

kot, jo preplavi strah (Johnson, 2008). Kjer ni vzpostavljenega občutka za sebe, je tudi zelo malo občutij za 'midva'. Takrat je zelo težko razločevati, kdo je kaj, kdo je kdo in kaj pripada komu. Vse to postane nerazrešljiva uganka in tako si nenehno očitamo vse mogoče, se obmetavamo z jezo, sovraštvom ali prezirom (Gostečnik, 2016). Krog stalnega pritoževanja ne daje nobene rešitve, še manj pa razrešitve. Ostaja pa občutje kaotičnosti in strahu (Gostečnik, 2016). Rešitev lahko najdemo v tem, da stopimo korak nazaj in se osredotočimo na vsak posamezni korak. Odnos takrat pogosto vidimo kot nezadovoljujoč, nevaren, partnerja pa kot neodzivnega. Bolj ko ženska napada, bolj nevarno jo vidi in čuti partner, bolj je pozoren na njene napade in močnejše udari nazaj ali pa postane nemo-

čen in se umakne (Johnson, 2008). Tako se vrtita v začaranem krogu. Ta krog se lahko prekine, ko prepoznata, da nihče ne more biti krivec. Takrat je pomembno, da izstopita in se osredotočita na to, kar se trenutno dogaja med njima; da prepoznata, da je krog, v katerega sta vstopila, njun skupni sovražnik. Vsi smo zelo dobri v iskanju krivca. V Svetem pismu je npr. Adam krivil Evo, Eva pa Adama, govoreč, da je to krivda drugega in ne njega. Kaj bi se zgodilo, če bi drugi rekel: »Spet sva začela iskati krivca in oba bova prizadeta, če bova vzdrževala ta vzorec. Zakaj bi še vztrajala v vzorcu 'napad-napad' ali 'napad-umik'? Ali lahko govorim o tem, kar se je zgodilo, ne da krivim tebe?«

Da bi lahko jeza postala orodje sprememb v odnosu, se moramo naučiti občutja jasno

izraziti z besedami in poiskati izvor jeze; se naučiti komunikacijskih veščin; opazovati in prepoznati neproduktivne vzorce v odnosu. Tako lahko zgradimo bolj jasen in močnejši jaz ter s tem sposobnost za bolj intimen in zadovoljujoč odnos 'midva'. Vsi si želimo in hrepenimo po stabilnem, zadovoljujočem in predvidljivem odnosu, v katerem bi zmogli regulirati tudi najbolj boleče občutje, jezo. ◀

Literatura

- Gostečnik, Christian (2016): *Zakaj se te bojim*. Ljubljana: Frančiškanski družinski inštitut.
- Lerner, Harriet (2002): *The Dance of Connection*. New York: Harper Collins Publishers.
- Lerner, Harriet (2004): *The Dance of Anger*. London: Harper Collins Publishers.
- Johnson, Sue (2008): *Hold Me Tight*. New York: Little, Brown and Company.
- Siegel, Daniel J.; Hartzell, Mary (2016): *Parenting from the Inside Out*. London: CPI Group.

Srečni otroci

Prosta igra – lenoba odraslih ali pozabljene modrosti vzgoje?

■ **Ester Pečarič** je dipl. vzgojiteljica predšolskih otrok v vrtcu *Radovednež Škocjan*.

Razpeti med mnoge vzgojne ideale se odrasli, ki delamo in živimo z otroki, soočamo z vprašanjem, kako vzgojiti srečne otroke. Samozavestne otroke brez depresije, anksioznih in drugih motenj. Žal pa se celo vzgoja prepleta s storilnostno naravnanim svetom, ki stremi k nenehnim dosežkom in uspehom, katerih merilo so ubogljivi in uspešni otroci. Z dokazovanjem uspeha smo obremenjeni tako odrasli kot otroci. V članku predstavljam pomen proste medvrstniške igre za otrokov psihomotorični in zdrav socialni razvoj. Srečni otroci so tisti, ki jim dovolimo dejansko biti otroci.



