

## NAJ SE OTROCI IGRAJO

Na svetu ni kraja, kjer se otroci ne bi igrali. Toda raziskave kažejo, da je prosta, nestrukturirana in spontana igra od sedemdesetih let do 20. stoletja upadla kar za 90 odstotkov. Otroci torej skoraj dvakrat manj časa preživljajo ob dejavnostih, ki niso vodene in nadzorovane, pa naj gre za samostojno igro v domačem okolju ali tekanje po dvoriščih in soseskah. Zadnje leto so seveda k temu prispevale omejitve druženja, toda problematika se kaže že desetletja. Gotovo je razlog tudi v tem, da številni starši po svetu velik pomen pripisujejo izobrazbi, za igro pa se jim običajno ne zdi, da prispeva k učenju. Toda ravno prosta igra je eden ključnih elementov, ki prispevajo, da se otroci največ naučijo, predvsem pa, da zrastejo v močne, zdrave in trdožive odrasle.

### **PROSTA IGRA NIMA CILJA, IMA PA POMEMBEN UČINEK**

Otroci se igrajo, ker se hočejo igrati, ne zato, ker se morajo. Zanje je to nekaj samoumevnega. Igra ima vrednost sama po sebi, brez jasne povezave z nečim, kar bi se morali naučiti. Prosta igra je pomembno orodje za razvoj izpolnjenih in srečnih otrok. Kar se otroci naučijo med igro, se ne da vedno izmeriti, je pa nadvse pomembno.



### **ZAKAJ JE IGRA TAKO POMEMBNA?**

#### **Igra je stvar nagona in privzeta nastavitvev.**

Pomembno je, da se zavedamo, da je igra za otroke nekaj naravnega in samoumevnega – je njihova privzeta nastavitvev. Otrokom se igre ni treba naučiti. Zanje ne potrebujejo nobene posebne spretnosti, potrebujejo samo čas, da v sovsem ritmu razvijajo igro. Ko se otroci igrajo, se lahko starši v miru usedemo in sprostimo, saj vemo, da delamo tisto, kar je prav – naši otroci so natanko tam, kjer v tistem trenutku morajo biti.

#### **Igra otrokom pomaga zadovoljevati potrebe.**

Otroci v igri uživajo in iz užitka se razvije sreča. Igra je način zadovoljevanja potreb otroka in ne potreb odraslega. otrokom omogoča, da se med prosto igro sprostijo in postanejo dojemljivi. Če smo sproščeni in počnemo stvari, v katerih uživamo, se lažje učimo.

#### **Igra krepi občutek lastne vrednosti.**

Z igro se razvija občutek lastne vrednosti. Ko otrok pri novem podvigu izkusi uspeh, se v sistemu nagrajevanja njegovih možganov sprostijo endorfini, kar vodi do občutkov sreče in zadovoljstva. Tako dobi dodatno energijo za preizkušanje novih, še neodkritih področij. tako razvije zaupanje vase in

zdravo zavedanje lastne vrednosti. Da postane trdoživ, mora imeti ves čas drobne naloge, ob katerih bo nabiral izkušnje uspeha.

### **PROSTE IGRE NAJ BO ČIM VEČ**

Vsem nam je skupno, da svojim otrokom želimo najboljše. Če bomo otrokom dovolili, da se prosto igrajo, se bodo naučili več, kot si sploh lahko mislimo.

Če bodo z igro krepili občutek lastne vrednosti, bo to lahko ključno za njihovo srečo v življenju.

### **ZLATA PRAVILA ZA STARŠE, DA BO IGRA RES IGRIVA**

- Ne prekinjajmo otrok med igro niti med preprirom. Pustimo, da sami rešijo morebitne težave. Če tega ne morejo, jim pomagajmo razumeti obe plati.
- Ne bojmo se morebitnih izbruhov otrok pri igri. Igra je najboljši način, da premeljejo pretekle dogodke.
- Bodimo med igro z otrokom pozitivni in povsem navzoči – ne z mislimi drugje.
- Izklopimo televizor in druge elektronske naprave, saj dolgčas zbudi domišljijo ter ohrani um odprt in prilagodljiv.
- Pustimo, da nas vodi otrok, odraslo razmišljanje postavimo na stran.
- Pojdimo ven. Narava je čudovito, neskončno igrišče, ki ponuja vse, kar je potrebno.
- Igra nima starostnih omejitev in povezuje. Povabimo k igri vse družinske člane – poiščimo aktivnosti, ob katerih se bodo kljub različnim interesom lahko družili sorodniki vseh starosti.



(vir: povzeto iz revije Pogled za starše, 2018, avtorica članka: Flora Muhič)