

Pomen igre za otrokov razvoj

avtorica: dr. Tina Bregant, dr. med., spec. pediatrije



Uvod

Sodobni življenjski slog s hitenjem in preobilico informacij ter številne organizirane in vodene dejavnosti zapolnijo skoraj ves prosti čas, ki ga ima družina. Zdi se, kot da smo igro zamenjali z učenjem in nenehnim hitenjem, s čimer pa otroku kratimo pravico do igre. Igra je za otroke ne le osnovna dejavnost, ampak tudi potreba in pravica. Igra tako pomembno vpliva na telesni, socialni, čustveni in kognitivni razvoj, da je igranje za otroka pravzaprav nujno. Poleg tega igra vabi nas, odrasle, v otroški svet. Ponuja nam raznovrstne, zabavne načine ukvarjanja z otrokom in vabi otroka v svet interakcij z drugimi ljudmi. Za nameček pa je igra zabavna, spontana in sproščujoča – takšna, da bi se tudi odrasli morali igrati večkrat!

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 v kulturnem življenju in umetnosti. 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, žal pa v primeru, ko zapolnijo ves otrokov prosti čas, odvzamejo čas za igro in tako na nek način rušijo optimalno otrokovo blagostanje.

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. Preko igre otrok vstopa v svet vrstnikov, spoznava in preigrava vloge odraslih, v nekaterih primerih pa le v igri otrok postane enakopraven odraslim: ko jih premaga pri igri s kartami ali pa ko se hitreje povzpne na bližnje drevo! Med igro otrok razvija lastne kompetence, gradi samozavest in samopodobo ter se uri za prihodnje izzive v resničnem svetu. Otroci se v skupinski igri učijo dela v skupini, pogajanja, reševanja sporov in postavljanja zase. Pri spontani igri se otroci učijo vodenja, dela v skupini in kreativnosti. V navzočnosti odraslega oziroma ob igri, ki je vodena s strani odraslega, pa tovrstne veščine raje prepustijo odraslemu in se mu podredijo.

Gibalne igre otroka spodbudijo h gibanju. Gibanje in raznolike gibalne izkušnje otroku pomagajo oblikovati ustrezno telesno shemo, spoznavanje sebe in okolja, poleg tega pa imajo tudi zelo pomemben učinek preprečevanja debelosti in zapletov, povezanih z njo. Igra in gibanje na prostem, bodisi strukturirano, bodisi prosto, je verjetno celo najbolj enostavna rešitev za preprečevanje debelosti ob siceršnjih osnovnih prehranskih ukrepih. Gibalne igre pa 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 pa jo lahko opazimo tudi pri odraslih. Odrasli se pravilom igrajo manj pogosto kot otroci – sami pravijo, da nimajo časa! 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 nevročnim delovanjem. Izvaja se zaradi nje same, je notranje motivirana, svobodna, odprta ter za izvajalca prijetna.

Prvi opisi igre segajo v antiko, ko je Platon zagovarjal stališče, da je igra najbolj učinkovit način učenja. Funkcionalnost igre sta znikala šele Patrick leta 1916 in Schlossberg 1947. leta, ki sta igro opisala kot »neuporabno s strani opazovalca«. Fagan in Smith sta se ob koncu 20. stoletja vrnila k igri kot funkcionalnemu in motivacijskemu učenju. MacLean pa je igro celo razumel kot vedenje, ki razlikuje sesalce od ostalih vretenčarjev. Igra opisuje kot rezultat evolucije, ki ga omogoča limbični sistem, kot ga imajo šele sesalci. Vendar pa lahko celo sami opazimo podobno kot etologi, da se igrajo ne le sesalci, pač pa tudi ribice in želve. Najverjetneje sicer igra pri vretenčarjih in nevretenčarjih ni homologna, saj nevretenčarji nimajo tako zapletenega živčnega sistema, ki bi omogočal tako kompleksno vedenje kot je igra. Za živali tako po navadi uporabljamo opisno definicijo igre, kjer velja, da igra ni nikoli popolnoma funkcionalna niti po načinu ali/in okoliščinah, ki do nje privedejo. Je spontana, prostovoljna dejavnost, v kateri lahko uživamo. Je sama sebi namen. Ni potrebno, da je igra »popolna«, lahko je celo pretirana ali okoliščinam neprimerna. Če se ponavlja, se ne ponavlja povsem enako. Pri živalih je značilno, da se igrajo, ko so 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 leta 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 stremljenja k rezultatom.

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. V tabeli 1 so povzete spodbude specifičnih področij razvoja, ki jih lahko povezujemo tako z učenjem kot z igro.

