

# **Vloga igre pri razvijanju čustvene zrelosti, pozornosti in koncentracije učencev prvega razreda osnovne šole**

(Raziskovalna naloga)

Tina Stopar

Kočevje, 2025

## KAZALO VSEBINE

POVZETEK .....	1
ABSTRACT .....	1
1. UVOD .....	3
1.1. Sodobni izzivi pri prehodu otrok v šolo .....	4
2. NAMEN, CILJI IN RAZISKOVALNA VPRAŠANJA.....	6
2.1. Namen raziskave.....	6
2.1.1. Raziskovalni kontekst in pomen teme .....	6
2.2. Cilji raziskave.....	7
2.3. Raziskovalna vprašanja .....	7
3. TEORETIČNA IZHODIŠČA.....	9
3.1. Razvoj otroka v zgodnjem šolskem obdobju .....	9
3.2. Pomen in razvoj čustvene zrelosti .....	10
3.3. Vloga igre pri razvoju čustev in pozornosti .....	12
3.4. Vloga vzgojitelja pri usmerjanju igre v prvem razredu .....	14
3.5. Medkulturni pogled na igro .....	15
3.6. Nevropsihološki vidiki igre .....	17
4. METODOLOGIJA RAZISKAVE.....	20
4.1. Vloga raziskovalke v raziskavi .....	20
4.2. Namen metodološkega pristopa .....	20
4.3. Opis vzorca.....	21
4.4. Metode zbiranja podatkov .....	21
4.5. Etika raziskovanja .....	22
4.6. Oblika analize podatkov.....	23
5. PRAKTIČNI DEL – IZVEDBA IGER IN OPAŽANJA .....	25

5.1. Uvod v praktični del .....	25
5.2. Igra 1: Termometer čustev .....	25
5.3. Igra 2: Barvni signal.....	26
5.4. Igra 3: Verižna zgodba .....	27
5.5. Igra 4: Kamen tišine .....	28
5.6. Igra 5: Zvočni diktat .....	29
5.7. Zaključek praktičnega dela .....	30
5.7.1. Primeri učencev in opažanja .....	31
5.8. Pregled uporabljenih iger .....	34
5.8.1. Razlike v odzivih glede na spol.....	35
6. ANALIZA IN INTERPRETACIJA UGOTOVITEV .....	37
6.1. Čustvena zrelost – prepoznavanje in uravnavanje čustev .....	37
6.2. Pozornost in koncentracija .....	38
6.3. Socialno sodelovanje in povezanost.....	39
6.3.1. Primeri opaženih sprememb pri posameznih učencih .....	39
6.4. Splošna opažanja in refleksija.....	42
6.5. Povzetek opaženih sprememb po razvojnih vidikih .....	43
6.6. Kritična refleksija raziskovalke.....	44
6.7. Mnenja strokovnih delavcev o vplivu strukturirane igre.....	45
6.8. Primerjava z drugimi raziskavami .....	47
7. RAZPRAVA .....	50
7.1. Vpliv igre na dolgoročni razvoj otrok.....	52
7.2. Vloga staršev pri čustvenem razvoju otrok .....	53
7.3. Igra v času digitalizacije – pomen igre brez zaslonov .....	53
7.4. Refleksija avtorice.....	56
7.5. Priporočila za šolsko prakso in razvoj vzgojno-izobraževalnega sistema.....	56

7.6. Prilagoditve igre za otroke s posebnimi potrebami .....	58
8. ZAKLJUČEK .....	61
8.1. Predlogi za nadaljnje delo in pedagoško prakso .....	62
9. LITERATURA .....	64
10. PRILOGE .....	65
10.1. Priloga 1: Opazovalni list za igro .....	65
10.2. Priloga 2: Anketni vprašalnik za učitelje/vzgojitelje .....	66
10.3. Priloga 3: Didaktični komplet iger za učence prvega razreda .....	68
10.3.1. Navodila za uporabo didaktičnih iger in priporočena časovna struktura .....	70

## **POVZETEK**

Raziskovalna naloga obravnava pomen strukturirane igre kot učinkovitega razvojnega orodja za spodbujanje čustvene zrelosti, pozornosti in koncentracije pri učencih prvega razreda osnovne šole. V teoretičnem delu so predstavljeni ključni razvojni dejavniki otrok v zgodnjem šolskem obdobju, vključno z nevropsihološkim pomenom igre, vplivom sodobnega načina življenja in vlogo šolskega okolja. Poseben poudarek je namenjen vlogi vzgojitelja pri načrtnem uvajanju igre v razred ter medkulturnim razlikam v pristopu k učenju skozi igro.

V empiričnem delu so predstavljeni rezultati sistematičnega opazovanja učencev pri strukturiranih igrah, ki so bile usmerjene v spodbujanje čustvene pismenosti, samonadzora, socialne povezanosti in koncentracije. Analiza primerov učencev kaže, da redna uporaba takšnih iger vodi k večji notranji umirjenosti, izboljšani sposobnosti izražanja čustev ter večji vključenosti v skupinske dejavnosti. Poudarjeno je, da strukturirana igra pomembno pripomore k boljši učni pripravljenosti in celostnemu razvoju otroka.

Poleg tega naloga vključuje praktični didaktični komplet iger, ki strokovnim delavcem nudi konkretna orodja za uporabo v vsakdanji praksi. Na podlagi ugotovitev avtorica podaja priporočila za sistemsko vključevanje igre kot redne prakse v šolah ter opozarja na potrebo po večji prilagodljivosti pri delu z raznoliko populacijo otrok.

**Ključne besede:** strukturirana igra, čustvena zrelost, pozornost, samoregulacija, prva triada, vzgojitelj, pedagoška praksa

## **ABSTRACT**

This research paper explores the role of structured play as an effective developmental tool for enhancing emotional maturity, attention, and concentration in first-grade primary school pupils. The theoretical framework presents key developmental aspects of early school-age children, emphasizing the neuropsychological relevance of play, the impact of modern lifestyles, and the importance of the school environment. Special attention is given to the role of the teacher assistant (educator) in intentionally implementing structured play and to cross-cultural differences in educational play practices.

The empirical part presents the results of systematic observations of students during structured games designed to support emotional literacy, self-regulation, social connectedness, and attention span. Case studies reveal that regular use of such games fosters inner calm, improved emotional expression, and greater participation in group activities. Structured play proves to be a valuable foundation for academic readiness and holistic child development.

Additionally, the paper includes a practical toolkit of games for educators, offering concrete tools for everyday use. Based on the findings, the author proposes recommendations for integrating structured play into school routines and highlights the need for more adaptive teaching approaches when working with diverse student populations.

**Keywords:** structured play, emotional maturity, attention, self-regulation, first grade, educator, educational practice

## 1. UVOD

Prehod iz vrtčevskega okolja v osnovno šolo predstavlja za otroka velik razvojni mejnik. Vstop v prvi razred pomeni spremembo okolja, novih pričakovanj in zahtev ter uvajanje v bolj strukturiran način dela. Od učencev se pričakuje večja samostojnost, sposobnost dolgotrajnejše pozornosti, upoštevanje pravil in vključevanje v skupino. Ob tem pa niso vsi učenci enako pripravljeni. Še posebej čustvena zrelost in zmožnost koncentracije pomembno vplivata na njihovo uspešnost, počutje in vključevanje v šolski vsakdan.

V zadnjih letih se v šolskem prostoru vse pogosteje opaža povečano število učencev, ki že ob vstopu v prvi razred kažejo znake čustvene nestabilnosti, impulzivnega vedenja ali težav pri vzdrževanju pozornosti. Učitelji in vzgojitelji se srečujejo z učenci, ki težko izražajo čustva na ustrezen način, ne zmorejo slediti navodilom ali se umiriti brez zunanje pomoči. Vse to potrjuje potrebo po iskanju učinkovitih, naravnih in otroku prijaznih pristopov, ki podpirajo njegov čustveni in socialni razvoj ter ustvarjajo pogoje za uspešno učenje.

Eden takšnih pristopov je prav gotovo igra, ki še vedno predstavlja osnovno dejavnost otrok v zgodnjem obdobju razvoja. Skozi igro otrok ne le sprošča energijo, temveč razvija ustvarjalnost, domišljijo, čustveno izražanje, samonadzor, socialne spretnosti in osnove notranje motivacije. V šolskem okolju pa se igra pogosto umika učenju v ožjem smislu, kar pomeni izgubo priložnosti za razvoj ključnih življenjskih veščin.

Tudi Učni načrt za prvi razred osnovne šole (ZRSŠ, 2011) poudarja pomen razvijanja osnovnih spretnosti, kot so pozornost, samostojnost, čustveno izražanje in sodelovanje, ki so predpogoj za uspešno učenje. Podoben pogled najdemo že v Kurikulumu za vrtce (1999), kjer je igra opredeljena kot temeljni način otrokovega učenja. V tem okviru je smiselno razmišljati, kako ohraniti igro kot aktivno, načrtno in vsebinsko bogato dejavnost tudi v začetnih letih osnovnošolskega izobraževanja.

Čustveno zrel učenec zna prepoznati in poimenovati svoja čustva, jih izraziti na sprejemljiv način, upoštevati pravila skupine ter se ustrezno odzivati v socialnih situacijah. Zmožnost umirjanja, čakanja na vrsto, obvladovanja frustracij in izražanja stiske so spretnosti, ki bistveno vplivajo na otrokovo vključevanje v učni proces in na njegovo splošno počutje v šoli.

Kot vzgojiteljica, druga strokovna delavka v prvem razredu osnovne šole sem pri vsakodnevem delu opazala, da so učenci v igri pogosto bolj sproščeni, bolj motivirani in čustveno odzivni kot pri formalnem pouku. V igri so pokazali več pripravljenosti za sodelovanje, boljšo sposobnost umirjanja in več zanimanja za naloge. Ta opažanja so me spodbudila k načrtni uvedbi različnih vrst strukturiranih iger ter spremljanju njihovega vpliva na čustveno zrelost in pozornost učencev.

Namen raziskovalne naloge je preučiti, kako lahko strukturirana igra, vključena v vsakodnevne šolske dejavnosti, vpliva na razvoj čustvene zrelosti, pozornosti in koncentracije pri učencih prvega razreda. V raziskavi sem načrtno izvajala različne igre, jih vključila v vzgojno delo in opazovala odzive učencev skozi daljše časovno obdobje.

V teoretičnem delu naloge bom predstavila značilnosti otrok v zgodnjem šolskem obdobju, opredelila pojma čustvene zrelosti in pozornosti ter opisala pomen igre kot razvojnega orodja. V empiričnem delu bodo prikazane izvedene dejavnosti, potek in analiza opažanj ter interpretacija rezultatov. Cilj naloge je poudariti, kako lahko vzgojitelj s pomočjo igre pomembno prispeva k čustveni stabilnosti, socialni povezanosti in učenčevi sposobnosti za uspešno vključevanje v šolsko okolje.

### 1.1. Sodobni izzivi pri prehodu otrok v šolo

V zadnjih letih se strokovni delavci v šolah pogosto srečujejo z izzivi, ki izhajajo iz sprememb v sodobnem načinu življenja otrok. Naraščajoča uporaba zaslonov, zmanjšana količina prostega gibanja, pomanjkanje kakovostnega časa z odraslimi in prekomerna strukturiranost prostega časa vplivajo na otrokovo zmožnost samoregulacije, koncentracije in socialnega prilagajanja.

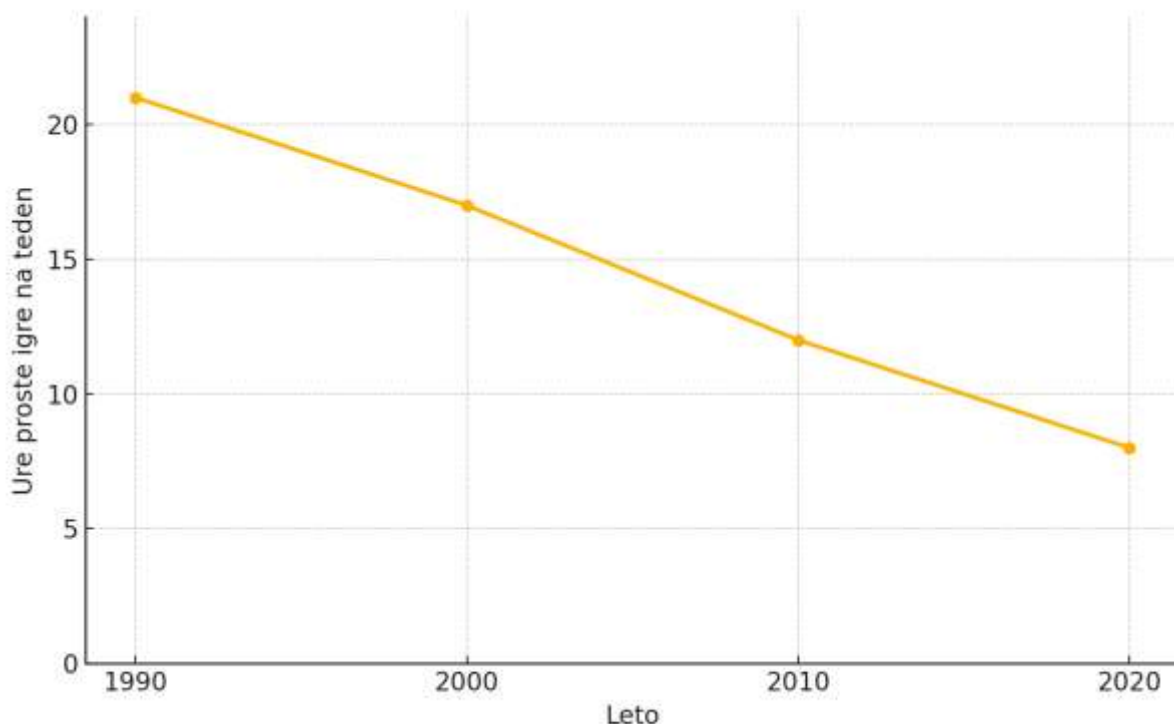
Raziskave kažejo, da se je v zadnjih desetletjih občutno zmanjšal čas, ki ga otroci preživijo v prosti, nestrukturirani igri. Gajić (2020) opozarja, da igra ni le način sprostitve, temveč temeljna potreba otrok, preko katere razvijajo notranjo organiziranost in čustveno stabilnost. V šolskem okolju se to kaže v težavah pri vzdrževanju pozornosti, frustracijski toleranci ter sodelovanju v skupini.

Pomembno je tudi upoštevati spremembe v družinski dinamiki. Vedno več otrok prihaja iz zelo različnih družinskih okolij (enostarševske družine, ločitve, različne kulturne podlage), kar vpliva na njihove predhodne socialno-čustvene izkušnje. Pedagoški delavci imajo danes nalogo, da otrokom ne posredujejo zgolj znanja, temveč jih podprejo tudi v psihosocialnem razvoju.

V tem kontekstu postane igra neprecenljiv vzgojno-pedagoški pripomoček. Ne le, da omogoča otroku izražanje čustev na varen način, temveč tudi gradnjo samopodobe, krepitev odnosa z vrstniki in urjenje notranje motivacije. S sistematičnim vključevanjem iger lahko šola prispeva k zmanjševanju vedenjskih in čustvenih stisk, ki so danes vse pogostejše.

Graf 1: Povprečni tedenski čas proste igre pri otrocih (1990–2020)

(približni podatki na podlagi pedagoških virov in raziskav; povzeto po Gajić, 2020)



Graf prikazuje postopno zmanjševanje količine proste igre v zadnjih treh desetletjih. Ta trend lahko pomembno vpliva na zmožnost otrok za samoregulacijo, socialne veščine in čustveno stabilnost. S tem se povečuje pomen strukturirane igre v šolskem okolju kot razvojnega in preventivnega orodja.

## **2. NAMEN, CILJI IN RAZISKOVALNA VPRAŠANJA**

### **2.1. Namen raziskave**

Namen raziskave je bil preučiti, kako strukturirana in premišljena izbrana igra vpliva na razvoj čustvene zrelosti, pozornosti in koncentracije pri učencih prvega razreda osnovne šole. Želela sem ugotoviti, ali lahko z vključevanjem različnih vrst iger v vsakodnevno šolsko rutino spodbujamo izražanje čustev, urjenje samonadzora, večjo zbranost in sodelovanje med učenci.

Igra, ki temelji na notranji motivaciji, domišljiji in aktivnem vključevanju otrok, predstavlja močno razvojno orodje za krepitev temeljnih socialno-čustvenih in kognitivnih spretnosti. Poseben poudarek sem namenila vlogi vzgojitelja kot druge strokovne delavke, ki lahko s kontinuiranim in načrtnim vključevanjem igre pomembno vpliva na učenčev razvoj.

Igra, ki temelji na notranji motivaciji, domišljiji in aktivnem vključevanju, je lahko močno orodje pri razvoju temeljnih socialno-čustvenih in kognitivnih spretnosti. Raziskava se osredotoča na to, kako lahko vzgojitelj kot druga strokovna delavka v razredu pomembno prispeva k učenčevemu razvoju s premišljeno in kontinuirano uporabo strukturiranih iger.

#### **2.1.1. Raziskovalni kontekst in pomen teme**

Otroci v današnjem času v šolo pogosto prihajajo z zelo različno stopnjo razvite čustvene in socialne zrelosti. Pedagoški delavci se zato vse pogosteje srečujejo z vprašanji, kako uravnotežiti učne cilje z dejanskimi razvojnimi potrebami otrok.

