

Ігри на самоті корисні для розвитку дитини

Для повноцінного психічного розвитку дитині необхідні не лише ігри з друзями, а й на самоті



Коли дитина має можливість вільно гратися, вона розвиває здібності, необхідні для її здорового розвитку - психічного, емоційного й фізичного. Діти, які активізують уяву та придумують свої власні ігри, персонажів або історії без допомоги дорослих, учаться розпізнавати й висловлювати свої емоції, бути самостійними та впевненими в собі, ефективніше вирішувати проблеми, справлятися з новими ситуаціями. Вони також учаться справлятися зі страхом і злістю у важких ситуаціях. Нарешті, ігри дуже важливі для навчання, успішності, щастя малюка. Розглянемо кілька навичок, які дитина розвиває за допомогою ігор.

Навичка № 1. Упевненість у собі

Діти, які граються на самоті, вчаться весело проводити час, не покладаючись на інших. Ця навичка важлива протягом усього життя: дорослішаючи, діти неминуче зіштовхуються з ситуаціями, коли вони самотні й повинні самі про себе подбати. Ігри на самоті допоможуть малюкові почуватися більш упевненим у собі.

Навичка № 2. Пізнавальні функції

Дослідження показують, що коли дитина сама грається в уявні гри, у неї розвиваються важливі пізнавальні функції. Зокрема, виконавчі функції (функції, що дозволяють планувати поточні дії відповідно до загальної мети). Це вчить дитину саморегуляції. Іншими словами, вона може контролювати свої емоції й поведінку, стримує свої імпульси, проявляє самоконтроль і дисципліну. Це важливо для здорового, безпечного й успішного життя.

Навичка № 3. Творче рішення проблем

Ігри на самоті вчать дитину використовувати свою уяву. Без дорослих і друзів, які впливають на її заняття, вона отримує свободу, необхідну для дослідження власних творчих ідей. Цей досвід навчає її вирішувати проблеми в майбутньому. Люди, здатні ефективно вирішувати проблеми, більш успішні в школі, на роботі та в житті в цілому.

Навичка № 4. Терпіння

Дітям важливо засвоїти, що батьки не будуть завжди поруч із ними. Уміння розважити себе саму розвиває терпіння дитини. Ця навичка буде їй корисна протягом усього життя.

Навичка № 5. Спокій

Коли діти вчаться розважатися на самоті й отримують від цього задоволення, вони поступово заспокоюються від цього заняття. У них зберігається гарний настрій, оскільки під час ігор вони ні з ким не сперечаються й не змагаються.

Сучасним дітям стає все складніше та складніше відпочивати. Особливо в умовах щільних графіків і великої кількості електронних пристроїв навколо. Ігри на самоті дають їм можливість відволіктися від усього й зосередитися на самій грі. Нарешті, ігри на самоті вчать дитину самозаглиблення й заспокоєння. Коли малюк засвоїть цю навичку, він зможе розуміти свої власні емоції, контролювати їх.

Як сприяти іграм дитини на самоті

Ми можемо контролювати, як наші діти проводять час. Щоб діти більше гралися самі, дотримуйтеся таких рекомендацій.

- *Обмежуйте заняття, у яких діти змагаються один з одним.* Коли вони занадто багато часу проводять у музичній школі або спортивних секціях, у них залишається мало можливостей на те, щоб погратися на самоті. Перегляньте графік дитини та звільніть для цього час хоча б раз на тиждень. Також варто обмежити час на перегляд телевізора й комп'ютерні ігри.

- *Надайте дитині необхідні інструменти.* Розвивайте уяву дитини. Дайте їй предмети, які вона зможе творчо використовувати: маленькі інструменти, старі журнали, клапти, картонні коробки різних розмірів, старий одяг. Зберіть на кухні непотрібні предмети, які ви зібралися викидати: старий посуд, пластикові пляшки й т. ін. Дозвольте малюкові зробити з цих предметів щось цікаве. Можна також дати йому старі розвивальні іграшки (наприклад, доміно, карти, головоломки та інші). Нарешті, запропонуйте дитині зайнятися чим-небудь цікавим на вулиці - побудувати хатину або погратися в шукача скарбів.

- *Привчайте дитину поступово.* Деяким дітям важко даються ігри на самоті. Щоб навчитися цього, їм може знадобитися деякий час. Почніть з невеликих відрізків часу (приблизно по 5 хвилин на день), а потім поступово збільшуйте час, поки такі ігри не стануть для дитини звичайним заняттям.

- *Спочатку ви можете залишатися в кімнаті разом із дитиною, але займіться якимось своїм заняттям, поки малюк не захопиться своєю грою.* Так йому буде легше звикнути до ігор на самоті. Як тільки він звикне, ви можете залишити кімнату.

