

Spletno predavanje za starše v Vrtcu Škofljica, januar 2021

# SKRITE MOČI IGRE Z OTROKOM

Tina Jereb, univ. dipl. kom., specializantka integrativne psihoterapije

[www.tinjereb.com](http://www.tinjereb.com)

## Naš odnos do otroške igre

V naši družbi **otroško igro pogosto obravnavamo kot manj pomembno dejavnost**. Pogosto razmišljamo, da se otroci igrajo, ker še nimajo (veliko) drugih obveznosti in zadolžitev. Včasih se nam zdi, da otrokom igra niti ne prinaša kaj dosti pomembnih, koristnih stvari.

Vendar **otroci med igro**:

- raziskujejo in spoznavajo svet,
- razvijajo domišljijo in kreativnost,
- razvijajo veščine reševanja problemov,
- razvijajo govor, socialne veščine,
- razvijajo se gibalno ...

## Naj otroke spodbujamo k samostojni igri ali naj se z njimi igramo tudi mi sami?

Tako **samostojna igra** kot **skupna igra z nami** sta za otroke zelo dragoceni.

Ko se otroci **igrajo sami** ali **s svojimi sovrstniki** (s sorojenci ali drugimi otroki), pri tem razvijajo:

- zmožnost za samostojnost,
- samozavest in zaupanje vase,
- socialne veščine (npr. kako z drugim otrokom razrešiti konflikt, kako skleniti kompromis, kako se postaviti zase, ko je to potrebno, itd.) ...

Vendar otroci potrebujejo **tudi dovolj skupne igre z nami**. Ta – še posebej, če smo med njo resnično prisotni – je za otroka, naš odnos z njim in posledično tudi za nas same **v marsičem dobrodejna**.

## Katere izzive v odnosu z otrokom nam skupna igra pomaga razreševati?

### 1. Otroci pogosto izgubijo občutek povezanosti s svojimi starši in drugimi najbližjimi

Tega, da otrok izgubi občutek povezanosti v odnosu z nami, **ne moremo popolnoma preprečiti**.

Ko se otroci ne počutijo več povezane z nami, nas na to pogosto začnejo opozarjati tako, da z nami **nehajo sodelovati** in se na različne načine začnejo »moteče« **obnašati**.

S **skupno, povezujočo igro** se z otrokom lahko **ponovno povežemo**. Če jo v odnos z otrokom vnašamo redno, pa s tem v veliki meri preprečimo, da bi se otrokov občutek povezanosti z nami preveč izgubil.

### 2. V otrocih se pogosto naberejo neprijetna čustva in spremljajoča telesna napetost

Dragoceno je, če otrokom čim pogosteje omogočimo, da **svoja čustva v stresnih situacijah izrazijo**. Ker jim tega v čisto vseh situacijah ne moremo omogočiti, se nekaj napetosti v njih neizogibno nabere.

Otrokova potlačena čustva in napetost so tudi eden od pogostih vzrokov, zaradi katerega otroci **nehajo sodelovati z nami** in se začnejo **obnašati na nezaželene načine**.

Prek **igre, polne smeha**, jim čustveno in telesno napetost na zabaven način lahko pomagamo sprostiti.

### 3. V otrocih se v vsakdanjem življenju po kapljicah nabirajo občutki nemoči

Ker jih odrasli **ves čas usmerjamo** in njihovem obnašanju postavljamo meje, ker smo večino časa **močnejši od njih, hitrejši, bolj sposobni** početi različne stvari ..., se otroci ob nas večkrat počutijo manj močne.

Ko se občutki manjše moči oz. nemoči v njih naberejo, nas na to začnejo opozarjati na različne načine: **nehajo nas poslušati**, nemoč začnejo **izražati navzven** (npr. tako, da začnejo govoriti z nemočnim glasom), občutke nemoči zamaskirajo z **agresivnim obnašanjem** ...

S **povezujočo igro**, pri kateri jim predamo vodstvo in v igri, polni smeha, z njimi zavzamemo manj močno vlogo, jim pomagamo, da se zopet napolnijo z občutkom moči in kompetentnosti – z občutkom, da zmorejo.

## Povezujoča igra z otrokom

Prek nje se z otrokom **globoko povežemo**, okrepimo njegov občutek **čustvene varnosti** v odnosu z nami, mu pomagamo **odložiti naloženo napetost in neprijetna čustva** ter okrepimo njegov občutek **samozavesti in zaupanja vase**.

### Kako se z otrokom igramo na povezujoč način?

Med igro **smo polno prisotni**. Če med igro začnemo razmišljati o drugih stvareh, ko se tega zavemo, pozornost prijazno spet usmerimo nazaj na otroka in našo igro z njim. Med igro smo pozorni na otrokove besede in na to, kar nam o njegovih čustvih in potrebah sporoča njegova telesna govorica (izraz na obrazu, gibi, ton glasu, pogled ...).

Poskrbimo, da nas med igro **ne zmotijo druge stvari**: izklopimo zvok na mobitelu, na štedilniku ne kuhamo, da nam ne bo treba prekiniti igre zaradi tega, ker bomo morali npr. iti odstaviti lonec s štedilnika ...

