvar.
- Vystříhnete masku z tvrdého papíru.
- Ozdobte masku barvami, samolepkami, látkami nebo třpytkami.

- Pověďte si o tom, jakou „superschopnost“ maska má a v čem pomáhá.
- Masku se může nasadit a použít při čekání, zákroku nebo jako součást hry.
- Dítě si s maskou může vymýšlet příběhy, bojovat se „strašidlem strachu“ nebo ji použít při společné hře s rodinou.



Koalí tipy a obměny:

- K masce můžete přidat i celý kostým, např. plášť, odznak, kouzelnou hůlku...
- Ne všechny děti dobře snášejí zakrývání obličeje – nechte jim možnost volby.
- Při tvoření masky berte v úvahu omezení daná léčbou (únava, motorika, dezinfikovatelné materiály) nebo oddělením (zákaz třpytek, lepidla, přírodnin apod.).
- Masku je možné použít u některých zákroků a mít ji s sebou, vždy je to však nutné domluvit s lékařem a pečujícím týmem dopředu.
- Masku si mohou vytvořit i rodiče, avšak ne u nejmenších dětí! Ještě mnoho předškolních dětí má děs z toho, že se jim (nasazením masky) rodič promění v někoho jiného.