Raziskava, predstavljena v tej nalogi, je nastala kot odziv na opažanja iz prakse. Vloga igre kot didaktičnega in razvojnega orodja je sicer pogosto priznana v zgodnjem otroštvu (predšolsko obdobje), vendar se njen pomen v osnovnošolskem prostoru pogosto zmanjša ali celo zanemari. Ta raziskava želi prispevati k prepoznavanju igre kot načina spodbujanja čustvene stabilnosti in šolske uspešnosti.

Poudariti je treba tudi povezavo med igro in samopodobo učenca. Otroci, ki se v igri čutijo uspešni in slišani, lažje razvijajo občutek lastne vrednosti, kar neposredno vpliva na njihovo

motivacijo za učenje. Šolski prostor, ki omogoča in spodbuja igro, je zato bolj inkluziven in otroku prijazen.

Na sistemski ravni se kaže potreba po nadaljnjem raziskovanju in širši implementaciji iger kot vzgojno-pedagoškega sredstva. Z razvojem strategij, ki vključujejo igro kot strukturirano obliko podpore otrokovemu razvoju, lahko pomembno prispevamo k dvigu kakovosti izobraževanja v začetni triadi.

## 2.2. Cilji raziskave

Glavni cilji raziskave so:

- prepoznati vlogo igre pri razvoju čustvene in socialne zrelosti učencev,
- okrepiti razumevanje povezave med igro, samoregulacijo in pozornostjo,
- sistematično uvajati različne igre v vzgojno delo prvega razreda,
- opazovati vedenjske in čustvene odzive učencev med in po igri,
- analizirati, katere igre so najbolj učinkovite pri spodbujanju mirnega vedenja, zbranosti in sodelovanja,
- podati priporočila za vključevanje strukturirane igre v vsakodnevno pedagoško prakso.

## 2.3. Raziskovalna vprašanja

Na podlagi ciljev raziskave sem oblikovala naslednja raziskovalna vprašanja:

1. Kako strukturirana igra vpliva na izražanje in uravnavanje čustev pri učencih prvega razreda?
2. V kolikšni meri lahko z igro vplivamo na izboljšanje pozornosti in trajanja koncentracije?
3. Katere vrste iger se izkažejo kot najbolj učinkovite pri spodbujanju čustvene umirjenosti?
4. Kako učenci doživljajo igro kot del svojega vsakdana v šoli?
5. Kako vzgojitelj kot druga strokovna delavka lahko z igro podpira učence pri njihovem celostnem razvoju?

6. Kako učitelji in vzgojitelji zaznavajo učinke strukturirane igre na vedenje, pozornost in čustveno uravnavanje učencev?

### 3. TEORETIČNA IZHODIŠČA

#### 3.1. Razvoj otroka v zgodnjem šolskem obdobju

Otrok ob vstopu v šolo prehaja iz predšolskega obdobja v zgodnje šolsko obdobje, ki predstavlja pomembno razvojno prelomnico. Star je približno 6 do 7 let, kar pomeni, da se nahaja na prehodu iz zgodnjega otroštva v srednje otroštvo. To je obdobje intenzivnega razvoja miselnih sposobnosti, socialnega vedenja, govornih zmožnosti in čustvene zrelosti.

Po Piagetovi teoriji kognitivnega razvoja se otroci v tem času nahajajo v konkretno-operativni fazi mišljenja, kar pomeni, da že zmorejo logično razmišljati, vendar še vedno potrebujejo konkretne izkušnje in ponazorila za razumevanje abstraktnih pojmov. Učinkovito se učijo preko ponavljanja, igre, opazovanja in izkustvenega dela, zato je pomembno, da jim učni proces omogoča dovolj konkretnih spodbud in situacij, v katerih lahko mislijo s pomočjo dejanj.

V tem obdobju otrok:

- začne razumevati vzročno-posledične povezave,
- lažje organizira svoje vedenje v skladu s pravili,
- razvija delovni spomin, ki omogoča vztrajanje pri nalogi,
- postopoma krepi pozornost in sposobnost čakanja na vrsto,
- postaja občutljivejši za socialno primerjavo in ocenjevanje.

Poleg kognitivnega razvoja poteka tudi intenziven razvoj čustvenih in socialnih kompetenc.

Otrok se uči:

- prepoznavati in poimenovati lastna čustva,
- upoštevati čustva drugih,
- nadzorovati impulzivno vedenje,
- reševati konflikte na sprejemljiv način,
- oblikovati pozitivno samopodobo.

V šolskem okolju je uspešnost učenca pogosto močno pogojena z njegovo zmožnostjo čustvene regulacije in sodelovanja z vrstniki, zato je prav zgodnje šolsko obdobje izjemno pomembno za sistematično podporo temu področju.

Po Eriksonovi psihosocialni teoriji se otroci v tem obdobju nahajajo v razvojni fazi »delavnost proti manjvrednosti«, kar pomeni, da gradijo občutek lastne vrednosti predvsem skozi izkušnje uspeha, priznanja in pripadnosti. Potrebujejo občutek, da so kompetentni in da lahko nekaj dosežejo. Igra jim omogoča varno okolje, kjer lahko preizkušajo svoje sposobnosti, brez tveganja za ocenjevanje ali neuspeh.

Čeprav mnogi otroci ob vstopu v šolo že obvladujejo osnovne socialne veščine, se pogosto pojavljajo razlike v stopnji samoregulacije, zmožnosti izražanja čustev in pozornosti, kar lahko vpliva na njihovo prilagajanje učnemu okolju.

Zato je pomembno, da šola otroku ponudi podporno, spodbudno in razvojno naravnano okolje, v katerem se lahko postopoma vključuje v učni proces. Pri tem ima igra kot otroku naraven način učenja ključno vlogo.

### 3.2. Pomen in razvoj čustvene zrelosti

Čustvena zrelost je sposobnost posameznika, da prepoznava, razume in uravnava svoja čustva ter se ustrezno odziva na čustva drugih. V zgodnjem šolskem obdobju ta sposobnost še ni popolnoma razvita, vendar je ključna za uspešno vključevanje v učno okolje, vzpostavljanje odnosov in reševanje vsakodnevnih izzivov.

Čustveno zrel učenec zna:

- prepoznati in poimenovati svoja čustva (»sem jezen«, »sem razočaran«, »sem dobre/vesele volje«),
- izražati čustva na družbeno sprejemljiv način (brez fizične agresije, izbruhov ipd.),
- obvladovati impulze (počakati, da pride na vrsto; zadržati jezo),
- sočustvovati z vrstniki in upoštevati njihova čustva,
- poiskati pomoč v čustveno zahtevnih situacijah.

V razredu se čustvena zrelost kaže v tem, da učenec:

- zmore sprejeti neuspeh ali kritiko brez prekomernega stresa,
- izraža stisko s pogovorom ali prošnjo,
- zna počakati in deliti,
- se zna opravičiti ali pomiriti po konfliktu.

Vendar pa mnogi učenci ob vstopu v šolo teh spretnosti še ne obvladajo. To ni znak težav, ampak normalen del razvoja. Nekateri otroci še vedno izražajo čustva z vedenjem (jok, odmik, izpadi), drugi čustva zanikajo ali jih ne znajo ubesediti. V šolskem okolju so prav ti trenutki odlična priložnost za učenje čustvene pismenosti.

Vygotsky je poudarjal pomen okolja in socialnih interakcij pri razvoju višjih psihičnih funkcij, kamor spada tudi čustvena regulacija. Otrok potrebuje varno okolje in odrasle, ki ga znajo čustveno voditi, mu ponuditi vzore in ga vključiti v dejavnosti, kjer lahko čustveno napreduje.

Tudi Erikson je v svoji psihosocialni teoriji poudaril, da se otrok v obdobju prve triade uči delovati, sodelovati in ob tem ohranjati občutek lastne vrednosti. Zmore vedno več sam, vendar potrebuje priznanje in podporo. Čustvena zrelost zato ni samo notranja sposobnost, temveč tudi rezultat odnosov, spodbude in učenja skozi izkušnjo.

Vloga šole in še posebej vzgojiteljice kot druge strokovne delavke je v tem, da prepozna otrokove čustvene potrebe in jih podpira s pristopi, ki temeljijo na razumevanju, potrpežljivosti in strukturiranih priložnostih za izražanje. Igra je pri tem ključna, saj otroku ponuja varen prostor za raziskovanje, urjenje in izražanje čustev na naraven in njemu lasten način.

Raziskave s področja čustvene inteligence kažejo, da sposobnost prepoznavanja in uravnavanja lastnih čustev pomembno vpliva na uspešnost učenca pri učenju in v socialnih odnosih. Goleman (1995) je definiral čustveno inteligenco kot kombinacijo samozavedanja, samoregulacije, motivacije, empatije in socialnih veščin. Po njegovih ugotovitvah ima čustvena inteligenca v mnogih primerih večjo napovedno vrednost za uspeh kot IQ.

V šolskem kontekstu to pomeni, da učenec, ki zna obvladovati svojo frustracijo, se zna umiriti, razume druge in sodeluje, dosega boljše učne rezultate – ne nujno zato, ker ima več znanja, ampak ker zna ustvariti pogoje za učinkovito učenje.

Marjanovič Umek (2001) poudarja, da otrok, ki se čustveno ne počuti varnega, tudi težko vzpostavi kognitivno osredotočenost. Igra, ki nagovarja čustva, omogoča učenje v okolju, kjer je otrok manj obremenjen s pričakovanji, in zato lažje razvija tudi učne strategije.

V kontekstu raziskave je pomembno poudariti, da strukturirana igra, ki spodbuja poimenovanje, izražanje in uravnavanje čustev, neposredno podpira razvoj teh kompetenc. Z vpeljevanjem iger, kot je »termometer čustev«, učencem omogočamo razvoj notranjega vpogleda, samorefleksije in čustvene pismenosti, ki so ključne za njihovo dolgoročno uspešnost.

### 3.3. Vloga igre pri razvoju čustev in pozornosti

Igra je osnovna, naravna in spontana dejavnost otroka, ki združuje gibanje, domišljijo, raziskovanje in učenje. Prek igre otrok pridobiva življenjske izkušnje, razvija socialne veščine, preizkuša čustvene odzive, krepí kognitivne sposobnosti ter postopoma osvaja pravila, samonadzor in potrpežljivost. Prav zato ima igra izjemen pomen tudi v šolskem okolju, še posebej v prvem razredu, ko otrok vstopa v nov, strukturiran sistem, ki zahteva več zrelosti, umirjenosti in usmerjene dejavnosti.

Raziskave kažejo, da so učenci v zgodnjem šolskem obdobju veliko bolj motivirani, osredotočeni in sodelovalni, kadar je učna vsebina predstavljena prek igre ali vključuje elemente igrivosti. Po Vygotskemu (1978) se otrokove višje psihične funkcije razvijajo znotraj tako imenovanega območja bližnjega razvoja, pri čemer je prav igra glavni mehanizem, ki otroku omogoča, da v varnem in zanj naravnem okolju preizkuša veščine, ki jih sicer še ne obvlada v vsakdanjih situacijah.

Prek igre otrok razvija:

- zmožnost izražanja in uravnavanja čustev (npr. prek simbolne igre, igre vlog),
- pozornost in sposobnost sledenja pravilom (npr. pri gibalnih in skupinskih igrah),
- samonadzor in počakanje na vrsto,
- sodelovanje in skupinsko reševanje težav,
- empatijo in razumevanje drugega.

Posebna vrednost igre v razredu je tudi v tem, da otroci ob njej lažje izražajo svojo notranjost, se čustveno sprostijo in pogosto samoiniciativno poiščejo pomoč ali rešitev v socialni situaciji. Igre, ki vključujejo čustveno vsebino (npr. prepoznavanje počutja, igre z izrazi obraza, simbolne igre), omogočajo učencem, da varno preizkušajo načine odzivanja in razvijajo čustveno pismenost.

Tudi igre za pozornost imajo pomembno vlogo. Strukturirane igre, kot so »Simon pravi«, »Barvni signal«, »Tiha žoga« ipd., otroku ponujajo izziv, ki ga mora reševati z uporabo zbranosti, sledenja dražljajem in impulznega nadzora. Ob tem ne doživlja pritiska ocenjevanja, temveč uživa v sodelovanju in igri – kar omogoča učenje brez stresa.

Tabela 1: Povezava med razvojnimi potrebami, vrsto igre in učinki

Razvojna potreba	Vrsta igre	Pričakovani učinki pri učencih
Izražanje čustev	Simbolna igra, igra vlog, čustveni termometer	Večje zavedanje čustev, zmanjšanje izbruhov, izražanje stiske z besedami
Uravnavanje vedenja	Sprostitutvene igre (kamen tišine, dihalne vaje)	Umirjanje, samonadzor, sposobnost čakanja
Pozornost in koncentracija	Igre z navodili, "Simon pravi", barvni signal	Daljša osredotočenost, manj impulzivnosti, boljše sledenje
Socialna povezanost	Skupinske igre, verižna zgodba, sodelovalne naloge	Več sodelovanja, empatije, poslušanja, povezovanje
Samopodoba in kompetentnost	Igre z vlogo in uspehom (npr. tiha naloga, zvočni diktat)	Občutek dosežka, motivacija, krepitev samozavesti

Tabela sistematično prikazuje povezavo med ključnimi razvojnimi potrebami otrok in vrstami igre, ki jih lahko uporabimo za njihovo krepitev v šolskem okolju.

Na ta način igra deluje kot most med razvojnimi potrebami otroka in zahtevami šolskega okolja. Kadar je v učni proces vključena smiselno, redno in ciljno usmerjeno, ne le bogati šolsko življenje, temveč prispeva k celostnemu razvoju posameznika.

#### 3.4. Vloga vzgojitelja pri usmerjanju igre v prvem razredu

Vzgojitelj v prvem razredu osnovne šole ima pomembno in pogosto spregledano vlogo pri prehodu otroka iz predšolskega v šolsko okolje. Kot druga strokovna delavka deluje predvsem v času pred poukom, med odmori, po pouku in v oddelku podaljšanega bivanja, a njegova prisotnost presega skrb za varnost in osnovno organizacijo dneva. Vzgojitelj ima možnost, da z načrtnim vključevanjem igre bistveno prispeva k čustveni stabilnosti, socialni povezanosti in učni pripravljenosti učencev.

Vloga vzgojitelja je edinstvena v tem, da omogoča:

- neposredno opazovanje otrok v različnih situacijah, ko niso obremenjeni z učnimi pričakovanji,
- sproščeno vodenje dejavnosti, kjer ima otrok več prostora za izražanje sebe,
- soustvarjanje vzdušja, ki spodbuja občutek varnosti in pripadnosti,
- odzivanje na čustvene potrebe otrok takoj, ko se pojavijo.

Vzgojitelj s svojo prisotnostjo in razumevanjem razvojnih potreb otrok lahko:

- zazna morebitne čustvene stiske in nemir že v zgodnji fazi,
- vpelje umirjajoče, povezovalne in ciljno usmerjene igre kot odziv na razpoloženje skupine,
- otrokom ponudi priložnosti za sodelovanje, samoregulacijo, čustveno izražanje in sprostitvev,
- podpira socialno vključevanje otrok, ki imajo težave v odnosih.

Vzgojitelj je pogosto tudi tisti, ki ima največ priložnosti za neformalno pogovor z otroki, kar mu omogoča boljši vpogled v njihove notranje svetove. Prav zato je njegova vloga pri razvijanju čustvene zrelosti, pozornosti in socialnih spretnosti enakovredna vlogi učitelja v učnem procesu.

Z ustrezno vpeljanimi strukturiranimi igrami vzgojitelj:

- uravnoteži razredno dinamiko,
- pomaga učencem premostiti prehode med dejavnostmi,
- zmanjšuje napetosti in konflikte,
- spodbuja pozitivne vedenjske vzorce.

Čeprav vzgojitelji niso neposredno odgovorni za učni načrt, so nepogrešljivi pri ustvarjanju varnega in spodbudnega učnega okolja, ki je temelj vsakega uspešnega učenja. Igra je pri tem eno najmočnejših orodij, ki ga lahko vzgojitelj uporabi za podporo otrokovega celostnega razvoja.

### 3.5. Medkulturni pogled na igro

Vloga igre v učenju in razvoju otrok ni univerzalno enaka v vseh kulturah. Medtem ko nordijske države (npr. Finska, Norveška) sistematično vključujejo igro kot sestavni del vzgojno-izobraževalnega sistema vse do 7. leta starosti in več, se v nekaterih drugih sistemih (npr. azijskih) daje večji poudarek formalnemu znanju že zelo zgodaj.

