

Παιχνίδια που βοηθούν στην ανάπτυξη της αυτό-ρύθμισης

(από τις Dr. Megan McClelland and Shauna Tominey) <http://yourtherapysource.com>

Μετάφραση: Ελένη Αγγελίδη



Τα παρακάτω παιχνίδια έχουν σχεδιαστεί ώστε να βοηθούν τα παιδιά να εξασκηθούν στην επικέντρωση της προσοχής, στην ικανότητα να θυμούνται και να τηρούν κανόνες, να ακολουθούν οδηγίες, και στην ικανότητα για αυτό-ρύθμιση. Έπειτα από μερικούς γύρους του παιχνιδιού, οι κανόνες αλλάζουν ώστε να εξασκήσουν τα παιδιά την αυτοσυγκέντρωση και τον αυτό-έλεγχό τους, καθώς οι παλιοί κανόνες μετατρέπονται σε «συνήθειες» τις οποίες πρέπει να σπάσουν.

Κόκκινο Φανάρι, Μωβ Φανάρι. Όπως στο κλασικό παιχνίδι Κόκκινο-Πράσινο Φανάρι, ο ενήλικας στέκεται απέναντι από τα παιδιά και προσποιείται το φανάρι. Το φανάρι δείχνει διαφορετικά χρώματα (πχ. σε κάρτες) που αναπαριστούν το «σταμάτα» ή «ξεκίνα». Χρησιμοποιήστε διαφορετικά χρώματα, όπως μωβ για το «ξεκίνα» και πορτοκαλί για το «σταμάτα» και μετά κάντε το αντίθετο. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε διαφορετικά σχήματα για το σταμάτα-ξεκίνα. Για παράδειγμα ένα κίτρινο τετράγωνο για το «ξεκίνα», αλλά ένα κίτρινο τρίγωνο για το «σταμάτα». Τα παιδιά μπορούν επίσης να παίξουν το φανάρι με τη σειρά.

Αγαλματάκια ακούνητα. Τα παιδιά και οι ενήλικες χορεύουν με την μουσική. Όταν σταματήσει η μουσική, όλοι μένουν ακίνητοι. Χρησιμοποιήστε αργά και γρήγορα μουσικά κομμάτια και ζητήστε από τα παιδιά να χορεύουν αργά στα αργά κομμάτια και γοργά στα γρήγορα. Μόλις τα παιδιά κατέχουν αυτή την

δεξιότητα, ζητήστε από τα παιδιά να κινηθούν αντίθετα από τον ρυθμό, δηλαδή να χορεύουν γρήγορα στα αργά κομμάτια και αργά στα γρήγορα κομμάτια.

Αγαλματάκια με συνεργασία. Σχετικό με το παιχνίδι Αγαλματάκια Ακούνητα, όταν η μουσική σταματήσει, τα παιδιά βρίσκουν ένα στρωματάκι για να σταθούν και να μείνουν ακίνητα. Οι ενήλικες απομακρύνουν τα στρωματάκια ένα-ένα έτσι ώστε τα παιδιά χρειάζεται να συνεργαστούν μεταξύ τους ώστε να βρουν χώρο για όλους σε όλο και λιγότερα στρώματα. Επίσης, τα στρώματα μπορούν να έχουν διαφορετικά χρώματα/να έχουν διαφορετικά χρωματιστά χαρτιά κολλημένα πάνω. Όταν η μουσική σταματά, ο ενήλικας αναδείχνει ένα συγκεκριμένο χρώμα (πχ. κρατώντας μια κάρτα) και τα παιδιά χρειάζεται να σταθούν στο στρωματάκι με το αντίστοιχο χρώμα.

Διεύθυνση Ορχήστρας. Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο και κάθε παιδί χρησιμοποιεί ένα μουσικό όργανο. Ο διευθυντής του κύκλου (μαέστρος) χρησιμοποιεί μια μπαγκέτα ντραμς για να διευθύνει. Όταν ο μαέστρος κουνά την μπαγκέτα, τα παιδιά παίζουν τα όργανα. Όταν ο μαέστρος ακουμπά κάτω την μπαγκέτα, τα παιδιά σταματούν. Τα παιδιά παίζουν τα μουσικά όργανα γρήγορα όταν η μπαγκέτα κινείται γοργά και αργά όταν η μπαγκέτα κινείται αργά. Μετά από μερικούς γύρους, ζητήστε από τα παιδιά να ανταποκριθούν και αντίθετα στην κίνηση της μπαγκέτας. Για παράδειγμα, να σταματήσουν να παίζουν όταν ο μαέστρος ακουμπήσει κάτω την μπαγκέτα του ή να παίζουν αργά όταν κουνά την μπαγκέτα του γρήγορα.