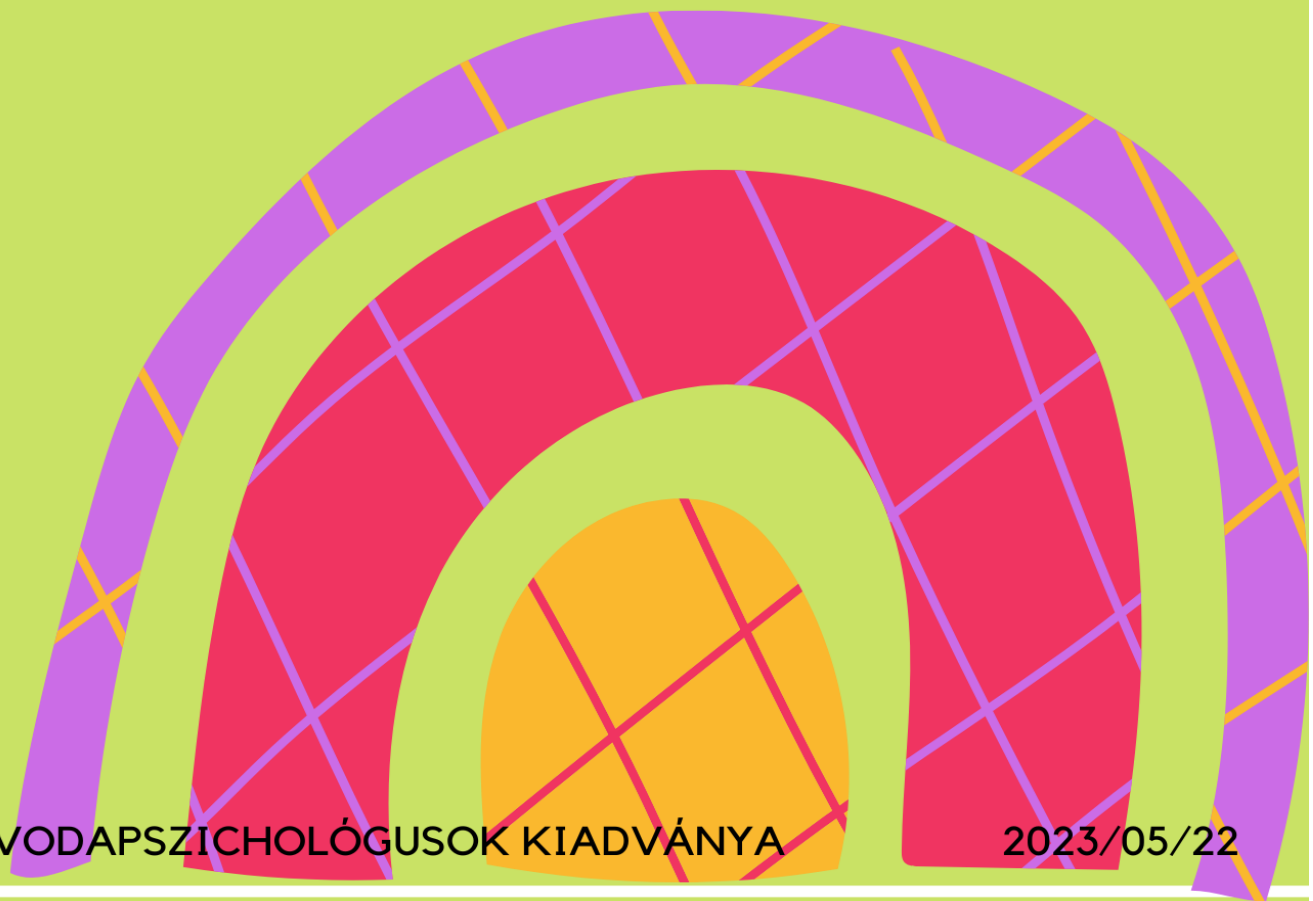


"Játszani is engedd..."