- *Установіть кордони.* Коли ви пояснюєте дитині сенс ігор на самоті, чітко поясніть, що ви маєте на увазі під ними. Переконайте її в тому, що це не покарання і що вона не зробила нічого поганого. Поясніть переваги ігор на самоті - те, як це може розвинути її творчі здібності та навички вирішення проблем. Потім скажіть, скільки часу дитина може гратися, і де ви будете, якщо їй щось знадобиться. Можете встановити дитині таймер або показати на годиннику, скільки часу вона може гратися на самоті.

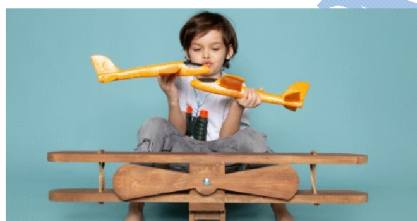
- *Хваліть дітей.* Коли кожен із них пограється на самоті, обов'язково скажіть, що вони чудово впорались із завданням. Поцікавтеся, що вони зробили за цей час. Похвала надихне дітей продовжувати гратися на самоті.

Але що робити, якщо у вас кілька дітей і вони хочуть гратися разом? Важливо, щоб кожна дитина деякий час проводила на самоті. Призначте кожному окреме місце для ігор. Наприклад, одна дитина може погратися в себе в кімнаті, а інша - в залі.

Нарешті, поясніть дітям, що їм можна робити під час ігор, а що не можна. Чи можна їм брати ножиці та клей? Чи можуть вони взяти щось на вулиці чи в гаражі?

Ігри на самоті дають дитині безліч переваг, які проявляються в міру її дорослішання. Але стежте також за тим, щоб дитина не проводила на самоті занадто багато часу. Їй необхідно також спілкуватися з сім'єю та друзями.

Як навчити дитину грати самостійно: практичні поради



У багатьох батьків виникає проблема з тим, що діти абсолютно не вміють проводити час самостійно. Вони постійно вимагають уваги і хочуть, щоб батьки грали разом з ними. «Діти в місті» зібрали ряд рекомендацій, які допоможуть вам навчити дітей проводити вільний час на самоті.

Основні причини

Для дитини гра - основна діяльність, яка допомагає їй пізнавати світ. Через гру діти з самого раннього віку вчаться взаємодіяти з оточуючими, вчаться новому. При цьому у більшості дітей виникають проблеми з самостійним навчанням: їм нецікаво грати на самоті.

Як пояснюють психологи, приблизно в 3-4 роки діти вже здатні грати самостійно. До цього віку їм ще потрібна допомога дорослих і регулярна зміна діяльності. Але багато дітей не освоюють навички самостійної гри і до 4-6 років. Це відбувається тому, що їх просто не навчили грати.

Надмірний контроль за грою погано позначається на формуванні навички самостійної гри. Якщо батьки постійно вимагають від дитини грати за інструкцією, виправляють її дії і диктують, як потрібно грати, малюк звикає до постійних підказок від дорослих.

Не варто виключати і ті випадки, коли від самостійної гри діти відмовляються через нестачу спілкування. Якщо дитині не вистачає якісно проведеного часу з батьками, вона буде постійно вимагати уваги і відмовлятися грати одна.

Додамо, що для деяких дітей нормально освоювати навички самостійної гри пізніше інших. Це можуть бути особливості розвитку дитини. При цьому варто уважно стежити за поведінкою дитини і, в разі необхідності, проконсультуватися з неврологом або психологом.

Як виправити ситуацію

Фахівці виділяють кілька способів, які допоможуть вам виправити ситуацію і навчити дитину грати самостійно. Насамперед потрібно організувати безпечний простір, в якому дитина буде відчувати себе комфортно.



Одне з найважливіших правил - обмеження кількості іграшок, з якими взаємодіє дитина. Чим більше різноманітних предметів є в кімнаті, тим більша ймовірність, що дитина буде шукати допомоги дорослих. Корисно іноді проводити ротацию іграшок, ховаючи ті, які дитині набридли, і, повертаючи їх, через час, коли вона встигне за ними скучити. Спробуйте згрупувати іграшки за напрямками, щоб дитині було простіше вибирати, у що конкретно вона хоче пограти - в ляльки, м'які іграшки або конструктор.

Обов'язково враховуйте інтереси дитини при виборі іграшок. Нерідко буває так, що батьки купують ті ігри, які вважають найбільш корисними для дитини. При цьому самим дітям може бути нецікаво проводити час з сучасними розвиваючими іграми. Дозвольте дитині самій вибирати собі іграшки. Це підвищить ймовірність того, що вона зможе грати з ними самостійно.