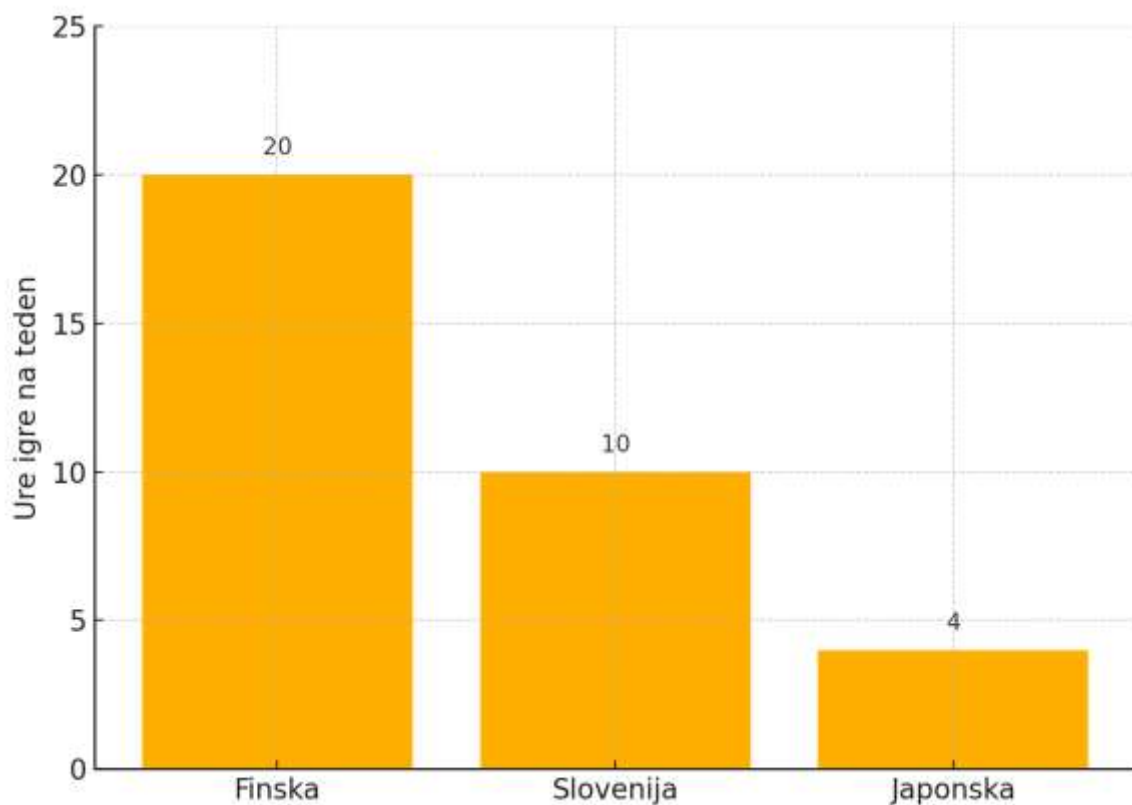
V finskem modelu osnovne šole otroci v prvih razredih več kot polovico časa preživijo v igri, gibanju in ustvarjanju, pri čemer se poudarja pomen igre za razvoj samostojnosti, zbranosti in notranje motivacije (Sahlberg, 2015). Tudi tamkajšnji učitelji poročajo o nižjih stopnjah stresa, večji socialni povezanosti ter večji zavzetosti učencev pri učnem delu.

V Sloveniji se v kurikularnih dokumentih (npr. Učni načrt za prvo triado, Kurikulum za vrtce) igra sicer omenja kot pomembna, vendar je v praksi pogosto potisnjena na rob urnikov, predvsem zaradi akademskih pritiskov. Raziskave kažejo, da lahko sistematično vključevanje strukturirane igre v osnovnošolski prostor pomembno izboljša razredno klimo, zmanjša stres in pripomore k večji čustveni stabilnosti otrok.

Medkulturne razlike v dojetju igre ponujajo pomembno izhodišče za razmislek o tem, kako se lahko šolski sistemi razvijajo v smeri večje otrokove subjektivnosti, čustvene varnosti in celostnega razvoja. Pri tem igra kot univerzalni jezik otrok ostaja eno najmočnejših razvojnih orodij, ne glede na kulturni kontekst.

Poglavje je predstavilo ključne razvojne značilnosti otrok v zgodnjem šolskem obdobju, pomen čustvene zrelosti in koncentracije ter vlogo igre kot osrednjega razvojnega sredstva. Igra otroku omogoča naravno učenje, izražanje, umirjanje in sodelovanje. V šolskem okolju pa prav vzgojitelj kot druga strokovna delavka predstavlja ključno podporo pri ustvarjanju varnega prostora, v katerem se učenec lahko razvija čustveno, socialno in kognitivno. Ugotovitve iz teoretičnega pregleda tvorijo temelj za nadaljnje empirično raziskovanje, kjer bom prikazala, kako lahko z načrtnim vključevanjem igre v vsakodnevno delo spodbujamo čustveno stabilnost in zbranost učencev prvega razreda.

Graf 2 : Povprečni tedenski čas igre pri učencih prvega razreda po državah



Graf prikazuje primerjalno količino strukturirane ali proste igre v šolskem času pri učencih prvega razreda osnovne šole v treh različnih državah. V finskem sistemu igra ostaja osrednji del kurikula tudi po vstopu v šolo, medtem ko je v Japonski močno omejena. Slovenija se nahaja vmes, a z jasno težnjo po formalizaciji pouka.

Tabela 2: Primerjalni pregled pristopov k igri v 1. razredu osnovne šole

Država	Čas igre (ure/teden)	Poudarek v 1. razredu	Učiteljski pristop	Učinki na učence
Finska	20	Igra, gibanje, ustvarjalnost, socialna povezanost	Sproščen, usmerjevalen, podpora razvoju	Manj stresa, večja notranja motivacija
Slovenija	10	Preplet igre in učenja, postopno več formalnosti	Uravnotežen med usmerjanjem in nadzorom	Raznolika, odvisna od razreda in učitelja
Japonska	4	Akademski cilji, disciplina, strukturirano učenje	Zelo strukturiran, učitelj kot avtoriteta	Pogost stres, manj igre, višji rezultati

Tabela povzema ključne razlike med tremi šolskimi sistemi glede količine igre, pedagoškega pristopa in zaznanih učinkov na učence.

### 3.6. Nevropsihološki vidiki igre

Vloga igre pri razvoju otrok presega socialne in čustvene dimenzije – zajema tudi pomembne nevropsihološke mehanizme, ki podpirajo razvoj izvršilnih funkcij, samoregulacije in čustvene inhibicije. Igra namreč neposredno vpliva na zorenje prefrontalne možganske skorje, ki je odgovorna za nadzor vedenja, planiranje, reševanje problemov in uravnavanje čustev.

#### Vpliv na izvršilne funkcije

Izvršilne funkcije so skupina kognitivnih procesov, ki omogočajo samonadzor, delovni spomin, mentalno fleksibilnost in notranjo organizacijo. Po mnenju Diamond (2013) se prav v zgodnjem šolskem obdobju te funkcije intenzivno razvijajo, igra pa pri tem igra odločilno vlogo. Strukturirane igre, kot so »Simon pravi«, »Barvni signal« ali »Zvočni diktat«, urijo:

- delovni spomin (otroci si zapomnijo navodila in jih izvajajo v zaporedju),
- inhibicijo impulzov (počakati na vrsto, ne reagirati prenačljeno),
- kognitivno fleksibilnost (menjava pravil, sledenje spremembam).

To so veščine, ki so ključne ne le za učno uspešnost, temveč tudi za socialno funkcioniranje in čustveno stabilnost.

### Čustvena samoregulacija

Raziskave s področja nevroedukacije (npr. Barkley, 2012) poudarjajo, da se zmožnost čustvene regulacije oblikuje ob pomoči izkušenj, kjer otrok vadi nadzor nad čustvenimi odzivi v varnem okolju. Igra otroku omogoča prav to – učenje preko simulacije, v katerih lahko izraža frustracijo, srečo, žalost in napetost na varen način ter ob tem prejema povratne informacije.

Posebej pomembne so igre, ki vključujejo zaznavanje telesa in čutov – npr. »Kamen tišine«, dihalne igre ali igre z glasbo in ritmom. Te dejavnosti krepijo interocepcijo (zaznavanje lastnih notranjih stanj) in prispevajo k znižanju aktivnosti v simpatičnem živčnem sistemu (stresni odziv).

### Možganska plastičnost in pomen ponavljanja

Možgani otrok v tem obdobju kažejo izjemno plastičnost, kar pomeni, da se ob pogostih in ponavljajočih izkušnjah tvorijo nove nevrnske povezave. Kadar otrok redno sodeluje v igrah, ki urijo pozornost, samonadzor in socialno interakcijo, se ti vzorci postopoma utrjujejo v možganskih omrežjih, kar dolgoročno vpliva na stabilnost vedenja in notranjo regulacijo.

Po mnenju Levine (2007) je čustveno stabilen otrok posledica učenja skozi več stopenj, kjer igra predstavlja temeljno razvojno izkušnjo. Pristopi, ki ignorirajo pomen igre v zgodnjem obdobju, spodbujajo sicer akademski uspeh, vendar pogosto na račun čustvene odpornosti in sposobnosti prilagajanja.

Nevropsihološki pogled na igro potrjuje, da strukturirane in čustveno varne igre niso zgolj didaktično orodje, temveč biološka potreba razvijajočih se možganov. Skozi igro otrok gradi temelje za vse nadaljnje procese učenja, socializacije in čustvene stabilnosti. Vključevanje teh

iger v vsakodnevno šolsko rutino je zato ne samo priporočljivo, temveč nujno za optimalni razvoj otroka.

## **4. METODOLOGIJA RAZISKAVE**

### **4.1. Vloga raziskovalke v raziskavi**

V raziskavi sem sodelovala kot aktivna opazovalka pri pouku in med odmori v prvem razredu osnovne šole. Moja vloga je bila omejena na čas rednega pouka in vmesnih odmorov, kar mi je omogočilo usmerjeno spremljanje vedenja učencev ob različnih vrstah didaktičnih iger, ki so bile vključene v učni proces ali uporabljene kot prehodne dejavnosti.

Prisotnost v razredu mi je omogočila neposreden vpogled v odzive učencev na strukturirano igro ter v njihovo čustveno in socialno dinamiko v realnih, vsakodnevnih šolskih situacijah. Opazovala sem, kako učenci izražajo čustva, sodelujejo z vrstniki, ohranjajo pozornost ter kako se njihovo vedenje spreminja glede na vrsto uporabljene igre.

Za beleženje podatkov sem uporabila strukturirane opazovalne liste in sprotne reflektivne zapise. Pomembno sem se zavedala, da lahko moja prisotnost kot raziskovalke vpliva na vedenje otrok, zato sem si prizadevala ostati čim bolj nevtralna opazovalka. Moja vloga je bila predvsem reflektivna, saj sem si prizadevala razumeti vzorce vedenja v kontekstu igre ter povezati opažanja z razvojnimi značilnostmi učencev.

### **4.2. Namen metodološkega pristopa**

Raziskava temelji na kvalitativnem raziskovalnem pristopu, saj sem želela poglobljeno preučiti vpliv igre na čustveni in kognitivni razvoj učencev prvega razreda. Uporabila sem akcijsko raziskovanje, ki vključuje načrtovanje, izvajanje in sprotno refleksijo vzgojno-pedagoškega dela v razredu. Kot vzgojiteljica oziroma druga strokovna delavka, sem imela neposreden vpogled v vsakodnevno dinamiko skupine, kar mi je omogočilo celovit in avtentičen vpogled v vedenje učencev v različnih situacijah.

Raziskava je potekala v obliki načrtnega vključevanja iger, spremljanja odzivov učencev ter beleženja opažanj in refleksij. Osredotočala sem se na opazovanje, kako igra vpliva na izražanje čustev, umirjanje, pozornost, sodelovanje in odzivanje v različnih socialnih kontekstih.

#### 4.3. Opis vzorca

Raziskava je potekala v šolskem letu 2023/2024 na osnovni šoli Zbora odposlancev v enem oddelku prvega razreda osnovne šole. V skupini je bilo 22 učencev, starih med 6 in 7 let. Skupina je bila heterogena glede na:

- čustveno izražanje (nekateri učenci so bili čustveno zadržani, drugi impulzivni),
- socialne spretnosti (odlično vključeni otroci in posamezniki z nižjimi socialnimi kompetencami),
- sposobnost koncentracije (nekateri z visoko osredotočenostjo, drugi z izrazitimi težavami pri vztrajanju).

V raziskavo so bili vključeni vsi učenci, dejavnosti so potekale v okviru vsakodnevnih vzgojno-izobraževalnih situacij, brez dodatnih intervencij ali posegov, zato ni bilo potrebnega posebnega soglasja staršev. Imena učencev so v vseh zapisih anonimizirana.

#### 4.4. Metode zbiranja podatkov

Za zbiranje podatkov sem uporabila kombinacijo naslednjih metod:

##### a) Sistematično opazovanje učencev

Pri posameznih dejavnostih sem beležila:

- vedenjske odzive otrok med igro,
- njihovo izražanje čustev in sodelovanje,
- odzivanje na pravila in navodila,
- spremembe v vedenju skozi čas.

Uporabljala sem vnaprej pripravljen opazovalni list, ki je vključeval ključne kategorije (izražanje čustev, samonadzor, čakanje, zbranost itd.).

##### b) Refleksije otrok

Po izbranih igrah so učenci:

- risali svoja občutja,
- z besedami ali s pomočjo vprašanj izražali, kako so se počutili med igro,
- odgovarjali na kratka vprašanja: »Kaj ti je bilo najtežje?«, »Kaj ti je bilo najbolj všeč?«

#### c) Raziskovalni dnevnik

Vodila sem osebni dnevnik izvajanja, kjer sem zapisovala:

- potek igre,
- razpoloženje skupine pred, med in po igri,
- konkretne primere vedenj, ki so odstopala od običajnega,
- lastno refleksijo o poteku in učinkih dejavnosti.

#### d) Pogovor z razredničarko

Vključila sem tudi neformalne pogovore z učiteljico razreda, ki je dopolnjevala moja opažanja in potrdila spremembe, ki so jih zaznale tudi druge strokovne osebe v razredu.

### 4.5. Etika raziskovanja

Raziskava je potekala v skladu z načeli etičnega ravnanja:

- Imena učencev niso nikjer zapisana.
- Vsi podatki so zbrani v okviru vsakodnevnih dejavnosti in niso zahtevali dodatnih intervencij.
- Starši so bili ustno obveščeni, da bodo dejavnosti vključevale igre, usmerjene v razvoj čustev in pozornosti.
- Raziskava je bila neinvazivna, prostovoljna in zasnovana tako, da je otrokom prijetna in varna.

#### 4.6. Oblika analize podatkov

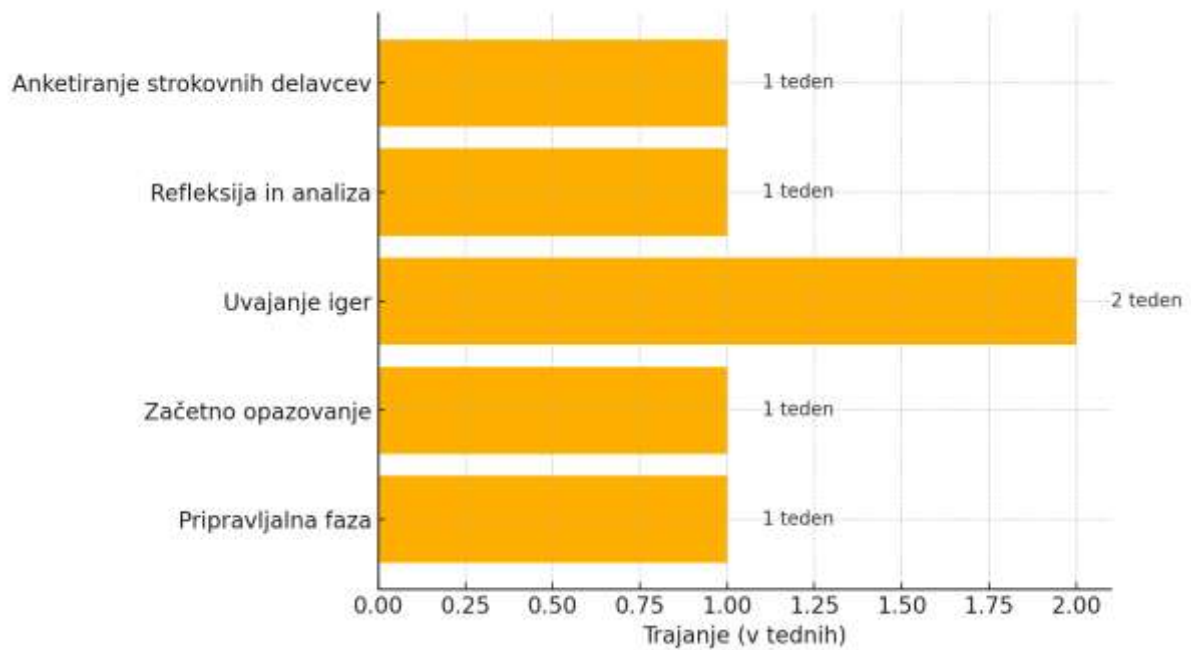
Raziskava je potekala v okviru naravnega šolskega okolja med rednim poukom in odmori. Uporabljena je bila kvalitativna študija primera, ki je zajemala opazovanje vedenja učencev ob uvajanju strukturiranih iger. Spodaj je prikazan potek raziskovalnega dela po posameznih fazah:

Tabela 3: Časovni potek raziskave z razdelitvijo po fazah

Faza raziskave	Trajanje	Opis aktivnosti
Pripravljalna faza	1 teden	Dogovor z mentorico, oblikovanje opazovalnih listov, izbor iger
Začetno opazovanje	1 teden	Nevtralno opazovanje pouka in odmora brez intervencije
Uvajanje iger	2 tedna	Izvajanje in opazovanje strukturiranih iger med poukom in odmori
Refleksija in analiza	1 teden	Zapis opažanj, primerjava vedenja pred in po uvajanju iger
Anketiranje strokovnih delavcev	1 teden	Analiza vprašalnikov o zaznavanju učinkov igre (učiteljica, vzgojiteljica)

Tabela prikazuje razdelitev raziskovalnega procesa po časovnih in vsebinskih fazah. Vse aktivnosti so potekale izključno v času rednega pouka in med odmori v okviru šolskega okolja.

Graf 3: Časovni potek raziskave po fazah



Graf prikazuje trajanje posameznih faz raziskave, ki so se odvijale v okviru rednega pouka in odmora. Najobsežnejša faza je bilo uvajanje iger, ki je potekala dva tedna in omogočila opazovanje vedenjskih sprememb pri učencih.