A játék pszichológiai vonatkozásai



“Játszani is engedd”...¹

Sok kutató próbálta már leírni, hogy mi is a játék valódi lényege, és mi lehet a célja. Lehet, hogy az összegyűlt energia utat keres magának, és különböző cselekvési formák ismételtetésében nyilvánul meg? Pusztán az örömszerzés a lényege? Nem is annyira szórakozás, hanem gyakorlás a komoly felnőtt életre? Vagy a valóság megértésére irányul, a tapasztalatok, helyzetek, ismeretek újrendezésére? Ma már biztosan tudjuk, hogy a játék komplex tevékenység, amely a gyerekek életében is kiemelt jelentőséggel bír. A továbbiakban áttekintjük a játék fejlődésben betöltött szerepének néhány fontos aspektusát, kiemelve ebből a gazdag és szerteágazó témából a kisgyermekkor szempontjából jelentős területeket.

Hogyan játszik a kisgyermek?

A **csecsemő** nézegeti a kezét; próbálgatja a hangját; markolja, húzza, eldobja a játékszereket újra és újra; felül, azután eldől, majd ismét felemelkedik. A csecsemő fáradhatatlan kísérletező, információt szerez a körülötte lévő tárgyokról, érzékleti minőségük szerint vizsgálja (pl. fogja, nézegeti, szájába veszi) azokat. Megtanulja fókuszálni a tekintetét, elválasztani a tárgyakat saját cselekvésétől, gyakorolja az ülést, mászást, kúszást. A vizsgálódásnak köszönhetően egyre több jelenséget megért a gyermek, és már saját maga örömeire ismétli a tevékenységeket.

A **kisgyermek** utánozza a felnőttet, próbálgatja a cselekvéseket: kavargat; bújócskázik a felnőttel; forog, mászik, tapsol. Próbálgatja a tárgyakat: épít, és összedönti az építményt (romboló játék), húzogatja a fiókokat, pakol. Ekkor megjelenik a *gyakorlójáték*: a tárgy mozgatásával vagy akár a hangok, szavak ismételtetésével egy kitalált vagy korábban látott tevékenységet gyakorol. Manipulál a kezével, kísérletezik, a tárgyak funkcióit működteti (csapkod, simít, gyúr, húz, lök, szétszed-összerak), amelyben egyre inkább jelen van a fáradhatatlan ismétlés, a kis-és nagymozgások gyakorlása.

Emellett további pszichés előnyöket tapasztalhat a kisgyermek:

¹ idézet József Attila Levegőt! című verséből

- új képességeket fedez fel önmagában, s ezek tudatosulnak;
- felfedezi a saját tevékenység és a megjelenő változás közötti összefüggést;
- gyakorolja a másik személlyel való összehangolt tevékenységek végzését;
- növekszik az önállósága, és alakul az önbizalma;
- megtanulja összehangolni a mozdulatait, ismerkedik a tárgyak fizikai tulajdonságaival;
- tapasztalatot szerez a téri viszonyokról (pl. sorbarendezés).

Ebben az életkorban a gyerekek még nem annyira egymással, inkább egymással párhuzamosan, egy térben játszanak. Az egymás melletti játékforma lehetőséget teremt a társak játékának megismerésére, a hozzájuk való kapcsolódásra, így lassan megjelenik az együttes játék igénye. A társas interakciók középpontjában ekkor még a szülő/gondozó áll, később pedig a kortársak, gyermektársak.

Néhány gondolat a játékok típusairól és jelentőségükről

A manipulációs, gyakorlójátékok az óvodáskorban is megmaradnak, jellemzően kiscsoportos korban találkozhatunk velük. Ezek során a gyerek különféle műveleteket tanul meg a kezével végezni: fogni, dobni, emelni, összeilleszteni, gurítani, lökni (pl. kisautó tologatása). Kiscsoportos korban az egymás melletti játék is jellemző maradhat.

