

Iben Dissing Sandahl

JÁTÉK DÁN MÓDRA

**Hogyan neveljünk kiegyensúlyozott,
érzelmileg rugalmas
gyereket a szabad játék
segítségével?**

A fordítás alapja:

Iben Dissing Sandahl: *Play. The Danish Way: A Guide to Raising
Balanced, Resilient and Healthy Children through Play*

All rights reserved including the right of reproduction
in whole or in part in any form. This edition published
by arrangement with Forlaget Ehrhorn Hummerston.

Copyright © Forlaget Ehrhorn Hummerston, 2017

Fordította: © Marczin Orsolya, 2018

Szerkesztette: Domonkosi Ágnes

Borítóterv: Tabák Miklós

HVG Könyvek, Budapest, 2018

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Káli Diána

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-593-0

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos
reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy
eszközzel – elektronikus, fényképeszeti úton vagy más módon –
a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított
Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

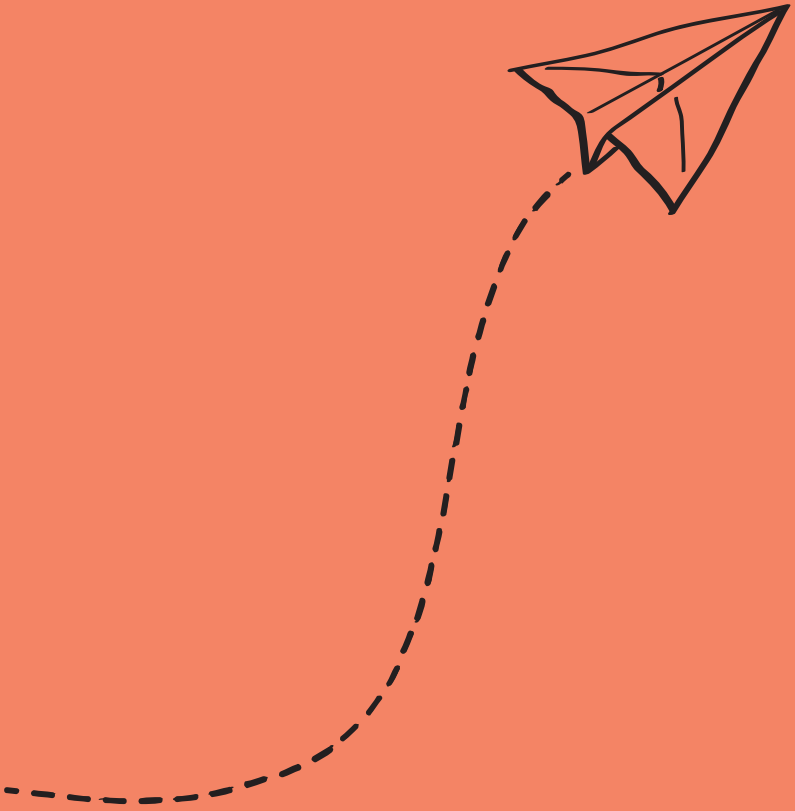
Nyomdai előkészítés: Sörfőző Zsuzsa

Nyomás: Generál Nyomda Kft.

Felelős vezető: Hunya Ágnes

TARTALOM

Előszó	7
Bevezető	13
Játékeskü	18
A dán módszer	21
Tippek szülőknek	62
Mire jó a játék?	67
Játékkalauz	94
Játékos terek	129
Szabályok	146
A játék útjai kifürkészhetetlenek	149
A játék 5 típusa	164
Köszönetnyilvánítás	171
Jegyzetek	173
Név- és tárgymutató	187



ELŐSZÓ

A *Gyereknevelés dán módra*¹ megjelenésekor egyáltalán nem voltam felkészülve mindarra, amit a kötet sikere számomra és a munkám számára jelentett. Ilyen érzés lehet, amikor a hernyó pillangóként széttárja szárnyait, és először kel útra. Minden egyes új olvasó jelentkezését megtiszteltetésnek érzem.