## 5. PRAKTIČNI DEL – IZVEDBA IGER IN OPAŽANJA

### 5.1. Uvod v praktični del

V praktičnem delu raziskave sem v obdobju več mesecev načrtno vključila različne igre, ki so bile namenjene razvoju čustvene zrelosti, pozornosti in koncentracije učencev prvega razreda. Igre sem izvajala kot del rednih vzgojnih dejavnosti – v jutranjem varstvu, v oddelku podaljšanega bivanja, po pouku ali kot prehodne dejavnosti med posameznimi nalogami. Dejavnosti so potekale v sproščenem in varnem okolju, brez pritiska, z namenom opazovanja sprememb v vedenju učencev skozi čas.

Pri izbiri iger sem upoštevala:

- razvojno stopnjo otrok,
- dinamiko razreda in razpoloženje skupine,
- želene cilje (izražanje čustev, umirjanje, zbranost, sodelovanje),
- dosedanje izkušnje otrok z igranjem podobnih iger.

V nadaljevanju predstavljam pet izbranih iger, ki so bile izvedene večkrat v različnih časovnih obdobjih. Za vsako igro so opisani njen namen, potek izvedbe, opažanja učencev ter njihovi odzivi. Igre so bile izbrane tako, da zajamejo različne vidike: čustveno izražanje, samoregulacijo, pozornost, sodelovanje in sprostitev.

### 5.2. Igra 1: Termometer čustev

Namen:

Spodbujanje zavedanja in poimenovanja čustev, razvijanje čustvene pismenosti in samoregulacije.

Potek igre:

Na vidno mesto v razredu sem obesila "termometer čustev", razdeljen na štiri barvna področja:

- modra – zelo umirjen, zaspan,
- zelena – zadovoljen, vesel,

- rumena – vznemirjen, nemiren,
- rdeča – jezen, žalosten, razburjen.

Vsako jutro so učenci pred začetkom dejavnosti izbrali barvo, ki je najbolje predstavljala njihovo trenutno počutje, in po želji pojasnili, zakaj. Ob pogovorih smo skupaj razmišljali, kaj lahko naredimo, da se bolje počutimo, kako prepoznamo svoja čustva in jih izrazimo na sprejemljiv način. V razredu je bil tudi »mirni kotiček«, kamor so se učenci lahko umaknili, kadar so se počutili slabo ali preobremenjeno.

Opažanja:

- Sprva so otroci pogosto izbirali naključne barve ali sledili vrstnikom.
- Postopoma so začeli jasneje izražati, kako se počutijo, in to povezovati z dogodki (»Sem rdeča, ker sem se zjutraj skregal z bratom«).
- Več učencev je začelo aktivno uporabljati mirni kotiček, kar prej ni bilo običajno.
- Razvila se je večja občutljivost za čustva drugih – nekateri učenci so sami vprašali vrstnika: »Zakaj si rdeč?« ali predlagali pomoč.

Odzivi otrok:

- »Sem bil danes zelen, ker sem se zjutraj igral z mami.«
- »Ko sem rdeč, grem v mirni kotiček in diham.«
- »Lahko sem zjutraj tiho, ker vem, da nisem edini žalosten.«

### 5.3. Igra 2: Barvni signal

Namen:

Razvijanje selektivne pozornosti, sledenje navodilom, urjenje samonadzora in obvladovanje impulzivnosti.

Potek igre:

Učenci so sedeli v krogu. Pripravila sem tri kartončke različnih barv:

- zelena: učenec izvede določen gib (npr. poskok, plosk, dotik tal),

- rdeča: učenec ostane popolnoma pri miru (ne sme se premakniti),
- rumena: učenec počepne in zadrži položaj za tri sekunde.

Kartončke sem dvigovala naključno, v različnih časovnih razmakih in občasno zavajajoče (npr. sem zamahnila z roko, a nisem pokazala barve, učenci so morali počakati). Igro sem postopoma otežila: z večjo hitrostjo menjave, obrnjenim pomenom barv in kombinacijami giba in mirovanja.

Opažanja:

- Sprva so učenci pogosto reagirali impulzivno, izvajali gib, še preden sem dvignila barvo.
- Nekateri so se smejali ob napačnih odzivih, kar je povzročalo motnje; pozneje so se naučili nadzirati odzive.
- Po nekaj tednih izvajanja so pokazali več zbranosti, počakali na signal in bili sposobni zavestno zavirati gib.
- Otroci, ki sicer pogosto motijo delo, so v tej igri blesteli, kar je okrepilo njihovo samozavest.

Odzivi otrok:

- »Danes sem bil čisto zbran, enkrat sem bil pravi mojster!«
- »Ko sem videl rdečo, sem se moral čisto umiriti.«
- »To je igra, kjer moram najprej gledat, ne kar takoj skočit.«

#### 5.4. Igra 3: Verižna zgodba

Namen:

Spodbujanje aktivnega poslušanja, razvijanje govornega izražanja, domišljije in sodelovanja v skupini.

Potek igre:

Učenci so sedeli v krogu. Prva oseba (lahko učiteljica ali učenec) je začela zgodbo z enim stavkom (npr. »Nekega jutra je iz školjke splezal majhen zeleni zmajček...«). Vsak naslednji

učenec je zgodbi dodal en nov stavek, ki se je vsebinsko navezoval na prejšnjega. Poudarek je bil na smiselni povezanosti, poslušanju drug drugega in upoštevanju zaporedja.

Igro smo prilagajali tudi temam (npr. čustva, prijateljstvo, šola, domišljjski svetovi) ter vključili razmislek na koncu: »Kako se je počutil junak?«, »Kdaj je bil srečen/žalosten/prestrašen?«

Opažanja:

- Sprva so učenci težko sledili zgodbi – nekateri niso vedeli, kaj so povedali predhodniki.
- Po več poskusih so začeli pozorneje poslušati, vmes si tiho ponavljali, čakali na svojo vrsto.
- Izražanje je postalo bolj domišljjsko, bolj čustveno obarvano.
- V skupini se je povečala strpnost in občutek za skupno nalogo – smeh in zanimanje sta bila velika.

Odzivi otrok:

- »Všeč mi je, ker je naša zgodba vedno posebna.«
- »Zdaj vem, da moram poslušati, drugače ne vem, kaj povedat.«
- »Naš zmajček je šel tudi v šolo, tako kot mi!«

#### 5.5. Igra 4: Kamen tišine

Namen:

Spodbujanje umirjanja, notranje zbranosti, zavedanja telesa in samoregulacije.

Potek igre:

Učenci so sedeli v krogu. V roke sem vzela okrogel, gladek »kamen tišine« (lahko je tudi drug poseben predmet) in jim pojasnila, da bo ta predmet simbol tišine in miru. Igra je potekala tako, da je vsak učenec, ki je dobil kamen, za trenutek tiho sedel, mirno dihal, nato pa ga v tišini predal naslednjemu.

Če je kdo govoril, je ostali krog ostal tiho. Po kroženju smo skupaj reflektirali občutke: Kako sem se počutil, ko sem držal kamen? Je bilo težko biti tiho? Kaj mi je pomagalo ostati miren?

Opažanja:

- Prvič so se nekateri učenci smejali ali se premikali, težko so zdržali tišino.
- Po nekaj ponovitvah so postali bolj zbrani, bolj spoštljivi in tišji.
- Nekateri so to izkušnjo vzeli zelo resno in jo opisali kot »posebno«, celo »čarobno«.
- Igro smo pozneje uporabljali tudi kot umirjevalno strategijo po konfliktih ali po napornejših dejavnostih.

Odzivi otrok:

- »Tišina je kot odeja, ki me pokrije.«
- »Ko sem držal kamen, sem dihal in čutil srce.«
- »To mi pomaga, da nisem več živčen.«

## 5.6. Igra 5: Zvočni diktat

Namen:

Razvijanje slušne pozornosti, delovnega spomina, zaporedja in fine motorike; povezovanje igre z učenjem.

Potek igre:

Učencem sem predstavila zvočni vzorec, ki sem ga ustvarila z različnimi zvoki:

- plosk (plosknem z dlanmi),
- tap (potapkam po mizi),
- dih (počasi, slišno vdihnem/izdihnem).

Nato sem vsak zvok označila s simbolom:

- plosk = ●
- tap = ✕
- dih = –

Učenci so najprej pozorno poslušali zaporedje zvokov, nato so ga ponovili z gibi in na koncu zapisali z znaki na papir. Igro smo otežili z daljšimi vzorci in menjavami ritma.

V nadaljevanju so učenci tudi sami sestavljali zaporedja, jih izvedli in predstavili sošolcem, ki so jih morali ponoviti.

Opažanja:

- Učenci so pokazali visoko stopnjo osredotočenosti – poslušali so z veliko zbranostjo.
- Zelo hitro so povezali zvoke s simboli in pokazali razvijajoče slušno razločevanje.
- Igra je spodbujala logično razmišljanje, delovni spomin in koncentracijo.
- Posebej so uživali, ko so lahko ustvarili svoj "zvočni zapis" in ga drugi niso mogli takoj razvozlati.

Odzivi otrok:

- »To je kot tajni jezik s simboli.«
- »Moj zapis je bil najdaljši – trije ploski, en dih in tap!«
- »Sem moral res pazljivo poslušati, ker sem drugače zgrešil vrstni red.«

## 5.7. Zaključek praktičnega dela

V okviru praktičnega dela sem sistematično izvajala različne igre, ki so bile načrtno usmerjene v razvijanje čustvene zrelosti, pozornosti, samonadzora, sodelovanja in umirjenosti pri učencih prvega razreda. Izkazalo se je, da ima strukturirana igra pomembno vlogo pri uravnavanju čustev, vzpostavljanju pozitivne razredne klime in spodbujanju notranje motivacije za sodelovanje.

Opazila sem, da so učenci z več ponovitvami začeli:

- bolje prepoznavati in poimenovati svoja čustva,
- uravnavati impulzivno vedenje (npr. čakali na vrsto, se ustavili pri signalu),
- dalj časa vztrajati pri dejavnosti,

- pozorneje poslušati druge in smiselno sodelovati v skupini,
- samoiniciativno predlagati uporabo igre v trenutkih nemira.

Poleg opaznega vedenjskega napredka so se učenci tudi besedno reflektirali, kar kaže na njihovo zmožnost miselne obdelave čustvenih in socialnih izkušenj, ki so jih pridobili skozi igro. Še posebej pomembno se je pokazalo, da so učenci igre doživljali kot varno okolje za izražanje in učenje, kar pogosto ni mogoče v običajnih učnih situacijah.

Praktični del raziskave potrjuje domnevo, da ima igra, če je ustrezno izbrana in vodena, močan vpliv na učenčev vedenje, čustveno stanje in sposobnost zbranosti. Na tej osnovi sledi v naslednjem poglavju analiza opaženih sprememb in primerjava z zastavljenimi cilji raziskave.

#### 5.7.1. Primeri učencev in opažanja

- Učenec A

Izhodiščno stanje:

Učenec A je bil ob začetku raziskave zelo živahen, pogosto nemiren in je težko vzdrževal pozornost pri učnih nalogah. Hitro se je odzival impulzivno, pogosto prekinjal druge in imel težave pri čakanju na svojo vrsto.

Uporabljene igre:

Barvni signal, Zvočni diktat

Spremembe/opazovanja:

Sčasoma je začel bolje slediti navodilom, se ustavljati pred impulzivnimi odzivi in vztrajal pri dejavnostih do konca. Pri igri Barvni signal je pokazal visoko zavzetost in postopoma razvil sposobnost samonadzora. V Zvočnem diktatu se je naučil poslušati in slediti zaporedjem brez prekinjanja.

Sklepne ugotovitve:

Strukturirana igra je učencu pomagala pri zavestnem uravnavanju vedenja, večji osredotočenosti in zmanjšanju motenj v razredu.

- Učenka B

Izhodiščno stanje:

Učenka B je bila na začetku zelo tiha, zadržana in redko sodelovala v skupinskih dejavnostih. V razredu je bila pogosto neopažena in se je izogibala izraziti svoja čustva ali želje.

Uporabljene igre:

Verižna zgodba, Termometer čustev

Spremembe/opazovanja:

Sprva je sodelovala le, ko je bila neposredno pozvana, pozneje pa se je začela samoiniciativno vključevati v pogovore. Pri igri Verižna zgodba je prispevala smiselne stavke, pri čemer je začela tudi izražati občutke likov. S pomočjo termometra čustev je začela prepoznavati in poimenovati svoje razpoloženje.

Sklepne ugotovitve:

Igra ji je omogočila varen prostor za izražanje, spodbudila občutek sprejetosti in opazno povečala njeno socialno vključenost.

- Učenec C

Izhodiščno stanje:

Učenec C je pogosto vstopal v konflikte z vrstniki, težko je prenašal poraz in pogosto reagiral burno ob frustracijah. Pokazal je znake čustvene preobremenjenosti.

Uporabljene igre:

Kamen tišine, Termometer čustev

Spremembe/opazovanja:

Po uvajanju iger se je pričel odzivati bolj umirjeno. Kamen tišine mu je pomagal pri zavedanju telesa in obvladovanju izbruhov. Termometer čustev je prispeval k temu, da je znal bolje ubesediti svoja občutja (npr. "Danes sem v rdečem, ker me je nekdo užalil").

Sklepne ugotovitve:

Z dosledno uporabo čustveno usmerjenih iger se je učenec naučil prepoznavati svoje odzive in uporabljati umirjanje kot strategijo samoregulacije.

- Učenec D

Izhodiščno stanje:

Učenec D je pogosto izražal stisko z vedenjskimi izbruhi (metanje predmetov, izhod iz razreda). Med odmori je bil izoliran ali izrazito nemiren, pri delu pa hitro obupal.

Uporabljene igre:

Kamen tišine, Termometer čustev, igra vlog

Spremembe/opazovanja:

Sprva odporen do iger, je z opazovanjem vrstnikov začel sodelovati. Posebej se je odzval na igro vlog, kjer je dobil priložnost za izražanje v varnem okviru. Vključevanje v igro je zmanjšalo izbruhe, vneslo občutek kontrole in izboljšalo interakcije z vrstniki.

Sklepne ugotovitve:

Igra mu je omogočila izražanje čustev na sprejemljiv način, povečala občutek varnosti in pripomogla k vedenjski stabilizaciji.

- Učenka E

Izhodiščno stanje:

Učenka E je bila izrazito umaknjena, neodzivna in je pogosto ignorirala dogajanje. Sodelovala ni niti verbalno niti neverbalno, njena prisotnost je bila skoraj neopazna.

Uporabljene igre:

Verižna zgodba, Tiha žoga, Simon pravi

Spremembe/opazovanja:

Po nekaj uvodnih spodbudah se je postopoma vključila v igro, sprva z gestami, nato tudi z besedami. Začela je sodelovati pri skupinskih dejavnostih in se znotraj iger začela izražati čustveno in vsebinsko.

Sklepne ugotovitve:

Z nevsiljivim pristopom igre je doživela vključitev v skupino, postopno pridobila samozavest in razvila izražanje skozi varno okolje igre.

## 5.8. Pregled uporabljenih iger

Tabela 4: Pregled strukturiranih iger, njihovih ciljev in opaženih učinkov pri učencih

Ime igre	Ciljni namen	Opaženi učinki pri učencih
Termometer čustev	Prepoznavanje in poimenovanje čustev	Večje zavedanje čustev, uporaba čustvenih izrazov, sočutje
Barvni signal	Urjenje samonadzora in impulzivnosti	Zmanjšanje impulzivnega vedenja, izboljšana zbranost
Verižna zgodba	Aktivno poslušanje in skupinsko sodelovanje	Boljša komunikacija, večja potrpežljivost, vključevanje v skupino
Kamen tišine	Umirjanje, sproščanje, zavestno dihanje	Več notranje umirjenosti, zmožnost samoregulacije, spoštovanje tišine

Ime igre	Ciljni namen	Opaženi učinki pri učencih
Zvočni diktat	Razvijanje slušne pozornosti, delovnega spomina in simbolike	Večja koncentracija, natančnost, sodelovanje pri ponavljanju vzorcev

### 5.8.1. Razlike v odzivih glede na spol

Pri opazovanju odzivov učencev na posamezne igre so se pokazale nekatere značilne razlike med dečki in deklicami. Čeprav razlike niso bile drastične, so bile dovolj izrazite, da jih velja upoštevati pri načrtovanju dejavnosti v razredu.

Opazne razlike:

- Deklice so bile bolj dovzetne za igre, ki vključujejo čustveno izražanje, pogovor in simbolno predstavitev občutij (npr. Termometer čustev, Verižna zgodba).
- Dečki so kazali večje zanimanje za igre z gibalnimi elementi, tekmovalnostjo ali hitrim menjavanjem pravil (Barvni signal, Simon pravi, Zvočni diktat).
- Pri samonadzoru in impulzivnosti so bili napredki pri dečkih izrazitejši, saj je bila njihova začetna stopnja samoregulacije pogosto nižja.
- Deklice so hitreje začele verbalno izražati čustva, medtem ko so dečki pogosteje uporabljali fizične znake počutja (npr. nemir, umik, telesno napetost).

Tabela 5: Povprečne opažene značilnosti po spolu

Vrsta igre	Pogostejši odziv pri	Opažene značilnosti odziva
Termometer čustev	Deklice	Hitra uporaba čustvenih izrazov, opis razpoloženja, sočutje
Barvni signal	Dečki	Visoka motivacija, napredek pri nadzoru impulzov
Verižna zgodba	Deklice	Bolj tekoče govorno izražanje, uporaba čustvenih pripovedi
Kamen tišine	Oba spola	Enaka učinkovitost, zlasti pri introvertiranih otrocih

Vrsta igre	Pogostejši odziv pri	Opažene značilnosti odziva
Zvočni diktat	Dečki	Navdušenje ob ritmu, tekmovalnost, več ponovitev na lastno pobudo

Te opažene razlike ne pomenijo, da določenih iger ne smemo izvajati z vsemi učenci, ampak kažejo, da je raznolikost iger ključnega pomena. Ko igre odgovarjajo na različne potrebe in interese otrok glede na spol (in tudi druge dejavnike, npr. temperament), je njihov učinek večji. Za optimalno vključevanje vseh učencev je priporočljivo:

- kombinirati gibalne, simbolne in čustvene igre,
- omogočiti več načinov izražanja (besede, gibi, risba),
- omogočiti igro brez pritiska primerjanja, a z možnostjo osebnega napredka.

