

# „Jak spontaniczna zabawa wpływa na rozwój dziecka fizyczny i psychiczny„

Autor: Salma Marta Galewska

# „Jak spontaniczna zabawa wpływa na rozwój dziecka fizyczny i psychiczny dziecka”

Autor: Salma Marta Galewska

[www.salma.pl](http://www.salma.pl)

Dzieci wiele się uczą podczas gier i zabaw, które mają konkretny cel, lecz ciągłe monitorowanie naszych pociech uniemożliwia spontaniczną zabawę.

Według Dona Fulgosi, psychologa ewolucyjnego zabawa odgrywa niezwykle ważną rolę w rozwoju naszego gatunku „ Nasi przodkowie bawili się już dziesiątki milionów lat temu. Jeżeli przyjrzymy się zachowanemu, które są uniwersalne i pojawiają się spontanicznie u większości dzieci we wszystkich kulturach i grupach społecznych, biorąc pod uwagę zajęcia wymagające zużycia energii, podejmowania ryzyka, okaże się, że tego typu zachowania mają wartość przystosowawczą”

Dzieci najpierw poznają świat przedmiotów potem zaczynają bawić się z innymi dziećmi, dowiadują się jak należy się zachowywać i traktować innych ludzi. Zabawy w wymyślone sytuacje z podziałem na role pomagają dzieciom zrozumieć intencje i przekonania innych ludzi. Trudno zmierzyć korzyści wynikające ze swobodnej zabawy dlatego tak łatwo się je bagatelizuje. Badania wykazały, iż mają one pozytywny wpływ na naukę pisania i czytania, twórczą postawę, rozwój społeczny dziecka i jego zdrowie psychiczne. Jednak wielu naukowców uważa te wnioski za mało przekonujące, bo opierają się na obserwacji bawiących się dzieci.

„Umiejętność przetrwania ma ścisły związek ze stopniem przystosowania, na tym polega większość gier i zabaw. Dzięki nim dzieci nabierają zdolności przystosowawczych „– Hara Estroff Marano, psycholog

Przez kilkadziesiąt lat badania nad grami i zabawami wieku dziecięcego polegały głównie na obserwacji rzeczywistości. W 2008 roku rozpoczęto badania w laboratoriach w Canadian Centre for Behavioural University of Lethbridge, Alberta.

Badania przeprowadzone na szczurach pokazały, iż młode szczury które nie miały kontaktów z rówieśnikami jako osobniki dorosłe były słabo rozwinięte społecznie. Doświadczenie zabawy wpływa na rozwój społeczny jednostki. Zespół dr Pelisa przeprowadził eksperymenty mające na celu określenie czy słaby rozwój społeczny a więc także stres i niestabilność emocjonalna są związane z zabawą. Utworzono dwie grupy zwierząt. Jedna miała dużo czasu na zabawę do drugiej grupy były przydzielone osobniki będące pod kontrolą dorosłych szczurów. „Najlepsza jest spontaniczna zabawa, młode zwierzęta lubią się bawić. Nie muszą się tego uczyć, nie trzeba dawać im za to nagród, same chętnie oddają się zabawie” dr Pelis.

Mózg ssaka składa się w dużym stopniu z kory mózgowej, jest to najbardziej rozwinięta część jego mózgu. Kora przedczołowa mózgu wpływa na nasze społeczne zachowania,, osoby które mają uszkodzoną tą część mózgu nie potrafią funkcjonować w społeczeństwie. Eksperyment Pelisa wyraźnie wskazuje, iż zabawa ma wpływ na rozwój mózgu. Zwierzęta, które mogły się bawić musiały przetwarzać więcej informacji a więc potrzebowały większej ilości połączeń nerwowych. Z biologicznego punktu widzenia budowa mózgu człowieka i szczura jest bardzo zbliżona i to co wykazano w przypadku tych gryzoni może być prawdziwe także w odniesieniu do ludzi.

