

**POMEN IGRE ZA OTROKOV RAZVOJ** / Dr. Tina Bregant, dr. med., spec. pediatrije / Univerzitetni rehabilitacijski Inštitut  
Republike Slovenije – Soča

## UVOD

Otroška igra vpliva na telesni, socialni, čustveni in kognitivni razvoj. Poleg tega igra ponuja načine ukvarjanja z otrokom in vabi otroka v svet interakcij z drugimi ljudmi. Danes se je za nekatere otroke čas za prosto, sproščeno igro zelo skrajšal. Hitenje, ki smo mu priča v sodobnih družinah, spremembe v sestavi družine, pozornost in čas, ki ju posvečamo akademskim in obogatitvenim dejavnostim, jemljejo čas, ki so ga otroci včasih namenili prosti igri. V prispevku bomo osvetlili pomen igre za otrokov razvoj. Na ta način bomo morda kakšnemu otroku omogočili čas za prosto igro, ki bi mu jo sicer starši in strokovnjaki z dobrimi nameni odvzeli.

## IGRA

Igra je za otrokov razvoj tako pomembna, da je pravica do igre zapisana celo v človekovih pravicah. V 31. členu je zapisano, da države pogodbenice priznavajo otrokovo pravico do počitka in prostega časa, do igre in razvedrila, primerne otrokovi starosti, in do prostega udeleževanja kulturnega življenja in umetnosti (Vojnovič in drugi 2009). Otrokove pravice, vključno s pravico do igre, so kršene v vojni, odraščanju v neustreznih socio-ekonomskih razmerah, ko so otroci prisiljeni v delo ali pa ko otroci živijo v revščini. Žal se zaradi sodobnega življenjskega sloga tudi otroci, ki sicer živijo v blagostanju, igrajo manj, kot bi se lahko. Organizirane in vodene dejavnosti ter akademsko spodbudno okolje krepijo in spodbujajo otrokov razvoj (Mahoney in drugi 2006; Eccles in Templeton 2002), žal pa v primeru, ko zapolni jo ves otrokov prosti čas, odvzamejo čas za igro in tako rušijo optimalno otrokovo blagostanje (Ginsburg 2007).

Med igro otrok uporablja domišljijo, ustvarja in raziskuje svet okoli sebe, preigrava vloge odraslih, ki jim še ni kos v resničnem življenju, in vstopa v dejavnost z drugimi ljudmi: tako vrstniki

kot tudi odraslimi v bližini. Med igro otrok razvija lastne kompetence, gradi samozavest in samopodobo ter se uri za prihodnje izzive v resničnem svetu (Erickson 1985; Band in Weisz 1988). Otroci se v skupinski igri učijo dela v skupini, pogajanja, reševanja sporov in postavljanja zase (McElwain in Volting 2005). Pri spontani igri se otroci učijo vodenja, postavljanja zase, dela v skupini in kreativnosti. V navzočnosti odraslega oziroma ob igri, ki jo vodi odrasli, pa tovrstne veščine raje prepušijo odraslemu in se mu podredijo.

Gibalne igre otroka spodbudijo h gibanju. Zato je morda prav več proste gibalne igre zunaj, na prostem, najpreprostejša rešitev za preprečevanje debelosti (Burdette in Whitaker 2005; AAP, Council on Sports Medicine and Fitness in Council on School Health 2006). Gibalne igre tudi pomagajo sproščati napetost in energijo, otroci se urijo v vzdržljivosti in hkrati agilnosti, krepijo atletske spretnosti in pridobivajo samozavest pri obvladovanju svojega telesa v gibanju.

## DEFINICIJA IGRE

Igra je spontana, navadno otroška dejavnost, ki jo pa lahko opazimo tudi pri odraslih. Pogosto je igra skupinska, za razvedrilo in zabavo; lahko pa gre za tudi gibalno-športno dejavnost, organizirano po določenih pravilih. Igra je spontana, povezana z nepričakovanim in nevzročnim delovanjem (Bregant 2011). Izvaja se zaradi nje same, je notranje motivirana, svobodna, odprta ter za izvajalca (otroka) prijetna (Kurikulum za vrtce 1999).