Tabela 1: Vplivi 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), osvajanje 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 prekomerne 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 pomeni 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. Glede na raziskave pri drugih sesalcih sklepamo, da obstaja kritično obdobje za razvoj socialnih veščin in posredno tudi za igro. Pri sesalcih se je izkazalo, da če so bile osamljene (izolirane) v obdobju nekaj deset dni po rojstvu, so bile kasneje manj socialno spretno, manj igrive, manj so se igrale z ruvanjem in bolj pogosto so se odzvale agresivno. V odrasli dobi pa so bile živalice, ki so bile izolirane kasneje, kar ustreza obdobju človekovega otroštva in zgodnjega najstništva, manj socialno aktivne; če so bile v družbi do tedaj in šele kasneje, v zgodnji odrasli dobi izolirane, pa posledic niso imele in so bile običajno igrive in družabne.

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 obogatem okolju, bolje rešujejo probleme in se hitreje znajdejo v labirintu, ob tem pa se celo spremeni njihova struktura možganov.

Igra z vrstniki pomaga soustvarjati mreže v prefrontalni skorji, ki uravnava kompleksne socialne interakcije. Panskepp je ugotovil, da že pol ure igre in žgečkanja pri podganih privede do aktivacije 400 genov, kar je 1/3 vseh v raziskavi merjenih genov. Pri mladičkih podganih igra ruvanja privede do nastanjanja zaščitnega nevrotrfnega faktorja - BDNF (angl. *brain derived neurotrophic factor*) v amigdali in delih čelne skorje, kar verjetno posredno vpliva na čustveni in socialni razvoj. Lahko sklepamo, da do podobnih sprememb prihaja med igro tudi v možganih naših otrok. V tabeli 2 so povzeti glavni nevrofiziološko merljivi učinki igre.

Tabela 2: Nevrofiziološko merljivi vplivi igre

Obogateno okolje (igrala, igrače, vrstniki) v obdobju 1 meseca	Manjša specifična aktivnost holinesteraze v skorji možganov in subkortikalno; večja skupna aktivnost holinesteraze v celotnih možganih; povečana masa možganske skorje, povečana sinaptogeneza.	Bolj učinkovito reševanje problemov in boljši spomin.
30-minutna igra z vrstniki	Aktivacija 1/3 proučevanih genov v neokorteksu.	Bolj družabno in igrivo vedenje ter večje zadovoljstvo.
igra ruvanja	Nastanek BDNF v amigdali in čelnih režnjih.	Spodbuda čustveno-socialnega razvoja z manj agresivnosti, bolj družabnim in za okolico sprejemljivejšim vedenjem.

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. Igrače za igro in igranje niso bistvene. Lahko pa seveda ustrezna igrača igro spodbudi in pomaga razplamteti plamen igrivosti in kreativnosti.

Gibalna igra

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. 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 brcanja 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 najbolj zabaven in preprost način vzdrževanja telesne pripravljenosti in preprečevanja debelosti.

Simbolna igra

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.

Funkcijska igra

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.

Konstrukcijska igra

Pri konstrukcijski igri otrok načrtuje, se uči branja načrtov, izdeluje različne konstrukcije, ki iz dveh dimenzij počasi rastejo v prostor – tridimenzionalno.

Igra s pravili

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. Bolj pomembno kot igrače so pomembne 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.

Otroška igra in igrače

Za kakovostno igro ni ključnega pomena igrača. Pomembnejši je proces – dogajanje med igranjem z njo. Je pa res, da lahko dobra igrača navdihne igro. Kakovostna igrača ponuja raznoliko igro in je estetsko, vizualno, barvno in na otip zelo privlačna ter pritegne otrokovo pozornost in vključi njegove čute. Igrača ne more biti dovolj univerzalna, da bi zagotovila vsem otrokom enake možnosti raziskovanja igre z njo. Pri otrocih s primanjkljaji v razvoju je potrebno igračo prilagoditi. Če hočemo torej doseči enak učinek igre, moramo prilagoditi igračo otroku.

Velikost igrače mora biti prilagojena otrokovi velikosti in njegovim sposobnostim. Poseganje po igrači, ki je dovolj velika, primerne oblike in ravno prav težka, da jo otrok zadrži v dlani, razvija vidno-tipno koordinacijo. Odstranjevanje ter dodajanje elementov igrači razvija fino motoriko kot je pincetni in škarjasti prijem in grobo motoriko – razgibavanje prstkov, zapestja, roke. Senzorična integracija vidno-tipnega področja, ko otrok z zaprtimi očmi otipa določeno število ali črko – jo raziskuje, nato jo z odprtimi očmi poišče in pokaže, lahko nadgradimo s slušno integracijo, če igrača zacinglja, odda zvok. Uporaba figuric omogoča razvoj zgodbe, kar omogoči uporabo in obvladovanje besedišča, tvorbo zgodbe ter prevzem glavne vloge v igri. Igra je lahko tudi skupinska in spodbuja druženje in sodelovanje. Kooperativnost in vzporedna igra sta počasen, toda metodičen prehod na socialno interakcijo. Gibalne igre, kot so nogomet in košarka, so na prvi pogled preproste in zahtevajo kot rekvizit-igračo zgolj žogo, pa so vendarle več kot zgolj tekanje za njo. Te igre so tako privlačne, da jih igrajo tudi odrasli!

