

## **Zabawa wzmacnia kondycję psychiczną i samopoczucie dziecka.**



Poprzez zabawę małe dzieci uczą się i nadają sens otaczającemu je światu. Podczas zabawy rozwijają się kluczowe kompetencje i umiejętności, takie jak umiejętności motoryczne, poznawcze, społeczne i emocjonalne. Siła zabawy wykracza jednak poza wczesną naukę: odgrywa ona również kluczową rolę w budowaniu zdrowia psychicznego dziecka i jego rodzica także! Dowiedz się, dlaczego czas spędzony na zabawie jest zarówno przyjemny, jak i zdrowy.

### **Dzieci, które regularnie bawią się z rodzicami, są mniej podatne na lęki, depresję, agresję i problemy ze snem.**

Zabawa pomaga wzmocnić więź między rodzicem a dzieckiem. Wspólne przeżywanie radosnych chwil zabawy i nauki pomaga zbliżyć do siebie dzieci i ich opiekunów. Będąc pierwszym towarzyszem zabaw swojego malucha, dajesz mu okazję do poznawania nowych rzeczy i budowanie relacji. Podczas wspólnej zabawy możesz również zobaczyć świat z perspektywy dziecka.

Zapewniając miłość, wsparcie i uwagę dziecku, kładziesz podwaliny pod rozwój jego umiejętności emocjonalnych i społecznych, które wspierają zdrowie psychiczne i przyszłe dobre samopoczucie.

### **Zabawa pomaga obniżyć poziom stresu.**

Granie w gry, taniec i śpiewanie to świetne sposoby na złagodzenie stresu zarówno dla dziecka, jak i dla Ciebie. Kiedy razem bawicie się i śmiejecie, Twoje ciało uwalnia endorfiny, które sprzyjają dobremu samopoczuciu.

Nawet krótkie chwile wspólnej zabawy są doskonałą okazją do wspierania dziecka, a jednocześnie pozwalają zapomnieć o pracy lub innych zobowiązaniach.

Badania wykazały również, że czas spędzony na zabawie może ochronić dzieci przed negatywnymi skutkami długotrwałego narażenia na stres. Długotrwałe odczuwanie stresu może wpływać na zdrowie fizyczne i psychiczne dziecka. Zabawa i pozytywne, wspierające relacje z dorosłymi mogą pomóc złagodzić te skutki.

### **Zabawa pomaga dzieciom radzić sobie z trudnymi emocjami.**

Kiedy dzieci doświadczają problemów emocjonalnych, często przejawia się to w ich zabawie. Zapewnienie im bezpiecznej przestrzeni do zabawy pozwala przepracować uczucia, takie jak ból, strach lub strata, a jednocześnie pozwala im nadal być dziećmi. Zabawa daje możliwość wyrażenia emocji, z którymi się zmagają, a których nie potrafią jeszcze nazwać. Odtwarzając wielokrotnie w wyobraźni podczas zabawy bolesne wydarzenia, dzieci starają się je zrozumieć. Na przykład, jeśli dziecko było świadkiem kłótni dwojga dorosłych, może odtworzyć ten konflikt podczas zabawy lalkami.

**Zabawa pomaga budować pewność siebie.**

Rozwiązywanie problemów i wymyślanie kreatywnych rozwiązań podczas gry lub układania puzzli daje dzieciom poczucie spełnienia i kompetencji. Spędzając czas na zabawie z dzieckiem pokazujesz mu, że jest doceniane i lubisz przebywać w jego towarzystwie. Ważne jest, aby poświęcić mu całą swoją uwagę podczas zabawy i w pełni się zaangażować. **Dzielenie wspólnych doświadczeń sprawia, że dziecko czuje, że jest kochane i ważne – zatem uśmiechaj się, angażuj i ciesz się każdą chwilą!**

UNICEF