Amikor a gyakorlójáték már túlmutat önmagán, az *építő/konstruáló* és a *szerepjáték* (pl. boltos, orvosos) alakul ki belőle. Kezdetét veszi a *fantáziajáték*, a behelyettesítés: kezdetben még ragaszkodik a gyerek az egyes tárgyak eredeti funkciójához, ám egyre többször használja másként az eszközt (pl. a terítő már nem csak textildarab, ami lefed tárgyakat, hanem tisztás, barlang vagy ágy is tud lenni). A konstruáló játékok óvodás korra kezdenek kialakulni, a szerepjátékok keretén belül bontakoznak ki a legteljesebben. Főként nagycsoportos korban aztán önállósodik ez a játék, és függetlenedik a szerepjátéktól: a gyermek a környezet tárgyait, eszközeit használja, kombinálja, épít, alkot. Az építőjáték fejlődése során kezdetben csak rakosgat, egymáshoz illeszti az építőelemeket, majd megnevezi az építményeket – ekkor már a gyermek alkotó fantáziája is elkezd kibontakozni. Az építés sokszor fontosabb, mint az építmény, de később, a fejlődés magasabb szintjén már előre megfontolt tervvel és céllal épít. A konstruáló játék így megteremti az átmenetet a játék és a feladat között.

A szerepjátékok során a gyerekek önként választanak maguknak olyan szerepeket, amelyeket a játék során megjelenítenek, tartalommal töltenek fel. Képzeletük segítségével kialakítják azt a teret, helyzetet, amelyben az adott szerep a gyermek érzelmein átszűrve megvalósul. A szerepjátékban tehát a gyerek élményei, tapasztalatai, vágyai, benyomásai jelennek meg, mindezek pedig a saját érzelmi szűrőjén keresztül átdolgozott formában nyilvánulnak meg. A gyerekek szerepjátékokban való kapcsolódása nagyon fontos terepe a szociális készségek fejlődésének, az egyeztetés, a játék kereteinek közös alakítása folyamatos együttműködést igényel a játszótársaktól.

A szerepjáték és a dramatikus játékok során a gyerekek feldolgozhatnak konfliktusokat, kínos élményeket is - itt megjelenhetnek akár a felnőttek közötti veszekedések, akár a saját agresszív, ki nem élt indulatok is. A játékban szerepeket cserélhetnek (pl. most ő lehet az orvos, aki oltást ad), és a szituáció megismétlésével levezethetik a feszültséget. A játékban minden elérhető - a meséhez hasonlóan-, a játékban nincsenek korlátok, nincs lehetetlen, mindkettő a fantázia és a kreativitás határtalan világa lehet.

Óvodáskorban már megjelennek a *szabályjátékok* is, melyekben a játék élménye, izgalma a közösen elfogadott szabályok keretei között tapasztalható meg. A játékszabályok megértése és az azokhoz való alkalmazkodás képessége új lehetőségeket nyit a gyerekek számára, ugyanakkor sok feszültséggel is járhat, amivel nem könnyű megbirkózni. A játékban megélt kudarc - mikor nem sikerül nyerni - egyéni érzékenységtől függően kisebb vagy nagyobb mértékben frusztráló a gyermek számára (sőt, gyakran a felnőttek sem viselik jól). Idővel - az idegrendszeri érésnek és sok-sok tanulási tapasztalatnak köszönhetően - fejlődik a gyerek megküzdési kapacitása, és képes lesz egyre jobban tolerálni ezeknek a helyzeteknek a feszültségét is. A kooperatív játékok az egyedi teljesítmény helyett az együttes élményre építenek: közös célért közösen megtehető utat kínálnak, miközben a sikerekben és a kudarcokban egyaránt osztozni lehet a játszótársakkal. Versenyhelyzet esetén sokat segíthetünk a gyerekeknek azzal is, ha figyelünk az esélyek egyenlőségére, és megpróbáljuk kicsit kompenzálni az életkori sajátosságokból és egyéni adottságokból fakadó különbségeket (pl. célbadobásnál a kisebbek közelebb állhatnak a célhoz).

