

Spoštovani uslužbenci vrtcev in starši!

Rada bi se vam iskreno zahvalila za vaše sodelovanje v raziskavi, s čimer ste pripomogli k nastajanju magistrskega dela. V zahvalo vam pošiljam obljubljen povzetek raziskave.

Povezanost med prostočasnimi dejavnostmi starša z otrokom in otrokovim prilagoditvenim vedenjem

Avtorica: Kaja Turk

Mentorica: izr. prof. dr. Urška Fekonja Peklaj

Prilagoditveno vedenje vključuje konceptualne, socialne in praktične spretnosti, ki jih posameznik usvaja tekom razvoja in jih uporablja kot odgovor na okoljske in družbene zahteve. Višje prilagoditvene spretnosti naredijo posameznika samostojnejšega in predstavljajo varovalni dejavnik za njegov duševni razvoj. Zaradi tega je, poleg zgodnjega ocenjevanja prilagoditvenega vedenja, ključno tudi spodbujanje razvoja prilagoditvenih spretnosti.

Raziskave kažejo na pozitivno povezanost med nekaterimi prostočasnimi dejavnostmi starša z otrokom in otrokovim razvojem. Z raziskavo sem želela ugotoviti ali obstaja pozitivna povezanost med vključevanjem starša v tiste prostočasne dejavnosti s svojim otrokom, ki se dokazano pozitivno povezujejo z otrokovim razvojem, in otrokovim splošnim prilagoditvenim vedenjem ter posameznimi prilagoditvenimi področji.

Končni vzorec je vključeval 77 otrok, starih od 4 do 5 let, ki obiskujejo slovenske javne vrtce.

- ⇒ Rezultati so **potrdili obstoj pozitivne povezanosti** med konstruktoma, kar pomeni, da so otroci staršev, ki se z njimi pogosteje vključujejo v prostočasne dejavnosti, imeli višje prilagoditvene spretnosti.
- ⇒ Na slednje **ni pomembno vplivala** izobrazba staršev in tudi ne razlike med deklicami oz. dečki.
- ⇒ Za **pomembno** pa se je glede na vključevanje staršev v prostočasne dejavnosti s svojimi otroki, izkazala razlika med družinami, ki bivajo v vaškem oz. v mestnem okolju. In sicer, so se starši, ki s svojimi otroki živijo v mestnem okolju, z njimi pogosteje vključevali v prostočasne dejavnosti kot starši, ki s svojimi otroki živijo v vaškem okolju.

Prilagoditvene spretnosti so pomemben varovalni dejavnik duševnega razvoja vaših otrok ter pomemben korak k otrokovi samostojnosti in pripravi na okoljske in družbene zahteve ter pričakovanja. Rezultati študije predstavljajo temelje za raziskovanje vzročne povezave med prostočasnimi dejavnostmi in prilagoditvenimi spretnostmi, na podlagi katere bi lahko podrobneje načrtovali in spodbujali razvoj prilagoditvenih spretnosti otrok, da bodo ti boljše opremljeni za soočanje z vsakodnevnimi življenjskimi izzivi.

Celotno magistrsko delo najdete na spletni strani: <https://repositorij.uni-lj.si/Iskanje.php?lang=slv>.

Povzetku prilagam še nekaj praktičnih napotkov, kako lahko preko prostočasnih dejavnosti pripomorete k otrokovemu razvoju in posledično s tem izboljšujete tudi njegove prilagoditvene spretnosti.

Preberite knjigo, pravljico ali slikanico

Dokazano je, da skupno branje starša in otroka pozitivno vpliva na otrokov govorni in kognitivni razvoj, na razvoj otrokove zgodnje pismenosti in komunikacijskih spretnosti (Artberry idr., 2007; Marjanovič Umek in Fekonja, 2019; Mol in Bus, 2011). Pomembno je, da izberemo knjigo, ki je otrokovi **starosti primerna**, poleg tega bo ta zanimivejša, če bo opremljena z **ilustracijami**. Knjigo med branjem **obrnite proti otroku, govorite počasi, razumljivo** in uporabljajte **različno intonacijo**. Med branjem se **odzivajte na otroka**, odgovarjajte na njegova **vprašanja** in ga **spodbujajte**, da tudi on odgovari na vaša, npr. »Kaj misliš, da bo storila miška?«, »Kako se počuti princesa?«, »Kako misliš, da se bo končala pravljica?«. Z otrokom se pogovarjajte o tem kaj junaki v knjigi **razmišljajo**, kako se **počutijo** in kakšne **odnose** imajo z drugimi liki v knjigi. Dobro je tudi, da z otrokom **večkrat zapored preberete isto** knjigo. Po končanem branju lahko otroka spodbudite, da vam **obnovi zgodbo** ali da drugemu članu družine pripoveduje o prebranem, saj bo na ta način uril spretnosti pripovedovanja zgodbe.