Varnost igre in igrač

Otroci so zelo živahni, spontani, njihova presoja pa je otroška. Sami ne zmorejo poskrbeti za varnost, zato smo za to tu odrasli. Nekaj varnosti zagotavljajo proizvajalci in zakonodaja, za temeljno varnost pa moramo poskrbeti starši, vzgojitelji in tisti, ki se z otrokom igramo oziroma smo takrat v bližini. Podatki o nesrečah otrok, ki so se zgodile zaradi igrač, opozarjajo, da na trgu ni dovolj poskrbljeno za kakovost in varnost igrač. V sistemu RAPEX (sistem medsebojnega obveščanja nadzornih organov držav članic EU o nevarnih neživilskih izdelkih na evropskem trgu) na vrhu seznama kraljujejo prav igrače, ki npr. v letu 2005 predstavljajo kar četrtno vseh varnostno neustreznih izdelkov. V Sloveniji ureja varnost igrač Pravilnik o varnosti igrač, v katerem so zajete zahteve ustrezne evropske direktive.

Nekatere igrače so bolj nevarne od drugih. Celo baloni in žoge so lahko nevarni, če jih kdo nasilno in neprimerno uporabi. Pikado, projektili, loki in pištole pa so po svoji naravi takšni, da se morajo zapičiti, prebosti, ustreliti. Pri takšnih igračah je vedno potreben nadzor odgovorne odrasle osebe.

Zaradi idej, ki jih otroci imajo, lahko celo na videz nedolžna igrača postane nevarna. To se zgodi ponavadi takrat, ko igrača ni primerna za otrokovo starost, je slabo oblikovana in neprimerne velikosti, je slabo izdelana in ne zadošča zahtevanim fizikalnim in mehanskim lastnostim, kar je včasih težko pri spretnih in včasih silno močnih prstkih malih ustvarjalcev! Ne smemo pozabiti tudi na cenene izdelke iz neprimernih materialov, ki so lahko vnetljive ali celo vsebujejo zdravju škodljive snovi. Zato pri nakupu igrač velja »manj, a tisto dobro« in ne ceneno. Pomembno je tudi, da je igrača dobro označena, saj tako obstaja večja verjetnost, da je proizvajalec upošteval varnostne zahteve.

Tudi otroška igra z lastnoročno izdelanimi rekviziti je lahko nevarna. Tukaj ni bližnjic pri vzgoji: otrok, ki svoje telo pozna, ve, da ga zbode že borov storž, kar ga zaboli in tega ne mara. Rad se igra s prijateljčki, ki jih rad kdaj prestraši, ne želi pa, da bi prijateljček jokal ali bil žalosten. Do teh spoznanj otrok pride v igri, kjer odrasli opazujejo, preprečijo poškodbe, hkrati pa dopustijo manjše praske in nesreče ter v igro ne posegajo pretirano. To so za otroka zelo dragocene izkušnje, ki mu bodo pomagale pri igri tudi kasneje, ko odraslega morda ne bo v bližini.

Različnost igre glede na spol

Zanimivo je, da biologi ugotavljajo, da se igra primatov razlikuje glede na spol. Richard Wrangham, evlucijski biolog na univerzi Harvard, trdi, da za to obstaja biološka danost. V eni od svojih študij, to je študija šimpanzov iz leta 2010 ugotavlja, da so mladički šimpanzov brez vpliva socializacije odraslih izbirali igro s palicami tako, da so se šimpanzi ženskega spola igrali kot bi bile palice mladički: nosile so jih okoli, jih pestovale in božale. To ni edina raziskava, ki se ukvarja z različnostjo igre glede na spol. Študija na opicah vrste rezus iz univerze Emory v Atlanti iz leta 2008 tudi ugotavlja, da so se mladički moškega spola večino časa igrali s tovarnjaki, orožjem in značilno »fantovskimi« igračkami, več je bilo tudi grobe igre s prerivanjem in ruvanjem, medtem ko so se mladički ženskega spola igrali bolj raznoliko.

