

22. VÝZVA

# CÁKAT

RYCHLÉ, JEDNODUCHÉ A **UVOLŇUJÍCÍ**  
HRANÍ (NEJEN) PRO HORKÉ DNY.

Potřebují děti upustit páru a vy alespoň chvíli pro sebe? Voda je skvělý pomocník. **Požádejme ji o pomoc. Dokáže zabavit divochy i víly.** Pro každého se může stát partnerem do hry i učitelem.



## NEŽ VYPUKNE VODNÍ BITVA

1. Rozhlédněte se, kde bude nejvhodnější místo, lokalita na cákové hry. Může to být louka s potůčkem, ale i vana u vás doma, nebo jen lavor s trochou vody. Děti si umí hrát se zdánlivým málem.
2. Dětem stačí vodu zahlédnout, hned vidí příležitost k velkolepým hrám. **Domluvte se, co je v pořádku a co už vám, či prostoru vadí.**
3. Nechte děti řídit, tvořit, objevovat samotné, nebo se k nim občas přidejte. **Budete cítit uvolnění a dávku endorfinů i u sebe.**

## NÁPADY NA HRY

**Kdy naposledy, jste zažili vodní bitvu na vlastní kůži? Nemáte chuť, alespoň na chvíli? Inspirujte se v cákacích hrách a odstartujte ty své, víc nápadů na**

[www.svobodnahra.cz/hry-praxe/](http://www.svobodnahra.cz/hry-praxe/)





## NEVYŽÁDANÉ RADY:

1. Někdy to stojí čas vše připravit, dojít k rybníčku, potůčku, uklidit koupelnu, kaluže....ale stojí to za to, nechme děti vyřádit.

Nemysleme jen na to, že křičí, šlapou a stříkají kam nemají. **Pozorujme jejich radost, nadšení, výdrž. Hrajme občas s nimi**, pokud nás to alespoň trochu láká. Ucítíme na vlastní kůži, adrenalin ze hry a hlavně tu společnou radost.

2. Pokud nemáme vodu někde v okolí, zkusme to doma v koupelně. Zacákaná zrcadla se pak vyleští, záplava na zemi se vytře.

**Nemusíme cákat každý den, ale občas jim delte prostor a čas. U nás vodní hry byla má záchrana, když už mi vše doma rostlo přes hlavu.** Naštvané děti se ve vaně proměnily ve spokojené lachtany. Alespoň na krátký čas, kdy já mohla vše rozdýchat a uklidnit především sebe. Pak šlo vylovit lachtany a společně zdolávat další už v klidnější atmosféře.

# NAVLHLÉ ČTENÍ

