ePublishing
ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗΣ
NATIONAL DOCUMENTATION CENTRE

Ανεμοπετάλιο

Τόμ. 4, Αρ. 4 (2025)

4ο Τεύχος Ανεμοπετάλιο

Το ελεύθερο παιχνίδι και η συμβολή του στην ανάπτυξη της αυτορρύθμισης και ψυχικής ανθεκτικότητας σε παιδιά προσχολικής ηλικίας

Χρύσα Μπόσινα

doi: 10.12681/anem.40173

Copyright © 2025, Χρύσα Μπόσινα

Άδεια χρήσης ##plugins.generic.pdfFrontPageGenerator.front.license.cc.by-nc-nd4##.

Το ελεύθερο παιχνίδι και η συμβολή του στην ανάπτυξη της αυτορρύθμισης και ψυχικής ανθεκτικότητας σε παιδιά προσχολικής ηλικίας.

Χρύσα Μπόσινα
Νηπιαγωγός, M.ed. ειδική αγωγή, ειδικός θεραπευτικού παιχνιδιού
chryssabossina@gmail.com

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σε αυτό το άρθρο εξετάζεται ο ρόλος του ελεύθερου παιχνιδιού στην προώθηση της αυτορρύθμισης και της ψυχικής ανθεκτικότητας σε παιδιά προσχολικής ηλικίας. Το ελεύθερο παιχνίδι εμπεριέχει τα εξής στοιχεία: είναι μη δομημένο, παιδοκεντρικό και μη κατευθυντικό. Είναι σημαντικό για την συναισθηματική και ψυχολογική ανάπτυξη των παιδιών. Κατά τη διάρκεια του ελεύθερου παιχνιδιού, τα παιδιά εξερευνούν, αλληλοεπιδρούν και δημιουργούν με τρόπο που τους επιτρέπει να εφαρμόζουν δεξιότητες διαχείρισης συναισθημάτων, επίλυσης προβλημάτων και προσαρμογής σε καινούριες καταστάσεις – δεξιότητες σημαντικές για την αυτορρύθμιση και ανθεκτικότητά τους. Σε αυτό το άρθρο θα γίνει ανασκόπηση της θεωρητικής βάσης του ελεύθερου παιχνιδιού, συζήτηση σχετικά με τη συμβολή του στην αυτορρύθμιση και ψυχική ανθεκτικότητα και θα παρουσιαστούν ερευνητικά δεδομένα που υποστηρίζουν τη σημαντικότητά του στην ανάπτυξη των παιδιών προσχολικής ηλικίας.

SUMMARY

This paper examines the role of free play in promoting self-regulation and mental resilience in preschool – aged children. Free play, defined as unstructured, child – led play without external guidance or objectives, is essential for young children's emotional and psychological development. During free play, children explore, interact, and create in ways that enable them to practice managing emotions, solving problems and adapting to new situations – skills that are fundamental for self – regulation and resilience. This paper reviews the theoretical foundations of free play, discusses its contributions to self – regulation and mental resilience and presents empirical evidence supporting its importance in early childhood development.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η προσχολική ηλικία είναι μία κρίσιμη περίοδος για την ανάπτυξη θεμελιωδών δεξιοτήτων που επηρεάζουν τη μελλοντική ευζωία και επιτυχία. Η αυτορρύθμιση ή η ικανότητα ελέγχου

και διαχείρισης των συναισθημάτων, σκέψεων και συμπεριφορών, είναι μία σημαντική δεξιότητα που υποστηρίζει τα παιδιά στην επίτευξη των στόχων τους και στη διαχείριση των κοινωνικών τους σχέσεων. Κατά τον ίδιο τρόπο, η ψυχική ανθεκτικότητα – η ικανότητα ανάκαμψης από τις προκλήσεις και προσαρμογής στις αλλαγές- είναι κρίσιμη για την ολόπλευρη ψυχική υγεία. Το ελεύθερο παιχνίδι έχει αναγνωριστεί ως βασικό στοιχείο στην καλλιέργεια αυτών των δεξιοτήτων. Ενθαρρύνοντας τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας να εμπλέκονται ελεύθερα σε παιχνίδι σύμφωνα με τους δικούς τους όρους και στο πλαίσιο ενός ασφαλούς περιβάλλοντος, γίνονται ικανά να εξερευνούν, να πειραματίζονται και να εφαρμόζουν βασικές δεξιότητες ζωής. Αυτό το άρθρο ασχολείται με το πώς το ελεύθερο παιχνίδι συμβάλλει στην ανάπτυξη της αυτορρύθμισης και ψυχικής ανθεκτικότητας στα μικρά παιδιά και συγκεκριμένα στα παιδιά προσχολικής ηλικίας.

ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Ορισμοί και χαρακτηριστικά του ελεύθερου παιχνιδιού.

Το ελεύθερο παιχνίδι χαρακτηρίζεται από την ελεύθερη επιλογή και είναι παιδοκεντρικό και κατευθυνόμενο από το ίδιο το παιδί. Δεν οργανώνεται ή κατευθύνεται από τον ενήλικα (Burdette & Whitaker, 2005). Σε αντίθεση με το δομημένο παιχνίδι, το οποίο συνήθως περιλαμβάνει συγκεκριμένους κανόνες και αντικείμενα, το ελεύθερο παιχνίδι, είναι ανοιχτού τύπου, επιτρέπει στα παιδιά να εμπλακούν σε δραστηριότητες που κινούν το ενδιαφέρον τους χωρίς προκαθορισμένα αποτελέσματα. Αυτός ο τύπος του παιχνιδιού ενθαρρύνει τη δημιουργικότητα, την εξερεύνηση και της κοινωνική αλληλεπίδραση. Στοιχεία που στο σύνολό τους είναι θεμελιώδη για τη γνωστική και συναισθηματική εξέλιξη. Σύμφωνα με τον Gray (2011), το ελεύθερο παιχνίδι αποτελεί βασική ανάγκη για την υγιή ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των παιδιών.

Θεωρητική βάση του ελεύθερου παιχνιδιού.

Τα οφέλη του ελεύθερου παιχνιδιού μπορούν να κατανοηθούν μέσα από διάφορες αναπτυξιακές θεωρίες. Η θεωρία της γνωστικής ανάπτυξης του Piaget, για παράδειγμα, αναφέρει ότι τα παιδιά οικοδομούν τη γνώση μέσα από την ενεργή εξερεύνηση του περιβάλλοντός τους και το ελεύθερο παιχνίδι προσφέρει το ιδανικό πλαίσιο για αυτή την εξερεύνηση (Piaget, 1962). Επίσης ο Vygotsky μέσα από την κοινωνικοπολιτισμική του θεωρία, υπογραμμίζει το ρόλο που κατέχει η κοινωνική αλληλεπίδραση στη διαδικασία της μάθησης. Το ελεύθερο παιχνίδι συχνά εμπεριέχει το κοινωνικό παιχνίδι με συνομήλικους, το οποίο προωθεί την επικοινωνία, τη συνεργασία, την επίλυση προβλημάτων, όλα στοιχεία βασικά για την αυτορρύθμιση και την ανθεκτικότητα (Vygotsky, 1978).

Η νευροβιολογία παρέχει επίσης, σημαντικές ενδείξεις για το πώς το παιχνίδι επηρεάζει τη δομή και τη λειτουργία του εγκεφάλου. Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, ενεργοποιούνται διάφορα νευρικά κυκλώματα που σχετίζονται με τη μάθηση, τη μνήμη και τη συναισθηματική ρύθμιση. Έρευνες έχουν δείξει ότι η δραστηριότητα στο προμετωπιαίο φλοιό, περιοχή που εμπλέκεται στην αυτορρύθμιση και τη λήψη αποφάσεων, ενισχύεται μέσω του παιχνιδιού (Panksepp, 2007). Επίσης το παιχνίδι διεγείρει την απελευθέρωση νευροδιαβιβαστών, όπως η ντοπαμίνη, που ενισχύουν τα συναισθήματα ευχαρίστησης και υποστηρίζουν τη μάθηση.

Το ελεύθερο παιχνίδι και η ανάπτυξη της αυτορρύθμισης.

Η αυτορρύθμιση είναι η ικανότητα ελέγχου των συναισθημάτων, της συμπεριφοράς και των σκέψεων. Είναι σημαντική για την επίτευξη μακροπρόθεσμων στόχων, τη διατήρηση της συγκέντρωσης και τη διαχείριση των κοινωνικών σχέσεων. (Mischel & Ayduk, 2004). Στην προσχολική ηλικία, η αυτορρύθμιση βρίσκεται στη διαδικασία ανάπτυξης. Το ελεύθερο παιχνίδι προσφέρει μια πολύτιμη ευκαιρία ώστε τα παιδιά να εφαρμόσουν και να ενδυναμώσουν αυτές τις δεξιότητες. Έρευνες έχουν δείξει ότι η αυτορρύθμιση στην προσχολική ηλικία είναι ισχυρός παράγοντας που καθορίζει την ακαδημαϊκή και κοινωνική επιτυχία αργότερα στη ζωή (Blair & Diamond, 2008).

