

Mininávod na hraní IKEA®



Úvod

Pojďme si hrát.
Proč je to pro nás tak důležité?

**„Všichni jsme se narodili hraví
a všichni lidé by si měli hrát.
Hraní vám dává volnost, ať už
jste nejmladší nebo nejstarší
člen rodiny.“**

Čchü C.
Čína

Hraní nám rozšiřuje obzory. Když si hrajeme, zlepšujeme kvalitu svého života. Hraní nám nabízí nekonečné možnosti. Znamená mnohem více než jen hračky a hry. Je to stav mysli – hledání zábavy a radosti ve všem, co děláme.

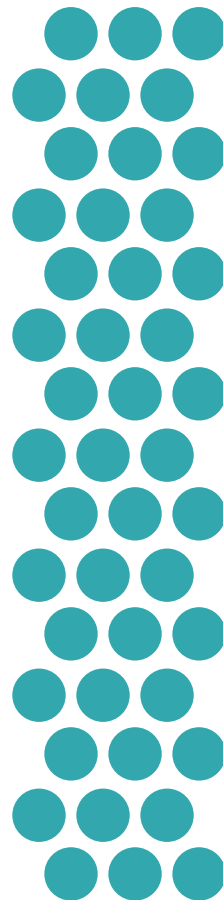
A to je důležité, protože se učíme, jak žít. S hraním začínáme téměř hned po narození – má vliv na to, kým jsme, a dělá nás silnějšími, kreativnějšími a aktivnějšími. Jeho prostřednictvím také pochopíme, že pro náš další rozvoj je důležitý i neúspěch.

Na to jsme v IKEA přišli během našeho výzkumu – jednoho z největších výzkumů o tom, jakou roli v našem životě mají hry. Díky tomu můžeme představit náš třetí IKEA Play Report.

Strávili jsme osm měsíců tím, kdy jsme se seznamovali s hrou – jak důležitá je pro děti i pro dospělé. Při našem bádání jsme šli do hloubky, a to nejen při našem sekundárním výzkumu, ale také při studiu literatury a během kvalitativního průzkumu, kdy jsme hovořili s 352 lidmi ve věku od dvou do 90 let žijícími v Číně, Německu a USA.

Zkoumali jsme naše emocionální reakce na hru v různých situacích – zkoumali jsme, co hru inspiruje a co jí brání. A zkoumali jsme její budoucnost. Návštěvy se hrami, workshop pro spotřebitele a konzultace s odborníky, včetně kouzelníka a odborníka na čajový obřad... Chtěli jsme, aby náš Play Report byl skutečně založený na tom, jak lidé žijí. Protože hra se týká nás všech: vás i nás.

Díky romu všemu jsme zjistili, že když chceme pro lidi doma vytvořit lepší každodenní život, jsme zodpovědní za to, abychom do jejich životů vnesli více hravosti.. A proto vám přinášíme tento Mini Play Report – protože chceme, abyste byli ještě hravější.



Co je hra?

„Víření bubnů...“

Představujeme vám naši vlastní definici hry!

**„Hra a hravost znamená
zapojit se do bezstarostné
aktivity, která nás naplňuje
a je spontánní.“**

Ale jak jsme se k tomu dostali?

Zvolili jsme přístup, který cokoliv
vysvětluje tím, že se na to díváme
zpětně – dívá se na to, co není.*

Díky tomu nám naše on-line komunita
pomohla pochopit, kdy přestává být činnost
hravá. A s jejich pomocí jsme pochopili,
že hra je činnost:

- Bezstarostná (pravý opak činnosti vážné)
- Aktivní (takže v podstatě není frustrující)
- Uspokojující (což nemíníme pasivně)
- Spontánní (tedy nepovinná)

** Pro vědátorské typy, existuje pro to pojem
„via negativa“.*



Proč si hrajeme?

Hra nám přináší svobodu, rozjasňuje tváře a uvolňuje napětí. Díky hře se usmíváme, při hře vznikají přátelství a zapomínáme na svět kolem. Všechny tyto ale i další věci se dějí přirozeně, když si hrajeme – a dějí se všem a všude, bez ohledu věk nebo kulturu.

Hra je superpotravinou pro naše emoce, a proto na nás má blahodárné účinky. Protože je pro nás životně důležitá – nejedná se o luxus, ale o nutnost – shrnuli jsme pět způsobů, jak vzniká „potřeba hrát si“.

A tady je kousek každého z nich.