## 6. ANALIZA IN INTERPRETACIJA UGOTOVITEV

V tem poglavju predstavljam ugotovitve, ki sem jih zbrala med izvajanjem in opazovanjem izbranih iger skozi šolsko leto 2023/24. Uporabila sem opazovalne liste, refleksije otrok in lastne dnevniške zapise. Ugotovitve predstavljam po tematskih sklopih glede na raziskovalna vprašanja: čustvena zrelost, pozornost in koncentracija, ter socialno sodelovanje.

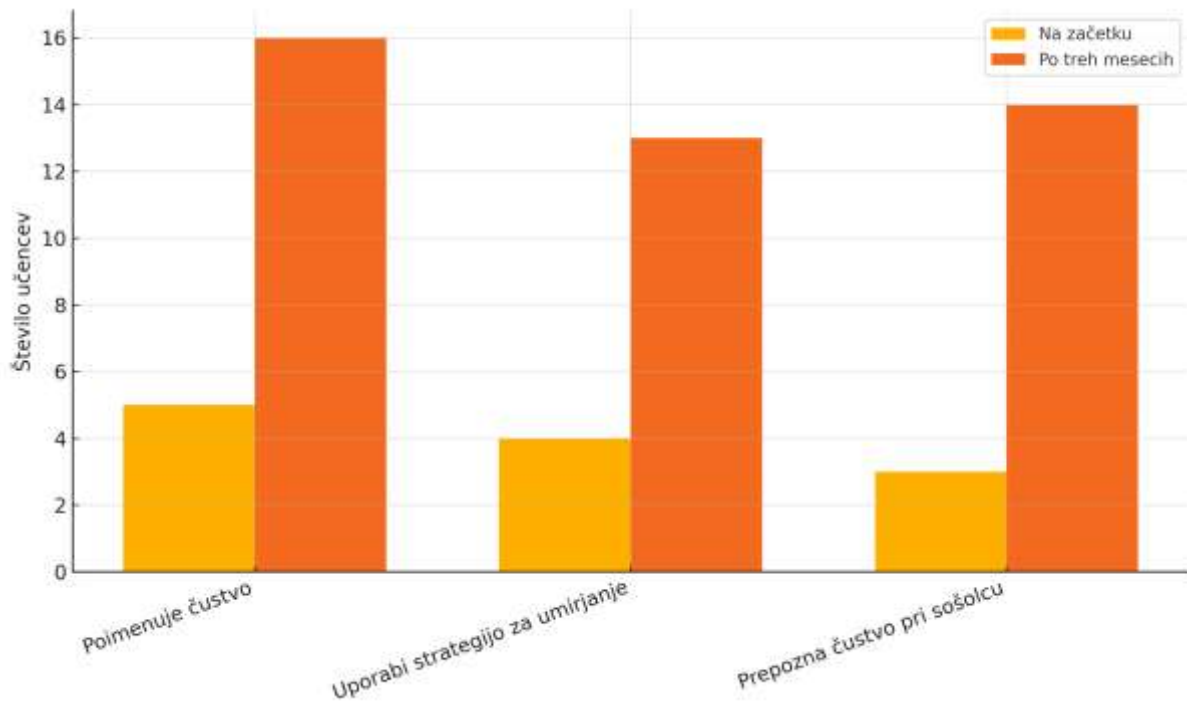
### 6.1. Čustvena zrelost – prepoznavanje in uravnavanje čustev

Igre, kot sta Termometer čustev in Verižna zgodba, so pokazale velik potencial za spodbujanje otrok k zavedanju lastnega počutja, izražanju čustev in sočutnemu poslušanju drugih. Na začetku šolskega leta so otroci pogosto izražali čustva zgolj z vedenjem (npr. jok, odmik, vpitje), kasneje pa so začeli:

- pogosteje poimenovati svoja čustva (sem jezen, sem žalosten),
- predlagati strategije za umirjanje (dihanje, umik v kotiček),
- odzivati se bolj umirjeno v socialnih konfliktih.

Vidna je bila večja pripravljenost za pogovor o tem, kako se počutijo. Otroci so začeli drug drugemu postavljati vprašanja: »Si v redu?«, »Zakaj si rdeč?«, kar kaže na rast empatije.

Graf 4: Pogostost čustvenih odzivov pred in po vključevanju iger



Podatki temeljijo na kvalitativnem opazovanju in prikazujejo napredek v sposobnosti poimenovanja čustev, uporabe strategij za samopomiritev ter zaznave drugih.

## 6.2. Pozornost in koncentracija

Pri igrah, kot je bila Barvni signal, sem zaznala očitno napredovanje v sposobnosti čakanja na vrsto, sledenja navodilom in nadzorovanja impulzov. Na začetku so učenci pogosto izvajali gibe brez razmisleka, impulzivno. Po ponovitvah so:

- začeli počakati na pravi signal, preden so reagirali,
- bolj pozorno spremljali barve in učiteljico/vzgojiteljico,
- tudi v drugih dejavnostih pokazali več notranjega nadzora (npr. pri čakanju v vrsti, nalogah z navodili).

Nekateri otroci, ki so imeli sicer krajšo koncentracijo, so med tovrstnimi igrami dlje časa ostali aktivni in zbrani kot pri frontalnih dejavnostih.

### 6.3. Socialno sodelovanje in povezanost

Igra Verižna zgodba je imela pozitiven učinek na skupinsko povezanost, pozorno poslušanje, strpnost do mnenj drugih in razvoj govornih spretnosti. Otroci so pokazali:

- več medsebojnega poslušanja, brez prekinjanja,
- bolj smiselno nadgrajevanje besed drugih,
- več sodelovanja in spodbude (»Bravo, kako lepo si nadaljeval!«).

Tudi otroci, ki so bili sicer bolj zadržani, so se pogosteje vključili v pripovedovanje, saj so se počutili varne in sprejete v igrivem kontekstu brez ocenjevanja.

#### 6.3.1. Primeri opaženih sprememb pri posameznih učencih

- Primer 1: učenka A

Začetno vedenje:

Pogosto vstopa v konflikte z vrstniki, odzivi so burni, včasih fizični. Težko ubesedi doživljanje, pogosto joka ali se umika.

Sprememba po izvajanju iger:

Po uporabi igre Termometer čustev začne poimenovati svoje počutje in predlagati strategije za pomiritev. Samoiniciativno uporablja mirni kotichek in sodeluje v skupinskih dejavnostih. Pomaga sošolcem pri umirjanju.

- Primer 2: učenec B

Začetno vedenje:

Izrazite težave s koncentracijo. Ne sledi navodilom, ne počaka na vrsto, pogosto moti potek igre. Reagira impulzivno.

Sprememba po izvajanju iger:

Pri igri Barvni signal začne prepoznavati lastne napake in vaditi samonadzor. Postopoma izboljša vedenje, zadrži impulze in se osredotoči tudi pri frontalnih nalogah.

- Primer 3: učenec C

Začetno vedenje:

Zelo sramežljiv, socialno izključen. Ne sodeluje v skupinskih igrah, izogiba se stiku z vrstniki.

Sprememba po izvajanju iger:

Vključi se v igri Verižna zgodba in Kamen tišine. Začne izražati svoje ideje, sodelovati v skupini in vzpostavi stik z drugimi učenci. Večja samozavest in sproščenost.

- Primer 4: učenec D

Začetno vedenje:

Močni vedenjski izbruhi (metanje predmetov, izhodi iz prostora), posebej ob zahtevah za samostojno delo. Izolacija med odmori.

Sprememba po izvajanju iger:

Z igrami Kamen tišine in igra vlog pridobi kanal za izražanje frustracije. Uporablja simbolno igro za obdelavo čustev, zmanjša izbruhe in išče stik z vrstniki.

- Primer 5: učenka E

Začetno vedenje:

Izrazito umaknjena in neodzivna. Ne sodeluje verbalno ali neverbalno, se izogiba interakciji.

Sprememba po izvajanju iger:

Pri igrah Tiha žoga in Verižna zgodba se postopno aktivira, najprej z gestami, nato z besedami.

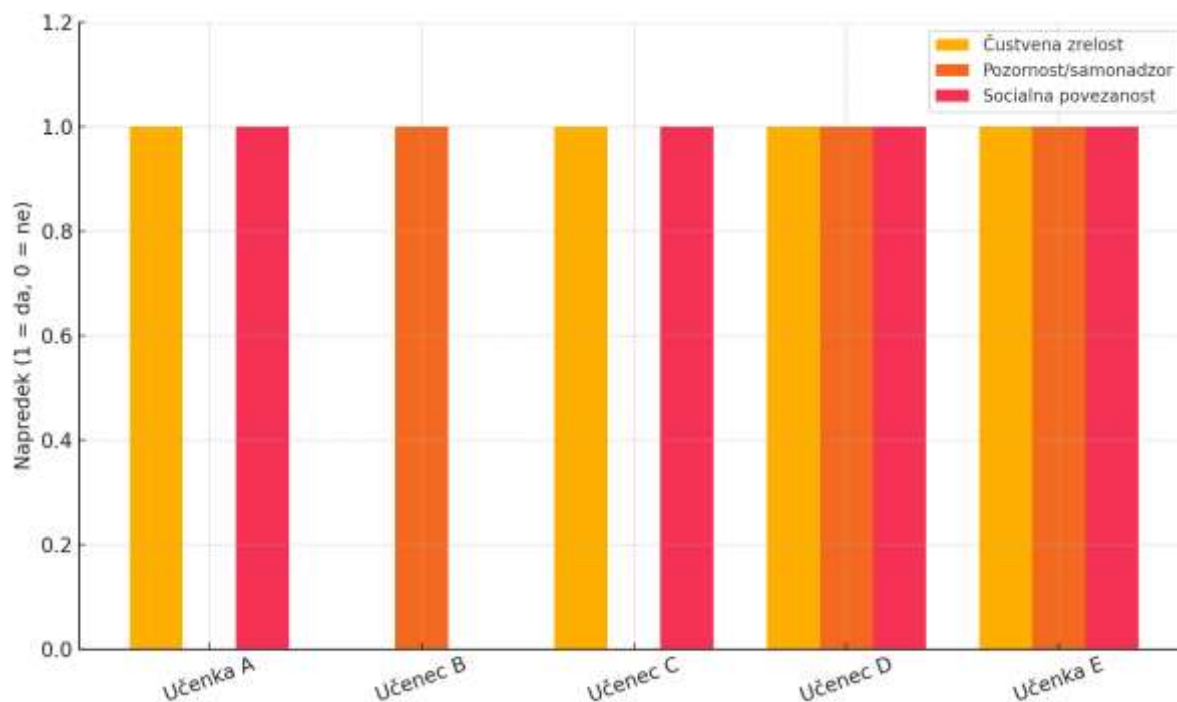
Vključi se v skupino in začne izražati čustva. Izboljšana samopodoba in samozavest.

Tabela 6: Povzetek opaženih sprememb pri učencih na osnovi strukturirane igre

Primer	Začetno vedenje	Sprememba po izvajanju iger
1: učenka A	Pogosti konflikti, burni odzivi, umik, jok, težave s poimenovanjem čustev	Uporaba mirnega koticčka, poimenovanje čustev, pomoč sošolcem pri umirjanju
2: učenec B	Impulzivnost, motnje pozornosti, nesledenje navodilom	Samonadzor, čakanje na vrsto, izboljšano vedenje tudi pri učnih nalogah
3: učenec C	Sramežljivost, izogibanje skupini, tišina	Sodelovanje v skupinskih igrah, večja samozavest, besedno izražanje
4: učenec D	Izbruhi, izolacija, metanje predmetov, bežanje ob frustracijah	Zmanjšanje izbruhov, izražanje skozi igro, več stika in sodelovanja z vrstniki
5: učenka E	Neodzivnost, umik iz interakcij, redko sodelovanje, tišina	Postopno sodelovanje v igri, izražanje z besedami, večja vključenost in samozavest

Tabela povzema ključne opažene vedenjske spremembe pri izbranih učencih po vključevanju strukturirane igre. Primeri prikazujejo napredek na področju čustvene regulacije, samonadzora, pozornosti in socialnega sodelovanja.

Graf 5: Razvojna področja napredka po posameznih učencih



Graf prikazuje, na katerih razvojnih področjih so učenci dosegli napredek glede na sistematično opazovanje. Področja vključujejo čustveno zrelost, pozornost/samonadzor in socialno povezanost. Prikaz temelji na kvalitativni interpretaciji petih primerov učencev (1–5).

#### 6.4. Splošna opažanja in refleksija

Na podlagi vseh opazovanj lahko sklepam, da:

- ima redno in sistematično vključevanje strukturirane igre pozitiven učinek na čustveno in vedenjsko stabilnost učencev,
- učenci lažje izrazijo sebe, ko igrajo, kot ko sedijo pri formalnih učnih nalogah,
- se igra lahko uporablja kot orodje za umirjanje in preusmerjanje pozornosti v razredu,
- se učenci v igri počutijo bolj kompetentne, saj jih igra ne izpostavlja neposredni primerjavi ali neuspehu.

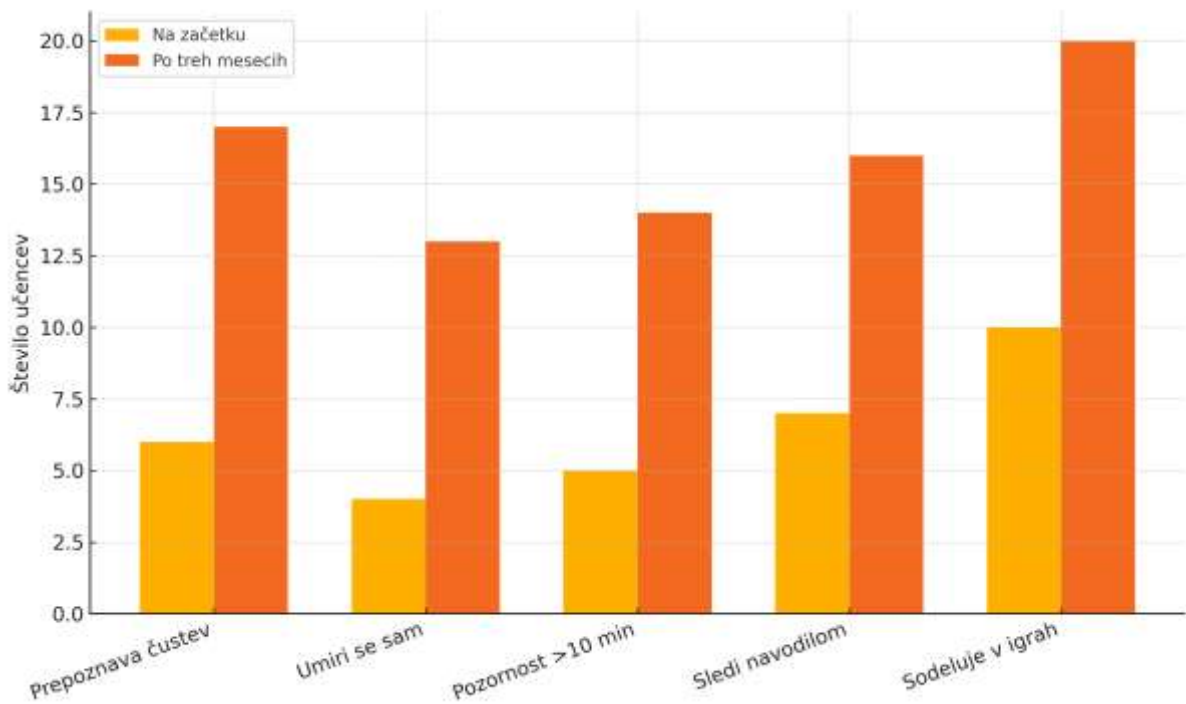
## 6.5. Povzetek opaženih sprememb po razvojnih vidikih

Tabela 7: Napredek učencev glede razvojnega vidika

Razvojni vidik	Na začetku (št. učencev)	Po treh mesecih (št. učencev)
Prepoznavna in poimenuje čustva	6	17
Samostojno se umiri brez pomoči odraslega	4	13
Vzdrži pozornost več kot 10 minut	5	14
Sledi navodilom brez impulzivnega vedenja	7	16
Aktivno sodeluje v skupinskih igrah	10	20

Opomba: Tabela prikazuje oceno na podlagi sistematičnega opazovanja in ni rezultat formalnega testiranja. Napredek je bil opazen zlasti pri učencih, ki so redno sodelovali v igrah in pogosto reflektirali svoje vedenje.

Graf 6: Napredek učencev po razvojnih vidikih pred in po izvajanju strukturiranih iger



Graf prikazuje opažene spremembe v petih ključnih razvojnih področjih. Podatki temeljijo na sistematičnem kvalitativnem opazovanju v razredu. Največji napredek je zaznan pri izražanju čustev in socialnem sodelovanju, kar potrjuje učinkovitost strukturirane igre v zgodnjem šolskem obdobju.

#### 6.6. Kritična refleksija raziskovalke

Izvajanje te raziskave mi je omogočilo dragocen vpogled v kompleksnost otroškega čustvenega sveta ter v pomen strukturirane igre kot orodja za razvoj čustvene stabilnosti, samoregulacije in povezanosti v razredu. Kot vzgojiteljica sem imela edinstveno priložnost opazovati otroke v njihovem naravnem okolju, v igri, ki razkriva več kot formalne učne situacije.