Po poklicu in duši sem vzgojiteljica. A kljub vse večjemu zavedanju o pomenu vzgajanja srečnih otrok se zdi, da si vzgojitelji in učitelji v svoje delo ne upamo vključiti veliko proste igre. To bi bilo vendar videti, kakor da ne delamo nič, da smo bržkone leni! Oh, to pa že ne! Tako nas vodi želja po tem, da vrtec spremenimo v kar se da pisan, vabljen svet čim bolj izvirnih likovnih izdelkov, ki dokazujejo našo ustvarjalnost, pridnost in delo. Na spletnih straneh vrtca se bohotijo prispevki, imamo ene najlepših vrtcev in

portfolie, polne dokazov o pridnosti. Tudi doma so otroci zaposleni z mnogimi popoldanskimi dejavnostmi, ki jih zaposlijo. Otroci tako že v najzgodnejših letih posegajo po dosežkih, trofejah. Da, Slovenci, marljivost je res naša vrlina!

Kaj pa prosta igra? Iz prostora, kjer se otroci prosto igrajo, se razlega hrup, prostor je na videz neurejen. In otroci? Otroci so srečni. Ste morda opazili, da danes otrokom pogosto odrekamo naravno, spontano pridobljene izkušnje in jih nato načrtno do-

dajamo v vódene vsebine? Namesto da bi otrokom dovolili plezati po drevesih, jih vodimo v šole plezanja po plezalnih stenah, namesto spontanega sodelovanja pri hišnih opravilih jih vključujemo v dejavnosti za razvoj fine in grobe motorike ter koncentracije. In namesto pogajanj in reševanja medvrstniških konfliktov v spontani igri otroci v odrasli dobi plačujejo treninge klesanja osebnosti in pridobivanja samozavesti pri samooklicanih strokovnjakih za osebnostno rast.

Prosta igra

V prosti igri sodelujejo le vrstniki, brez vmešavanja odraslih. To je priložnost, da otroci preprosto uživajo brez vnaprej določenih ciljev. Ob tem se povsem spontano učijo svoje vloge v družbi, učijo se reševanja medvrstniških konfliktov, postavljanja meja, prilagajanja, oblikovanja pravil, razvijajo domišljijo, interakcije in sposobnost samokontrole ter odkrivajo svoja močna in šibkejša področja. Je eden od najpomembnejših dejavnikov v zdravem otrokovem razvoju.

Danes so prosto igro v veliki meri zamenjale organizirane dejavnosti, vodene s strani odraslih. Psihologinja dr. Ljubica Marjanovič Umek pravi, da je med prosto medvrstniško igro in učenjem bistvena razlika. Prva namreč nima nobenega cilja, gre zgolj za igro samo in z njo povezane prijetne občutke. Čeprav organizirane dejavnosti za otroke temeljijo na igri, pa so vedno v ozadju vnaprej predvideni cilji, ki jih določijo odrasli (Zgonik, 2014).

Staš Zgonik (2014) navaja tudi posledice pomanjkanja proste medvrstniške igre. Seznan le-teh se začne s pomanjkanjem otrokove neodvisnosti, saj so premalokrat izpostavljeni samoiniciativi pri izbiri in izvedbi dejavnosti. Nenehno so namreč vodeni in preprosto ne vedo, kaj početi, kadar so prepuščeni samim sebi.



Foto: Alenka Veber

Naslednja možna posledica pomanjkanja proste igre otrok je med drugim tudi narcisoidnost. V očeh odraslih, predvsem staršev, so otroci dragulji, katerih male korake nehote občudujemo, se nad njimi navdušujemo in tako padajo hvale za bolj ali manj velike dosežke. Otroci si postopno ustvarijo idealizirano samopodobo. Je to slabo? Ne, dokler se ne srečajo z realnostjo zunanjega sveta, v katerem ni vedno vse rožnato in je treba občasno sprejeti tudi kaj manj kot le hvalo in prvo mesto. Med prosto medvrstniško igro pa otrok spoznava prav svoja močnejša in šibkejša področja, sprejema zmage in poraze ter se pogaja za svoje mesto v družbi.