Мотивуйте дитину грати самостійно. Не скупіться на похвалу за намальований малюнок або самостійно придуману розвагу. Демонструйте свою гордість, показуючи плоди творчості малюка рідним і близьким



Важливі нюанси

До того, як дитина зможе проводити час на самоті, знадобиться час, щоб її цьому навчити. Проводьте ретельне знайомство з кожною новою іграшкою, пояснюйте і показуйте дітям, як з нею поводитися. Також заохочуйте фантазію дитини. Особливо, коли вона самостійно придумує, як проводити час з новими іграми.

Забезпечте дитині компанію. Якщо малюк не ходить в дитячий садок, йому обов'язково необхідно проводити час з однолітками. Частіше гуляйте на дитячих майданчиках, шукайте групи раннього розвитку і різні гуртки за інтересами, де дитина зможе проводити час з іншими дітьми. При цьому обов'язково залишайте щоденний час для самостійної гри, коли дитина може робити все, що їй хочеться.

Обов'язково проводьте час з дитиною. Якщо вам не подобається грати, знайдіть інші активності, яким ви зможете приділити повноцінну увагу. Діти чудово відчують, коли з ними грають щиро і отримують величезне задоволення від такого проведення часу. Нерідко дитині потрібна просто присутність батьків в полі зору, щоб розуміти, що вона не одна.

Чому дитині корисно гратися самій

Коли дитина має можливість вільно гратися, вона розвиває здібності, необхідні для її здорового розвитку - психічного, емоційного й фізичного. Діти, які активізують уяву та придумують свої власні ігри, персонажів або історії без допомоги дорослих, учаться розпізнавати й висловлювати свої емоції, бути самостійними та впевненими в собі, ефективніше вирішувати проблеми, справлятися з новими ситуаціями. Вони також учаться справлятися зі страхом і злістю у важких ситуаціях. Нарешті, ігри дуже важливі для навчання, успішності, щастя малюка. Розглянемо кілька навичок, які дитина розвиває за допомогою ігор.

Навичка № 1. Упевненість у собі

Діти, які граються на самоті, вчаться весело проводити час, не покладаючись на інших. Ця навичка важлива протягом усього життя: дорослішаючи, діти неминуче зіштовхуються з ситуаціями, коли вони самотні й повинні самі про себе подбати. Ігри на самоті допоможуть малюкові почуватися більш упевненим у собі.



Навичка № 2. Пізнавальні функції

Дослідження показують, що коли дитина сама грається в уявні гри, у неї розвиваються важливі пізнавальні функції. Зокрема, виконавчі функції (функції, що дозволяють планувати поточні дії відповідно до загальної мети). Це вчить дитину саморегуляції. Іншими словами, вона може контролювати свої емоції й поведінку, стримує свої імпульси, проявляє самоконтроль і дисципліну. Це важливо для здорового, безпечного й успішного життя.

Навичка № 3. Творче рішення проблем

Ігри на самоті вчать дитину використовувати свою уяву. Без дорослих і друзів, які впливають на її заняття, вона отримує свободу, необхідну для дослідження власних творчих ідей. Цей досвід навчає її вирішувати проблеми в майбутньому. Люди, здатні ефективно вирішувати проблеми, більш успішні в школі, на роботі та в житті в цілому.

Навичка № 4. Терпіння

Дітям важливо засвоїти, що батьки не будуть завжди поруч із ними. Уміння розважити себе саму розвиває терпіння дитини. Ця навичка буде їй корисна протягом усього життя.

Навичка № 5. Спокій

Коли діти вчаться розважатися на самоті й отримують від цього задоволення, вони поступово заспокоюються від цього заняття. У них зберігається гарний настрій, оскільки під час ігор вони ні з ким не сперечаються й не змагаються.

Сучасним дітям стає все складніше та складніше відпочивати. Особливо в умовах щільних графіків і великої кількості електронних пристроїв навколо. Ігри на самоті дають їм можливість відволіктися від усього й зосередитися на самій грі. Нарешті, ігри на самоті вчать дитину самозаглиблення й заспокоєння. Коли малюк засвоїть цю навичку, він зможе розуміти свої власні емоції, контролювати їх.



За матеріалами

<https://childdevelop.com.ua/articles/develop/4909/>

<https://dityvmisti.ua/blog/6433-iak-navchyty-dytynu-graty-samostiino-praktychni-porady/>

<http://nashamama.com/dityna/55532chomu-ditini-korisno-gratisya-samii.html>