Láthatjuk, hogy a játék sokféle formát ölthet, és sokféle funkciót láthat el. A játék szabadságot, élvezetet és alkalmazkodást foglal magában, a közösségi szabályokat is így sajátítják el a gyerekek. Megtanulják az együttélés alapvető normáit (pl. udvariasság), a játékeszközök biztonságos használatát, saját és társaik testi épségének megóvását, a játékidő megszákításának kezelését.

Bár a gyerekek játszhatnak egyedül is, gyakran játszanak a szülőkkel, testvérekkel, kortársakkal. A játékban a másik jelenléte szociális értelmet is ad az adott tevékenységnek: a társas interakciók együttműködést hordozhatnak, vitákra, érvelésre, érdekérvényesítés gyakorlására adnak lehetőséget, így fejlesztik a kommunikációs és a konfliktuskezelési készséget is.

Szabad játék / irányított játék szerepe

Az előbbiekből láthatjuk, hogy a játéknak nagy a szerepe a tanulásban, fejlődésben. Ha a játékot teljes mértékben a gyermek irányítja, és választja, szabad játékról beszélünk. Ez akkor történik, amikor a gyerek pl. az építőkockák előtt ül, és bármit építhet belőle. Itt nincs előre meghatározott tanulási cél, azonban rendkívül fejlesztő az érzelmi életre: önkéntes, spontán, elköteleződik benne a gyermek, belső motiváció hajtja. Élvezetes, örömteli élményt ad, közben tapasztalatokat is nyújt, és támogatja a kreatív folyamatokat.

A játékban minden lehetséges és megengedhető, ami nem árt sem a gyermeknek, sem a környezetének. A játéktérben a gyereknél lehet a kontroll, a játékában megjelenítheti mindazt, ami foglalkoztatja, a játékban az történhet, amit ő szeretne.

Amikor a felnőtt választja vagy irányítja, strukturálja a tevékenységet, és a tevékenység gyakran egy tanulási cél köré összpontosul, irányított játékról beszélünk (pl. megmutatja az építőkockákat a gyerekeknek, esetleg el is mondja, hogy lehetne belőle tornyot építeni). Hasznos lehet ez az ismeretbővítés céljából, illetve a pozitív szociális készségek közvetítésére. Sokszor szükséges is a felnőtt alkalmi jelenléte több gyermek (akár testvérek) együttes játékánál, azért, hogy az interakciókat mederben tartsák, a konfliktusokat segítsenek elrendezni, leállítsák a csúfolást, piszkálódást, kirekesztést, bátorítsák a gyerekek közötti megosztást.

A játék remek lehetőség a kapcsolódásra, a szülő-gyermek kapcsolat építésére is. Amikor a gyerekekkel játszunk, és az ő világába lépve úgy kapcsolódunk hozzá, ahogyan ő szeretné,

éreztetjük vele, hogy fontos nekünk, hogy szívesen vagyunk vele, hogy figyelünk rá. A lényeg, hogy arra az időre mi is át tudjuk adni magunkat a közös élménynek, akár építünk, kiscicásat játszunk, bújócskázunk vagy kekszet sütünk.

Mikor és mivel játsszon a gyerek?

Az elegendő hosszúságú, megszakítások nélküli játékidő biztosítása szükséges a jó játékelmény kialakulásához, ezért ezt az otthoni környezetben is ajánlott létrehozni a napirend során. Minél kevésbé szakítja meg más tevékenység a játékidőt, annál kevésbé lesznek csalódottak, frusztráltak a gyerekek. Játsszani a lakásban és a szabad levegőn is lehet, mindkét esetben érvényes az elmélyüléshez szükséges időmennyiség biztosításának fontossága. Ez persze nem azt jelenti, hogy nem lehetnek időhöz kötött programok, egyszerűen csak érdemes szem előtt tartanunk, hogy időről időre szüksége van a gyerekeknek a szabad, elegendő játékidőre, és ennek megteremtése az egyéb helyzetek feszültségét is csökkenteni tudja.

