

Dolgčas, igra in ustvarjalnost

»Dolgčas mi je.« Stavek, ob katerem marsikateri starš poskoči. Ko starši zagledajo otroka, ki sedi, leži in gleda naokoli, velikokrat najprej pomislijo na to, da mu je dolgčas ter mu želijo pomagati tako, da ponudijo različne igrače, s katerimi bi se lahko zamotil, v skrajni meri pa tudi telefon, tablico ali televizijo. Nenehna stimulacija s strani digitalnih medijev lahko spremeni način, kako se otroci odzivajo na počasnejši tempo življenja in vsakodnevne izkušnje, saj jim postanejo manj zabavne in privlačne, hkrati pa otežujejo ohranjanje pozornosti in iskanje zadovoljstva v samostojni igri. V takih trenutkih ima dolgčas pomembno vlogo, saj omogoča možganom, da se resetirajo, preusmerijo k preprostejšim oblikam angažiranosti in ustvarijo pogoje za kakovostnejšo pozornost. Ko otrok ni voden preko medijev ali odrasle osebe, mu to omogoča svobodo pri lastnem izražanju, preizkušanju idej, znanj in sledenje svojim interesom.

Kakšne so razvojne koristi dolgčasa?

- Spodbuja kreativnost otroka, ker nima vnaprej pripravljenih možnosti, zato lahko ustvari svoje lastne rešitve, zgodbe in zabavo (npr. z vsakdanjimi predmeti), hkrati pa se nauči razlikovati med svojimi željami in željami drugih.
- Razvijajo se sposobnosti samoregulacije čustev, potrpežljivosti, krepí se notranja motivacija ter lastni kompas za odločitve.
- Odkrivajo se otrokovi lastni interesi brez zunanjih vplivov, krepí se samozavest preko samostojnega reševanja problemov.

Premišljen odziv na dolgčas ne pomeni nujno umik strukturiranega časa za igro, temveč iskanje ravnovesja med enim in drugim. Odrasli lahko poda predloge in s tem otroku nakaže, kaj bi lahko počel, otrok pa samostojno razvije igro, npr.:

- Poglej, tukaj so kocke, barvice, papir. Izberi si nekaj in poskusi uporabiti.
- Danes je lepo vreme. Mogoče boš našel kaj zanimivega na vrtu.
- V sobi sem pustil/a veliko škatlo ter odeje. Razmisli, kaj lahko s tem narediš.

Odrasli sicer lahko vodi igro, vendar je za otroka koristneje, da se sam odloči, kaj in kako bo zapolnil svoj čas. Sčasoma se otroci naučijo, da dolgčas ni nekaj, čemur se je potrebno izogniti, ampak je nekaj, kar lahko po lastni želji preoblikujejo v zabavno, kreativno in sproščujočo dejavnost.

Pri malčkih (2-4 leta) se dolgčas hitro preoblikuje v raziskovanje. Za razvoj lastne radovednosti potrebujejo minimalno število igrač in varno okolje. Okolico opazujejo z zanimanjem, si spontano pojejo ali mrmrajo, iščejo nove načine za raziskovanje predmetov, mirno sedijo in sanjarijo.

Pri predšolskih otrocih (4-6 let) pa dolgčas največkrat preraste v domišljjsko igro, kjer otroci sami ustvarijo svetove in zgodbe, zato je pomembno, da jih pri tem podpremo tako, da ne ponujamo takojšnjih rešitev za dolgčas, ampak jim pustimo dostop do preprostih materialov

(karton, barvice, papir, lepilo, tulci, plastični lončki, ...) ter jim omogočimo prostor za eksperimentiranje, kjer se lahko samostojno izražajo.

Kaj lahko kot starš naredim, da otroku ne bo dolgčas?

- Pustite otroku, da poskusi sam. Tako mora pregledati možnosti, izbrati dejavnost, oblikovati idejo, začeti z igro, spremljati, ali mu to, kar si je zamislil uspeva, in po potrebi spremeniti načrt. To so procesi, povezani z izvršilnimi funkcijami, sposobnostmi, ki mu pomagajo usmerjati pozornost, zadrževati informacije, načrtovati in prilagajati vedenje.
- Če sam ne zmore najti dejavnosti, s katero bi pregnal dolgčas, mu pokažite na voljo možnosti, ki jih lahko uporabi v igri. Lahko pripravite odprto igralno okolje, kjer bo otrok sam izbral tisto, kar želi (na njegov doseg postavite kocke, avtomobilčke, škatle, barvice, kuhinjske pripomočke, odeje ...). Igrajte se najprej z njim, nato ob njem. Ko opazite, da otrok sam nadaljuje igro, se umaknite in ga prepustite njegovi domišljiji.

Kaj pa otrok s posebnimi potrebami?

Otrok s posebnimi potrebami potrebuje pri preganjanju dolgčasa več opore in podpore, saj ne moremo preprosto pričakovati, da bo samostojna igra nastala brez le-te. Nekateri potrebujejo več vizualne opore, manjši izbor (prilagojenih) materialov in igrač, model odraslega, ki ga vodi v igri, jasen začetek in konec dejavnosti, več ponovitev, več časa ... Tak otrok potrebuje preproste cilje (namesto da se samostojno igra 30 minut, je naš cilj da njegova igra traja 5 minut ter da samostojno uporabi izbrani material na različne načine). Še vedno pa mu pustimo čas, da raziskuje okolje.

Za konec: otrok ne potrebuje odraslega, ki bo ves čas narekoval, kaj naj počne. Potrebuje odraslega, ki mu omogoči varno okolje, čas in dovolj prostora, da si lahko nekaj izmisli tudi sam. S tem bo krepil svoje lastno izražanje, interese, domišljijo, se učil čustvovanja, samostojnega reševanja problemov in krepil samozavest.

Zapisala: Tina Godina Babuder, vzgojiteljica za zgodnjo obravnavo

Povzeto po:

- Maren, E. (2022). *How Boredom Can Be One of the Most Valuable Experiences for Kids*. Dostopno na spletni strani: <https://www.montessori.org/how-boredom-can-be-one-of-the-most-valuable-experiences-for-kids/> (pridobljeno 18. 8. 2026).
- Miller, G. (2024). *The Benefits of Boredom*. Dostopno na spletni strani: <https://childmind.org/article/the-benefits-of-boredom/> (pridobljeno 18. 8. 2026).
- Psihološki raziskovalni inštitut. (2025). *Dar dolgčasa: Zakaj potrebujejo otroci "nič ne početi"*. Dostopno na spletni strani: <https://prinstitut.com/dolgcas-kot-darilo-za-otroke/> (pridobljeno 18. 8. 2026).