8 Ιουνίου 2022

Ποιά παιχνίδια καταπολεμούν το άγχος στα παιδιά

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



iStock

Τα παιδιά που αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στα λεγόμενα παιχνίδια περιπέτειας και εξερεύνησης έχουν λιγότερα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης και ήταν πιο χαρούμενα μετά το πρώτο lockdown, υποστηρίζουν ερευνητές.



iStock

Θυμάστε κι εσείς τις φωνές των γονιών σας όταν θέλατε να παίξετε με τους φίλους σας σε καμιά αλάνα; «Μην τρέχετε, θα σκοντάψετε». «Μην κυνηγάς την αδερφή σου, θα χτυπήσετε». «Μην σκαρφαλώνετε στα δέντρα, θα πέσετε». Τελικά, όλα τα κάναμε και η όποια... καταστροφή ήταν τις περισσότερες φορές διαχειρίσιμη: κάτι λερωμένα ρούχα και κάτι γρατζουνισμένα χέρια και γόνατα.

Αν εξαιρέσουμε τις ελάχιστες περιπτώσεις που καταλήξαμε στο νοσοκομείο (αλλά, και πάλι, όλα καλά), τα παιχνίδια στην αλάνα και στο χωράφι με τις ελιές είναι αυτά που θυμόμαστε και χαμογελάμε.

Τα παιχνίδια, λοιπόν, σύμφωνα με τους ειδικούς, είναι σημαντικά για την υγιή σωματική και ψυχική ανάπτυξη των παιδιών. Τώρα, μελέτη με επικεφαλής το Πανεπιστήμιο του Έξετερ, φανερώνει έναν ακόμα λόγο να αφήσετε τα παιδιά να τρέξουν και να λερωθούν.

Παιχνίδια περιπέτειας

Οι επιστήμονες ρώτησαν σχεδόν 2.500 γονείς παιδιών ηλικίας 5-11 ετών πόσο συχνά τα παιδιά τους ασχολούνταν με «συναρπαστικά και περιπετειώδη» παιχνίδια. Επίσης, οι γονείς απάντησαν σε ερωτήσεις σχετικά με τη γενική κατάσταση της ψυχικής υγείας των παιδιών πριν την πανδημία, καθώς και για τη διάθεσή τους κατά τη διάρκεια του πρώτου lockdown.

Η μελέτη, που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Child Psychiatry and Human

Development, εξέτασε θεωρίες σχετικά με τις ευκαιρίες μάθησης που προσφέρει ένα παιχνίδι περιπέτειας όσον αφορά στην οικοδόμηση ανθεκτικότητας στα παιδιά, συμβάλλοντας έτσι στην πρόληψη προβλημάτων ψυχικής υγείας.

Στην κατηγορία αυτή περιλαμβάνονται παιχνίδια όπως π.χ. το σκαρφάλωμα σε δέντρα, το ποδήλατο, η εξερεύνηση ενός δάσους, το κάμπινγκ, η κολύμβηση σε ένα ποτάμι, το skateboard. Παιχνίδια δηλαδή που ενέχουν έναν βαθμό φόβου (βασικά τρομάρας) και αβεβαιότητας, και δίνουν χώρο και χρόνο στα παιδιά μακριά από το βλέμμα και τον έλεγχο των ενηλίκων.

Περιπέτεια και ψυχική ανθεκτικότητα

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα παιδιά που περνούν περισσότερο χρόνο παίζοντας έξω είχαν λιγότερα «προβλήματα εσωτερίκευσης» και ήταν πιο «θετικά» κατά το πρώτο lockdown. Αν και οι όποιες επιδράσεις ήταν σχετικά μικρές, δεδομένου του φάσματος των παραγόντων που επηρεάζουν την ψυχική υγεία των παιδιών, τα αποτελέσματα ήταν συνεπή. Η μελέτη διαπίστωσε, επίσης, ότι η επίδραση ήταν πιο έντονη σε παιδιά που προέρχονταν από οικογένειες χαμηλότερου εισοδήματος.

«Ανησυχούμε περισσότερο από ποτέ για την ψυχική υγεία των παιδιών και τα ευρήματά μας υποστηρίζουν ότι μπορούμε να βοηθήσουμε στην προστασία της μέσω του παιχνιδιού. Το παιχνίδι είναι δωρεάν, ενστικτώδες, διαθέσιμο σε όλους και δεν απαιτεί ειδικές δεξιότητες. Πρέπει να προστατέψουμε τους φυσικούς χώρους, να επενδύσουμε σε σωστά σχεδιασμένα πάρκα και παιδικές χαρές», δήλωσε η Helen Dodd, Καθηγήτρια Παιδοψυχολογίας, που ηγήθηκε της μελέτης.

«Τα παιδιά και οι νέοι χρειάζονται ελευθερία και ευκαιρίες να αντιμετωπίσουν την πρόκληση και το ρίσκο μέσω του καθημερινού τους παιχνιδιού. Η ανάληψη ρίσκων και ο ενθουσιασμός τού να βρίσκονται έξω συμβάλλουν θετικά στην ψυχική υγεία και τη συναισθηματική ευεξία τους. Μαθαίνουν να αυτορρυθμίζονται και να διαχειρίζονται προκλήσεις. Τα παιχνίδια περιπέτειας βοηθούν στο χτίσιμο ανθεκτικότητας, η οποία απαιτείται για να αντιμετωπίσουν και να διαχειριστούν το άγχος σε δύσκολες συνθήκες», τόνισε η Jacqueline O'Loughlin, Διευθύνουσα Σύμβουλος του PlayBoard NI (οργανισμός για την ανάπτυξη και την προώθηση του παιχνιδιού στη Βόρεια Ιρλανδία).

Το παιχνίδι είναι βασικός παράγοντας για την υγιή ψυχολογική, συναισθηματική, κοινωνική και γνωστική ανάπτυξη των παιδιών, αναφέρει και πρόσφατη ανασκόπηση Ελλήνων ερευνητών. Επιπλέον, συμπληρώνουν, το παιχνίδι στην ύπαιθρο τα συνδέει με τη φύση, τα κάνει πιο δραστήρια και περίεργα, ενώ ενισχύει το ανοσοποιητικό τους σύστημα και αποτελεί μηχανισμό αντιμετώπισης του

άγχους.

Πηγή: ow.gr