A játékok kiválasztása komoly fejtörést okozhat sok szülő számára. A gyerekek bármivel tudnak játszani, hiszen játékvilágukban a tárgyak behelyettesíthetőek. Ugyanakkor a fogyasztói társadalom rájuk is hatással van, számos hirdetés célozza meg a gyermek közönséget: ezen ingerek szűrésének feladata a szülőkre hárul. A játékok esetében érdemes figyelembe venni, hogy a túl sok játéktárgy elaprózhatja a gyerekek figyelmét. Ide tartozik a “fejlesztő” játékok kérdésköre is: a játéktevékenység önmagában segíti a gyerekeket a tapasztalatszerzésben, készségeik gyakorlásában, így tulajdonképpen minden játék, akár két fakanál is lehet “fejlesztő” hatású.

Ide kapcsolódik, ezért röviden kitérünk arra is, hogy miért fontos a médiafogyasztás korlátozása a játék szempontjából.² Egy óvodás gyermek számára a monitor előtt töltött idő általában a szabad mozgás- és játékidőből vesz el. Ebben az életkorban tevékenykedésre van szükség, hogy a gyermek saját ötleteiből merítve aktívan fedezhesse fel a világot, nagymozgással, finommozgással, alkotással megélhesse a saját hatékonyságát, játékában használhassa a

² Bővebben olvashatnak a témáról a ZEÓ oldalán: *Túlélőtípek az óvodapszichológustól 6. rész - Kütyü a karantén idején* https://zeo14.hu/assets/uploads/doc/1683877140_6.-K%C3%BCty%C3%BCz%C3%A9s.pdf

fantáziáját, belső képeket alkothasson - vagyis *ne csak passzív* befogadója legyen a kívülről jövő képek tömegének.

A szabad játékidőben helye lehet az unatkozásnak³ is. Nem kell azonnal közbelépnünk, megoldanunk a problémát, ha egy kis nyúglódás adódik. Kis idő elteltével a helyzet feszültsége általában motiváló, megoldásra sarkalló. Javasolhatjuk a gyermeknek, hogy hasonló átmeneti tanácsalanság esetére készítsen egy rajzot azokról a tevékenységekről, amiket szeret csinálni, és legközelebb abból tud ötletet meríteni.

Nem számít hát, hány évesek vagyunk, amikor játszunk vagy teret engedünk a játékosságnak, az előnyökkel jár. A játék révén az emberek, különösen a gyerekek, számos területen fejleszthetik és javíthatják készségeiket (együttműködés, kommunikáció, kreativitás, bizalom stb.). A gyermekek számára a játék a legfőbb ismeret- és tapasztalatszerzési lehetőség. Ezáltal tanulnak a világról, és kipróbálják, amit már tudnak. A játszótársak visszajelzései alakítják énképüket, és ez az a színtér, ahol a legnagyobb mértékben gyakorolhatják a szociális viselkedési formákat. A játékban kifejezésre juthatnak az érzések, levezetődhet a feszültség. A játék segítheti az életesemények feldolgozását, a gyermeket foglalkoztató kérdések megoldozását. Nem utolsó sorban pedig a játékban elmerült gyermek pihenni, töltekezni is tud.

Ajánlott irodalom a játék és a nevelés kapcsán:

Kim John Payne: Egyszerűbb gyermekkor

Lawrence J. Cohen: Játékos nevelés

Aletha J. Solter: Gyógyító és kapcsolódó játékok

Szeretettel várjuk jelentkezésüket, hogy beszélgethessünk felmerülő kérdéseikről, tapasztalataikról akár személyes, akár online konzultáció keretében!

Budapest, 2023. május 22.

Zuglói Egyesített Óvoda Óvodapszichológus hálózata

³Túlélőtípek az óvodapszichológustól 10. rész - Unatkozik - mit csináljak? https://zeo14.hu/assets/uploads/doc/1683877242_10.-Az-unalom.pdf