Sprva sem se spraševala, ali bodo učenci strukturirane igre sprejeli kot nekaj prisilnega ali umetnega. Vendar sem bila presenečena, kako hitro so razvili pozitiven odnos do teh dejavnosti in jih celo začeli sami predlagati. Njihova pripravljenost na sodelovanje, radovednost in odprtost so me večkrat ganili, predvsem pa so mi potrdili, da otroci potrebujejo varen prostor za izražanje čustev in oblikovanje odnosov.

Zase kot strokovno delavko sem prepoznala pomen poslušanja in prilagajanja. Učenci so mi pokazali, da včasih že majhen element igre, kot je simbol, gib ali mirna tišina odpira vrata do notranjega sveta, ki ga sicer ne bi opazila. Naučila sem se opazovati bolj subtilne odzive, bolj zavestno graditi stik z učenci in prepoznavati trenutke, ko je potrebno odložiti zahteve in dati prostor igri.

Med raziskovanjem sem se tudi soočila z izzivi, zlasti pri organizaciji prostora, usklajevanju urnikov in pridobivanju časa za redno izvajanje iger. Vendar so pozitivni učinki, ki sem jih opazila pri učencih, več kot odtehtali te logistične izzive. Posebej pomembna spoznanja sem pridobila pri učencih, ki so se sprva umikali ali kazali vedenjske težave – skozi igro so pokazali napredek, ki ga v formalnem učenju ne bi mogli doseči.

Ta izkušnja me je strokovno okrepila in utrdila prepričanje, da je igra eno najmočnejših razvojnih orodij v prvem razredu. V prihodnje si želim, da bi imeli vzgojitelji še več možnosti za načrtno vključevanje iger v vsakdanjo šolsko prakso in da bi bila ta oblika dela enakovredno vrednotena kot druge oblike poučevanja.

#### 6.7. Mnenja strokovnih delavcev o vplivu strukturirane igre

V zadnji fazi raziskave sem s pomočjo anketnega vprašalnika (glej Prilogo 2) zbrala tudi mnenja strokovnih delavcev, ki dnevno delujejo v prvem razredu osnovne šole. Namen ankete je bil pridobiti vpogled v njihovo zaznavanje učinkov strukturirane igre na vedenje, pozornost in čustveno odzivanje učencev.

##### Udeleženci

Anketni vprašalnik je izpolnilo skupno 15 strokovnih delavcev, od tega 11 učiteljev razrednega pouka in 4 vzgojitelji, ki v šolskem prostoru delujejo kot druge strokovne delavke.

##### Rezultati ankete

Ali redno vključujete igre v svoje delo z učenci?

- Da: 13
- Občasno: 2

- Nikoli: 0

Kakšne učinke opazate pri učencih po izvajanju strukturiranih iger? (možni so bili večkratni odgovori)

- Večja umirjenost: 12
- Večja zbranost: 11
- Boljše sodelovanje: 13
- Izražanje čustev: 10

Katere vrste iger se po vašem mnenju najbolj obnesejo?

- Igre za pozornost (npr. Simon pravi): 8
- Čustvene igre (npr. termometer čustev): 6
- Sprostitutvene igre (npr. dihalne vaje, kamen tišine): 10
- Simbolne igre / igre vlog: 5

Odprti odgovori – izbrani komentarji udeležencev

»Po igri so učenci bistveno bolj pripravljeni na delo, vzdušje v razredu je bolj pozitivno.«

»Čustvene igre pomagajo tudi tistim otrokom, ki sicer težko ubesedijo svoja čustva.«

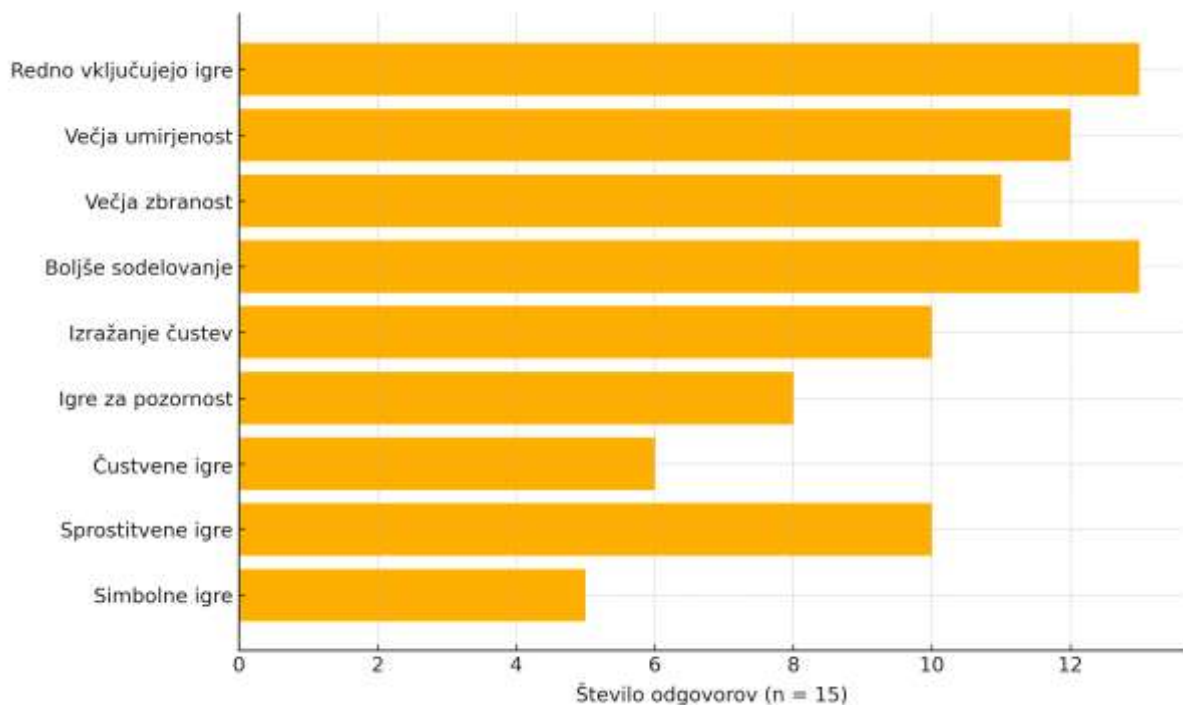
»Z redno uporabo sprostitutvenih dejavnosti sem opazila manj konfliktov med učenci in več notranjega miru.«

Sklepna ugotovitev

Rezultati ankete potrjujejo ugotovitve opazovanj v praktičnem delu raziskave. Strokovni delavci zaznavajo, da strukturirane igre pomembno prispevajo k izboljšanju razredne klime, večji umirjenosti in večjemu sodelovanju med učenci. Pozitivno vrednotijo tudi vpliv iger na izražanje čustev in na samoregulacijo otrok, zlasti pri tistih, ki sicer težje komunicirajo ali se vključujejo v skupino.

Pridobljeni podatki dodatno potrjujejo, da je strukturirana igra v šolskem prostoru izjemno pomembno vzgojno orodje, ki ga učitelji in vzgojitelji pogosto prepoznavajo kot ključno za dobrobit učencev in ustvarjanje podpornega učnega okolja.

Graf 7: Pogostost izbranih odgovorov strokovnih delavcev o učinkih igre (n = 15)



Iz grafa je razvidno, da učitelji in vzgojitelji kot najbolj učinkovite igre prepoznajo predvsem sprostitvene, pozornostne in čustvene igre. Prav tako opažajo večjo umirjenost, boljše sodelovanje in izboljšano zbranost učencev po izvajanju strukturirane igre. Ti podatki potrjujejo opažanja iz praktičnega dela raziskave ter podpirajo vključevanje igre kot pomembnega razvojnega pristopa v zgodnjem šolskem obdobju.

#### 6.8. Primerjava z drugimi raziskavami

Ugotovitve te raziskave potrjujejo smernice več nacionalnih in mednarodnih študij, ki poudarjajo pomen strukturirane igre pri razvoju čustvene zrelosti, pozornosti in socialnih veščin v zgodnjem šolskem obdobju. V nadaljevanju predstavljam primerjalni pregled treh raziskav, ki dopolnjujejo in potrjujejo rezultate moje naloge.

Tabela 8: Primerjalni pregled sorodnih raziskav

Avtor in leto	Vzorec in okolje	Glavne ugotovitve	Primerjava z mojo raziskavo
Pellegrini (2005)	120 učencev 1. in 2. razreda (ZDA)	Igra krepi koncentracijo in zmanjšuje stres.	Podobno – več zbranosti in notranjega miru.
Sahlberg (2015)	Finska – nacionalni program	Vloga igre v razredu povezana z nižjim stresom in boljšim socialnim počutjem.	Tudi v moji raziskavi se je razpoloženje otrok izboljšalo.
Gajić (2020)	Slovenija, 5 osnovnih šol	Strukturirana igra povečuje sposobnost samoregulacije in sodelovanja.	Potrjeno tudi v mojih opažanjih, zlasti pri učencih z vedenjskimi izzivi.

#### Primer iz Finske

Finski šolski sistem sistematično vključuje igro kot del formalnega kurikula, tudi v začetnih razredih osnovne šole. Po Sahlbergu (2015) učenci prvega razreda na Finskem več kot polovico šolskega dne preživijo v dejavnostih, ki vključujejo igro, gibanje in prosti čas. Posledično učitelji poročajo o nižjih stopnjah stresa, boljši socialni klimi in večji notranji motivaciji za učenje.

Moje ugotovitve, zlasti pri učencih, ki so se sprva težko vključevali v učni proces (npr. učenec D), potrjujejo, da redna in načrtna igra prispeva k čustveni stabilizaciji in večji pripravljenosti za sodelovanje.

#### Slovenski kontekst

Raziskava Gajić (2020), ki je vključevala več šol po Sloveniji, opozarja, da učenci z več izkušnjami strukturirane igre lažje sodelujejo v skupinskih dejavnostih, hitreje razvijejo empatijo in bolje obvladujejo konflikte. To se ujema z mojimi ugotovitvami pri učencih, kot sta učenec C in učenka B, kjer je bila zaznana višja socialna vključenost in zmožnost izražanja čustev že po nekaj tednih uporabe iger.

Primerjava z drugimi raziskavami potrjuje visoko skladnost rezultatov in poudarja, da nižje starostne skupine učencev za optimalen razvoj potrebujejo strukture, ki prepletajo igro, čustveno podporo in učno okolje. Vključevanje strukturirane igre v šolski vsakdan je mednarodno prepoznano kot učinkovit način spodbujanja samoregulacije, izboljšanja razredne klime in podpore duševnemu zdravju otrok.

## 7. RAZPRAVA

Rezultati raziskave potrjujejo domnevo, da ima strukturirana igra pomemben vpliv na razvoj čustvene zrelosti, pozornosti in socialnega vedenja pri učencih prvega razreda. Spremembe, ki sem jih opazila v vedenju otrok skozi sistematično izvajanje izbranih iger, so v skladu z ugotovitvami teoretičnih izhodišč in strokovne literature.

Otroci so se skozi igro naučili bolje prepoznavati in izražati svoja čustva. Igra »Termometer čustev« je bila ključna pri razvijanju čustvene pismenosti, saj so učenci postopoma začeli besedno pojasnjevati, kako se počutijo, in sočutno zaznavati počutje drugih. To potrjuje ugotovitve Vygotskega (1978), ki je izpostavil pomen socialne interakcije in vodenega učenja v območju bližnjega razvoja, pa tudi Eriksonove teorije, ki poudarja pomen razvijanja občutka kompetentnosti in vrednosti skozi pozitivne izkušnje.

Na področju pozornosti in samonadzora so bile posebej učinkovite igre, ki so zahtevale hitro, a nadzorovano reakcijo – npr. »Barvni signal« in »Zvočni diktat«. Ti dve igri sta otrokom omogočili vadbo impulznega nadzora in hkratno zbranost, kar je v skladu z ugotovitvami Marjanovič Umek (2001), ki pravi, da se pozornost razvija skozi dejavnosti, ki so za otoka smiselne in notranje motivirane. Opaziti je bilo mogoče napredek tudi pri tistih učencih, ki so imeli na začetku izrazite težave z zbranostjo.

Skupinske in sodelovalne igre, kot je bila »Verižna zgodba«, so pomembno prispevale k razvoju socialnih veščin – poslušanja, potrpežljivosti, čakanja na vrsto in sodelovanja. Učenci so pokazali večjo povezanost, sprejemanje razlik in sposobnost skupinskega ustvarjanja. S tem so se razvijale tudi njihove čustvene kompetence, saj so morali ob sodelovanju uravnavati svoja pričakovanja in odzive. Tudi bolj zadržani otroci so se z vajo postopoma vključili, kar kaže, da igra predstavlja varen okvir za socialno vključevanje.

Rezultati potrjujejo tudi pomembno vlogo vzgojitelja kot druge strokovne osebe pri usmerjanju iger in ustvarjanju spodbudnega okolja. Prav v neformalnih trenutkih (jutranji krogi, prehodi med dejavnostmi, sprostitvene vaje) se vzpostavljajo priložnosti za učenje samoregulacije in uravnavanje čustev. Vzgojitelj lahko z izbiro ustrezne igre pomembno vpliva na razredno klimo, na notranji občutek varnosti otrok in njihovo pripravljenost za sodelovanje.

Ugotovitve raziskave potrjujejo tudi cilje, zapisane v Učnem načrtu za prvi razred osnovne šole (ZRSŠ, 2011), kjer je poudarjen pomen razvijanja čustvene in socialne zrelosti kot temeljnih pogojev za učenje. Igra je kot metoda dela izrecno omenjena tudi v smernicah za izvajanje programa razširjenega dela (jutranje varstvo, OPB), kjer se spodbuja ustvarjanje spodbudnega učnega okolja in krepitev učenčevih kompetenc za življenje.

Čeprav je bila raziskava izvedena v enem oddelku prvega razreda, kaže, da je tovrsten pristop prenosljiv tudi v druge učne skupine in starostne ravni. Igre, ki razvijajo pozornost, čustveno izražanje in sodelovanje, so lahko koristen didaktični pripomoček tako v rednem pouku kot v dopolnilnem ali podporno-usmerjevalnem delu, saj odgovarjajo na širok spekter razvojnih potreb.

Pomembno je poudariti, da učinki strukturirane igre niso bili le kratkoročni. Pri več učencih so se pozitivne spremembe ohranile tudi v drugih delih šolskega dne, zlasti v obliki večje notranje umirjenosti in pripravljenosti na sodelovanje pri učnih nalogah. Učiteljica je poročala, da so nekateri učenci, ki so v začetku pogosto motili pouk, po več tednih rednega vključevanja iger lažje sledili tudi zahtevnejšim učnim vsebinam.

Tabela 9: Pregled uporabljenih strukturiranih iger, njihovih namenov in opazovanih učinkov

Ime igre	Ciljni namen	Opazeni učinki pri učencih
Termometer čustev	Poimenovanje in izražanje čustev	Jasnejše izražanje počutja, čustvena refleksija
Barvni signal	Samonadzor, sledenje dražljajem	Zmanjšanje impulzivnosti, večja koncentracija
Verižna zgodba	Poslušanje in sodelovanje	Boljše vključevanje, domišljijsko izražanje
Kamen tišine	Umirjanje, zavestna tišina	Notranja zbranost, sposobnost umiritve
Zvočni diktat	Slušna pozornost, logika, zapis	Daljša zbranost, simbolno mišljenje

Tabela prikazuje povzetek ključnih strukturiranih iger, ki so bile vključene v raziskavo, ter njihove učinke, opažene pri učencih na različnih razvojnih področjih.

Povezava med teoretičnimi izhodišči in rezultati iz prakse je jasna: otroci ne potrebujejo le učenja dejstev, temveč celostne podpore za svoj čustveni in socialni razvoj. Prav igra – če je skrbno izbrana in načrtovana – predstavlja naraven, otroku lasten način učenja vseh teh veščin. Obenem omogoča odraslim dragocen vpogled v otrokovo notranje doživljanje, ki ga v klasičnih učnih situacijah pogosto ne zaznamo.

zpostavljene ugotovitve kažejo, da se z ustrezno vodenimi igrami ustvarja okolje, v katerem otrok lahko varno izraža čustva, razvija nadzor nad vedenjem ter gradi kvalitetne odnose z vrstniki. To odpira možnosti za nadaljnjo implementacijo strukturirane igre kot stalne in načrtovane prakse v razrednem pouku.

#### 7.1. Vpliv igre na dolgoročni razvoj otrok

Raziskava je pokazala pozitivne učinke igre na čustveno zrelost, pozornost in socialno vedenje učencev prvega razreda. Ob tem pa se postavlja vprašanje, kakšen je dolgoročni pomen takšnih pristopov. Številni avtorji poudarjajo, da so veščine, kot so samoregulacija, čustveno izražanje in socialna kompetentnost, tesno povezane z uspešnostjo učenca tudi v višjih razredih.

Denham idr. (2012) izpostavljajo, da otroci, ki zgodaj razvijejo čustveno pismenost, dosegajo boljše učne uspehe, redkeje vstopajo v konflikte in lažje oblikujejo odnose. Vključevanje strukturirane igre že v prvem razredu pomeni vlaganje v otrokovo prihodnost. Raziskave Golemana (1995) o čustveni inteligenci dodatno potrjujejo, da sposobnosti uravnavanja čustev in empatije pomembno vplivajo na dolgoročno akademsko in socialno uspešnost.

