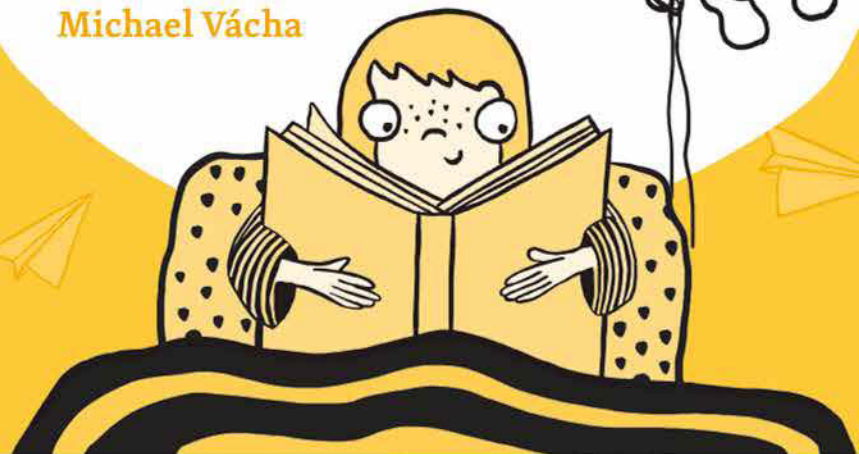


Michaela Váňová

# O pevném stisku koaly

Jak (a proč) si hrát  
s nemocnými dětmi

Ilustroval  
Michael Vácha







# **O pevném stisku koaly**





Michaela Váňová

# O pevném stisku koaly

Jak (a proč) si hrát  
s nemocnými dětmi

Ilustroval  
Michael Vácha

GRADA

Všem dětem, které mi dovolují vstoupit  
do svého světa a společně si hrát i v těch nejtěžších  
chvích. Mnohé z myšlenek a nápadů zachycených  
na následujících stránkách jsou otiskem jejich fantazie,  
odvahy a chuti objevovat.



Kniha vychází za podpory Nadace rodiny Vlčkových

Text © Michaela Vánová, 2026

Illustrations © Michael Vácha, 2026

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2026

ISBN 978-80-247-9543-0 (pdf)

ISBN 978-80-271-5789-1 (print)

# Obsah

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| O pevném stisku koaly ..... | 13 |
| Na začátek .....            | 15 |

## **Proč si má nemocné dítě hrát** .....

21

### KAPITOLA 1:

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Když dítě onemocní... ..               | 23 |
| Jak nemocné dítě vypadá .....          | 25 |
| Jak nemoc ovlivňuje život dítěte ..... | 29 |
| Jak nemoc ovlivňuje rodiče .....       | 38 |

### KAPITOLA 2:

|                                                                 |    |
|-----------------------------------------------------------------|----|
| Když si nemocné dítě hraje .....                                | 47 |
| Proč si děti hrají a co je to vlastně hra .....                 | 48 |
| Jak hra pomáhá dětem při uzdravování<br>a zvládání nemoci ..... | 53 |
| Jak hra pomáhá rodičům .....                                    | 58 |
| Základní principy při hře s nemocnými dětmi .....               | 61 |

### KAPITOLA 3:

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| Jak hrou podpořit nemocné děti .....                   | 65 |
| Když onemocní miminko (od narození<br>do 1 roku) ..... | 69 |
| Když onemocní batole (od 1 roku do 3 let) .....        | 76 |



|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Když onemocní předškolák (od 3 do 6 let) ..... | 82 |
| Když onemocní školák (od 6 do 12 let) .....    | 87 |
| Když onemocní teenager (od 12 do 18 let) ..... | 92 |

#### KAPITOLA 4:

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| Kde si můžeme hrát .....                | 99  |
| Hra s nemocnými dětmi doma .....        | 99  |
| Hra s nemocnými dětmi v nemocnici ..... | 104 |
| Hra s nemocnými dětmi v hospici .....   | 110 |

#### KAPITOLA 5:

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| Jak s dětmi mluvit o nemoci .....                        | 117 |
| Proč je důležité s dětmi mluvit .....                    | 117 |
| Jak s dětmi mluvit o nemoci .....                        | 118 |
| Jak s dětmi mluvit o zákrocích .....                     | 120 |
| Důležité principy komunikace<br>s nemocným dítětem ..... | 124 |