Prvi opisi igre segajo v antiko, ko je Platon zagovarjal stališče, da je igra najučinkovitejši način učenja (Kuba in drugi 2003). Funkcionalnost igre sta zanikala šele Patrick (1916) in Schlossberg (1947), ki sta igro opisala kot »neuporabno za opazovalca«. Fagan (1981) in Smith (1982) sta se ob koncu 20. stoletja vrnila k igri kot

funkcionalnemu in motivacijskemu učenju. MacLean (1985) pa je igro celo razumel kot vedenje, ki razlikuje sesalce od preostalih vretenčarjev. Igra opisuje kot rezultat evolucije, ki ga omogoča limbični sistem, kot ga imajo šele sesalci (MacLean 1990).

Sami lahko laično presodimo, kdaj se živali igrajo. Če imamo doma ribice, lahko pri njih opazimo vedenje, ki nas spominja na igro. Zaradi teh opažanj danes razmišljamo o igri celoviteje. Igrajo se ne le ljudje, pač pa tudi živali. Igra sicer pogosteje opazimo pri sesalcih, vendar pa je opisana tudi pri plazilcih, kot so želve (Burghardt 1999), in celo mehkužcih – hobotnicah in sipah (Kuba in drugi 2006). Nekateri etologi opisujejo to specifično vedenje kot igro (Burghardt 2005), medtem ko ga drugi še vedno opišejo zgolj kot bizarno dejavnost plazilcev, rib, celo nevretenčarjev, ki »spominja na igro, čeprav to ni« (Akst 2010). Najverjetneje igra pri vretenčarjih in nevretenčarjih ni homologna, saj nevretenčarji nimajo tako zapletenega živčnega sistema, ki bi omogočal tako kompleksno vedenje, kot je igra pri vretenčarjih (Kuba in drugi 2006).

Da bi poenotili stališča glede opisa vedenja, kot je igra, poznamo pet etoloških opredelitev igre (Burghardt 1999):

- Igra ni nikoli popolnoma funkcionalna niti po načinu ali/in okoliščinah, ki do nje privedejo.
- Igra je spontana, prostovoljna dejavnost, v kateri lahko uživamo. Je sama sebi namen.
- Igra je lahko nepopolna, pretirana ali okoliščinam neprimerna.
- Igra se lahko ponavlja, vendar ne na povsem enak način.
- Igra se prične, ko so živali dobro hranjene, zdrave in ne občutijo akutnega ali kroničnega stresa.

Podobni kriteriji veljajo tudi za otroško igro in so jih postavili Rubin, Fein in Vanderberg (1983):



- Igramo se zaradi notranje motivacije, brez zunanjih pritiskov, prostovoljno in zaradi igre same.
- Igra je spontana, brez zunanjih sankcij; igralci si sami postavljajo pravila.
- Med igro se igralci sprašujejo: »Kaj lahko storim/počnem s tem predmetom/osebo?«, kar se razlikuje od odkrivanja, ko se sprašujejo: »Kaj/Kdo je ta predmet/oseba in kaj z njim/njo počnem – zakaj jo uporabljam?«
- Igra ni resnična ali stvarna ponovitev dejavnosti ali vedenja; gre bolj za pretvarjanje.
- Igra (angl. *play*) nima od zunaj postavljenih meril. Zato se razlikuje od iger s pravili (angl. *game*).
- Igra je aktivna, za razliko od sanjarjenja, pohajanja ipd.

