

A játék szerepe az óvodás korban

Morvai Petra, óvodánk pszichológusának gondolatai

Amikor megkérdezzük egy gyereket, hogy mit csinált az óvodában, gyakran az a válasz: játszottam.

A felnőtt világban a játék sokszor komolytalan, értéktelen, haszontalan időtöltésnek minősül. A felnőttek így néha hajlamosak akár a másik felnőtt, akár a gyermek játékát nem eléggé komolyan venni.

Kisgyermek korban a játéknak azonban elemi szerepe van a fejlődésben. Fontos, hogy élvezetes élmény. A gyermekek szívesen csinálják, beleélik magukat egy-egy szerepbe, játékhelyzetbe, „flow-élménybe” kerülnek. Csíkszentmihályi Mihály szerint a felnőtt ember boldogságának is egyik mutatója, hogy milyen mértékben képes megélni az általa „Flow – élménynek” azaz áramlás élménynek megélt tudatállapotot. Ez az önfeledtség, hatékonyság-érzés, értelemmel teli érzés állapota. Ez a kisgyermeknél gyakori, könnyen megjelenő állapot játék közben.

De emellett, hogy élmény, sok más funkciót is ellát. A gyermek kicsinek, védtelennek, kiszolgáltatottnak érzi magát a felnőtt világhoz képest. Hiszen nem képes egyedül életben maradni, eligazodni a világban, szüksége van a felnőttek támogatására is. Ez azonban szorongással tölti el. Az érthetetlen, ijesztő élményeket is játékban dolgozzák fel a gyermekek. Míg a felnőtt átgondolja, kibeszéli problémáit, esetleg naplót ír, vagy megoldási listákat, addig a gyermek játszik. Azt, amit megért a világból, megjeleníti a maga módján. Ami nagy és kontrollálhatatlan, az kicsivé, általa irányíthatóvá, átláthatóvá, érthetővé válik. Gyakori például, hogy a gyermekek hangos, harcos játékokat játszanak, esetleg dobálják a játékot, ütköztetik az autókat, verekednek az állatok. Ezek mind a harag, agresszió érzésének megjelenései, levezetése és átdolgozása. A versengés, uralkodás, hatalom próbálgatásai. Máskor a gyerekek családost játszanak. Amellett, hogy feldolgozzák a saját családjukban történt eseményeket, felkészülnek a jövőbeni párkapcsolatra, családban betöltött felnőtt szerepekre is.

A gyermekek a közös játék során megtanulják, hogy az ő cselekedetükre, mondatukra a másik hogyan reagál. Mi az, ami jól esik, elfogadható, vagy ami miatt már elutasítják. Ezért is fontos szociális tanulási folyamat.

Ha egyedül játszik, önmagába mélyedhet, megtanulhat benső világával együtt lenni, megismerheti magát és megtanulhatja érzéseit egyedül kontrollálni. Ezért is fontos, hogy hagyjunk időt gyermekeinkben egyedül is játszani, elviselni azt, hogy egy ideig unatkozik és bízni benne, hogy feltalálja magát.

Ha leülünk a gyermekkel játszani, vagy megfigyeljük a játékát, megismerhetjük benső világát, hogy hogyan érez dolgokkal kapcsolatban, mire vágyik, mi az, amit félelmetesnek talál, vagy ami miatt haragszik. Ha közösen játszunk vele, a gyermek azt éli meg, hogy a felnőtt abban a dologban vesz részt, ami neki a legnagyobb élmény, ami az ő világa. Ez igazi közösségi élmény a számára. Sok felnőtt könnyen visszamegy gyermekibe, szinte fáradság nélkül bele tudja magát élni a gyermek által felkínált szerepjátékokba. Másoknak azonban nehéz, vagy szinte lehetetlennek tűnik, hogy önfeledten játsszon, babázzon, autózzon. Pedig a gyermek, aki egykor voltunk, ott él még mindig bennünk, és tudja, hogyan kell autózni, babázni. Sokszor az elmúlt nehéz gyerekkor, a kötelességérzés, az elvesztegetett tartott idő miatt nehéz játszani. Érdeemes engedni magunknak a játékot, felnőttként is jó élményt nyújthat, de akár önismereti hozadéka is lehet, vagy eszünkbe juttathatja saját gyermekkorunkat, ami azért is nagyon fontos, hogy jól tudjunk kapcsolódni gyermekünk érzéseihez.

Másrészről a gyermekkel való játék néha fáradságos, hiszen nem a felnőtt természetes kifejezési módja. Ezért érdemes a felnőtteknek arra is figyelni, hogy amellet, hogy játszanak a gyermekkel, ha ez már nagyon fárasztja őket, engedjenek maguknak felnőtt időtöltéseket, amik valóban jól esnek nekik.

Felnőttként is fontos a játék, játékosság becsempészése az életünkbe. A komoly, nagy felelősséggel teli életben kell a kikapcsolódás, ellazulás, viccelődés, hogy feltöltődve tudjuk élni mindennapjainkat.