Hálás vagyok azoknak olvasóknak, akik a mindennapjaik részévé tették a dán gyereknevelés módszereit, akár a családjuk, akár különböző intézmények, akár az oktatási rendszer szintjén. A visszajelzések csak fokozták a különböző életstílusok iránti kíváncsiságomat, és arra buzdítottak, hogy még többet osszak meg személyes és szakmai nevelési elveimből.

Előző könyvem, a *Gyereknevelés dán módra* megjelenését követően annyi érdeklődő keresett meg, hogy fontossá vált számomra, hogy a játékkal kapcsolatban felmerült kérdésekkel külön is foglalkozzam. Az olvasóktól kaptam az ötletet, hogy bővebben írjak a játékról. Ez a

**A szabad, kötetlen
játék révén boldog,
kiegyensúlyozott
és érzelmileg rugalmas
gyerekeket
nevelhetünk.**

könyv választ ad a kérdéseikre. Lényeges kihangsúlyozni, hogy itt a játékkal kapcsolatos saját, részben személyes, részben szakmai nézeteimet osztom meg dánként, anyaként, tanárként és pszichoterapeutaként. Könyvem bevezetés a játék hétköznapi alkalmazásának világába.

Elköteleztem magam az érzelmileg rugalmas, kiegyensúlyozott, egészséges lelkületű gyerekek nevelésének fontossága mellett, ezért szívügyemnek tekintem, hogy minél szélesebb körben terjesszem a játékban rejlő lehetőségek üzenetét. Meggyőződésem, hogy a megfelelő keretek között a szabad, kötetlen játék révén boldog, kiegyensúlyozott és érzelmileg rugalmas gyerekeket nevelhetünk.

Hiszek abban, hogy mindannyian jobbra szeretnénk tenni gyerekeink életét. Többéves tanári és pszichoterápiás tapasztalattal pedig mi sem természetesebb számomra, mint elmélyedni a játék fontosságának kérdésében. Tíz éven át tanítottam, nyolc évig voltam osztályfőnöke ugyanannak az osztálynak. A kíváncsi apróságokból erős, életigenlő kamaszok lettek. Növekedésük kísérőjeként szerzett tapasztalataim hatalmas kincset jelentenek. Anyaként és szakemberként is vannak személyes tapasztalataim, ezért van elképzelésem arról, hogy mire van szükség a gyerekeknevelés során.

Dán nyarak

Annak, hogy miért is tölt be a játék ilyen központi szerepet az életben, gyerekkoromban kell keresni az okát. Dán vagyok, gondolkodásmódom a dán örökségben gyökerezik. Fontos számomra, hogy folyamatosan tanul-

jak, fejlődjek, és közben jól is érzem magam. Célkitűzésem megvalósításának egyik módja a játék. Amikor felnőttként belemerülünk egy-egy játékba, és minden más megszűnik körülöttünk, akkor végre szabadon szárnyalhat a képzeletünk, és megfeledkezhetünk a mindennapok nyüzsgéséről. Bár nem esik meg túl gyakran, mégis biztos vagyok abban, hogy mindannyian fel tudjuk idézni ezt az érzést. Ez lenne a játék egyetemes emberi titka: belemerülni a jelenbe? Hiszek abban, hogy felnőttként is rengeteget tanulhatunk, ha elengedjük magunkat, és egyszerűen csak játszunk.