### IGRA KOT SPODBUDA RAZVOJU

Igra je ne le osnovna dejavnost, ampak tudi potreba vsakega otroka. Praviloma se otroci igrajo sami od sebe in sami izbirajo in določajo načine igranja. Igra se razlikuje glede na otrokovo zrelost, sposobnosti in usvojene veščine, hkrati pa igra otroka spodbuja v razvoju. Igra pomaga pri razvoju gibalnih sposobnosti in spretnosti, spodbuja kognitivni, socialni, čustveni in osebni razvoj, čeprav pa namen igre NI vse to. Igra je namreč po definiciji brez namena in brez stremjenja k rezultatom. Vplivi igre

na razvoj in splošno zdravje otrok so podani v tabeli 1.

V predšolskem obdobju se igra tesno prepleta z drugimi dejavnostmi. Ker se otroci v predšolskem obdobju tudi že učijo, je smiselno igro umestiti poleg učenja. Igra ni namreč enaka učenju. Predšolski otroci se ne morejo vsega naučiti skozi igro, zato je smiselno otrokom ponuditi različne dejavnosti ter različne metode in oblike vzgojnega dela poleg igre (Marjanovič Umek 2001).

Tabela 1: Vplivi igre na razvoj in splošno zdravje otrok.

Kognitivni razvoj	spoznavanje in raziskovanje okolja, reševanje problemov, razvoj občutenja in zaznavanja, razvoj govora, razvoj domišljije in ustvarjalnosti, spodbuda socialni zrelosti
Čustveni razvoj	sproščanje, doživljanje in izživljanje čustev, premagovanje težav in konfliktov, uresničevanje želja
Socialni in moralni razvoj	razvijanje socialne kompetentnosti (sodelovanje, razumevanje in upoštevanje drugih), razvijanje samokontrole in nadzora (pri impulzivnosti, agresivnosti), usvajanje družbenih pravil in norm
Osebnostni razvoj	razvijanje avtonomije, oblikovanje samopodobe, spoznavanje okolja in lastne vloge v njem
Gibalni razvoj	spoznavanje svojega telesa in koordinacije, pridobivanje atletskih veščin, agilnost, miselna čvrstost in vzdržljivost, uravnavanje napetosti in čezkomerne aktivnosti z gibanjem, preprečevanje debelosti in okornosti, boljša samopodoba

### Vpliv igre na zorenje možganov

Raznolike igre otroku ponujajo različne dražljaje. Igra, zlasti igra z vrstniki, ima pomemben vpliv na razvoj in zorenje možganov, je pa ne enačimo z učenjem. Lahko bi rekli, da igra in igranje za otroke pomenita pomemben vpliv okolja na razvoj možganov. V občutljivem obdobju, ki ga uravnavajo posebne molekule, vezane na biološko notranjo uro, izkušnje nepovratno vplivajo na razvoj določenih predelov živčevja (Bregant 2012). Glede na raziskave pri podganicah sklepamo, da obstaja kritično obdobje za razvoj socialnih veščin in posredno tudi za igro. Pri podganicah se je izkazalo, da če so bile osamljene (izolirane) v obdobju 25–45 dni po rojstvu, so bile pozneje manj socialno spretno, manj igrive, manj so se igrale z ruvanjem in pogosteje so se odzvale agresivno (Einion in Morgan 1977). V odrasli dobi so bile podganice, ki so bile izolirane po drugem in pred petim tednom, manj socialno aktivne; če so bile v družbi do petega tedna in nato izolirane, pa posledic niso imele in so bile običajno igrive in družabne (Hol in drugi 1999).

Med igro prihaja do kompleksne aktivacije več področij v možganih. Z revolucionarno idejo, da so možgani sposobni preoblikovanja, je prodrla Marian Diamond s svojo raziskovalno skupino, ko je ugotovila, da podganice, ki živijo v bolj obogatenem okolju, bolje rešujejo probleme in se hitreje znajdejo v labirintu, ob tem pa se celo spremeni struktura možganov (Rosenzweig in drugi 1962).

