

## Plezanje po toboganu, zakaj pa ne?

Katarina Bizjak Slanič<sup>1</sup> in prof. dr. Marjeta Kovač<sup>2</sup>

<sup>1</sup> OŠ Janka Glazerja, Ruše

<sup>2</sup> Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

*Katarina Bizjak Slanič, profesorica športne vzgoje, je za revijo Cicido pripravila prispevek o nekoliko bolj tvegani dejavnosti - plezanju po toboganu. Otroci se hitro naveličajo preprostih dejavnosti, zato je spuščanje po toboganu običajno zanimivo le kratek čas, sami pa najdejo drugačen, bolj izzivalen način, to je vzpenjanje po toboganu.*

Igra je otrokova svobodna dejavnost, ki pomembno vpliva na njegov telesni, gibalni, spoznavni, čustveni, socialni, pa tudi moralni razvoj.<sup>1-2</sup> V pozitivnem in podpornem okolju namreč predstavlja ključno dejavnost za razvoj otrok v zdrave in kompetentne odrasle.<sup>3</sup>

Igra vključuje raznovrstne in razgibane dejavnosti, v katerih otrok sodeluje zaradi notranje motivacije in ob njih doživlja pozitivna čustva. Omogoča mu ustvarjalnost, razvija domišljijo, z njo pridobiva nove kompetence, kar pozitivno vpliva na njegovo samozavest.<sup>1,2,4</sup>

Največkrat otroku ponujamo čim varnejše igralno okolje. Pri tem pozabljamo, da je varno okolje za otroka predvidljivo, zato mu zelo hitro ne predstavlja več pomembnega izziva. Otrok namreč sam spontano preizkuša različne oblike gibanja v okolju, ki mu je na voljo, pri tem pa nenehno išče akcijo, izzive in preverja meje svojih sposobnosti. Okolje mora čim bolj spodbujati možnosti različnih odzivov, saj le tako otrok osmišlja svoje dejavnosti. S ponujanjem samo varnega in predvidljivega okolja najpogosteje ne dosegamo pomembnih vplivov igre na otrokov razvoj, še več, lahko mu tudi škodujemo.<sup>3</sup> Zato v zadnjem času strokovnjaki spodbujajo ponovno vključevanje otrok v bolj tvegane, a razvojno ustrezne igre, ki predstavljajo izjemno priložnost za razvijanje otrokovih samoregulacijskih veščin.<sup>5-6</sup> Posebej s tvegano igro učimo otroka, da je sposoben reševati probleme s samostojnim sprejemanjem odločitev, obenem pa vseeno sledi pravilom, ki jih postavijo odrasli. Ob tem obvladuje strah, ki ga lahko prenese, in se uči nadzirati svoja čustva.<sup>2</sup>

Tvegana igra otrokom omogoča, da se dokažejo na več ravneh: gibalno (tako da splezajo nekoliko višje, tečejo hitreje in skočijo dlje ali višje kot običajno), čustveno (pridobivajo občutek za premagovanje oziroma obvladovanje strahu), psihično (otroci se skozi igro učijo, kako reševati težave, odkrivajo lastne meje in okolje okoli sebe, s sprejemanjem odločitev začnejo zaupati vase), spoznavno (ugotovijo, da je mogoče problem rešiti na različne načine, znajo oceniti, kaj je varno oziroma nevarno).<sup>5</sup>

Na vsakem igrišču običajno stoji tobogan. Spuščanje sede po toboganu je za otroka zabavno, a hitro opazimo, da začne iskati drugačne načine njegove uporabe, npr. s spuščanjem na drugačne načine (leže, namesto sede, z glavo navzdol) ali plezanjem po toboganu. Otroku dopustimo, da pleza po toboganu, saj to predstavlja zanj številne prednosti. Pri tem pa mu postavimo pravila, ki si jih lahko preberete v prispevku Katarine Bizjak Slanič. Hitro boste opazili, kako ga bo plezanje zaposlilo. Ob kančku strahu bo spoznal, da se je težje povzpeli po toboganu navzgor,

kot splezati nanj po stopnicah ali lestvi, ob uspešnem podvigu pa bo potem tudi spust po toboganu zanj bolj zabaven.