Gyerekkoromban minden évben édesapám hétvégi házában nyaraltunk. A ház egy régi farmépület volt, amit édesapám főiskolai tanári fizetéséből vásárolt négy másik házaspárral együtt, közel a lenyűgöző és vad Északi-tenger partjához. Ez lett gyerekkorom örömeinek egyik legfontosabb helyszíne. Édesapámnak nem volt egyszerű megvalósítania azt az álmát, hogy venni tudjon egy olyan nyaralót, ahol a testvéremmel és vele jól érezhetjük magunkat. A szüleim válása után egyedülálló apaként, miközben fenn kellett tartania egy családi házat is, ez igen komoly kihívás lehetett. A megoldás végül az lett, hogy négy másik párral összefogva vásárolták meg a nyaralót. Kissé furcsa elképzelés volt, szó, mi szó; a legtöbb embernek merész ötletnek is tűnt, de apám és kollégái közösségi szemlélete nélkül gyerekkoromban egyik legértékesebb gyöngyszemével lettem volna szegényebb.

Elképzelni sem lehet jobbat: nyolc-tíz hasonló korú gyerek, akik egész nap együtt játszhatnak. A szüleink nem figyeltek bennünket folyamatosan, és a kreativitásunk kibontakoztatására ott volt 1000 négyzetméternyi elkerített telek, sőt a kerítésen túli, végtelenbe nyúló

terület. Vadrózsaszirmokból saját parfümöt készítettünk, a ruháink és mindenféle természetben talált tárgyakból készített kellékek segítségével fantáziajátékokat

Szabad, kötetlen játékokban gazdag nyarak jellemezték a gyerekkoromat. Együtt neveltünk, beszélgettünk, egyezkedtünk, alkottunk a többiekkel mindaddig, amíg boldogan, elégedetten, fáradtan ágyba nem zuhantunk.

játszottunk, úsztunk a tengerben, gyönyörű homokkastélyokat építettünk: szabadon szárnyalhatott a képzeletünk. Esténként színházi előadásokat rendeztünk a szüleinknek, akik türelmesen végignézték őket, sőt megkaptuk tőlük a szükséges figyelmet és tapsot is. Minden a szabad fantáziajáték és a közös képzeletünk eredménye volt. Szabad, kötetlen játékokban gazdag nyarak jellemezték a gyerekkoromat. Együtt neveltünk, beszélgettünk,

egyezkedtünk, alkottunk a többiekkel mindaddig, amíg boldogan, elégedetten, fáradtan ágyba nem zuhantunk.

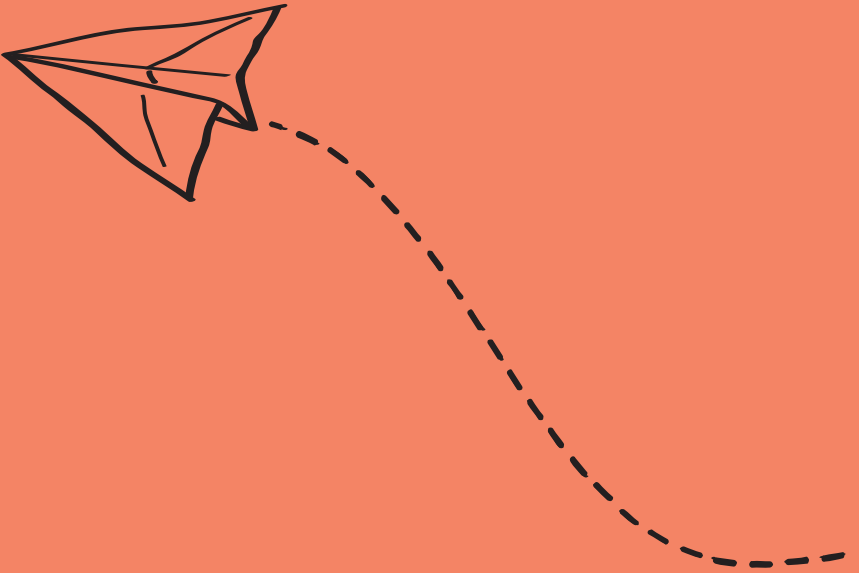
Azért mesélem el a saját gyerekkori élményeimet, hogy első kézből származó beszámolóval szemléltethessem, milyen hatással van a gyerekekre a szabad játékból adódó fejlődés lehetősége.