### Nápady na hry a aktivity

#### s nemocnými dětmi .....

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Jak vybrat tu správnou hru ..... | 135 |
| Jak se ve hrách orientovat ..... | 137 |

#### KOMUNIKACE A SPOLUPRÁCE .....

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Vařila myšička kašičku .....  | 144 |
| Schovávačka věcí .....        | 146 |
| Dopis psaný na tělo .....     | 148 |
| Vyprávění podle obrázků ..... | 150 |

|                                                                               |            |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Kouzelná krabice .....                                                        | 152        |
| Autobus na safari .....                                                       | 154        |
| Kreslím, co vidíš .....                                                       | 156        |
| Pohlednice pro sourozence .....                                               | 158        |
| Kdysi dávno .....                                                             | 160        |
| Rodinný playlist .....                                                        | 162        |
| Světelná morseovka .....                                                      | 164        |
| Nápovědy .....                                                                | 166        |
| Podcast party .....                                                           | 168        |
| <b>ZDRAVÝ VÝVOJ A TVOŘIVOST .....</b>                                         | <b>171</b> |
| Pád věže: bác! .....                                                          | 174        |
| Světluška na těle .....                                                       | 176        |
| Tiskání a razítkování .....                                                   | 178        |
| Stavění a stavebnice .....                                                    | 180        |
| Smyslové hraní: rýžoviště, čočkoviště,<br>cizrnoviště .....                   | 182        |
| Vodní hraní .....                                                             | 184        |
| Noční detektiv .....                                                          | 186        |
| Zvukové pexeso .....                                                          | 188        |
| Vlastní omalovánky .....                                                      | 190        |
| Lovec mraků .....                                                             | 192        |
| Stínové divadlo .....                                                         | 194        |
| <b>PODPORA VYJÁDRĚNÍ EMOCÍ, ZKLIDNĚNÍ<br/>A POSÍLENÍ POCITU BEZPEČÍ .....</b> | <b>197</b> |
| Sestřelovačka .....                                                           | 200        |
| Mocenské hry: kresli! .....                                                   | 202        |

|                                             |            |
|---------------------------------------------|------------|
| Zlatá rybka .....                           | 204        |
| Čmáranice .....                             | 206        |
| Mapa mého těla .....                        | 208        |
| Sklenice pocitů .....                       | 210        |
| Den v komiksu .....                         | 212        |
| Na den někým jiným .....                    | 214        |
| Deník .....                                 | 216        |
| Playlist pocitů .....                       | 218        |
| <b>ZVLÁDÁNÍ LÉČBY A HOSPITALIZACE .....</b> | <b>221</b> |
| Bublinky .....                              | 224        |
| Eskymácké zachumlání .....                  | 226        |
| Hledačky .....                              | 228        |
| Foukací závod .....                         | 230        |
| Lékařská hra .....                          | 232        |
| Samolepkový deník .....                     | 234        |
| Kouzelný pohár .....                        | 236        |
| Okno pro radost .....                       | 238        |
| Nekonečné dýchání .....                     | 240        |
| Architekt .....                             | 242        |
| Vzácný talisman .....                       | 244        |
| Průzkumná fotovýprava .....                 | 246        |
| Malý plán návratu: Pětka .....              | 248        |
| Neviditelné úspěchy .....                   | 250        |
| <b>POHYBOVÉ HRY A ČAS VENKU .....</b>       | <b>253</b> |
| Paci, paci, pacičky .....                   | 256        |
| Polštářová cesta .....                      | 258        |

|                                                  |            |
|--------------------------------------------------|------------|
| Barevná procházka .....                          | 260        |
| Tančím jako... ..                                | 262        |
| Venkovní bingo .....                             | 264        |
| Drápky .....                                     | 266        |
| Mapa objevitelů .....                            | 268        |
| <b>TVORBA VZPOMÍNEK .....</b>                    | <b>271</b> |
| Obrázky z otisků prstů .....                     | 274        |
| Memory box: krabička vzpomínek .....             | 276        |
| Dopisy .....                                     | 278        |
| Společně vymyšlené příběhy .....                 | 280        |
| Nahrané vzkazy, rozhovory a zpěv .....           | 282        |
| Fotokoláž nebo slideshow .....                   | 284        |
| Zcela výjimečný den: rodinné focení .....        | 286        |
| Rodinný filmový maraton: videoreportáž .....     | 288        |
| <br>Na konec .....                               | <br>291    |
| Odborná literatura k jednotlivým kapitolám ..... | 293        |
| O Vlaštvce.....                                  | 300        |
| Tipy na další aktivity a hry .....               | 303        |



## O PEVNÉM STISKU KOALY

Navštívila jsem pětiletou Emu, kterou před propuštěním z nemocnice čekalo poslední vyšetření – změření tlaku. Tedy nic, čeho je potřeba se bát.