Med vse bolj opažene posledice pomanjkanja igre in nenehnega vodenja s strani odraslih pa uvrščamo tudi depresijo in anksioznost, ki ju je moč povezati prav s stilom današnje vzgoje, kjer odrasli v dobri veri, da bi pomagali, držimo vse niti otrokovega življenja v rokah, kreiramo prostočasne dejavnosti in od njega pričakujemo rezultate že v najrosnejših letih. V dokumentarnem filmu *Alphabet* (Wagenhofer, 2013) so analizirani primeri tekmovalno naravnega sodobnega izobraževalnega sistema. V njem so predstavljene raziskave, katerih izsledki pravijo, da je ob storilnostno naravnani vzgoji, kakršno poznajo na primer na Japonskem, odstotek depresivnih in anksioznih otrok in mladostnikov (ter celo samomorilnosti) bistveno višji kakor v sistemih, ki temeljijo na prosti igri in spontanem učenju preko nje.

Poleg negativnih psiholoških posledic zmanjšanja časa za prosto igro otrok so zaznali tudi slabši razvoj gibalnih sposobnosti in posledično debelost, kar dokazuje kronološko spremljanje športnovzgojnega kartona (Zgonik, 2014).

»Pravijo, da bi otroci morali življenje jemati resno. V resnici pa je prav igra tisto, kar bi morali jemati resno.« (Stern, 2014)

Srečni otroci

Danci že desetletja kraljujejo na lestvici najbolj srečnih ljudi na svetu. To dejstvo spodbuja k raziskovanju tega, v čem je skrivnost njihovega načina življenja in vzgoje. Knjiga *Vzgoja po dansko* (Alexander in Iben, 2017) razkriva prav to. Za omenjeni narod je značilno za naše poj-

me nekoliko drugačno dožemanje vzgoje. Danski otroci nimajo na razpolago pretiranih spodbud v obliki igrač in prostočasnih zaposlitev. Nasprotno njihovi starši verjamejo, da morajo otroci sami izkusiti izzive, konflikte, poškodbe in padce, ki jih nudi življenje. Tako naj bi postali bolj samostojni, samozavestni in naj bi bolj zaupali v svoje zmožnosti. Kljub bistveno bolj neusmiljenemu in hladnemu vremenu so otroci nenehno na prostem. Že dojenčke pustijo spati zunaj na hladu, saj verjamejo, da to koristi njihovemu zdravju. Na isti način zdravijo prehlade. Najpomembnejša v njihovi vzgoji je prav prosta medvrstniška igra. Otroci tako urijo socialne veščine, iščejo svoje mesto v družbi in razvijajo psihomotorične sposobnosti. Kot je navedeno v omenjenem viru (Alexander in Iben, 2017), prosta igra ustvarja srečnejše, bolj prilagojene in odpornejše odrasle.

Sklepne misli

Recept za srečne otroke torej ni tako zapleten, kakor si starši in pedagogi pogosto zamišljamo. Sloni na poslušanju otrokovega naravnega vzgiba po igri. Odrasli se moramo nehati ogledovati v zrcalu uspešnosti otrok, ki nam ga na ogled nenehno postavlja moderna družba. To se resda sliši enostavneje, kakor dejansko je. V nas so namreč že zakoreninjene družbene norme, ki niso v skladu s prepuščanjem vajeti materi naravi. Vendar vseeno opažam vse več teoretskih debat, naklonjenih prav prosti igri in poslušanju otrokove narave. Razkorak med teorijo in prakso vedno zahteva svoj čas, vendar pa se počasi gradi most med obema prav preko širjenja znanja o tem, da omogočanje proste igre vendarle ni lenoba staršev in vzgojiteljev, temveč je naravna potreba otrok, ki jih nauči več kakor katera koli vodena dejavnost. Prosta igra jim omogoča, da postanejo srečni tako otroci kot odrasli. ♡

Viri in literatura

- Alexander, Jessica Joelle; Dissing Sandahl, Iben (2017): *Vzgoja po dansko: kaj eni najsrečnejših ljudi na svetu vedo o vzgoji samozavestnih in sposobnih otrok*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Zgonik, Staš (2014): *Ni časa za igro*. Ljubljana: Mladina. Dosegljivo na spletni strani: <https://www.mladina.si/155232/nicasa-za-igro/>.
- Wagenhofer, Erwin (2013): *Alphabet*. Dokumentarni film. Avstrija. Dosegljivo na spletni strani: https://www.imdb.com/title/tt3215346/?ref_=fn_al_tt_1.