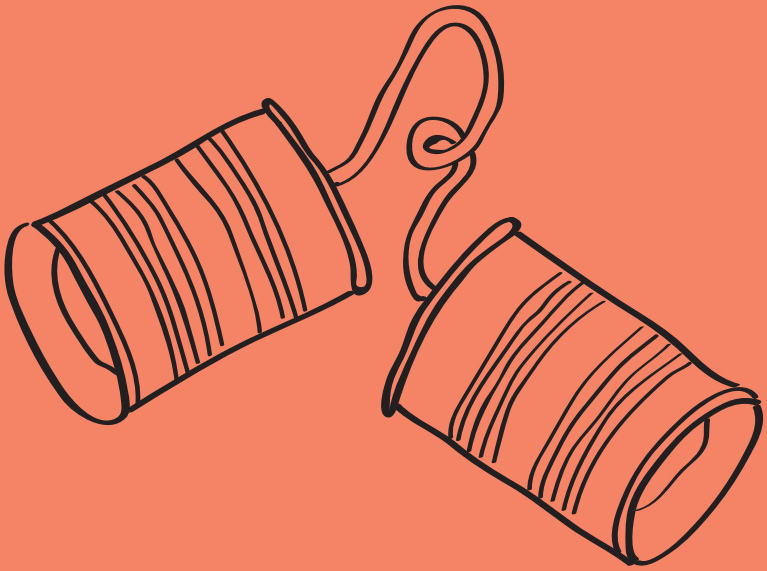
Remélem, az olvasók hasznosnak találják majd ezt a könyvet mind céljában, mind tartalmában, és így már együtt hirdethetjük a szabad játék fontosságának üzenetét, és dolgozhatunk azon, hogy több kedvesség, együttérzés és boldogság legyen a világon.

Szívem mélyéből köszönöm!

Iben Dissing Sandahl

Iben Dissing Sandahl
Koppenhága, 2017 júniusa





BEVEZETŐ

Gyakran felteszem magamnak a kérdést: miért szeretnek játszani a gyerekek? Mit nyújt számukra a játék, és miért annyira fontos a jóllétükhöz? Azon is gondolkodtam, hogy mi az, amit már akkor jó lett volna tudnom a játék fontosságáról, amikor a gyerekeim még kicsik voltak. Lehet, hogy jobb szülő lehettem volna, ha többet tudok a játékban rejlő lehetőségekről. Ezért ezt a könyvet a játék fontosságáról szóló bevezetőnek szánom.

A szabad játék „a dán módszer” szerves részét képezi. A Jessica Alexanderrel közös *Gyereknevelés dán módra* című könyvünkben bemutatott nevelési eszközök közül a játék az első. A könyvben összeszedtük a magabiztos és életrevaló gyerekek neveléséhez szükséges alapokat: játék, hitelesség, átkeretezés, empátia, ultimátumok nélküli nevelés és együttlét. A világ legboldogabb embereinek országában élő gyakorló szülőként úgy látom, van néhány olyan eleme a dán nevelési kultúrának, amely megosztásra érdemes. Ezek közül a legfontosabb az, ahogyan mi játszunk.

„Az emberi élet igazi célja a játék.”

G. K. Chesterton

Amikor szabad játékról beszélünk, újra meg újra felmerül a kérdés: mit is nevezünk szabad játéknak, mit jelent a kifejezés? Manapság nagyon sok tevékenységet felnőttek irányítanak, és ez gátolhatja a gyerekek szabad önkifejezését. Azok a játékok, amiket felnőttek vezényelnek, nagyszerűek, jellemzően jó pedagógiai alapelvekre épülnek, de kevésbé mozgatják meg a képzeletet, ritkán alakul ki belőlük valamilyen spontán fantáziajáték. A strukturált játékok, mint amilyen a legózás, a babázás vagy a sütisütés, alkalmat teremtenek a szülőknek, hogy együtt játsszanak a gyerekeikkel. Az időben jól behatárolható, kötött játéokra is szükség van, hiszen az ilyen időtöltés jóval egyszerűbben beilleszthető sűrűn beosztott napirendünkbe. Ennek a könyvnek azonban az a legfőbb mondanivalója, hogy a kötetlen, strukturálatlan játék megkerülhetetlen, ha érzelmileg rugalmas, kiegyensúlyozott és lelkileg egészséges gyerekeket szeretnénk nevelni.