Πώς το παιχνίδι προωθεί τη ρύθμιση των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς.

Το ελεύθερο παιχνίδι επιτρέπει στα παιδιά να βιώνουν και να διαχειρίζονται μια ποικιλία συναισθημάτων σε καταστάσεις χαμηλού ρίσκου. Για παράδειγμα, όταν ένα παιδί παίζει με το οικοδομικό υλικό μπορεί να βιώσει τη σύγχυση εάν ο πύργος που κατασκευάζει γκρεμίζεται. Με το να συνεχίζει να ξαναφτιάχνει τον πύργο, το παιδί μαθαίνει να αντιμετωπίζει την αναστάτωσή του, να επιμένει μπροστά στις αποτυχίες και να διαχειρίζεται τις συναισθηματικές του αντιδράσεις. Μέσα από αυτές τις εμπειρίες, τα παιδιά σταδιακά αναπτύσσουν μεγαλύτερη συναισθηματική ρύθμιση και την ικανότητα να χειρίζονται την αναστάτωση, την απογοήτευση και άλλα προκλητικά συναισθήματα (Hoffman & Russ, 2012). Η ενδυνάμωση επίσης της ρύθμισης της συμπεριφοράς επιτελείται μέσα από το ελεύθερο παιχνίδι. Όταν το παιδί συμμετέχει στο παιχνίδι με τους συνομηλίκους, εφαρμόζει συμπεριφορές όπως, να περιμένει τη σειρά του, να μοιράζεται και να ακολουθεί άτυπους κοινωνικούς κανόνες, οι οποίες απαιτούν αυτοέλεγχο. Η συμμετοχή στο κοινωνικό παιχνίδι, βοηθάει τα παιδιά να αναπτύξουν ικανότητες όπως τον έλεγχο της παρόρμησης, την υπομονή, την ευελιξία, οι οποίες είναι αναγκαίες για την αποτελεσματική αυτορρύθμιση. Η απουσία της παρέμβασης των ενηλίκων στο ελεύθερο παιχνίδι, ενθαρρύνει τα παιδιά να

επιλύουν τις συγκρούσεις ανεξάρτητα, ενισχύοντας περαιτέρω αυτές τις δεξιότητες. (Perry, 2001).

ΤΟ ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΙ Η ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η ψυχική ανθεκτικότητα στα παιδιά προσχολικής ηλικίας

Η ψυχική ανθεκτικότητα αναφέρεται στην ικανότητα προσαρμογής στις αντιξοότητες και ανάκαμψης από τις προκλήσεις. Για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας, η ανθεκτικότητα είναι ουσιώδης για την διαχείριση της πολυπλοκότητας των κοινωνικών σχέσεων, των οικογενειακών δυναμικών και του σχολικού περιβάλλοντος. Η ανθεκτικότητα στα μικρά παιδιά δεν είναι μόνο μια εσωτερική ποιότητα αλλά επίσης και μια ικανότητα που μπορεί να εξελιχθεί μέσα από υποστηρικτικές εμπειρίες. Το ελεύθερο παιχνίδι, παρέχοντας ένα «χώρο» εξερεύνησης και επίλυσης προβλημάτων, ενδυναμώνει την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας με το να επιτρέπει στα παιδιά να αντιμετωπίζουν και να ξεπερνούν «μικρές» προκλήσεις, μέσα σε ένα ασφαλές και ελεγχόμενο περιβάλλον (Luthar, 2006).

Ελεύθερο παιχνίδι και επίλυση προβλημάτων

Κατά τη διάρκεια του ελεύθερου παιχνιδιού, τα παιδιά έρχονται συχνά αντιμέτωπα με προκλήσεις που απαιτούν την επίλυση κάποιων προβλημάτων. Για παράδειγμα, τα παιδιά μπορεί να κληθούν χρησιμοποιήσουν μια καινούρια προσέγγιση στην οικοδόμηση μιας κατασκευής με τουβλάκια, που συνεχίζει να γκρεμίζεται ή να διαπραγματευτούν με συνομηλίκους στο μοίρασμα των παιχνιδιών. Μέσα από την αντιμετώπιση τέτοιων προκλήσεων και την ανάγκη εύρεσης λύσεων, τα παιδιά οικοδομούν την αυτοπεποίθηση και την εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους και μαθαίνουν να τις προσαρμόζουν στα εμπόδια που συναντούν. Αυτή η προσαρμοστικότητα στην επίλυση προβλημάτων είναι ο ακρογωνιαίος λίθος της ανθεκτικότητας, καθώς επιτρέπει στα παιδιά να προσεγγίζουν τις νέες προκλήσεις με την αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας και αποφασιστικότητας (Whitebread et al., 2009).