**MIGAJMO!**

Pripravila: Katarina Bizjak Slanič  
Fotografije: Katarina Bizjak Slanič in Shutterstock

# TOBOGAN

SE RAD/A VOZIŠ PO TOBOGANU? KAJ PA VZPENJANJE PO NJEM, TI JE VŠEČ? VZPENJANJE PO TOBOGANU NI ENOSTAVNO. ZA VARNO PLEZANJE MORAŠ UPOŠTEVATI NEKAJ PRAVIL, DA NE PRIDE DO NESREČE.

Med plezanjem bodi zelo osredotočen/a.

Z rokama se drži za rob tobogana!

Če so na toboganu tudi drugi otroci, počakaj, da se spustijo, šele potem se lahko vzpenjaš.

Najprej vedno preveri, da se po toboganu nihče ne spušča.

Če ti prvič ne uspe, poskušaj znova in znova.

Po toboganu se ne vzpenjaj z umazanimi čevlji. Tobogan bo umazan, pa še spodsne ti lahko.

50. acido

Če vas je na toboganu več, se lahko dogovorite in se vzpenjate vsi. Drug drugemu pri vzpenjanju pomagajte in se spodbujajte.

PRI ZAVITEM TOBOGANU PA NE VIDIŠ ZAČETKA TOBOGANA. ZATO NE MOREŠ VEDETI, ALI JE KDO NA NJEM. PO TAKEM TOBOGANU SE NE VZPENJAJ.

Do vzpenjanja po toboganu imamo **starši različen odnos**. Osnovno pravilo igre na toboganu je vzpenjanje po stopnicah in spuščanje po toboganu. Kljub temu pa to ni edini način uporabe tobogana. **Eden pomembnejših elementov otroške igre je tvegana igra in tobogan jo omogoča**. Tvegana igra otroke pripravlja na obvladovanje tveganih situacij v resničnem življenju ter odkrivanje, kaj je varno in kaj ne. Vzpenjanje po toboganu je za otroke zahtevna naloga, ki ima več pozitivnih učinkov. Uči jih vztrajnosti in

zaupanja v svoje sposobnosti, saj otroku večkrat spodleti. Poleg tega razvija gibalne sposobnosti, kot sta moč in koordinacija. **Naloga odraslih je, da smo v bližini otrok in jih spremljamo pri odkrivanju sposobnosti in zmožnosti**. Vzpenjanje po toboganu omogoča otroku, da spozna, da pravila v življenju niso vedno enaka. Otroka lahko naučite, da se po toboganu vzpenja samo takrat, ko ni na njem nikogar drugega oz. ko ni gneče. Po toboganu naj se vzpenja le, ko ste zraven vi ali drugi odrasli.

cicido 51

Viri:

<sup>1</sup> Marjanovič Umek, L. in Kavčič, T. (2006). Otroška igra. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), *Psihologija otroške igre: Od rojstva do vstopa v šolo* (str. 41–59). Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

<sup>2</sup> Ginsburg, K. R. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 119(1), 182–191.

<sup>3</sup> Nijhof, S. L., Vinkers, C. H., Van Geelen, S. M., Duijff, S. N., Achterberg, E. J. M., Van Der Net, J., Veltkamp, R. C., Grootenhuis, M. A., Van De Putte, E. M., Hillegers, M. H. J., Van Der Brug, A. W., Wierenga, C. J., Benders, M. J. N. L., Engels, R. C. M. E., Van Der Ent, C. K., Vanderschuren, L. J. M. J. in Lesscher, H. M. B. (2018). Healthy play, better coping: The importance of play for the development of children in health and disease. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, *95*, 421–429.

<sup>4</sup> Gray, P. (2011). The Decline of Play and the Rise of Psychopathology in Children and Adolescents. *American Journal of Play*, *3*, 443–463.

<sup>5</sup> Sandseter, E. B. H. (2009). Affordances for Risky Play in Preschool: The Importance of Features in the Play Environment. *Early Childhood Educational Journal*, *36*, 439–446, doi: 10.1007/s10643-009-0307-2.

<sup>6</sup> Yogman, M., Garner, A., Hutchinson, J., Hirsh-Pasek, K., Golinkoff, R. M. in Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. (2018). The power of play: A pediatric role in enhancing development in young children. *Pediatrics*, *142*(3).