Med povezujočo igro se igramo **samo z enim otrokom**. Zato je v družinah z več otroki seveda potrebno, da med tem časom za druge otroke poskrbi drug starš oz. drug skrbnik.

Povezujočo igro **poimenujemo na enostaven način**, tako da jo bo enako lahko poimenoval tudi otrok (na primer »najin čas«).

Ta skupni čas z otrokom naj ima **jasen začetek in konec**. Tako znotraj časa te igre za otroka ustvarimo prostor, v katerem se z nami počuti kar najbolj čustveno varnega.

Otroku na različne načine izkazujemo, da **resnično uživamo v tem posebnem času z njim**, na primer prek nasmehov, ljubečih pogledov, ljubečih dotikov, smeha ...

Bistveno pri tej igri je, da med njo **vodstvo predamo otroku**. Na začetku igre **otroka vprašamo, kaj bi danes rad počel z nami**, nato pa ves čas sledimo njegovim idejam glede tega, kako naj se igra odvija. V igro torej ne vnašamo svojih idej, igre ne spreminjamo, otroka med igro ne učimo (npr. kakšne barve je ta kocka) in ga ne popravljamo (ko npr. narobe izreče neko besedo). Seveda pa **ga ustavimo in usmerimo**, če moramo med igro poskrbeti **za njegovo ali svojo varnost** (ker želi početi nekaj, kar je nevarno).

**Za kaj bo otrok »uporabil« ta čas z nami?** Ko se bo med našo polno prisotnostjo počutil zelo čustveno varnega:

- nam bo pokazal, kaj ga trenutno v življenju **zanima, navdušuje, kaj želi raziskovati** (z nami bo na primer želel gledati knjigo o žuželkah);
- želel bo **raziskovati meje svojih telesnih sposobnosti** (na primer če je bil do zdaj negotov glede izvajanja prevalov, se bo ob naši polni prisotnosti mogoče opogumil in želel poizkusiti narediti preval);
- **izrazil bo neprijetna čustva**, ki jih nosi v sebi (ali prek **smeha**, ko bo med igro zavzel močnejšo vlogo, od nas pa bo pričakoval, da zavzamemo šibkejšo vlogo, ali pa tako, da bo ob manjšem problemu, do katerega bo prišlo med igro, začel **jokati** oz. bo **čustveno izbruhnil** – v tem primeru od nas potrebuje, da ga umirjeno in sočutno poslušamo, dokler se ne pomiri).

Za redno povezovanje z otrokom je dobrodošlo, če lahko **čas za povezujočo igro z njim najdete tako pogosto, kot le morete**. Vsekakor pa je za otroka in vaš odnos z njim zelo dragoceno že, če čas za takšno igro najdete na primer enkrat na teden, po 15 minut.

## Igriva agresivna igra – igrivo ravsanje

Gre za igro, pri kateri se z otrokom/otroki **igramo na igrivo agresiven način**, tako da se med igro **eden z drugim "borimo"**. Igra hkrati za nikogar seveda ne sme biti zares neprijetna oz. boleča.

### Kako se z otrokom/-i igramo na igrivo agresiven način?

Agresivna igra oz. ravsanje poteka tako, da se **z otrokom/otroki med igro »borimo«**, tako da **si zadajamo različne fizične izzive**, npr.: da nas otrok prevrne na tla, da nas z blazino potisne na tla, da se uleže na nas in nam poskuša preprečiti, da vstanemo, da se z nami pomeri v tem, kdo koga premaga pri potiskanju z rokami, da ga mi zadržujemo pri sebi, on pa se poskuša "iztrgati" iz našega prijema ...

Seveda je pomembno, da pri tej igri **poskrbimo za varnost**, da se kdo med igro ne bi poškodoval. Najprej je pomembno, da **prostor**, kjer se na takšen način igramo, omogoča varnost za tovrstno igro. Poleg tega pa je pomembno tudi, da se z otroki vnaprej **dogovorimo, kaj med igro ni dovoljeno**: npr. udarci, ščipanje, grizenje, brcanje itd. Če otroka med igro vseeno zanese v neko početje, ki je za kogarkoli preveč neprijetno oz. boleče, igro takoj ustavimo. Nadaljujemo jo šele po tem, ko otrok razume, katero njegovo početje je bilo za nas ali drugega otroka preveč neprijetno oz. boleče.

Pomembno je, da pri tej igri **otroku zadamo ravno prav velik izziv**. Če smo pri igri preveč močni in spretni, se bo otrok ob nas začel počutiti nemočnega (kar je nasprotno od občutkov, ki jih s to igro želimo vzbuditi v njem). Če po drugi strani otroku ponudimo premajhen izziv (npr. če ob tem, ko nas 5-letnik z rokami začne potiskati stran od sebe, takoj teatralno »pademo« po tleh), igre ne bo doživljal kot zanimive in zabavne.

Pri agresivni igri **vedno pustimo, da nas otrok (na koncu) premaga**. To okrepi njegov občutek zaupanja vase, občutek, da se v življenju zmore soočiti z izzivi.