Igrajte se

Igra pomembno vpliva na celosten razvoj otroka (Ginsburg idr., 2007) in različne vrste igre lahko pozitivno vplivajo na različna področja otrokovega razvoja (Kavčič, 2009). Npr. ko otrok gradi stolp iz kock, razvija svoje motorične spretnosti, ko se igra igro s pravili, se uči nadzorovati svoje vedenje ipd. Starši igrate pomembno vlogo pri spodbujanju otroške igre, saj lahko kot zrelejša in kompetentnejša oseba, **spodbujate njegov razvoj in ga vodite v njegovo območje bližnjega razvoja**. To pomeni, da se lahko otroci z vašo pomočjo igrajo na razvojno višji ravni in da je njihova igra z vami lahko bolj zapletena, dolgotrajna in raznolika. Pomembno je, da ste kot otrokov igralni partner **pozorni, odzivni, spodbudni**, da **dajate pobude** za igro in hkrati **to dovolite tudi otroku**. To lahko počnete tako, da **predlagate vsebino** igre, zagotavljate ustrezen **igralni material**, dajate predloge **kako uporabiti določene predmete** v igri (npr. kuhavnica postane metla čarovnice), **ilustrirate dejanja** (npr. ko daje otrok punčki piti, oponašate srkanje vode), **razlagate** dogajanje, **poimenujete** psihična stanja ali fizične lastnosti (npr. »punčki je sok zelo všeč«) ipd.

Pogovarjajte se o preteklih dogodkih, otrokovih izkušnjah

Spominjanje oz. pogovarjanje z otrokom o njegovih izkušnjah ali preteklih dogodkih spodbuja razvoj različnih načinov pomnjenja, razumevanja pripovedovanja in procesiranja otrokovih izkušenj (Salmon in Reese, 2015). Pozitivno vpliva na otrokov govorni razvoj, komunikacijske in socio-kognitivne spretnosti (Bergen in Salmon, 2010; Zimmerman idr., 2009). Učinek bo večji, če starši **svoj govor prilagodite** razvojni stopnji otrokovega govora, to pomeni, da vaš govor za otroka ni ne preenostaven (da se iz njega ne more nič novega naučiti), ne pretežak (da mu ne more več slediti oz. ga razumeti). Z otrokom **se pogovarjajte o čustvih**, ki jih je takrat doživljal, kako misli, da so se takrat počutili drugi, ali je storil prav, kaj bi lahko storil drugače ipd. Lahko tudi izbrskate star album s slikami in ga prelistate skupaj z otrokom, mu ob tem **pripovedujete** in k temu spodbudite tudi njega.

Izdelajte lutke

V pogovoru z lutko so otroci dokazano **bolj sproščeni** in zato tudi **bolj komunikativni**. Poleg tega dejavnosti z lutkami spodbujajo otrokov govorni razvoj, razvoj ustvarjalnosti, domišljije in otroku pomagajo, da na situacijo **pogleda z druge perspektive** ter da **ubesedi svoja čustva in frustracije** preko lutke (povzeto po Kroger in

Nupponen, 2018). Poleg tega boste z izdelovanjem lutk otroka zaposlili in kasneje lahko ta z vašo pomočjo ali brez nje pripravi **gledališko predstavo**, s katero lahko razvedri celotno družino.

V kolikor je mogoče pojdite na sprehod, gibajte se na prostem in doma

Predšolski otroci naj bi se po priporočilih svetovne zdravstvene organizacije gibali vsaj **120 minut dnevno**, od tega vsaj **60 minut srednje ali bolj intenzivno** (WHO, 2019). Pojdite z otrokom na sprehod in **med sprehodom spreminjajte hitrost hoje, vmes poskakujte, delajte počepe, vzemite s seboj žogo** ipd. Tudi doma lahko otroku postavite **poligon iz pohištva**, če vam prostor to omogoča.