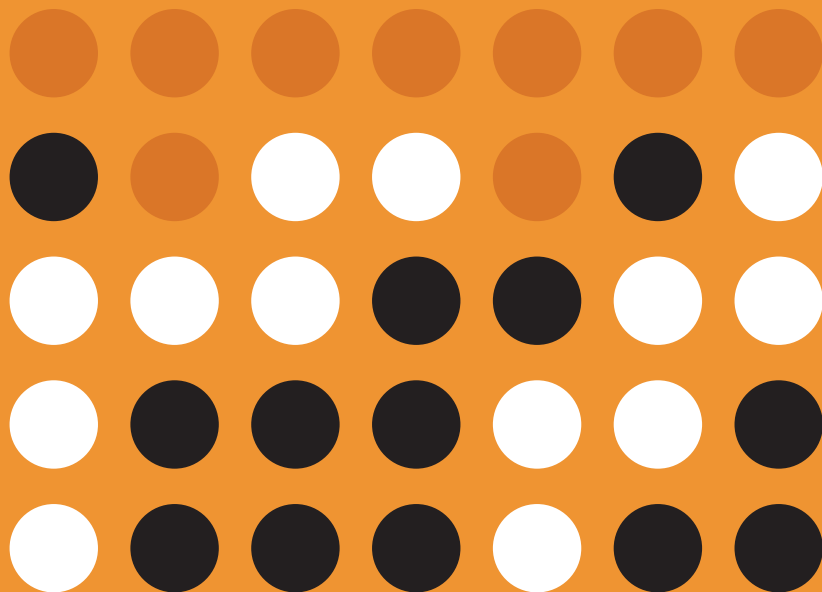


Hrajte si a odpočívajte

Hraní je rychlá cesta k odpočinku, který nás fyzicky i duševně vyvažuje a nabíjí. Oblíbené aktivity a pobyt v přírodě nám zaručeně dobije baterky.

„Pokud si hraji venku, jdu si zaběhat nebo si udělám piknik v parku, pomáhá mi to znovu nalézt své původní dětské já. Díky přírodě jsou lidé soustředěnější.“

Lorena R.
Německo



Hrajte si a buďte spolu

Když si hrajeme společně s přáteli, rodinou a našimi milovanými, upevňujeme naše vzájemné vazby. Spojuje nás podnětné hraní.

„Hra je pro mě interakce s lidskými bytostmi. Součástí hry je mimika a gesta. Společně si to užíváme. Vzpomínám si na večery s kamarády, kdy jsme hráli karty. Přesně se mi vybavuje, jak jsem se cítila.“

Jana P.
Německo



Hrajte si a unikněte před realitou

Okamžiky svobody, které nás šťastně odnesou pryč od každodenních povinností, pravidel a rutiny.

Hraní nám přináší rozptýlení a díky tomu nám pomáhá uniknout před realitou.

**„Rád si zajdu na místa,
kam normálně nechodím,
a dělám věci, které bych
obvykle nedělala. To mi
dává šanci uniknout...
Hra je pro mě způsob,
jak se bavit a relaxovat.“**

Eve K.
USA



Hrajte si a objevujte

Hra je skvělým učebním nástrojem, protože když si hrajeme, rozvíjíme se tak, jak bychom se bez hry nikdy nerozvinuli. Pokud se do hry doopravdy ponoříme, objevujeme díky ní spoustu nových věcí.

„Mou oblíbenou hrou je cestování. Rozšiřuje mi obzory a díky ní sbírám zkušenosti. Umožňuje mi vidět různá místa, ochutnávat různá jídla, setkávat se s různými lidmi nebo se dokonce učit nový jazyk. Ale do jisté míry se stále jedná o hru.“

Jūn Q.
Čína



Hrajte si a tvořte

Hra skvělým způsobem podporuje představivost a díky hře můžeme hrát různé role a přitom být stále sami sebou. Pokud experimentujeme a vyjadřujeme se, hrajeme si a tvoříme.

„Moje 27letá dcera se svými přáteli ráda chodí v převlecích a účastní se akcí v kostýmech. Na Halloween se také ráda převlékám do kostýmů. Vyrábím si je sama. Jen se převlékám, ale je to kreativní, hravé a můžu vyjádřit sebe sama.“

Victoria H.
USA

Jak si hrát

Všichni víme, jak si hrát, ale s věkem je to pro nás stále obtížnější. Zde je několik tipů, ze kterých mohou vyrůst nové nápady a ukázat, kde všude se skrývají příležitosti ke hře.



Hra ve volném stylu

Vše o hře:
Spontánnost a chybějící uspořádanost, kdy se noříme do světa, který děti přirozeně vytvářejí, když si hrají.