Jenomže pro dítě, které je už několik dní v kuse vyšetřováno mnoha různými lékaři, pokaždé s nejistotou, jestli to nebude bolet, je rozcitlivělé, unavené, stýská se mu po vlastním pokojíčku, pejskovi, oblíbeném jídle – pro takové dítě je i obyčejné měření tlaku prostě moc. Mnohem víc než si možná dovedeme představit.

A tak kdykoliv do pokoje přišla sestřička, aby jí tlak změřila, Emička utekla na druhou stranu, zalezla pod postel, začala plakat a nenechala na sebe sáhnout. Maminka ji zoufale prosila, ať to vydrží, protože už chce domů, sestřička vysvětlovala, že to nebude bolet, a přesto Emička pokaždé skončila s pláčem pod postelí.

Aniž bych znala celý kontext, přišla jsem za Emou ve své profesi herní specialistky. Věděla jsem jen, že půjde domů, a tak jsem měla v plánu s ní mluvit o tom, jaké to pro ni v nemocnici bylo, co všechno tady zvládla a na co se doma nejvíc těší.

Když jsem vešla do pokoje, Ema si mě nejdřív dlouze prohlížela. Představila jsem se, položila jsem na zem barevnou deku, na ni postavila velkou mísu s vodou a vhodila do ní pár



barevných kostiček. Emička se dívala střídavě na mě a na maminku a čekala, co se bude dít. „Nechtěla by sis něco postavit?“ zeptala jsem se. Ema ještě chvilku přemýšlela a pak se vrhla na kostičky. Stavěla věž, pak hrad, a během chvilky vytvořila z kostek celé království. Během hry jsem měla možnost si s ní o návratu z nemocnice domů povídat.

Po pár minutách našeho společného hraní vešla do pokoje (to odpoledne již po čtvrté) sestřička a mávala na maminku manžetou a tlakoměrem na znamení, že je to zase tady. Emička se na ni ani nepodívala a dál se věnovala stavění vodního domečku.

Sestřička šla pomalu k nám, dokud k ní Ema nezvedla oči. Pak se zastavila a já jí rychle nabídla svoji paži. Emička nás sledovala. Sestřička mi navlékla manžetu a začala měřit. Jak se manžeta nafukovala, začala jsem popisovat: „Hm, tak tohle je zajímavé. To je úplně, jako kdyby mě objímal medvídek koala. Opravdu! Teď úplně cítím, jak pevně mě tiskne. To mě má asi hodně rád.“ Sestřička se zeptala Emy: „Chtěla bys to taky zkusit?“ Emička se usmála, odhodila kostky a natáhla k ní paži. Pozorně sledovala, jak se manžeta nafukuje, a pak zavolala: „Mě má rád ještě mnohem víc!“

A bylo to: hra, porozumění potřebám dítěte a citlivost k jeho prožívání situace. Přitom šlo jen o měření tlaku. Co teprve *hra* dokáže v opravdu náročných chvílích?



## NA ZAČÁTEK

Začala jsem úryvkem ze svého deníku, který si vedu jako herní specialista při práci s nemocnými dětmi. Docházím za nimi do nemocnice nebo přímo domů a společně si hrajeme. Nezasvěcení pozorovatelé (nejčastěji rodiče, ale i sestřičky nebo lékaři) by mohli říct, že dětem hra pomáhá *ukrátit dlouhý čas, odreagovat se* anebo je *rozveselit a zabavit*. A měli by i pravdu. Ale ve skutečnosti jde ještě o mnohem víc.