W Polsce inaczej podchodzimy do problemów psychicznych małych dzieci czasami są one bagatelizowane. W Stanach Zjednoczonych przeprowadzono badania i obserwacje skupiające się na skutkach braku spontanicznej zabawy. Małe dzieci, które jej nie doświadczają cierpią z powodu nadmiernego stresu, lęków i depresji. Według badań przeprowadzonych przez psychiatrę dziecięcego Michaela Portney'a wiele dzieci cierpi z nadmiaru stresu i lęku. Ich życie wypełnione jest różnego rodzaju zajęciami, muszą sobie radzić ze stresem. Dzieciom brakuje spontanicznej zabawy. Aż 41% dzieci będących w wieku 9-13 lat twierdzi, iż jest pod wpływem permanentnego stresu. Od 1993 roku przepisuje się trzy razy więcej leków na nadpobudliwość. Carl Honore w swojej książce, słusznie zwraca uwagę, iż biorąc pod uwagę czas, pieniądze i energię jaką inwestujemy w rozwój naszych pociech powinny one być najszczęśliwymi, najzdrowszymi, najmądrzejszymi dziećmi jakie widziano ale niestety tak nie jest. Brak spontanicznej zabawy może być główną przyczyną zespołu nadpobudliwości psychoruchowej. Podczas swobodnej zabawy powstaje wiele ciekawych sytuacji. Jeżeli dziecko do 6 roku życia nie ma możliwości spontanicznie się bawić jego mózg jest słabiej rozwinięty. „Istnieją liczne dowody na to, iż dzieci pozbawione możliwości spontanicznej zabawy w późniejszym wieku są bardziej podatne na lęki i depresje albo słabiej przystosowane do życia w społeczeństwie. Stają się agresywne mogą stać się nawet groźnymi psychopatami, za brak zabawy możemy zapłacić wysoką cenę”

Czy istnieje związek pomiędzy tym co dzieje się w klasie i na placu zabaw ?

W Norwichej szkole podstawowej przeprowadzono eksperyment trwający kilka tygodni, mający na celu ukazanie pozytywów wynikających ze spontanicznej zabawy dzieci podczas przerw, poprzez wprowadzenie zmian na placu zabaw (podwórku). Wykorzystywanie przez nauczycieli znanych zabaw i gier nie spotkało się z aprobatą wśród dzieci, które nie angażowały się. Nie pracowały, ani nie bawiły się w sposób twórczy.

Neofilia – fascynacja rzeczami nowymi, jest ona powszechna wśród dzieci . W zabawie liczą się proste rekwizyty. Jeżeli mamy dziecku prezent zapakowany w duży karton, czym będzie się on bawiło dłużej ? Kartonem, rozbudza wyobraźnię. Czasami zabawa ta uczy i pomaga w rozwiązywaniu problemów. Wykorzystanie prostych przedmiotów w zabawie rozwija takie umiejętności. Dzieci podczas zabawy stają się bardziej twórcze i uspołecznione. Muszą się dzielić wieloma rzeczami, jeżeli plac nie jest wyposażony w wiele różnych sprzętów dzieci muszą ze sobą współpracować. Uczą się negocjowania i kompromisów. Nowe rzeczy dla dzieci oznaczają ryzyko zarówno w sferze emocjonalnej jak i fizycznej.

Jak przekłada się to na zajęcia szkole?

Przed wprowadzeniem eksperymentu dzieci podczas lekcji niechętnie podejmowały ryzyko. Podnosiły rękę tylko w momencie kiedy znały odpowiedź na zadane przez nauczyciela pytanie. Nie czuły się na tyle swobodnie by spróbować udzielić odpowiedzi, nawet gdyby nie była dobra. Swobodna zabawa daje możliwość sprawdzenie się w wielu nowych sytuacjach, na placu zabaw dzieci są bardziej elastyczne, mają więcej inwencji. Nie są tak zależne od postawy dorosłych, na tym polega różnica pomiędzy placem zabaw i szkołą. Drobne zmiany na placu zabaw już po dwóch miesiącach procentowały innym zachowaniem w klasie. Dzieci po eksperymencie stały się bardziej niezależne, zaczęły współpracować ze sobą, nie musiały tak często prosić nauczyciela o interwencję lub pomoc w rozwiązywaniu problemów. Jak wpłynęło to na dzieci są bardziej skoncentrowane i zainteresowane lekcjami.

HaraEstroffMarano, psycholog słusznie stwierdza, iż pozwalając dzieciom na twórczą zabawę i rozwijanie twórczego myślenia wychowujemy ludzi, którzy będą w stanie myśleć innowacyjnie i rozwiązywać problemy. Na tym opiera się przyszłość nowoczesnej gospodarki. Zależy nam na tych, którzy potrafią podejmować ryzyko nie bojąc się niepewnych sytuacji.