Različne raziskave so pri podganicah potrdile vpliv igre na možgane. Igra z vrstniki pomaga soustvarjati mrežje v prefrontalni skorji, ki uravnava kompleksne socialne interakcije. Panskepp je ugotovil, da že pol ure igre in žgečkanja pri podganicah privede do aktivacije 400 genov, kar je 1/3 vseh v raziskavi merjenih genov (Moskal in drugi 2011). Pri mladičkih podganic igra ruvanja privede do nastanjanja BDNF (angl. *brain derived neurotrophic factor*) v amigdali in delih čelne skorje, kar verjetno posredno vpliva na čustveni in socialni razvoj (Gordon in drugi



2003). Posredno lahko sklepamo, da do podobnih sprememb prihaja med igro tudi v možganih naših otrok.

#### VRSTE IGRE

Ločimo različne vrste igre. Nekatere igre potrebujejo rekvizite – igrače, pri drugih zadostuje naše telo ali družba vrstnika, pri tretjih pa si igračo – rekvizit izdelamo kar sami.

Gibanje je prva, osnovna oblika spoznavanja s svetom. Z gibanjem uravnavamo telesno rast in razvoj, pridobivamo gibalne in ročne spretnosti in posredno vplivamo na duševni razvoj (Bregant 2009). Otrok pridobi nadzor nad gibi v naslednjem zaporedju: glava, ramena, roke, dlani, prsti in hrbtenica. Gibanje in igra sta neločljivo povezana, kar vidimo že pri trimesečnem dojenčku, ki kot prvo igračo uporablja svoje ročice in jih tlači v usta. Ko otrok usvoji gibanje po prostoru, postane igra kompleksnejša: od potiskanja avtomobilčkov pred seboj, do vlečenja igračk za sabo do plesa in branja žoge. Gibanje in igra sta hkrati procesa, ki ju naši možgani radi izvajajo in sta vir zadovoljstva in sprostitve. Otroci, ki so gibalno spretni in dobro obvladajo različne gibalne veščine, so zmožni hitro in dobro usvajati nove, včasih zelo specifične veščine, ki jim olajšajo tudi kognitivni razvoj. Poleg tega so gibalne igre najzabavnejši in

najpreprostejši način vzdrževanja telesne pripravljenosti in preprečevanja debelosti.

S simbolno igro otrok razvija spoznavne sposobnosti. Uči se načrtovanja, posnema svet in ljudi okoli sebe, uri domišljijo ter prevzema različne vloge. Poskuša se vživeti v drugega, se sporazumeva na različne načine in vadi govor v vsej svoji raznolikosti: od dialoga do metagovora.

Pri funkcijski igri se otrok uri v zaznavah in ustreznih gibalnih vzorcih. Primerja različne vzorce, barve, materiale in strukture. Pri gibanju ugotavlja, kaj pomeni kotaljenje, drsenje, dvigovanje. Povezovanje zaznave in gibanja mu kasneje omogoči prehod v konstrukcijsko igro in kompleksnejšo gibalno igro. Pri konstrukcijski igri otrok načrtuje, se uči branja načrtov, izdeluje različne konstrukcije, ki iz dveh dimenzij počasi rastejo v prostor – tridimenzionalno.

Pri igri s pravili otrok razvija socialne kompetence, se uči razumeti soigralca in se mojstri v socialnih spretnostih. Uči se potruditi se za zmago in prenesti poraze. Pričenja razumeti, zakaj je spoštovanje pravil dobro za vse igralce, in spoznava, da se goljufati ne sme, kar prispeva k moralnemu razvoju.

Otroci praviloma prehajajo iz ene vrste igre v drugo. Pri tem jih lahko igrače vodijo v različne vrste igre. Pomembnejši od igračk so njihova raznolikost in procesi, ki se med igro dogajajo. Za kakovostno igro je potrebno dovolj časa in dobre družbe, ki vključuje vrstnike ali pa odrasle, ki znajo otroka pustiti v igri tudi samega. Opazovanje otroka, ki se zatopljeno igra, nam veliko pove o njem in njegovemu notranjemu svetu, in prav nobene potrebe ni, da bi odrasli takrat posegali v proces.