Ema nepotřebovala zabavit. Jen trochu změnit úhel pohledu a z nepříjemné povinnosti udělat dobrodružství, vzbudit zvědavost. Potřebovala hru. Hru, která je bezpečná, radostná a pro dítě snadno srozumitelná. Díky hře Ema sama nastavila paži a zvědavě pozorovala, co se bude dít. Nikdo ji nemusel přemlouvat, nikdo ji nemusel silou držet.

Napsala jsem tuto knihu na základě zkušeností, kdy jako *herní specialista* pomáhám dětem projít hospitalizací s co nejmenším stresem. Pomáhám předcházet a eliminovat trauma z nepříjemných procedur. Vysvětluji jim, co se během nich bude dít, učím je odvádět pozornost od bolesti, vytvářím prostor pro vznik vzpomínek a pro radostnou a svobodnou hru i v době těžké léčby. Zažila jsem stovky situací, kdy hra nemocným dětem (a jejich rodinám) přinesla úlevu, radost a naději, že i s nemocí (a i s velmi vážným onemocněním) mohou být pořád dětmi.





Mnohokrát se na stránkách této knihy objeví, že nemoc nezasahuje jen toho, kdo onemocní, ale vstoupí do života i celému jeho okolí. Pod tíhou strachu, bezmoci, nejistoty a třeba i nezkušenosti se může snadno stát, že hra začne ze života každého pomalu mizet, až se vše smrskne jen na boj s nemocí. Ale hra je právě to, co bychom si měli udržet, abychom dokázali nacházet radost a úlevu i v situacích, kde převládá strach, bolest a omezení. Píšu v množném čísle, protože se to týká nás všech, nejen dětí.

Píšu především pro vás, rodiče nemocných dětí, ale věřím, že kniha bude inspirací i pro profesionály, kteří pečují o nemocné děti v nemocnicích, hospicích nebo u rodin doma. Píšu také pro zdravé sourozence. Vy všichni si zasloužíte pozornost, když se ve vaší blízkosti objeví nemoc.

V této knize myslím na děti, které doma musí překonat pár dní s angínou, na děti po úrazech v nemocnici, děti s chronickým onemocněním, ale i na děti vážně nemocné a děti v závěru života.

Není to kniha plná nezpochybnitelných pravd a zaručených postupů. Myslím, že nic takového ani při práci s dětmi neexistuje. Ale může pro vás být inspirací, přinést nové podněty, neobvyklé úhly pohledu. Podělím se s vámi o konkrétní příběhy, které jsem jako herní specialista zažila, ale nabídnu vám i celkový vhled do potřeb nemocných dětí. Budu vycházet z vlastních zkušeností i z výzkumů a pozorování dalších odborníků z oblasti herní práce, psychologie a herní terapie. Nemám ale v plánu zahlcovat vás teoriemi – vybrala



jsem to, co považuji za důležité a co hned budete moci využít v praxi.

Nebojte se v knize přeskakovat. Čtěte to, co je pro vás v danou chvíli užitečné. Možná se rovnou vrhnete na druhou část knihy s tipy a nápady na konkrétní hry. Vždycky se v průběhu četby můžete do první půlky knihy vrátit.

V první části najdete kapitoly, které popisují, proč je hra pro nemocné děti, jejich rodiče a sourozence důležitá, jak pro ně může být přínosná, na co bychom si měli dát pozor a jak hru naplno využít doma, v nemocnici nebo hospici. Pokud se budete chtít dozvědět víc, na konci knihy je seznam knih, článků a studií, o které jsem se opírala a které témata detailně vysvětlují.

Druhá část je naopak plná her a tipů na konkrétní aktivity, které se s nemocnými dětmi dají dělat. Každé dítě je jiné, tím víc, když jde o dítě nemocné (u kterého zničehonic nemusí platit nic z toho, co platilo vždy). I každý vztah dítěte s rodičem a pečujícím je jiný. A každé prostředí i nemoc vyžadují něco docela jiného. Proto berte prosím druhou část knihy jako zdroj nápadů a inspirace, jak hra může vašemu dítěti pomoci, ale upravujte je podle vlastních přání a zkušeností, aby vám a vašemu dítěti nejlépe vyhovovala.

