

Prosta igra in njene koristi

Stojite na igrišču in opazujete skupino otrok, ki se igra. Sami si izmišljajo najbolj nenavadna pravila, se postavljajo v najrazličnejše vloge ali pač samo prenašajo pesek z enega kupa na drugega. Morda se odraslemu opazovalcu **takšna igra zdi nesmiselna**, vendar je za otroka še kako **pomembna**. Že to, da je pravica do igre ena od **otrokovih osnovnih pravic** (opisana v 31. členu Konvencije o otrokovih pravicah) priča o tem, kako **ključna je za otrokov razvoj**. Več o sami prosti igri in njenih koristih pa v nadaljevanju.

KAJ SPADA POD PROSTO IGRO?

Prosta oz. nestrukturirana igra je katerakoli **prostovoljna aktivnost** otroka, ki mu prinaša **zadovoljstvo** in jo izvaja **neodvisno od vodstva odrasle osebe**. Za prosto igro je značilno tudi, da se otrok **ne osredotoči na izid** aktivnosti, temveč **na aktivnost samo** (Sluss, 2005). Vsak pedagog lahko potrdi, da je učenje preko igre ena od najbolj učinkovitih metod za pridobivanje in utrjevanje znanja. Vendar pa tega ne moremo enačiti s prosto igro, saj se otrok v tem primeru igra v nadzorovanih okoliščinah, pod določenimi pravili ter z namenom doseganja ciljev, postavljenih s strani odraslih. Ključna pri prosti igri je torej **svoboda** otroka.

PRISOTNOST PROSTE IGRE V MODERNEM SVETU

Starši bi za svojega otroka radi le najboljše, o tem ni dvoma. Morda se včasih zdi, da če otroka v igri **prepustimo samemu sebi**, namesto, da mu dejavnost strukturiramo, ne delamo dovolj za njegov razvojni napredek. Starše seveda skrbi tudi za **varnost** otroka, če ni vedno pred njihovimi očmi. Spet drugim staršem se zdi prosta igra **tratenje časa**, ki bi ga otrok lahko porabil za učenje, naprimer.

K zmanjšanju pogostosti proste igre pripomorejo tudi **družbene spremembe** – otroci danes preživijo **več časa v strukturiranem, formalnem okolju**. Veliko prebivalstva živi v **mestih**, kjer je **možnosti za varno prosto igro manj**, zato se raje udeležujejo organiziranih aktivnosti in jim za prosto igro ostane le malo časa. Odsotnost proste igre pa žal pripomore k višji pogostosti **anksioznosti, depresivnosti**, pa tudi **prekomerni telesni teži** otrok (Hewes, 2014). Številne raziskave pa so pokazale, da s spodbujanjem proste igre otroku ne naredimo škode, še več – prosta igra prinaša kar nekaj koristi. Na kratko: pripomore k **celostnem razvoju otroka**.

SVOBODA OD STALNEGA NADZORA ODRASLIH

Vsak odrasel si ob vseh obveznostih seveda želi tudi **prostega časa**, v katerem lahko počne, kar mu je trenutno všeč. In nič drugače ni pri otrocih. **Sprostitev** je izredno pomembna, **saj prekomerna količina stresa v zgodnjem otroštvu** zviša možnost za pojav **kroničnih bolezni** v kasnejših obdobjih. Prosta igra je tako **dolgoročna naložba** v otrokovo **fizično in mentalno zdravje**.

Otroci so **stalno pod nadzorom odraslih**, v vrtcu, varstvu, doma ipd. Če pomislimo, kako **naporno je stalno podrejanje**, lahko bolje razumemo, kako pomemben je čas za prosto igro. Hewes (2014) pravi, da je **igra osvobajajoča** – otroka vsaj začasno osvobodi vseh skrbi vsakdanjega življenja. Otrok ima v prosti igri možnost **občutka**

nadzora in sprejemanja lastnih odločitev. To pripomore k **razumevanju samih sebe v socialnem okolju,** daje jim občutek, kako lahko **aktivno soustvarjajo potek vsakdanjega življenja,** občutek **lastne moči** v povezavi s svetom in ljudmi okrog njih. Med vsem tem razvijajo tudi svoje **socialne kompetence.** Seveda nadzor na sabo in drugimi, brez pomoči odraslih, prinaša s sabo veliko odgovornosti – v igri pa je ta odgovornost zmanjšana, saj poteka **izven** (čeprav v povezavi z njim) **kontekstaresničnega življenja.** Tako imajo priložnost za **raziskovanje meja in sprejemanje tveganj,** ki jih sicer ne bi.