Sajnálatos módon rengeteg olyan gyerek van, akik alig játszanak. Sandra Hofferthnek, a Marylandi Egyetem kutatójának egy 2008-as átfogó kutatásából² az derült ki, hogy a játék már gyerekkorban eltűnik az emberek életéből. Az 1980-

Hagyjuk, hogy minél messzebbre repítsen a képzeletünk – ahogy a gyerekek teszik.

as évektől a második évezred első évtizedéig eltelt időszakban heti nyolc órával csökkent a gyerekek napirend-

jében a szabad, spontán, strukturálatlan játékkal töltött idő. Soha nem lehetünk túl öregek a játékhoz, és meg kellene engednünk magunknak, hogy olyan képzelt világokba lépjünk, ahol csak az élvezet és a személyes fejlődés vágya irányít. Jelenkori zaklatott életünkben nagy áldás, ha a játékon keresztül megtaláljuk az utat a flow

élményéhez. Hagyjuk, hogy minél messzebbre repítsen a képzeletünk – ahogy a gyerekek teszik. Így szárnyakat kapunk mi is és a kreativitásunk is, ami aztán jó hatással lesz mind a magán-, mind a szakmai életünkre.

Most itt az alkalom, hogy felnőttként újra belevágjunk a felfedezésbe, elővegyük a játékos énünket, újra mozgósítjuk a képzeletünket, amivel hozzáférünk a mindannyiunkban ott rejtőző kreativitáshoz. A kreativitás jót tesz a szülőknek, jót tesz a gyerekeknek, sőt jót tesz a kapcsolatuknak is. A játék újraintegrálása a felnőtt életbe a legjobb módja annak, hogy támogassuk a gyerekeink játékát. Ez a kötet azonban arról szól, hogy mennyire fontos a szabad, kötetlen játék a gyerekek életében. Mielőtt továbbmennénk, arra kérek minden szülőt, hogy ne egyszerűen csak elolvassa ezt a könyvet, hanem használja a játék újrafelfedezéséhez szolgáló útmutatóként. A szabad játék értéke akkor mutatkozik meg a maga teljességében, amikor az ember szülőként képes kilépni az éveken át gyakorolt szerepeiből.

Azoknak, akik készen állnak rá, javasolom, hogy lapozzanak a Játékkalauz című fejezethez, és merüljenek el a játék élvezetében gyerekestül, amúgy dán módra. Azoknak pedig, akiket a játék szerepének alaposabb bemutatása érdekel, a következő fejezetet ajánlom, amely rövid ismertetőt nyújt a játék jellegzetesen dán módjáról. Ez a fejezet azt járja körbe, hogy miként nevelhetünk a szabad játék segítségével erős, boldog és rugalmas gyerekeket – a gyermeki személyiség teljességét figyelembe véve. A második fejezetből kiderül, hogy mi adja a játék értékét az emberek számára, egyrészt az együttlét, másrészt az életvezetés minőségét is meghatározó játékos szemlélet nézőpontjából. A harmadik fejezet részletes

útmutató a játékhoz, tele kifejezetten szülőknek szánt, inspiráló, a gyerekekkel közös játékot segítő ötletekkel. A negyedik fejezet a külső és belső környezet játékbaráttá alakításához ad ihletet, az utolsó fejezet pedig arra a kérdésre keresi a választ, hogy milyen módon képes alakítani minket a játék, és található benne egy lista a dániai játéktámogató kezdeményezésekről is.