Pri otrocih lahko opazimo podobne razlike. Igrana dejavnost v obdobju od treh do šestih let postane bolj kompleksna in tudi različna glede na spol. Deklice se raje igrajo samo skupaj, kot pa v spolno mešani skupini. To sovpade z obdobjem, ko se oblikujejo isto-spolne skupine, kasneje v šoli se otroci med seboj zopet združujejo glede na interese. Pri dečkih je več iger prerivanja in ruvanja. K tem igram sodi veliko tekanja, preskakovanja, kotaljenja, in medsebojnega, včasih že skoraj grobega suvanja in ruvanja. Pri deklicah bolj prevladujejo igre z načrtovanjem, simbolne, domišljijske igre. Deklice praviloma igro vzdržujejo dlje časa in tudi dlje načrtujejo. Te razlike so delno povezane z bioloških spolom in vplivom hormonov. Hkrati pa vemo, da se deček priključi simbolni igri, če ga k temu dodatno spodbujamo in če ga k igri povabijo. Morda bi pri dečkih, ki bi bili večkrat vključeni v simbolno igro, celo opazili manj spolno-stereotipne igre in socializacije.

Raznolikost igre, ne glede na spol, je tista, ki nas bogati. Poskusimo razumeti, zakaj nekatere otroke privlačijo bolj punčke in simbolne igre, druge pa zanima bolj ruvanje in igra z avtomobilčki. Dopustimo različnost, hkrati pa se ne ujemimo v krog stereotipov. Spodbujajmo raznoliko in pestro igro, da bo otrok dobil priložnost uživati tudi v igri, ki je sam sicer ne bi izbral.

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 dvajset let, ko bodo le-ti zaključili šolanje. Obljube bodočih uspehov in udeležba na vse mogočih aktivnostih še zdaleč niso zagotovilo za kasnejši uspeh. Določene lastnosti, ki jih pri otroku spodbujamo in negujemo, pa vendarle vplivajo na to, kako se bo otrok znašel v vedno bolj kompleksnem 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 ljubečem 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*, 24 (10), 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*, 117, 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*, 24, 247–253.

Bregant, T. (2011). Igra - zgolj nenujna dejavnost ali kaj drugega? = Play – unnecessary activity or something else? *Proteus*, 74 (3), 117-121.

Bregant, T. (2009). Gibalni razvoj dojenčka : hoja = Motor development of a baby: walking. *Proteus*, 8, 342-351.

Bregant, T. (2012). Razvoj, rast in zorenje možganov = Brain development, growth, and maturation. *Psihološka obzorja*, 21 (2), 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*, 159, 46–50.

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*, 26, 113–180.

Einon, D. F. in Morgan, M. J. (1977). A critical period for social isolation in the rat. *Developmental Psychobiology*, 10 (2), 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*, 119 (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*, 341 (1), 17–20.

Hassett, J. M., Siebert, E. R. in Wallen K. (2008). Sex differences in rhesus monkey toy preferences parallel those of children. *Hormonal Behaviour*, 54, (3), 359–364. Dostopno na: 10.1016/j.yhbeh.2008.03.008 (20.3.2015).

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*, 100 (1-2), 91-97.

Kahlenberg, S. M. in Wrangham, R. W. (2010). Sex differences in chimpanzees' use of sticks as play objects resemble those of children. *Current Biology*, 20 (24), 1067-1068.

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*, 120(3), 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*, 42, 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*, 20, 1–31.

Marjanovič Umek, L. in Kavčič, T. (2001). Otroška igra. V L. Marjanovič Umek 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*, 19, 486–496.

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*, 55(4), 429-437. Dostopno na: <http://dx.doi.org/10.1037/h0041137> (20.3.2015).

Smith, P. K. (1982). Does play matter? Functional and evolutionary aspects of animal and human play. *Behavioral and Brain Sciences*, 5, 139-184.

Vojnovič, M., Otavnik, A. in Pleško, A. za UNICEF. (2009). *Konvencija o otrokovih pravicah Ljubljana*, Ljubljana: UNICEF Slovenija. Dostopno na: <https://unicef.blob.core.windows.net/uploaded/documents/KOP.pdf> (20.3.2015).

Gradivo za starše

NIJZ, julij 2016

Gradivo je bilo pripravljeno v okviru projekta projekta »Za boljše zdravje in zmanjšanje neenakosti v zdravju« s krajšim nazivom »Skupaj za zdravje«, ki ga sofinancira Norveški finančni mehanizem in ga v sodelovanju s številnimi notranjimi in zunanji sodelavci s področja preventive vodi Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ).

Ta dokument je nastal s finančno podporo Norveškega finančnega mehanizma. Za vsebino tega dokumenta je odgovoren izključno Nacionalni inštitut za javno zdravje in zanj v nobenem primeru ne velja, da odraža stališča Nosilca Programa Norveškega finančnega mehanizma.

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



REPUBLIKA SLOVENIJA
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO



Nacionalni inštitut za javno zdravje
Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana
Telefon: +386 1 2441 400
Faks: +386 1 2441 447
E-pošta: info@nijz.si