Dovolite otroku, da vam pomaga pri hišnih opravilih

Svoje delo doma si boste olajšali tudi s tem, da otroka vključite v **zanj primerna** gospodinjska opravila, saj verjetno zmore več kot si mislite. S tem boste dali otroku priložnost, da se **nauči kaj novega** in da dobi občutek, da je tudi on **pomemben del družine in družinskega vsakdana**. Če vaš otrok še ne hodi, se lahko z njim pogovarjate med tem ko opravljate gospodinjska opravila in mu pri tem **pripovedujete kaj počnete**. Kmalu za tem ga lahko začnete **postopno vključevati** v gospodinjska opravila, s pomočjo katerih bo razvijal gibanje, fino motoriko, logično razmišljanje ipd. Predšolski otrok že zmore pomivati posodo, zlagati posodo v stroj in iz njega, pripraviti mizo za obrok, spoznava uporabo kuhinjskih pripomočkov, lahko skrbi za rastline (jih sadi, zaliva, opazuje), briše prah, pomije okna in kopalnico, postelje posteljo, hitrostno zbere pare nogavic, pospravi igrače ipd.

Napisala: Kaja Turk

LITERATURA:

- Arterberry, M. E., Bornstein, M. H., Midgett, C., Putnick, D. L. in Bornstein, M. H. (2007). Early attention and literacy experiences predict adaptive communication. *First Language*, 27(2), 175–189. doi: 10.1177/0142723706075784
- Fiese, B. H., Tomcho, T. J., Douglas, M., Josephs, K., Poltrock, S. in Baker, T. (2002). A review of 50 years of research on naturally occurring family routines and rituals: Cause for celebration? *Journal of Family Psychology*, 16(4), 381–390. doi: 10.1037/0893-3200.16.4.381
- Ginsburg, K. R., Committee on Communications in Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 119(1), 182–191. doi:10.1542/peds.2006-2697. Pridobljeno s <https://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/119/1/182.full.pdf>
- Kavčič, T. (2009). Igra dojenčka in malčka. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija* (str. 278–289). Ljubljana: Znanstveno raziskovalni inštitut Filozofske fakultete, Založba Rokus Klett.
- Kröger, T. in Nupponen, A.-M. (2018). Puppet as a pedagogical tool-literature review. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 11(4), 393–401. doi: 10.26822/iejee.2019450797
- Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C. in Tough, S. (2019). Association between screen time and children's performance on a developmental screening test. *JAMA Pediatrics*, 173(3), 244–250. doi: 10.1001/jamapediatrics.2018.5056
- Marjanovič Umek, L. in Fekonja, U. (2019). Zgodnji govorni razvoj: Varovalni dejavniki tveganja v družinskem okolju. *Javno zdravje*, 2, 1-13.
- Mol, S. E. in Bus, A. G. (2011). To read or not to read: A meta-analysis of print exposure from infancy to early adulthood. *Psychological Bulletin*, 137(2), 267-296.
- Muñiz, E. L., Silver, E. J. in Stein, R. E. K. (2014). Family routines and social-emotional school readiness among preschool-age children. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 35(2), 93–99. doi: 10.1097/DBP.0000000000000021
- Salmon, K. in Reese, E. (2015). Talking (or not talking) about the past: The influence of parent-child conversation about negative experiences on children's memories. *Applied Cognitive Psychology*, 29, 791–801. doi: 10.1002/acp.3186
- Van Bergen, P. in Salmon, K. (2010). The association between parent-child reminiscing and children's emotion knowledge. *New Zealand Journal of Psychology*, 39(1), 51–56.
- World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep, for children under 5 years of age*. Geneva: World Health Organization. Pridobljeno s <https://www.who.int/health-topics/physical-activity>
- Zimmerman, F. J., Gilkerson, J., Richards, J. A., Christakis, D. A., Xu, D., Gray, S. in Ypanel, U. (2009). Teaching by listening: The importance of adult-child conversations to language development. *Pediatrics*, 124(1), 342–349. doi:10.1542/peds.2008-2267