Od mnoha lékařů slychám: „Nikdo nezná své dítě tak dobře jako jeho rodiče.“ Mají pravdu! Je to rodič, kdo dokáže mnohdy poznat i sebemenší detail – změnu stavu svého dítěte, lepší i horší den, i ty nejdrobnější proměny ve výrazu tváře nebo v chování. V tom mu musíme naslouchat a učit se od něj.



Citlivé sestry, lékaři a lékařky, psycholožky a psychologové, herní specialisté a speciální pedagožky a řada dalších pečujících zas skvěle rozumí tomu, co je pro nemocné dítě vhodné a možné. Když spojíme síly, můžeme dětem pomoci projít těžkým obdobím s větším klidem a důvěrou.

Jste to tedy vy, rodiče, prarodiče a profesionální pečující, kdo nejlépe vycítí, co z nabízených her můžete v dané situaci dobře využít.

Hra nikdy nebude tak dobře fungovat, když jí vy sami nebudete fandit a věřit. Najděte pro vaše dítě to, co bude bavit i vás. To, čemu rozumíte, co vám dává smysl. Čtete kapitoly, které vás zajímají, hledejte inspiraci, vysvětlení a argumenty, přemýšlejte o tom, co je pro vaše dítě přínosné, a nebojte se hrát si s vlastními nápady a upravovat nabízené aktivity podle konkrétní situace, vašich možností a priorit. Čtete, představte si a hledejte, jak sami můžete nejlépe pomoci.

Tato kniha není jen o hrách a hraní s dětmi. Je také o komunikaci, respektu, naslouchání a empatii v situacích, kdy to naše děti nejvíc potřebují.







# **Proč si má nemocné dítě hrát**



**POROZUMĚNÍ POTŘEBÁM  
NEMOCNÝCH DĚTÍ**



## KAPITOLA 1

# Když dítě onemocní...

Když dítě onemocní, zasáhne to celý jeho svět. Nejde jen o to, že ho bolí břicho nebo má horečku, a tak musí ležet, aby se dalo zase brzy do pořádku. Když dítě onemocní, mění se vše kolem něj. Nemoc určuje, co bude dítě jíst, co smí a nesmí dělat. Nemoc ovlivňuje náladu dítěte, jeho chování a vstupuje i do vztahů s druhými, zejména sourozenci a rodiči. Všichni se musí s novou situací rychle vypořádat a najít způsob, jak ji zvládnout co nejlépe. Dlouhé stonání doma, pobyt v nemocnici, cizí prostředí a opakované zákroky můžou rychle narušit pocit bezpečí dítěte i jeho přirozený vývoj.

V této kapitole se podíváme na to, co všechno nemoc ovlivňuje, a hlavně, co můžete pro své dítě udělat, aby i v těžkém období zažívalo pocit jistoty a radosti.

Když jsem šla poprvé za devítiletou Klárkou, ležela na posteli, byla bledá, tichá, vyčerpaná. Vstoupila jsem do jejího pokoje a ona nehybně ležela, ani si mě nevšimla.





Začaly jsme si povídat. Popisovala, že ji bolí celé tělo, špatně se jí dýchá, svaly ji neposlouchají. Koukala do stropu, trochu plakala a sem tam se převálila z boku na bok. Po chvíli povídání se posadila a podívala se mi letmo i do očí. Nabídla jsem jí, že si během povídání může prohlédnout moji mísu se šiškami, kamínky, kaštiny, klacíky, kousky kůry a figurkami zvířat. Klárka se v ní nejdřív jen tak přehrabovala, ale pak si začala figurky skládat vedle sebe. Vyskládala je podle velikosti na peřinu a v míse pro ně začala stavět z ostatních přírodnin domečky. Mezitím jsme si povídaly.

Ze sedu na posteli se postupně přesunula na zem – potřebovala kolem sebe na hraní víc místa. Přesedávala ze strany na stranu a z různých úhlů upravovala pořád větší a větší domeček pro zvířata. Pak položila jelena na pečlivě vybudovanou terasu a celý domek se zřítíl. „To jsem nedomyslela,“ vypadlo z ní a zasmála se.

Když ani na třetí pokus nedokázala najít způsob, jak terasu postavit, aby vydržela, vzala to jako hru. Naschvál stavěla křehké domky, dovnitř vhazovala zvířata. Hra se zrychlovala, Klárka se víc a víc smála, poposedávala, nakonec doběhla k umyvadlu a v dlani nesla vodu do „jezířka“, aby tím dokončila své lesní dílo.