Učenci, ki se naučijo izražati frustracije na sprejemljiv način, sodelovati v skupini ter poiskati pomoč, imajo več možnosti za uspeh tudi v zahtevnejših učnih okoliščinah. Igre, ki razvijajo vztrajnost, samonadzor in zavedanje, tako ne prispevajo le k trenutnemu počutju učenca, temveč postavljajo temelje za nadaljnje šolanje in življenje.

## 7.2. Vloga staršev pri čustvenem razvoju otrok

Čeprav je raziskava potekala v šolskem okolju, je za celostni razvoj otroka ključno tudi sodelovanje s starši. Družina je otrokovo prvo čustveno okolje, kjer se oblikujejo osnovni vzorci doživljanja, izražanja in uravnavanja čustev. Vključevanje staršev v proces vzgoje pomeni, da se igre in strategije za razvijanje čustvene pismenosti lahko nadaljujejo tudi doma.

Starši lahko spodbujajo čustveno zrelost z vsakodnevnimi dejavnostmi: pogovorom o čustvih, igro vlog, branjem knjig z emocionalnimi vsebinami, skupnim reševanjem konfliktov in s tem, da otroku dajejo zgled uravnavanja čustev. Ko starši doma uporabljajo podobne igre kot v šoli (npr. prepoznavanje čustev z barvami ali tiha vaja za dihanje), otrok razvije občutek varnosti in kontinuitete.

Pomembno je tudi, da učitelji in vzgojitelji starše redno obveščajo o otrokovem razvoju, jim podajo konkretne primere uspehov ali izzivov ter jih povabijo k sodelovanju pri razvoju socialno-čustvenih kompetenc.

Skupno delovanje šole in družine tako omogoča večje možnosti, da otrok razvije pozitivno samopodobo, samozavedanje in čustveno odpornost, ki so ključni za uspešno šolsko in življenjsko pot.

## 7.3. Igra v času digitalizacije – pomen igre brez zaslonov

V sodobnem času se igra otrok vse bolj seli v digitalna okolja – tablice, telefoni, računalniške igre in televizija pogosto nadomeščajo prosto igro, gibanje, simbolno izražanje in socialno interakcijo. Čeprav lahko digitalna orodja ponujajo določene učne priložnosti, pa številne raziskave opozarjajo na nevarnosti zgodnje in prekomerne uporabe zaslonov, zlasti v predšolskem in zgodnješolskem obdobju.

### Vpliv digitalizacije na igro

Raziskava Ameriške akademije za pediatrijo (AAP, 2019) opozarja, da dolgotrajna izpostavljenost zaslonom pri otrocih, mlajših od 7 let:

- zmanjšuje dolžino in globino simbolne igre,

- zmanjšuje sposobnost dolgoročne koncentracije,
- negativno vpliva na socialne interakcije in empatijo,
- spodbuja pasivno sprejemanje vsebin namesto aktivne ustvarjalnosti.

V učilnici to opažamo kot nemir, hitro izgubo interesa, zmanjšano domišljijo in zmanjšano pripravljenost za sodelovanje v realnih odnosih. Igra, ki temelji na fizični prisotnosti, izražanju z gibi, besedami, izrazi obraza in dotikom, se z digitalnimi vmesniki težko nadomesti.

Pomembnost igre brez zaslonov v šoli

Šola ostaja eden zadnjih prostorov, kjer lahko otroku ponudimo strukturirano in hkrati živo igro, brez digitalne posrednosti. Igra brez zaslonov omogoča:

- polno čustveno udeležnost,
- uporabo telesa in gibanja (kar zaslonska igra zanemarja),
- razvoj govornih veščin in spontanega dialoga,
- krepitev pristnih socialnih odnosov.

V okviru raziskave sem opazila, da so učenci, ki doma pogosto uporabljajo zaslone, sprva težje vzpostavili stik z vrstniki v skupinski igri. Njihovo izražanje je bilo bolj omejeno, pogosto so kazali nizek prag frustracije, ob manjših nesporazumih pa so hitro želeli odnehati. Z vključevanjem strukturirane igre v vsakodnevno rutino (npr. Kamen tišine, Verižna zgodba, Zvočni diktat) so ti učenci postopoma razvijali daljšo zbranost, več socialne potrpežljivosti in večjo povezanost s skupino.

Izkušnje učiteljev in vzgojiteljev

V pogovorih z učitelji in vzgojitelji se pogosto pojavlja skupno opažanje:

»Otroci se danes težje zaigrajo brez zunanjega dražljaja – kot da ne zmorejo več ustvariti zgodbe sami.«

To opažanje sovпада z rezultati raziskav, ki kažejo, da otroci, ki dnevno uporabljajo zaslone več kot 2 uri, redkeje izkazujejo sposobnost samoiniciativne simbolne igre in so pri sodelovalnih igrah manj potrpežljivi.

## Priporočila za šolsko prakso

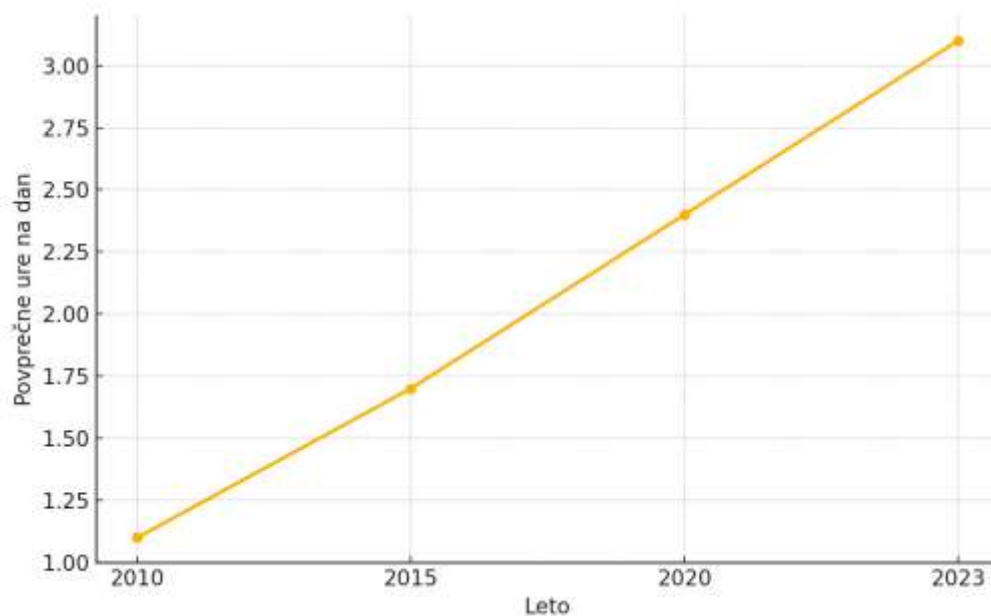
Da bi šola ostala zaščiten prostor za igro brez zaslonov, je priporočljivo:

- vsaj 15–30 minut dnevno nameniti strukturirani igri brez tehnologije,
- spodbuditi igro z minimalnimi materiali (npr. kamen, kartonček, gibi, zvoki),
- omogočiti mirne prostore, kjer otroci ne doživljajo stalne senzorične stimulacije,
- vključiti starše v ozaveščanje o pomenu igre brez zaslonov.

Igra brez tehnologije ni retro pristop, je protikrizni odgovor na prenasičenost z zaslonskimi dražljaji, ki otrokom ne omogočajo celostnega doživljanja sveta.

Digitalizacija vpliva na obliko in kakovost igre otrok. V šolskem prostoru imamo priložnost, da otrokom ponovno ponudimo neposredno, telesno, domišljjsko in čustveno bogato igro, ki jo potrebujejo za uravnotežen razvoj. Zaslون ne more nadomestiti človeškega stika, pogleda, mimike in dotika, prav to pa igra omogoča.

Graf 8: Povprečna dnevna izpostavljenost zaslonom pri otrocih (6–8 let) v Sloveniji



Vir: povzeto po Gajić (2020), SURS in podatkih Ameriške akademije za pediatrijo (AAP, 2019).

Z grafom je prikazan trend naraščanja uporabe zaslonov med slovenskimi otroki v obdobju od 2010 do 2023, kar sovпада s porastom težav na področju koncentracije in čustvene regulacije.

Kot je razvidno iz grafa 5, se je povprečna dnevna izpostavljenost zaslonom pri otrocih, starih med 6 in 8 let, v Sloveniji med letoma 2010 in 2023 znatno povečala. Ta trend sovпада s številnimi opažanji pedagogov, da otroci vse težje vzdržujejo pozornost, se manj poglobljajo v simbolno igro in težje regulirajo čustvene odzive. Povečana uporaba zaslonov tako ni zgolj tehnološki pojav, temveč pomemben dejavnik, ki vpliva na čustveno zrelost, notranjo umirjenost in socialno funkcionalnost učencev v zgodnjem šolskem obdobju.

#### 7.4. Refleksija avtorice

Izvajanje raziskave me je kot vzgojiteljico še dodatno utrdilo v prepričanju, da ima igra v prvem razredu osnovne šole izjemno razvojno vrednost. V času, ko šola vse bolj poudarja akademske cilje, se pogosto pozablja, da otrok še vedno potrebuje varen prostor za čustveno izražanje, gibanje, sodelovanje in umirjanje. Prav igra ponuja te priložnosti na način, ki je otroku naraven in prijeten.

Med raziskovalnim procesom sem se naučila bolje opazovati, prepoznavati čustvene odzive otrok in jih podpirati skozi preišljene dejavnosti. Presenetilo me je, kako hitro so učenci začeli prepoznavati svoja čustva, se umirjati in sodelovati - ne zato, ker bi jim bilo to naloženo, ampak zato, ker so imeli orodja, da to lahko naredijo.

Kot strokovna delavka sem ob tem razvila večjo občutljivost za neizrečeno – za tiste tihe trenutke, v katerih otrok s pogledom, kretnjo ali umikom izraža nekaj, kar je pomembno. Prav tako sem se ponovno zavedla moči majhnih korakov: en stik, ena igra, ena ponovitev – vse to lahko postopno spremeni razredno klimo.

Verjamem, da bodo izkušnje iz raziskave vplivale tudi na moje nadaljnje delo – še večjo vključenost igre, poglobljeno spremljanje otrok ter iskanje ravnovesja med učenjem in doživljanjem. Želim si, da bi šole vedno bolj prepoznavale igro kot sredstvo celostne vzgoje in razvoja.

#### 7.5. Priporočila za šolsko prakso in razvoj vzgojno-izobraževalnega sistema

Rezultati raziskave jasno kažejo, da ima strukturirana igra pomembno vlogo pri podpori čustvenega in socialnega razvoja učencev v prvem razredu osnovne šole. Na podlagi opažanj

iz prakse in potrjenih učinkov bi bilo smiselno razviti širše sistemske rešitve, ki bi omogočile trajno vključevanje iger v šolski vsakdan.

- Vključitev strukturirane igre kot redne vzgojno-pedagoške prakse

Šole naj strukturirano igro obravnavajo kot enakovredno vzgojno-izobraževalno dejavnost, ne le kot prehodni ali sprostitevni trenutek. Vzgojitelj in učitelj naj imata možnost načrtovati igre v okviru tedenskih priprav ter jih umeščati v urnik, zlasti v prehodih med dejavnostmi, po zahtevnejših učnih urah ali kot del razvijanja razredne klime.

- Izobraževanja za strokovne delavce

Pedagoški delavci pogosto izražajo potrebo po dodatnih znanjih za uporabo iger kot orodja za podporo razvoju otrok. Priporočljivo je, da se v okviru stalnega strokovnega izpopolnjevanja organizirajo seminarji, delavnice ali spletna izobraževanja, kjer bi učitelji in vzgojitelji spoznali učinkovite primere dobrih praks, tehnike strukturiranja iger in metode za opazovanje napredka.

- Razvoj pripomočkov in gradiv za izvajanje strukturirane igre

Vzgojiteljem bi bilo v pomoč, če bi bili razviti priročniki, zbirke strukturiranih iger ali digitalna orodja, ki bi jim omogočala enostavno vključevanje igre glede na razvojne cilje (npr. igre za izražanje čustev, umirjanje, sodelovanje). Podobni pripomočki že obstajajo v predšolskem prostoru, vendar jih primanjkuje v prvem razredu osnovne šole.

- Prilagoditev prostorskih in organizacijskih pogojev

Za kakovostno izvajanje iger je nujno tudi ustrezno okolje. Priporočljivo je, da razredi in prostori podaljšanega bivanja omogočajo gibanje, simbolno igro in ustvarjalno postavitve (npr. koticiki za mir, čustveni zidovi, fleksibilna razporeditev pohištva). Vzpostavitev teh pogojev bi morala biti del sistemske podpore šolam.

- Krepitev sodelovanja s svetovalno službo in starši

Igra je lahko tudi diagnostično in preventivno orodje. Sodelovanje med vzgojitelji, učitelji, svetovalno službo in starši omogoča prepoznavanje čustvenih potreb otrok ter načrtovanje pomoči v zgodnji fazi. Vključevanje igre v delo šolske svetovalne službe (npr. igra za prepoznavanje stisk, regulacijo vedenja) je pomemben korak k celostni obravnavi učencev.

- Podpora vlogi vzgojitelja kot ključnega člana v prvi triadi

Rezultati raziskave potrjujejo, da ima vzgojitelj kot druga strokovna oseba edinstveno možnost za vključevanje čustveno-podpornih vsebin. Zato bi bilo smiselno sistemsko okrepiti vlogo vzgojiteljev, omogočiti večjo prisotnost v razredu in jih vključiti v soustvarjanje razredne dinamike tudi v času pouka.

#### 7.6. Prilagoditve igre za otroke s posebnimi potrebami

Igra kot razvojno orodje ima velik potencial tudi pri delu z otroki, ki imajo posebne potrebe – naj gre za otroke s čustveno-vedenjskimi izzivi, motnjami pozornosti in hiperaktivnosti (ADHD), motnjami avtističnega spektra (MAS) ali drugimi razvojnimi posebnostmi. V teh primerih pa je ključno, da je igra ustrezno prilagojena glede na zmožnosti, senzorne potrebe in strukturo otroka.

##### Prilagoditve za otroke z ADHD

Otroci z ADHD pogosto kažejo impulzivnost, kratkotrajno pozornost in težave z uravnavanjem energije. Igre z jasnimi pravili, fizično aktivnostjo in vnaprej znano strukturo jim lahko pomagajo, da razvijajo samonadzor in vztrajnost, če upoštevamo naslednje prilagoditve:

- Krajše trajanje posamezne igre (3–5 minut, nato pavza).
- Jasna pravila in ponovitev navodil – lahko tudi s slikovno podporo.
- Vključevanje gibanja (igre s telesnim odzivom, zvočni dražljaji).
- Nagrade za trud in sodelovanje, ne zgolj za pravilnost.

Primer: Igra Barvni signal je pri učencu z ADHD pokazala velik napredek pri inhibiciji impulzov, če je bil tempo igre prilagojen in pravila pogosto ponovljena.

## Prilagoditve za otroke z MAS (avtizmom)

Otroci z avtističnimi značilnostmi pogosto potrebujejo več predvidljivosti, rutine in manj socialnega pritiska. Igre z vizualnimi oporami in možnostjo individualne vključenosti so zanje najprimernejše. Pomembne so:

- Jasne vizualne opore (kartončki, slike, simboli).
- Možnost umika iz igre brez kaznovanja.
- Manjše skupine ali individualna izvedba.
- Navajanje na zaporedje igre vnaprej (npr. s pomočjo časovnih trakov).

Primer: Igra Kamen tišine je bila za enega izmed otrok z MAS prijetna zaradi predvidljivega poteka in možnosti umiritve brez verbalnega pritiska.

## Prilagoditve za čustveno ranljive otroke

Otroci, ki doživljajo anksioznost, socialni umik ali travmatične izkušnje, potrebujejo igre, kjer se lahko izražajo na neposreden, a varen način:

- Simbolna igra ali igra vlog, ki omogoča projekcijo občutij.
- Igre brez tekmovalnosti in z izražanjem lastnega doživljanja.
- Miren prostor za izvajanje – brez motečih dražljajev.
- Dovolj časa za vključitev – brez prisile ali pritiska.

Primer: Termometer čustev in Verižna zgodba sta bili ključni za postopno vključevanje umaknjenih otrok, ki so se v igri počutili sprejete in slišane.

## Ključne usmeritve za delo s heterogeno skupino

V razredu, kjer so prisotni otroci z različnimi posebnostmi, naj bo igra:

- večkanalna (slika, zvok, gib, govor),
- strukturirana, a hkrati fleksibilna,
- večstopenjska, da omogoča sodelovanje z različno zahtevnostjo,
- usmerjena k procesu, ne rezultatu.

Vloga učitelja/vzgojitelja je pri tem ključna: s poznavanjem posebnosti otrok in občutljivim vodenjem lahko vsak otrok najde svoje mesto v skupini, tudi skozi igro.

Igra ne izključuje, igra povezuje. Če jo ustrezno prilagodimo, lahko postane enostaven in učinkovit način vključevanja otrok s posebnimi potrebami v socialno in čustveno dinamiko razreda. Njihova izključenost ni rezultat njihovega stanja, temveč neustrezno oblikovanih dejavnosti. Strukturirana igra, usmerjena v čustveno izražanje in samoregulacijo, ima pri tem izjemno integracijsko vrednost.

## 8. ZAKLJUČEK

Rezultati raziskovalne naloge potrjujejo, da je igra v zgodnjem šolskem obdobju neprecenljivo razvojno orodje, ki pomembno prispeva k čustveni zrelosti, pozornosti, socialnemu vključevanju in notranji umirjenosti učencev. V prvem razredu osnovne šole, ko otroci še oblikujejo temelje šolskih navad, samopodobe in odnosov, je strukturirana in premišljena vodena igra ključna podpora pri njihovem celostnem razvoju.