Ker takšna aktivna fizična igra **iz nas in iz otroka izvablja ogromno smeha**, je za vse vključene lahko **zelo sproščujoča** (prek smeha namreč odlagamo nabrano čustveno in telesno napetost). Zato se ta igra pogosto zelo dobro obnese kot sestavni del otrokove večerne rutine, saj otroka sprosti in ga tako pripravi na mirno spanje. Pozorni moramo biti le na to, da otroku po tej igri pomagamo še pri tem, da se pomiri (npr. z branjem pravljice, crkljanjem ...), da nato lahko zaspi.

## Ko otroci ne sodelujejo z nami – postanimo igrivi

Ko **otrok ne sodeluje z nami** (npr. ko ji rečemo, naj začne pospravljati igrače, ker je čas za spanje, ona se pa še naprej igra in nas ne sliši), ob tem, razumljivo, večkrat začnemo doživljati **frustracijo, jezo ali občutke nemoči**.

Namesto, da v teh situacijah reagiramo z nestrpnostjo, prošnjami ali grožnjami (npr.: »Če ne začneš pospravljati igrač, danes ne bova brali pravljice.«), je tako dragoceno, če se v teh trenutkih **zmoremo ustaviti, narediti en globok vdih in izdih in v situacijo vnesti igrivost**.

### Kako se lahko odzovemo z igrivostjo?

Na kakšen način postanemo igrivi, je seveda čisto odvisno od našega trenutnega navdiha. :) Ker nam v takšnih, bolj stresnih trenutkih z otroki večkrat zmanjka idej, pa v nadaljevanju za dodatne ideje navajam nekaj primerov igrivih odzivov.

- Ko malčki ne želijo storiti tega, k čemur jih usmerjamo (npr. ne pustijo, da jim obrišemo nos, da jih preoblečemo/zamenjamo plenico, da jim pomagamo umiti zobe ...), večkrat pomaga, če **na pomoč priskoči njihova priljubljena igrača**. Tako lahko takrat, ko si otrok ne želi umiti zob, na primer v roke vzamemo igračo – krokodila in s spremenjenim glasom rečemo: »Žan, a bi danes najprej ti meni umil zobe?« Otrok se bo na prošnjo igrače precej verjetno odzval in ko bo krokodilu poščetkal zobe,

lahko na primer **krokodil predlaga, da bi pa zdaj on pomagal otroku umiti zobe**. Otrok bo verjetno veliko bolj pripravljen na ščetkanje zob, če mu pri tem pomaga krokodil in ne mi.

- Če se z otrokom vedno znova zapletate glede izvajanja določenega opravila, npr. ščetkanja zob, lahko morda v povezavi s tem opravilom **skupaj z otrokom sestavite zabavno pesmico** (npr. pesmico o ščetkanju zob). Zopet so najmlajši otroci pogosto veliko bolj zmožni sodelovati pri opravilih, ki so jim zoprna, če v njih vnesemo igrivost.
- Mlajšim otrokom pogosto predstavljajo izziv tudi situacije, ko želimo, da zaključijo z neko dejavnostjo in se posvetijo drugi. Če smo tako otroku že petkrat rekli, da je čas, da se gre preobleč v pižamo, on se pa še naprej igra, bomo njegovo sodelovanje bolj verjetno pridobili tako, če v situacijo vnesemo igrivost. Igrivi lahko postanemo tudi tako, da **se spremenimo v določeno žival** in nato otroka povabimo, da v gibanju te živali skupaj odidemo do kopalnice (npr.: *»Ihaha, jaz sem konj z dolgo belo grivo. Kdo bo z mano galopiral v kopalnico? Anja, greš z mano?«*)
- Večerno preoblačenje v pižamo – tudi nad tem opravilom otroci pogosto niso navdušeni. :) Če smo otroku že petkrat rekli, naj se začne preoblečiti, on pa nič, bomo mogoče njegovo sodelovanje pridobili tako, da **postanemo "hečno igrivi"**: *»A še nisi pripravljen na oblačenje v pižamo? Prav, potem je pa danes prva na vrsti blazina Micka.«* Nato vzamemo najbližjo blazino in jo začnemo zavzeto napravljati v pižamo: *»No, Micka, bova najprej oblekli hlače ...«* Otroku se bo naša igrivost verjetno zdela smešna, zaradi česar se bo najverjetneje na neki točki želel obleči v pižamo tudi sam.

## Za več zapisov o povezujoči igri in sočutni vzgoji

toplo vabljeni na mojo **Facebook stran** [Tina Jereb - vzgoja za varno navezanost](#) in na mojo **spletno stran** [www.tinajereb.com](http://www.tinajereb.com).

### Priporočena literatura o igri in igrivosti v odnosu z otrokom (v angleškem jeziku):

- Cohen, Lawrence. 2001. Playful Parenting. New York: The Random House Publishing Group.
- <https://www.handinhandparenting.org/>
- Solter, Aletha. 2013. Attachment Play: How to Solve Children's Behavior Problems with Play, Laughter, and Connection. California: Shining Star Press.

Tina Jereb, 2021, vse pravice pridržane.