TRDOŽIVOST, SPOPRIJEMANJE Z NEPREDVIDLJIVIMI SITUACIJAMI

Preizkušanje lastnih zmožnosti, sprejemanje tveganj – vse to otroku pomaga **krepi lastno trdoživost,** ki pomembno vpliva na njegovo uspešnost v življenju. Ena od avtoric knjige Vzgoja po dansko, Iben Dissing Sandahl, poudarja, da je prosta igra pri tem ključna. **Uravnavanje čustev, obvladovanje stresa, zmožnost premagovanja izzivov** vsakdanjega življenja – vse to otroci s prosto igro pridobivajo in se tako razvijajo v **zdrave in funkcionalne odrasle.**

Avtorica kot odgovor na vprašanje nekaterih staršev, če ne bi dragocenega časa raje porabili za učenje, kot igro, pravi: »Kaj je matematični genij, če se ne more sprijazniti z vzponi in padci, ki jih prinaša življenje?« Prosta igra otroka **pripravlja na realno življenje,** zagotovi ravno pravšnjo količino stresa ravno pravšnjega stresa, ki ga otrok potrebuje, da postane **odpornejši** na življenjske 'padce', da se **lažje spoprijema z nepredvidljivimi situacijami.**

Pogosto je tudi, da otroci preko igre **predelujejo** situacije, ki jih dojemajo kot **čustveno naporne** ali celo **travmatične.** Tako dobijo **občutek kontrole nad situacijo** in nad svojimi **čustvi** – prosta igra jim jih pomaga izražati in uravnavati. Prosto igro lahko opazujemo tudi v živalskem svetu. Preko nje živalski mladiči **vadijo** svoje **spretnosti,** ki jih bodo potrebovali **za preživetje.** Podobno je tudi pri ljudeh – igra je otrokova **naravna potreba,** preko nje pa razvija spretnosti in sposobnosti, ki mu bodo koristile v življenju (Hewes, 2014). Vse to pomaga graditi **samostojnejšo osebo.**

KAKO SPODBUJATI PROSTO IGRO?

Spodbujanje proste igre se sicer sliši malo nasprotujoče, ampak nekateri otroci to potrebujejo bolj kot drugi. Če ne drugega, je naša naloga, da jim za to zagotovimo **dovolj časa** za to. Poleg vseh šolskih in obšolskih aktivnosti naj imajo na razpolago čas zase. To pomeni, da po potrebi **zmanjšamo število aktivnosti** v katerih je udeležen, pa tudi, da mu kdaj pustimo, da se **dolgočasi.** Gray (v Onderko, b.d.) pravi, da mora za prosto igro otrok imeti čas, da se **zdlgočasi** in nato tudi čas, da **dolgčas samostojno premaga.** Zato je dobro, da se zadržimo s predlogi, kaj naj počne in pustimo, da to odkrije sam. Onderko (b.d.) dodaja, da se otroci prehitro zatekajo k tehnologiji, kadar jim je dolgčas, zato jim je to pametno omejiti.

Dobro je tudi, da jim ponudimo **igrače, ki same po sebi ne določajo načina igranja** (Onderko, b.d.). Še bolj priporočljivo je, da so jim na voljo **preprosti materiali,** npr. časopisni papir, odpadne škatle in ostale stvari ki jih najdemo v gospodinjstvu – **najboljše igrače** iz njih naredi **otroška domišljija.** Poskrbeti moramo tudi, da je okolje **varno** in jim **ponuditi veliko mero zaupanja.** Če je otrok navajen, da ga nekdo

stalno animira, bo potreboval malo več časa, da se **nauči zamotiti sam**. Zato bodimo potrpežljivi in zaupajmo, da bo to v sebi našel.

Članek je za vas napisala Polona Tratnik, študentka Specialne in rehabilitacijske pedagogike.

Viri in literatura:

Sandahl I. D. in Alexander J.J. (2018). Vzgoja po dansko. Ljubljana: Mladinska knjiga

Konvencija o otrokovih pravicah (1989). Pridobljeno s <https://unicef.blob.core.windows.net/uploaded/documents/KOP.pdf>

Hewes, J. (2014) Seeking Balance in Motion: The Role of Spontaneous Free Play in Promoting Social and Emotional Health in Early Childhood Care and Education. *Children*, 1, 280-301.

Onderko, P. (b.d.) How to encourage free play. Pridobljeno s <https://www.scholastic.com/parents/family-life/parent-child/how-to-encourage-free-play.html>