#### ZAKLJUČEK

Starši in strokovnjaki mislimo, da pripravljamo otroke za prihodnost. Realnost pa je pogosto drugačna. Niti sami ne vemo, kakšne bodo zahteve glede šolanja, znanja in veščin za naše otroke čez 20 let, ko bodo zaključili

šolanje. Obljube bodočih uspehov in udeležba na vse mogočih aktivnostih še zdaleč niso garancija za kasnejši uspeh. Določene lastnosti, ki jih pri otroku vzpodbujamo in negujemo, pa vendarle vplivajo na to, kako se bo otrok znašel v čedalje kompleksnejšem svetu. Tako vemo, da miselna čvrstost z optimistično naravnostjo lahko premaga še tako težke ovire. Poštenost, dobrosrčnost, sočutnost, samozavest in zavedanje, da lahko obvladamo še tako težke razmere, nam pomagajo preživeti tudi takrat, ko je hudo. Nekaj tovrstnih lastnosti otroci že prinesejo na svet, nekaj pa jih privzgojimo v lju-bečem okolju, kjer si odrasli vzamemo dovolj časa, da te lastnosti pri otroku skrbno negujemo.

V družinah, kjer ni časa za igro in je vse skrbno načrtovano in razporejeno po urnikih, ostane le malo časa za razvoj teh pomembnih lastnosti. Zato se kot starši in strokovnjaki spomnimo, da je prav igra pokazatelj razkošja otroštva: nestrukturiranega časa, ko lahko počnemo kaj iz čistega veselja, brez posebnega načrta in namena. Tudi kot odrasli si v svojem natrpanem urniku le vzemimo čas za igro!

#### Literatura

- Akst J. (2010) Recess. *The Scientist*, let. 24 (št. 10): str. 44. Dostopno na <http://www.the-scientist.com/2010/10/44/1>, 20. 3. 2015.
- American Academy of Pediatrics, Council on Sports Medicine and Fitness in Council on School Health (2006) Active healthy living: prevention of childhood obesity through increased physical activity. *Pediatrics*, let. 117: str. 1834–1842.
- Band E. B. in Weisz J. R. (1988) How to Feel Better When It Feels Bad: Children's perspectives on coping with everyday stress. *Developmental Psychology*, let. 24: str. 247–253.
- Bregant T. (2011) Igra – zgolj nenujna dejavnost ali kaj drugega? = Play – Unnecessary Activity Or Something Else? *Proteus*, let. 74 (št. 3): str. 117-121.
- Bregant T. (2009) Gibalni razvoj dojenčka: hoja = Motor Development