Cestou se ale zastavila a trochu vody cákla na mě. Sledovala, jak budu reagovat. Přijala jsem výzvu a komentovala jsem, jak jsem příjemně osvěžená. Ještě několikrát Klárka doběhla pro vodu, kterou nalila



do mísy. Na závěr svůj výtvar s chutí vyfotila a s velkým entuziasmem a jelenem v ruce všechno ve vteřině zbořila.

Z nehybné bolavé pacientky byla živelná slečna, která se chce bavit a kterou těší tvořit a smát se. Nikdo by v tu chvíli nepoznal, že má nevyléčitelnou nemoc. A obě tyto podoby – nemocná bolavá i radostná plná života (a dokonce i všechny další mezi nimi), jsou pravdivé.



## Jak nemocné dítě vypadá

### Nemoc není stav, je to proces

Když slyšíme slovo „nemoc“, často si představíme něco statického – pevně daného. Jako by nemoc měla jasnou podobu, která trvá od začátku do konce. Ale tak to nefunguje. Nemoc je proměnlivý proces. Dítě může být ráno apatické a odpoledne živé. Je to jako počasí – střídá se bolest, únava, úleva, radost, frustrace i naděje.



Může být celé dopoledne schoulené a mlčet, odpoledne si hrát a smát se, jako by se nic nedělo, a večer přijde únava, záchvat smutku, nebo třeba radostná vzpomínka. Takové vlny se mohou měnit i několikrát denně. A je to přirozené. Jeden den dítě baví stavění z kostek a druhý den to odmítne s tím, že ho to nikdy nebavilo. Včera se smálo, dneska se zlobí. Včera chtělo plyšáka, dneska ho odhodí.

To nemusí znamenat, že je dítě rozmazlené, nevychované, ani že nás zkouší nebo zlobí. Může to být docela přirozená proměna prožívání a reakce na nemoc. Protože nemoc naše tělo i mysl mate. Způsobuje v nás rozpory – chceme něco jiného, než dokážeme. Chceme si hrát a běhat v parku, ale tělo se ne a ne zvednout z postele. Chceme se dívat na film, ale motá se nám hlava a nedokážeme se soustředit.

To všechno je přirozená součást prožívání nemoci. Je to v pořádku. Přestože to může být dost otravné, a s tím, jak se nemoc prodlužuje, i nesmírně frustrující. Pro dítě, jeho sourozence i pro rodiče.

## Dítě není jen svou diagnózou

Když dítě onemocní, všechno ostatní ustupuje do pozadí. Na jednu slyšíme jen o výsledcích testů, o tom, co se smí a nesmí, co je potřeba dodržovat, co je nebezpečné. V ordinacích, u lékařů i doma se začíná všechno točit kolem diagnózy – pojmenování toho, co se děje v těle dítěte.

Ale diagnóza neříká nic o tom, co dítě miluje, čeho se bojí, na co se těší. Neví nic o tom, že se rádo mazlí s plyškem, že se pokaždé rozesměje u oblíbené pohádky, že nesnáší krupicovou kaši, že miluje spolužáka Toníka ze školky nebo že ho vždycky rozesmutní, když nemůže být s kamarády. Ať už má dítě rýmu, nebo čelí závažné diagnóze – pořád je to lidská bytost se všemi svými emocemi, zálibami, náladami a vztahy. A potřebuje, abychom to viděli a nezapomněli na to.

Neměli bychom dítě nutit, aby najednou opustilo všechny své zájmy a „soustředilo se jen na léčbu“. To není přirozené – a už vůbec to není zdravé. Dítě si potřebuje udržet co nejvíc ze svého běžného života a my mu v tom musíme pomoci. Musíme najít způsob, jak může i v nemoci dál být dítětem. Hrát si, tvořit, smát se, mít prostor i na vzdor a smutek. Jak mu pomoci žít – nejen přežívat léčbu.

Nemoc není to jediné, co dítě v danou chvíli prožívá. Vedle bolesti může cítit radost, vedle únavy vztek nebo zklamání. Může být rozmrzelé, protože nedostalo čaj do oblíbeného hrnečku. Může se zasmát, když uděláme legrační grimasu. Může mít chuť si hrát, ačkoliv mu není dobře. Protože co zbyde, když nemoc dítěti vezme hru, pohyb, kamarády a radost z oblíbené aktivity? Pak zůstane jen nemoc, jídlo, spánek, léčba. A to je zoufale málo.