Pár nápadů:

- Podnikněte závody švihlé chůze.
- Pusťte se do hraní rolí z říše fantazie, nechte děti vybrat postavy a kostýmy.
- Kuchyňský kroužek – vezměte hrnce a pánve. Zařídte, aby se s kuchyňským náčiním dalo „hrát“. Nezapomeňte, že co je hlasité, je dobré!
- Udělejte si po večeri diskotéku – zpěv i tanec, vše je povoleno!

Hra plná tvoření

Vše o hře:
Společně prostřednictvím zkoumání, experimentování a řešení problémů vytvořte něco nového. Poté to společně oslavte.

Pár nápadů:

- Postavte hrad z písku – ale ne jako obvykle. Postavte hrad s příkopy, mosty a věžemi popírající gravitaci.
- Postavte si pevnost v obývacím pokoji – použijte přikrývky, židle, zkrátka vše, co máte!
- Vytvořte si fantastické město na hraní – nepořádek jde stranou.
- Sestavte si modelářskou sadu do zásoby – kupte lepidlo, nůžky, samolepicí pásku, sešívačku, barevné papíry alobal. Sbírejte i odpad – recyklovatelné kartonové předměty, plastové kelímky a kartonové krabice (nebo knoflíky!). Vše vytáhněte, kdykoliv budete chtít tvořit.

Hra plná napodobování

Vše o hře:

Inspiruje představivost, kdy dospělí a děti hravým způsobem dokončí práci tím, že ji změní ve hru.

Pár nápadů:

- Vaření a pečení pomocí jednoduchých receptů, které řídí dítě. Místo vah použijte hrníčky, abyste hru zbytečně nepřerušovali.
- Naplňte umyvadlo mýdlovou vodou, na podlahu položte ručníky a do vody ponořte plastové předměty (nádoby na potraviny nebo gumová zvířátka), aby je dítě „umylo“.
- Nechte děti vyprat prádlo, pobídněte je, aby prádlo roztřídily na bílé, tmavé a barevné. Pak jen odměřit práci prostředek a tisknout tlačítko...
- Dejte dítěti vlhkou utěrku a rozprašovač vody. Pustíte je do koupelny i kuchyně a... Máte čistou podlahu a dítě se baví!

Hra se zablácenými botami

Vše o hře:

Při fyzických aktivitách se nejlépe uvolníte, zaběháte si a zbavíte se sociálních zábran. Navíc máte víc energie, uvolňují se endorfiny a člověk je spokojenější.

Pár nápadů:

- Hry v parku, jako třeba na babu nebo fotbal zorganizujete snadno, stejně jako sprint, trojnohý běh nebo skákání v pytli.
- Schovávaná nebo na honěnou jsou hry, které nikdy nezestárnou! A zapojit se může každý.
- Se třemi nebo více dětmi si zahrajte hru bludička v tmavé zahradě. Děti se musí schovat, dokud nenapočítáte do 20. A pak, aby nevypadly, běhají a vyhýbají se světlu vašich baterky.
- Dupejte a cákejte v bahnitých kalužích (hlavně neřešte, že se zašpiníte).

Hra z krabice

Vše o hře:

Jedná se o kreativní hru, ale nemusí mít určený cíl. Místo toho můžete být pyšní a mít radost z toho, že se umíte vyjádřit, že máte představivost. Otevírá se vám nádherný svět bez pravidel a povinností.

Pár nápadů:

- Koláž s hromadou časopisů a barevných papírů.
- Spontánně čmárejte víry a kudrlinky – nechte tužku klouzat po papíru – pak vybarvěte tvary mezi čarami.
- Vytvořte dekorace – pro sezónní svátky nebo jen tak na každý den.
- Sběr potravy v lese – týmy dostanou seznam věcí, které mají najít nebo nasbírat na procházce ve městě nebo v přírodě.

Formální hra

Vše o hře: Méně

spontánnosti a více struktury dělají hru hrou s jasným cílem a přesto zábavnou, přičemž všichni hráči si oddechnou od každodenního života. Děti i dospělí hrají spolu nebo proti sobě, řeší konkrétní problémy a přitom vytvářejí vazby.

Pár nápadů:

- Deskové hry jako šachy, monopoly, čínská dáma nebo Člověče, nezlob se!
- Karetní hry jako Go Fish nebo Snap, které jsou rychlé a mají jednoduchá pravidla (a vítěze!)
- Skládací hry jako LATTJO jsou nejlepším testem pevných rukou a ocelových nervů
- Překážkové dráhy – zahrajte si je na hřištích, nebo si je vytvořte doma nebo venku

Co v našem světě umožňuje hru?