- Of a Baby: Walking. *Proteus*, (št. 8): str. 342-351.
- Bregant T. (2012) Razvoj, rast in zorenje možganov = Brain development, growth, and maturation. *Psihološka obzorja*, let. 21 (št. 2): str. 51-60.
- Burdette H. L. in Whitaker, R. C. (2005) Resurrecting Free Play In Young Children: Looking beyond fitness and fatness to attention, affiliation, and affect. *Archives of Pediatric Adolescent Medicine*, (št. 159): str. 46-50.
- Burghardt G. M. (1999) Conceptions of play and the evolution of animal minds. *Evolution and Cognition*, (št. 5): 115–123.
- Burghardt G. M. (2005) *The Genesis Of Animal Play: Testing the limits*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Eccles J. S. in Templeton, J. (2002) Extracurricular and Other After-School Activities for Youth. *Review of Research in Education*, let. 26: str. 113–180.
- Eimon D. F. in Morgan M. J. (1977) A Critical Period For Social Isolation In the Rat. *Developmental Psychobiology*, let. 10 (št. 2): str. 123–132.
- Erickson R. J. (1985) Play contributes to the full emotional development of the child. *Education*, 105, 261–263.
- Fagan R. (1981) *Animal Play Behavior*. New York: Oxford University Press.
- Ginsburg K. R., Committee on Communications in Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health – American Academy of Pediatrics (AAP) (2007) The Importance Of Play In Promoting Healthy Child Development And Maintaining Strong Parent-Child Bonds. *Pediatrics*, let. 119 (št. 1): 182–191.
- Gordon N. S., Burke S., Akil H., Watson S. J. in Panksepp J. (2003) Socially-Induced Brain 'Fertilization': Play promotes brain derived neurotrophic factor transcription in the amygdala and dorsolateral frontal cortex in juvenile rats. *Neuroscience Letters*, let. 341 (št. 1): 17–20.
- Hol T., Van den Berg C. L., Van Ree J. M. in Spruijt B. M. (1999) Isolation During The Play Period In Infancy Decreases Adult Social Interactions In Rats. *Behavior and Brain Research*, let. 100 (št. 1–2), str. 91–97.
- Kuba M., Meisel D. V., Byrne R. A., Griebel U. in Mather J. A. (2003) Looking at play in Octopus vulgaris. *Berliner Palaeobiologische Abhandlungen*, (št. 3): str. 163–169.
- Kuba M., Byrne R. A., Meisel D. V., in Mather J. A. (2006) When Do Octopuses Play? Effects of repeated testing, object type, age, and food deprivation on object play in Octopus vulgaris. *Journal of Comparative Psychology*, let. 120 (št. 3): str. 184–190.
- Kurikulum za vrtce* (1999) Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad za šolstvo.
- MacLean P. D. (1985) Brain Evolution Relating To Family, Play, And The Separation Call. *Archives of General Psychiatry*, let. 42: str. 504–517.
- MacLean P. D. (1990) *The Triune Brain In Evolution: Role in paleocerebral functions*. New York: Plenum Press.
- Mahoney J. L., Harris A. L. in Eccles J. S. (2006) Organized Activity Participation, Positive Youth Development, and the Over-Scheduling Hypothesis. *Social Policy Report*, let. 20: str. 1–31.
- Marjanovič Umek L. in Kavčič T. (2001) Otroška igra. V: L. Marjanovič Umek (ur.) in M. Zupančič (ur.), *Psihologija otroške igre. Od rojstva do vstopa v šolo*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- McElwain E. L. in Volling B. L. (2005) Preschool children's interactions with friends and older siblings: relationship specificity and joint contributions to problem behaviors. *Journal of Family Psychology*, let. 19: str. 486–496.
- Moskal J. R., Burgdorf J., Kroes R. A., Brudzynski S. M. in Panksepp J. (2011) A novel NMDA receptor glycine-site partial agonist, GLYX-13, has therapeutic potential for the treatment of autism. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, let. 35 (št. 9): str. 1982–1988.
- Patrick G. T. W. (1916) *The Psychology of Relaxation*. New York: Houghton Mifflin.
- Rosenzweig M. R., Krech D., Bennett E. L. in Diamond M. C. (1962) Effects Of Environmental Complexity and Training On Brain Chemistry And Anatomy: A replication and extension. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, let. 55 (št. 4): str. 429–437.
- Rubin K. H., Fein G. in Vandenberg B. (1983) Play. V: E. M. Hetherington (ur.), *Handbook of child psychology: Vol 4. Socialization, personality, and social development*. New York: Wiley.
- Schlosberg M. (1947) The Concept Of Play. *Psychological Review*, let. 54: str. 229–251.
- Smith P. K. (1982) Does play matter? Functional and evolutionary aspects of animal and human play. *Behavioral and Brain Sciences*, let. 5: str. 139–184.
- Vojnovič M., Otavnik A. in Pleško A. (2009) *Konvencija o otrokovih pravicah Ljubljana*, Ljubljana: UNICEF Slovenija. Dostopno na <https://unicef.blob.core.windows.net/uploaded/documents/KOP.pdf>, 20. 3. 2015.