Ανάληψη ρίσκου και μάθηση μέσα από την αποτυχία

Το ελεύθερο παιχνίδι επιτρέπει στα παιδιά να αναλαμβάνουν διαχειρίσιμες προκλήσεις, όπως η αναρρίχηση στα παιχνίδια της αυλής ή η ενασχόληση με καινούρια παιχνίδια. Μέσα από αυτές τις εμπειρίες, τα παιδιά μαθαίνουν να αξιολογούν τον κίνδυνο, να μετρούν τις δυνατότητές τους και να δέχονται την αποτυχία σαν μία φυσική κατάσταση της μαθησιακής διαδικασίας. Όταν τα παιδιά αναλαμβάνουν κάποιο ρίσκο στο παιχνίδι, αναπτύσσουν την αίσθηση του ελέγχου και μαθαίνουν ότι μπορούν να ανακάμψουν από τις αναποδιές. Αυτή η εμπειρία ανάληψης κινδύνου και μάθησης μέσα από την αποτυχία είναι θεμελιώδης στην

οικοδόμηση της ανθεκτικότητας, καθώς προάγει την πίστη ότι οι προκλήσεις αποτελούν ευκαιρίες ανάπτυξης (Sandseter, 2007).

Υποστηρίζοντας το ελεύθερο παιχνίδι και τα αναπτυξιακά του αποτελέσματα

Μια πληθώρα ερευνών έχει επιδείξει τη θετική επιρροή του ελεύθερου παιχνιδιού στην αυτορρύθμιση και την ανθεκτικότητα. Για παράδειγμα, η έρευνα των Elias & Berk (2002) έδειξε ότι τα νήπια που εμπλέκονταν περισσότερο σε ελεύθερο παιχνίδι, επιδείκνυαν καλύτερη συναισθηματική ρύθμιση και λιγότερη παρορμητικότητα, σε σύγκριση με τους συνομηλίκους που συμμετείχαν σε πιο δομημένες δραστηριότητες. Παρομοίως, η έρευνα του Ginsburg (2007), έδειξε ότι το ελεύθερο παιχνίδι δημιουργεί στα παιδιά την αίσθηση του ελέγχου του περιβάλλοντος, η οποία συμβάλλει στην ανθεκτικότητα με το να ενισχύει την ικανότητα τους διαχείρισης των προκλήσεων ανεξάρτητα.

Σε μία άλλη μελέτη, οι ερευνητές παρατήρησαν ότι τα παιδιά που εμπλέκονταν σε καταστάσεις ελεύθερου παιχνιδιού ανέπτυξαν πιο ισχυρές ικανότητες επίλυσης προβλημάτων και μία καλύτερη δυνατότητα προσαρμογής της σκέψης (Hoffman & Russ, 2012). Αυτά τα ευρήματα δείχνουν ότι το ελεύθερο παιχνίδι ενθαρρύνει την γνωστική ευελιξία και επινοητικότητα, στοιχεία σημαντικά για την ανθεκτικότητα.

Τα στοιχεία που υποστηρίζουν τα οφέλη του ελεύθερου παιχνιδιού, αναδεικνύουν τις δυνατότητές του ως πολύτιμο εργαλείο στην προσχολική εκπαίδευση και υπογραμμίζουν την ανάγκη για πολιτικές που δίνουν προτεραιότητα στο αδόμητο παιχνίδι μέσα στο πλαίσιο της τάξης.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Στο συγκεκριμένο άρθρο υπογραμμίστηκε η σπουδαιότητα του ελεύθερου παιχνιδιού στην ανάπτυξη της αυτορρύθμισης και της ανθεκτικότητας στην προσχολική ηλικία. Το ελεύθερο παιχνίδι προσφέρει στα παιδιά μοναδικές ευκαιρίες να εφαρμόσουν δεξιότητες ρύθμισης της συμπεριφοράς και των συναισθημάτων, να προσαρμοστούν στις προκλήσεις και να αναπτύξουν ικανότητες επίλυσης προβλημάτων. Όλα στοιχεία σημαντικά ανθεκτικότητας. Παρέχοντας στα παιδιά ένα «χώρο» εξερεύνησης και πειραματισμού, το ελεύθερο παιχνίδι είναι αυτό που βάζει τη βάση για την καλλιέργεια εκείνων των δεξιοτήτων που χρειάζονται για τη διαχείριση πιο περίπλοκων μελλοντικών προκλήσεων.

