***ZIMSKI ČAS – PRILOŽNOST, DA POGLOBIMO ODNOSE***

**"Skupna igra med starši in otroki gradi trdne čustvene vezi in omogoča globlje razumevanje otrokovih občutkov, potreb in sanj." (Sunderland, 2006)**

Zima je obdobje, ko nas hladnejši in krajši dnevi pogosto priklenejo v notranjost. V tem času pa se v skupni igri skriva tudi čudovita priložnost za poglobitev odnosa med starši in otroki.

Igra namreč ni le zabava – gre za **ključni element otrokovega razvoja**, ki vpliva na številna področja, vključno s kognitivnimi, socialnimi in emocionalnimi sposobnostmi (Ginsburg, 2007). Skupna igra doma spodbuja razvoj številnih veščin. Po mnenju psihologinje Sue Palmer je igra z odraslimi priložnost, ko otroci razvijajo komunikacijske sposobnosti, empatijo in reševanje konfliktov (Palmer, 2006). Ko starši igrajo družabne igre z otroki, jih učijo pravil igre, vztrajnosti ter zdravega sprejemanja poraza. Te izkušnje so neprecenljive za otrokov osebnostni razvoj. Ob tem pa ne smemo zanemariti pomena smeha in sproščenosti, ki ju prinaša skupna igra. Smeh namreč deluje kot naravni razbremenilnik stresa in krepi povezanost med družinskimi člani.

Poleg tega igra **krepi družinske vezi**. Skupno preživet čas daje otrokom občutek varnosti in pripadnosti, kar je temelj za njihov čustveni razvoj (Sunderland, 2006). V zimskem času, ko je manj zunanjih dejavnikov, ki odvračajo pozornost, so starši lahko bolj prisotni in vključeni v otrokovem svetu. Med takšne aktivnosti sodijo sestavljanje z lego kockami, ustvarjanje s plastelinom, skupno kuhanje ali branje pravljic. Slednje ima posebno vrednost, saj spodbuja otrokov besedni zaklad, domišljijo in sposobnost razumevanja kompleksnih zgodb.

Dolgoročno ima igra s starši še eno ključno prednost – pomaga otrokom razviti veščine, ki jih bodo potrebovali v življenju, in sicer od sposobnosti reševanja problemov in timskega dela do učenja vztrajnosti in soočanja z neuspehi. Ko starši sodelujejo v igri, hkrati modelirajo pozitivne vedenjske vzorce, ki jih otroci nezavedno posnemajo. Singer (2011) poudarja, da je kakovost preživetega časa pogosto pomembnejša od količine, zato naj starši namenijo otrokom svojo polno pozornost, ko se z njimi igrajo.

Družinski odnosi so torej bistveno povezani z igro, saj ta omogoča staršem in otrokom, da se spoznajo na globlji ravni. Med igro se starši lažje vživijo v otrokov svet, razumejo njihove potrebe, strahove in sanje. Igra omogoča tudi boljše obvladovanje konfliktov znotraj družine, saj otroci med igro lažje izrazijo svoja čustva, starši pa lahko na ta čustva ustrezno odgovorijo. Sunderland (2006) poudarja, da so takšni trenutki ključni za gradnjo zaupanja med otrokom in staršem, kar dolgoročno vodi v trdnejše in podporne družinske odnose.

Skupna igra doma torej ni zgolj dejavnost za krajšanje dolgčasa, temveč ključen element, ki bogati družinske odnose in podpira otrokovo celostno rast. Starši naj si zato tudi v zimskem času vzamejo čas zanjo, saj dolgoročno pozitivno vpliva na otrokov kasnejši razvoj. Naj bo to preprosta družabna igra, gradnja s kockami ali pripovedovanje zgodb – pomembno je, da ta čas preživijo skupaj.

Pripravila: Maja Krošelj

#### Literatura

* Ginsburg, K. R. (2007). The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bonds. Pediatrics, 119(1), 182 −191.
* Palmer, S. (2006). Toxic Childhood: How the Modern World is Damaging Our Children and What We Can Do About It. Orion Publishing Group.
* Sunderland, M. (2006). The Science of Parenting: How Today’s Brain Research Can Help You Raise Happy, Emotionally Balanced Children. DK Publishing.
* Singer, D. G. (2011). Play=Learning: How Play Motivates and Enhances Children's Cognitive and Social-Emotional Growth. Oxford University Press.