

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!” (Zobacz: Illinois Early Learning and Development Benchmarks 30.A.ECa, 30.A.ECb, 30.A.ECc, 30.A.ECd, 30.A.ECe i 30.C.ECd).

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 towarzysz zabaw nie trzyma się zasad. Dzieci będą często przypominać sobie nawzajem, żeby kontrolować swoje odruchy podczas zabawy w odgrywanie ról. „Nie warcz 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
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386 • Fax: 217-244-7732
Toll-free: 877-275-3227
Email: iel@illinois.edu
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