Καθώς το εκπαιδευτικό σύστημα δίνει όλο και πιο πολύ προτεραιότητα στις δομημένες και κατευθυνόμενες δραστηριότητες, υπάρχει ο κίνδυνος εξάλειψης του ελεύθερου παιχνιδιού. Είναι σημαντικό για τους εκπαιδευτικούς, τους γονείς και όσους εμπλέκονται στο εκπαιδευτικό σύστημα, να αναγνωρίσουν τα αναπτυξιακά οφέλη του ελεύθερου

παιχνιδιού και να διασφαλίσουν ότι τα μικρά παιδιά έχουν επαρκή χρόνο και χώρο να εμπλέκονται σε αυτή την σημαντική συνθήκη. Δημιουργώντας ένα περιβάλλον που υποστηρίζει το ελεύθερο παιχνίδι, προωθούμε την αυτορρύθμιση, την ανθεκτικότητα και την γενική ψυχική υγεία και ευζωία των παιδιών.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Το ελεύθερο παιχνίδι είναι ένας κρίσιμος παράγοντας της πρώιμης παιδικής ανάπτυξης, παρέχοντας στα παιδιά προσχολικής ηλικίας ευκαιρίας ανάπτυξης της αυτορρύθμισης και της ανθεκτικότητας. Μέσα από το ελεύθερο παιχνίδι, τα παιδιά μαθαίνουν να ελέγχουν τα συναισθήματά τους, να εφαρμόζουν τρόπους ρύθμισης της συμπεριφοράς τους και να διαχειρίζονται προκλήσεις με αυτοπεποίθηση. Τα στοιχεία που υποστηρίζουν τα πλεονεκτήματα του ελεύθερου παιχνιδιού, δίνουν έμφαση στο σημαντικό ρόλο που παίζει στην προσχολική εκπαίδευση και καλούν για επαναξιολόγηση των τρεχόντων πρακτικών που περιορίζουν το αδόμητο παιχνίδι. Καθώς κύριο μέλημά μας είναι η θωράκιση της ψυχικής υγείας και ευζωίας των παιδιών, με το να δίνουμε προτεραιότητα στο ελεύθερο παιχνίδι, εξασφαλίζουμε διαρκή οφέλη και εξοπλίζουμε τα παιδιά με τις δεξιότητες χρειάζονται για να

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Blair, C., & Diamond, A. (2008). Biological processes in prevention and intervention: The promotion of self-regulation a a means of preventing school failure. *Development and Psychopathology,* 20(3), 899-911.

Burdette, H. L., & Whitaker, R. C. (2005). Resurrecting free play in young children: Looking beyond fitness and fatness to attention, affiliation, and affect. *Archives of Paediatrics & Adolescent Medicine,* 159(1), 46-50.

Elias, C. L., & Berk, L.E. (2002). Self-regulation in young children: Is there a role for sociodramatic play? *Early Childhood Research Quarterly,* 17(2), 216-238.

Ginsburg, K. R. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Paediatrics,* 119(1), 182-191.

Gray, P. (2011). The decline of play and the rise of psychopathology in children and adolescents. *American Journal of Play,* 3(4), 443-463.

Hoffman, J. D., & Russ, S. W. (2012). Pretend play, creativity, and emotion regulation in children. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts,* 6(2), 175-184.

Panksepp, J. (2007). Can play diminish ADHD and facilitate the construction of the social brain? *Journal of Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry,* 16(2), 57-66.

Perry, D. G. (2001). How childhood self-regulation influences adult social and emotional development. *Journal of Applied Developmental Psychology,* 22(2), 131-151.

Piaget, J. (1962). *Play, dreams and imitation in childhood.* New York, NY: Norton.

Sandseter, E. B. H. (2007). Categorizing risky play-How can we identify risk-taking in children's play? *European Early Childhood Education Research Journal,* 15(2) 237-252.