## Nemoc není totéž co slabost

Když o někom slyšíte, že je nemocný, jaký obrázek vidíte před očima? Ve společnosti často platí zažitá představa: když je někdo nemocný, tiše leží a odpočívá. Ale děti takové nejsou. Ani my dospělí takoví vždycky nejsme! A je to v pořádku. Protože nemoc není to jediné, co tělo a mysl dokáže prožívat a vnímat.

Nemocné dítě:

- může chtít běhat, i když ho bolí nohy;
- může být hlučné, i když je připojené ke kapačce;
- může se smát, i když se zítra vrací na operační sál;
- může si hrát, i když mu bylo právě řečeno, že má závažnou nemoc.

To není popření reality. Je to mnohdy ten nejlepší způsob, jak situaci zvládnout. Jak si v ní uchovat kousek sebe.

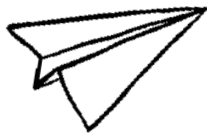
Důležité není to, jak nemocné dítě vypadá – ale jak nemoc prožívá. Proto nám nebude stačit soudit podle toho, co vidíme nebo očekáváme. Bude potřeba jít víc do hloubky. Snažit se být k dítěti vnímaví a otevření.

Někdy nám naše vlastní zkušenost z dětství brání vidět to, co prožívá dítě před námi, a porozumět tomu. Proto se musíme pokoušet dát sebe stranou a snažit se oddělit, co patří mně a co dítěti. A jak to poznáme? Někdy se budeme muset doptávat, jindy jen naslouchat. Co mi svými projevy říká? Jak se asi cítí pod tím, co vidím? A co mu teď můžu nabídnout, co opravdu potřebuje? To jsou otázky pro nás dospělé. Někdy nám dítě



dokáže to podstatné říct samo, jindy ale mluví jen skrze pohled, mimiku, tělo. A velmi často toho nejvíc poví prostřednictvím hry.

Ať už jsme rodiče, sourozenci, kamarádi, pečující, nebo herní specialisté, musíme se naučit číst mezi řádky a najít nástroje, jak dítěti lépe porozumět. Protože jediné tak mu můžeme nabídnout to nejlepší – aby mohlo i v nemoci být pořád dítětem.



## Jak nemoc ovlivňuje život dítěte

To, jak dítě nemoc prožívá, závisí na mnoha faktorech – na věku, předchozích zkušenostech, temperamentu, intelektu, závažnosti nemoci. Některé děti se vlivem nemoci vývojově vrátí o několik měsíců nazpět, jiné se stáhnou do sebe, nebo naopak začnou vzdorovat, veselé dítě rázem zesmutní, sebevědomé dítě se nám rozsype před očima. Všechny tyto reakce jsou normální a přirozené, přestože pro nás není lehké je vidět. Každé dítě reaguje jinak.



## Tělo: únava, bolest, omezení

Nemoc a léčba ovlivňují nejviditelněji tělo dítěte. Únava, slabost, bolest nebo nutnost ležet nejsou „jen“ vedlejší efekty, ale skutečné překážky v tom, co děti běžně dělají: hrát si, běhat, objevovat, být s ostatními. Dítě, které dřív lezlo po stromech, teď nemůže vstát z postele. Dítě, které milovalo sport, se zadýchá po pár krocích cestou na záchod.

Některé děti mají zavedené hadičky, kapačky nebo jsou připojené k ventilátoru, což jim brání ve volném pohybu. Jiné se necítí dobře, protože jejich tělo se změnilo: kvůli léčbě mohou přijít o vlasy, být bledé, mít jizvy nebo přibrat. Někdy je bolí celé tělo. A jindy chybí „jen“ chuť, energie, síla.

To může ovlivňovat také vztah dítěte k vlastnímu tělu. Některé děti se dokonce svého těla začnou bát. Mají pocit, že jim ubližuje, že jim dělá naschvály nebo že už to „prostě není jejich tělo“. Některé ho vnímají jako cizí, jiné se za něj stydí. A to je těžké, když právě během nemoci tělo nejvíc potřebuje naši péči.