V empiričnem delu sem pokazala, da učenci skozi igro razvijajo sposobnost prepoznavanja čustev, zaviranja impulzov, trajnejše koncentracije in sodelovanja z vrstniki. Še posebej pomembno je bilo opaziti, da je igra vključujoča – tudi učenci, ki so bili na začetku raziskave socialno izključeni, nemirni ali čustveno zadržani, so skozi igro pridobili nove strategije izražanja, sproščanja in povezovanja.

Dodatna poglobitev teoretičnih izhodišč je osvetlila tudi nevropsihološki pomen igre: razvoj izvršilnih funkcij, kot so delovni spomin, inhibicija in kognitivna fleksibilnost, poteka najbolj učinkovito prav v pogojih strukturirane igre. S tem se potrjuje, da igra ni le socialno ali čustveno orodje, ampak ima temeljno vlogo v razvoju možganov otroka.

Poleg tega je raziskava pokazala, da moramo pri načrtovanju igre upoštevati tudi raznolikost otrok – glede na spol, temperament, predhodne izkušnje in morebitne posebne potrebe. Z ustreznimi prilagoditvami lahko tudi otroci z ADHD, motnjami avtističnega spektra ali čustveno-vedenjskimi izzivi v igri doživijo uspeh in varno izražanje.

V kontekstu digitalizacije in vse večje uporabe zaslonov med otroki postaja pomen igre brez tehnologije še izrazitejši. Igra brez zaslonov omogoča telesno aktivnost, spontanost, dialog in čustveno prisotnost – vse to pa so dimenzije, ki jih zaslonske aktivnosti pogosto ne ponujajo. Šola ima v tem smislu pomembno nalogo, da ohranja prostor za človeški stik, gibanje in nevirtualno izkušnjo učenja.

Vloga vzgojitelja kot druge strokovne osebe v razredu se je v tej raziskavi ponovno izkazala kot ključna. S svojo prisotnostjo, opazovanjem in vodenjem igre lahko vzgojitelj uravnava dinamiko razreda, zaznava stiske in ponuja razvojno ustrezne priložnosti, ki prispevajo k čustveni varnosti in šolski uspešnosti učencev.

Na koncu lahko zaključim, da strukturirana igra ni dodatek k pouku, ampak bistveni del pedagoške prakse v zgodnjem obdobju osnovne šole. Če jo vključujemo smiselno, redno in z razumevanjem razvojnih potreb otrok, postane učinkovito preventivno in razvojno orodje, ki prispeva k bolj vključujoči, varni in spodbudni šoli.

#### 8.1. Predlogi za nadaljnje delo in pedagoško prakso

Na podlagi ugotovitev raziskave lahko oblikujem naslednje predloge za izboljšanje šolske prakse in smeri nadaljnjega raziskovanja na področju uporabe igre pri razvijanju čustvene zrelosti:

Sistematična vključitev igre v šolski urnik

Učitelji in vzgojitelji naj strukturirano igro vključijo kot redno dnevno dejavnost, ne le kot popestritev. Priporočam:

- 5–10 minut igre na začetku šolskega dne (za vzpostavitev miru in zbranosti),
- 5 minut aktivne gibalne igre med učnimi enotami (za sprostitev in resetiranje),
- daljšo igro (15–20 minut) enkrat tedensko, usmerjeno v čustveno izražanje in sodelovanje.

Primer tedenskega rasporeda strukturirane igre lahko postane del letnega načrta razreda.

Izobraževanje strokovnih delavcev

Ker je vloga odraslega ključna pri izbiri in vodenju igre, je smiselno:

- vključiti teme o strukturirani igri v izobraževanja za učitelje in vzgojitelje,
- razviti didaktične priročnike s primeri iger za različna razvojna področja (samoregulacija, izražanje čustev, socialne veščine),
- usposobiti strokovne delavce za opazovanje vedenja otrok med igro kot diagnostično orodje.

Prilagoditve za raznolike potrebe otrok

Pedagoški pristopi naj upoštevajo:

- igre za introvertirane, senzorno občutljive ali socialno umaknjene otroke,
- igre z nižjim pragom tekmovalnosti za bolj ranljive učence,
- uporabo multisenzornih elementov (glasba, gibanje, barve), ki omogočajo več načinov vključevanja.

Strokovni tim (učitelj, vzgojitelj, svetovalna služba) lahko oblikuje igralne pakete, prilagojene specifičnim skupinam otrok.

#### Sodelovanje s starši

Starše je smiselno vključiti v razumevanje pomena igre za čustveni razvoj:

- z delavnicami, kjer skupaj preizkusijo igre z otroki,
- z informativnimi listi, ki vsebujejo predloge iger brez zaslonov za domače okolje,
- z vključevanjem igre v govorilne ure ali skupne dneve dejavnosti.

#### Nadaljnje raziskave

Za nadaljnji razvoj področja predlagam:

- longitudinalne raziskave učinka strukturirane igre na čustveni in vedenjski razvoj,
- analizo razlik med mestnimi in podeželskimi šolami glede dostopa do igre,
- preučevanje učinka strukturirane igre pri otrocih z učnimi težavami.

Raziskave bi lahko vključevale tudi uporabo opazovalnih lestvic in videoanalize, da bi natančneje spremljali vedenjske spremembe.

Strukturirana igra ni rezervirana za prostočasne dejavnosti ali vrtčevsko okolje – postaja nujen del razvojno občutljive in čustveno pismene šole. Njena vključitev v pedagoško prakso pomeni korak k šoli, ki ne spodbuja le akademskih dosežkov, temveč celostno dobrobit otrok.

## 9. LITERATURA

1. Čačinovič Vogrinčič, G. (2008). Socialno pedagoški odnos. Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani.
2. Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. Bantam Books.
3. H. J. (2021). Igra kot pedagoški pristop pri razvoju socialnih veščin v prvem razredu osnovne šole (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
4. Havighurst, R. J. (1972). Developmental tasks and education. McKay.
5. Erikson, E. H. (1963). Childhood and society (2nd ed.). W. W. Norton & Company.
6. Gardner, H. (1983). Frames of mind: The theory of multiple intelligences. Basic Books.
7. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. Psychological Review, 50(4), 370–396.
8. Piaget, J. (1972). The psychology of the child. Basic Books.
9. Vygotsky, L. S. (1978). Mind in society: The development of higher psychological processes. Harvard University Press.
10. Zavod Republike Slovenije za šolstvo. (2011). Učni načrt za spoznavanje okolja: Program osnovna šola. Pridobljeno 10. julija 2025 s <https://www.zrssi.si/>
11. Zavod Republike Slovenije za šolstvo. (2018). Učni načrt za slovenščino – prvi razred osnovne šole. Pridobljeno 10. julija 2025 s <https://www.zrssi.si/>
12. Zupančič, M. (2009). Razvojna psihologija: Uvod v temeljne pojme in sodobne izzive. Znanstvena založba Filozofske fakultete.

## 10. PRILOGE

10.1. Priloga 1: Opazovalni list za igro

Datum:

Igra:

Število učencev:

Trajanje igre:

Opazovana vedenja (označi: ✓ – da; ~ – delno; ✗ – ne)

Vedenje učenca	✓ / ~ / ✗	Opomba
Učenec prepozna in izrazi svoje čustvo		
Se zna umiriti po razburljivem dogodku		
Aktivno sodeluje v igri		
Zadrži pozornost do konca igre		
Sledi navodilom brez motenj		
Čaka na svojo vrsto		
V igri ne izkazuje agresivnega vedenja		
Po igri sam reflektira svoje doživljanje		

## 10.2. Priloga 2: Anketni vprašalnik za učitelje/vzgojitelje

Namen: Ugotoviti, kako strokovni delavci zaznavajo vlogo igre pri razvoju čustev in pozornosti pri učencih.

Splošni podatki:

1. Spol:

- Moški
- Ženska

2. Leta delovne dobe:

- 0–5
- 6–10
- 11–20
- več kot 20

3. Vaša vloga:

- Učitelj
- Vzgojitelj
- Drugo: \_\_\_\_\_

Vsebinska vprašanja:

4. Kako pogosto vključujete igre v šolski dan?

- vsak dan
- večkrat tedensko
- redko
- skoraj nikoli

5. Katere vrste iger najpogosteje uporabljate?

- socialne
- sprostitvene
- didaktične
- gibalne
- druge: \_\_\_\_\_

6. Katere pozitivne spremembe opazate pri učencih po igri? (obkroži vse, kar velja)

- boljša pozornost
- umirjenost
- več sodelovanja
- boljše izražanje čustev
- več motivacije za delo

7. Kakšne izzive opazate pri izvajanju iger?

8. Opišite eno igro, ki se vam je v praksi izkazala kot posebej učinkovita:

### 10.3. Priloga 3: Didaktični komplet iger za učence prvega razreda

Spodaj so predstavljene dodatne igre, ki so primerne za učence prve triade, zlasti za razvoj čustvene pismenosti, pozornosti, samoregulacije in sodelovanja. Vsaka igra je opisana s ciljem, pripomočki, potekom in predlogi za prilagoditev.

#### 1. Igra: Oblaček misli

Namen: izražanje notranjih misli in čustev, ozaveščanje notranjega dialoga

Trajanje: 10 minut

Pripomočki: kartončki v obliki oblaka, barvice, svinčniki

Potek:

Vsak učenec dobi svoj »oblaček misli« in ga nariše nad narisano glavo (ali lutko). Vanj zapiše ali nariše, kaj trenutno razmišlja ali čuti (npr. »Strah me je kontrolke«, »Veselim se odmora«). Nato po želji oblaček deli z drugimi ali ga obesi na razredno tablo.

Prilagoditev: za mlajše ali nesamostojne učence se lahko uporabljajo piktogrami ali simboli.

#### 2. Igra: Zrcalo čustev

Namen: razvijanje empatije, opazovanje in prepoznavanje obraznih izrazov

Trajanje: 10–15 minut

Pripomočki: ogledala, kartice z obraznimi izrazi

Potek:

Učenci delajo v parih. En učenec pokaže določen obraz (jezen, žalosten, presenečen), drugi ga posnema kot v »zrcalu«. Nato zamenjata vlogi. Na koncu lahko ugibajo tudi »skrito čustvo«, ki ga drug prikazuje.

Prilagoditev: uporabimo slike ali lutke, če otrok ne želi pokazati izraza na sebi.

### 3. Igra: Tiha roka

Namen: samonadzor, urjenje potrpežljivosti in čakanja na vrsto

Trajanje: 5–8 minut

Pripomočki: mehka žogica ali lesen predmet

Potek:

Otroci sedijo v krogu. Ena "tiha roka" podaja predmet naprej – brez besed, le z očesnim stikom. Naloga je, da vsak počaka, da ga naslednji pogleda, in šele nato poda naprej.

Opazovani učinki: zmanjšanje napetosti, krepitev pozornosti, občutek povezanosti.

### 4. Igra: Kocka počutja

Namen: učenje prepoznavanja in ubesedovanja čustev

Trajanje: 10 minut

Pripomočki: škatla (kocka) z narisanimi čustvi na straneh (veselje, jeza, strah, žalost, presenečenje, mirnost)

Potek:

Učenci mečejo kocko in povedo, kdaj so se počutili tako, kot je prikazano (npr. »Kdaj si bil nazadnje prestrašen?«). Možno je igrati v krogu ali posamezno.

Prilagoditev: pri mlajših učencih uporabimo sličice brez besedila.

### 5. Igra: Balon miru

Namen: sprostitvev, uravnavanje dihanja, zmanjšanje napetosti pred ali po obremenitvi

Trajanje: 5–10 minut

Pripomočki: domišljijjski (ali dejanski) balon, miren prostor, po želji nežna glasba v ozadju

Potek:

Učenci sedejo v krog ali ležejo na blazine. Učitelj ali vzgojitelj jih vodi skozi vajo: »Predstavljaš si, da v rokah držiš velik balon. Počasi vdihni skozi nos... in nato nežno napihuj balon skozi usta. Opazuj, kako se balon polni... Zadržimo dih... in nato ga počasi izpustimo...« Vajo večkrat ponovijo, nato učenci mirno sedijo in opišejo, kako se počutijo.

Posebna vrednost: igra omogoča hitro sprostitev, spodbuja zavedanje telesa in dihanja ter je primerna tudi za otroke z večjo notranjo napetostjo ali strahom pred preizkusi.

Te igre lahko vzgojitelj ali učitelj izvaja v jutranjem krogu, po pouku, v podaljšanem bivanju ali kot prehodne dejavnosti. Vse temeljijo na čustveni varnosti, neocenjevalnem okolju in spontanem sodelovanju. Ključno je, da so igre ponavljajoče, saj se učinek razvija postopoma.

### 10.3.1. Navodila za uporabo didaktičnih iger in priporočena časovna struktura

#### Splošna priporočila

Didaktične igre, vključene v raziskavo, so namenjene spodbujanju čustvene zrelosti, pozornosti, samonadzora ter socialne povezanosti učencev prvega razreda. Primerne so za vključevanje v šolski vsakdan v različnih kontekstih (jutranje varstvo, oddelki podaljšanega bivanja, razredne ure ali pouk).

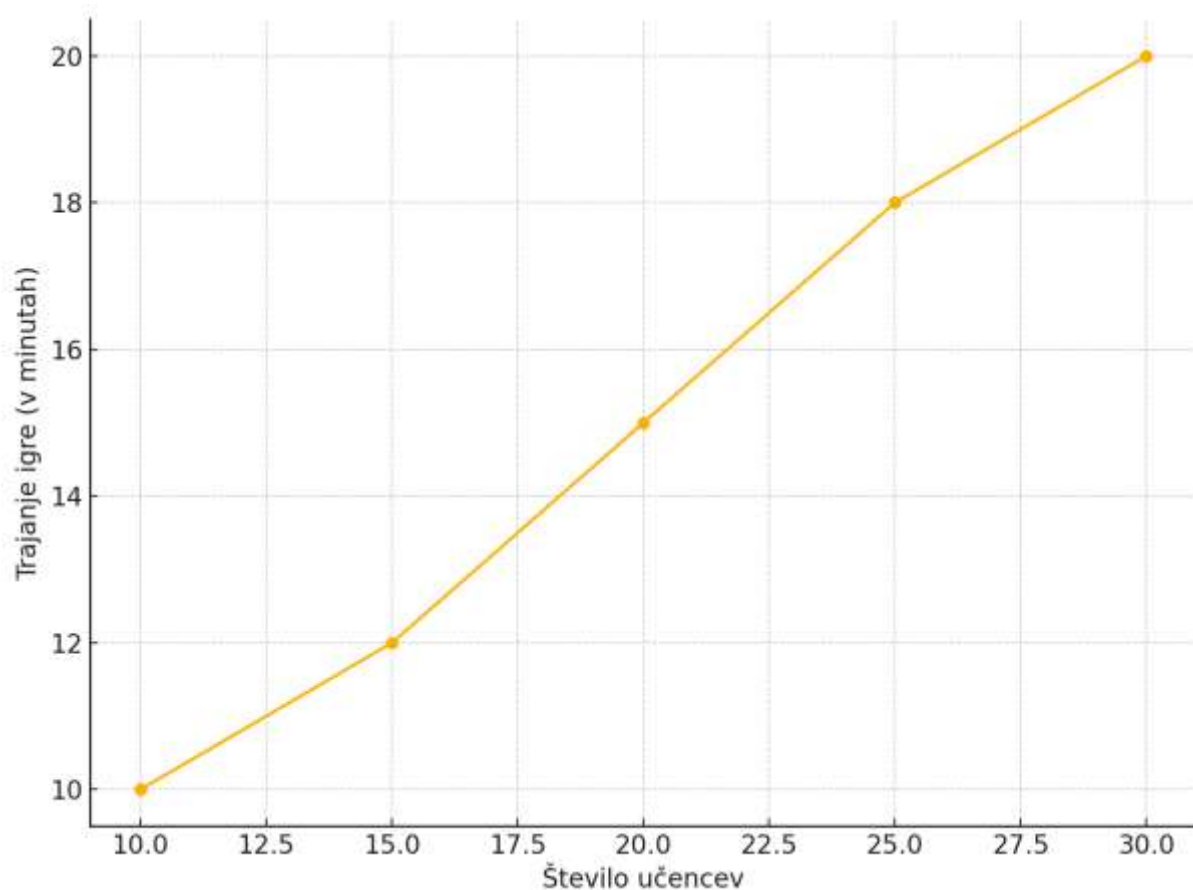
#### Priporočila za izvajanje:

- Pogostost: 1–2 krat tedensko.
- Trajanje: od 10 do 20 minut, odvisno od velikosti skupine in zahtevnosti igre.
- Priprava: učitelj pripravi prostor in pripomočke (npr. kartice, simboli, mirni kotiček).
- Vodenje: vloga učitelja je usmerjevalna – spodbuja izražanje in refleksijo.
- Opazovanje: svetujemo uporabo opazovalnega lista za spremljanje napredka.

Tabela 10: Časovna struktura izvedbe igre

Faza	Trajanje	Opis dejavnosti
Priprava	3–5 minut	Priprava prostora, rekvizitov, kratka motivacija učencev
Izvajanje	7–15 minut	Potek igre – vodenje, opazovanje, moderiranje interakcij
Refleksija	3–5 minut	Skupinska razprava ali individualni odzivi otrok glede na doživljanje igre

Graf 9: Priporočeno trajanje igre glede na število učencev



Priporočila na podlagi opazovanj iz praktičnega dela raziskave. Daljše trajanje igre je pri večjem številu učencev posledica čakanja na vrsto, refleksije in zagotavljanja vključevanja vseh otrok.