Zjistili jsme, že člověk hru jednoznačně vnímá jako sílu, která posiluje jeho dobré stránky. Takže je štěstí, že toho máme kolem sebe tolik, co nás ke hře povzbuzuje: hravý design a dekorace, společné prožívání výjimečných příležitostí nebo vědomí, že hra je prostředkem k odbourání stresu a že zabíjí nudu. A potom tady máme druhé, kteří nás zvou ke hře – rodiče, se kterými si hrají jejich děti, lidé, kteří chtějí být spolu, a ti, kteří nostalgicky vzpomínají na své dětství. Hru dokonce mohou inspirovat i věci, které jsou nudné nebo nepříjemné, protože nám pomáhají orientovat se v nových nebo choulostivých situacích, a díky nim jsou povinnosti snesitelnější.

Ale také je spousta věcí, které zkříží naše plány: stres, práce nebo únavné každodenní rutiny. Hodně lidí si myslí, že hry jsou jen pro děti nebo že jsou luxusem, který si nemůžeme dovolit. Moderní rychlý životní styl nás také od her odrazuje, ať už kvůli očekávání dospělých, našemu strachu z chyb nebo kvůli systému vzdělávání.

Ale poznání má velkou moc! Takže když tyto překážky budete znát a budete si jich vědomi, budete připraveni s nimi i bojovat.

Budoucnost hry

Hra je minulost i současnost – a v naší budoucnosti bude ještě důležitější, než kdy jindy. Přestože potřeba hrát si se nezmění, z našeho výzkumu vyplývá, že to, kde a jak si v příštích 10 letech budeme hrát, se změní. A protože se o pozitivěch, které hraní přináší, hovoří stále více, společnost nás bude povzbuzovat, abychom si hráli stále více.



A zde je několik možností:

Návrat k retru

Postavíme se rychle se rozvíjejícím technologiím a pustíme se do hry, kde bude vládnout nostalgie.

Rozostření hranic

A protože se pro nás čas stává stále vzácnější, hra proniká do každé části našeho života, od pracoviště až po tělocvičnu.

Více smyslů

Díky novým technologiím jsou hry stále více vzrušující, intenzivnější a více nás pohlcují. Umělé prostředí bude vytvářeno tak, aby zaujalo všechny naše smysly.

Digitální propojení

Více než kdy jindy technologie lidem umožní najít si své místo v komunitách s podobným smýšlením po celém světě.

Zábava při práci

Výrobky a služby, které vkládají hravé prvky do každodenního života, už jsou dávno tady. A jaký to má smysl? Nepříjemné domácí práce budou díky nim zábavou.

Hra na míru

A protože ve vědeckých kruzích význam her neustále roste, hry se budou stále více přizpůsobovat jednotlivým lidem. Tak jak je tomu například u osobních nutričních plánů – ale vždy půjde především o zábavu.

Kutilství

Firmy a společnosti mají plné ruce práce s vytvářením herních platform. Budeme tedy mít více příležitostí vrátit se ke kořenům a vyjádřit sebe sama. A trend domácího kutilství? Nemusí se nikam ubírat.

A tedy...

Už dávno víme, že hrát si znamená žít. Ale dnes víme lépe, než kdykoliv předtím, že pokud má být každodenní život opravdu lepší, důležité je hraní. A proto v IKEA budeme neustále navrhovat hry pro tento báječný, stále se měnící svět. Takže teď je to na vás. Budete si dneska hrát? Kde a kdy se do toho pustíte? A co je nejdůležitější, s kým si budete hrát? Hrajte si každý den, hrajte si všemi možnými způsoby a vezměte na tuto jízdu ty, na kterých vám záleží. Protože hra není luxus, hra je potřeba, takže žádné výmluvy – pamatujte si, že hra je pro nás životně důležitá.

A protože hra je pro nás životně důležitá, připravte se, rozdělte se do skupin a PUSTĚTE se do jedné z nich:

Webové stránky IKEA Foundation, na kterých se dočtete o našich partnerech, které financujeme a kteří umožňují, aby si mohli hrát i ohrožené děti:
www.ikeafoundation.org/campaigns

Informace o Dětské IKEA, ve které najdete všechny hračky, hry a kreativní materiály, které jsme navrhli proto, aby vám do každého dne přinesly hravost, naleznete na www.IKEA.com/cz/cs/catalog/categories/departments/childrens_ikea/



