

Zabawa i samoregulacja w przedszkolu



Czy twoje dzieci są świadome swoich uczuć, potrzeb, impulsów? Czy mogą uspokoić się, kontrolować swoje zachowanie i skupić się na zadaniach? Przedszkolakom, które mogą to zrobić, łatwiej jest czekać na swoją kolejkę, zaprzyjaźniać się i adoptować do szkolnej rutyny. Umiejętność ta nazywa się „samoregulacją”. Nauczyciele często zastanawiają się, jak pomóc dzieciom rozwinąć samoregulację. Odpowiedzią może być „Pozwól im się bawić!”

Umożliwaj dzieciom czas na dowolną zabawę

- Pozwól dzieciom na długie okresy w ciągu dnia, kiedy mogłyby bawić się swobodnie. Jeśli wcześniej poprosisz dzieci, żeby wybrały w co się chcą bawić, pomagasz im skupiać uwagę i postępować zgodnie z planem. „Dymitrij, planowałeś grać w grę planszową. Jaką chcesz grę?”
- Oferuj różne materiały, jak klocki, piasek, wodę, kolorowe szaliki, wstążki itp., żeby dzieci mogły bawić się kreatywnie. Mogą zamieniać klocki w miasto, wzgórze lub łóżko. Szaliki mogą przemieniać się w chmury, wodospad albo koce.
- Pomóż dzieciom wyrazić rozczarowanie słowami tak, aby mogły uspokoić się i skupić na ponownym układaniu rzeczy. „Twoja wieża z klocków upadła i jesteś sfrustrowany. Możesz zbudować drugą wieżę. Albo, może chcesz odłożyć klocki i pobawić się w coś innego?”

Zachęcaj do zabaw w odgrywanie roli

- Zaopatrz dzieci w rekwizyty, tak aby mogły podejmować różne role: rodzica, niemowlaka, ratownika, tancerza, magika, zwierzęcia domowego. Dziecko, które odgrywa rolę uczy się trzymać zasad związanych z daną rolą. „Jestem kelnerem. Dam ci menu, a ty powiesz mi, co chcesz zjeść.”
- Obserwuj dzieci, żeby zorientować się, czy wewnątrz kontrolują swoje zachowanie, kiedy bawią się w odgrywanie ról. „Nie mogę bawić się z Celią teraz. Jestem kelnerem i obsługuję Kayę i Willa.”
- Daj dzieciom szansę ustalić granice, kiedy towarzyszą zabawom nie trzymającym się zasad. Dzieci będą często przypominać sobie nawzajem, żeby kontrolować swoje odruchy podczas zabawy w odgrywanie ról. „Nie warch na mnie, kelnerze. Kelnerzy nie straszą ludzi.”

Pomóż dzieciom negocjować między sobą podczas zabawy w odgrywanie ról.

- Kiedy dzieci mają odmienne zdania, zachęć je do rozmowy między sobą o tym, czego chcą.
- Jeśli plany muszą być zmienione, przypomnij dzieciom, że mają różne opcje. „Ty chcesz różdżkę czarodziejską. Ale ciągle jest jeszcze kolej Emmy. Możesz usiąść i poczekać. Albo możesz udawać, że ta czapka jest magiczna i nosić ją, aż Emma skończy.”

English Title: Play and Self-Regulation in Preschool



29 Children's Research Center
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telefon: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732
Za darmo: 877-275-3227 (Voice/TTY)
Email: iel@uiuc.edu
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State Board of Education

Więcej stron z poradami możesz znaleźć pod adresem <http://illinoisearlylearning.org>