

Η σημασία του παιχνιδιού



Il work and no play makes Jack a dull boy.

Τα τελευταία χρόνια, τα ποσοστά κατάθλιψης και άγχους μεταξύ των παιδιών και των νέων ενηλίκων στο δυτικό πολιτισμό δείχνουν να αυξάνονται σταθερά.

Σήμερα, περισσότεροι μαθητές γυμνασίου - λυκείου και φοιτητές πληρούν τα κριτήρια διάγνωσης της μείζονος καταθλιπτικής ή της αγχώδους διαταραχής κι αυτό δεν οφείλεται σε αλλαγές των διαγνωστικών κριτηρίων (Twenge, 2010).

Η δυστυχία, απόρροια του υλισμού

Το κύριο ερώτημα που προκύπτει αφορά στην αιτία αυτής της ουσιώδους αλλαγής. Τι είναι αυτό λοιπόν, το οποίο οδηγεί, σε μια εποχή ευμάρειας και φαινομενικής αποχής από την κλασική τουλάχιστον έννοια του πολέμου, να μεγαλώνουμε δυστυχισμένα παιδιά; Η Αμερικανή ψυχολόγος Jean Twenge επιρρίπτει μεγάλο μερίδιο ευθύνης στην κουλτούρα του υλισμού, η οποία μεταδίδεται κατακλυσμιαία μέσω της τηλεόρασης και λοιπών μέσων μαζικής ενημέρωσης, καθώς και μέσω των social media τα τελευταία χρόνια.

Οι νέοι εκτίθενται από τη γέννησή τους σε διαφημίσεις, οι οποίες υποστηρίζουν άμεσα ή έμμεσα ότι η ευτυχία σχετίζεται άμεσα με τα υλικά αγαθά και την καλή εμφάνιση. Παράλληλα, κατά την ίδια περίοδο, μειώνονται οι ευκαιρίες για ελεύθερο παιχνίδι. Τη θέση του ελεύθερου παιχνιδιού έχουν πάρει οι οθόνες και οι αυξημένες ώρες σχολικών και εξωσχολικών δραστηριοτήτων. Τα παιδιά περνάνε χρόνο είτε σε έναν καναπέ χωρίς κοινωνική διαντίδραση είτε σε περιβάλλοντα στα οποία κατευθύνονται, προστατεύονται, κατατάσσονται, κρίνονται και επιβραβεύονται από ενήλικες.

Ο ορισμός του ελεύθερου παιχνιδιού

Ο Meckley (2002) προσδιόρισε τον ορισμό του παιχνιδιού ως μιας δραστηριότητας η οποία θα πρέπει να εμπεριέχει τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- να είναι ελεύθερη επιλογή των παιδιών,
- να κατευθύνεται από εσωτερικά κίνητρα,
- να παρέχει ευχαρίστηση και ικανοποίηση,
- να εμπλέκει ενεργά τους παίκτες,
- να είναι αυτο-κατευθυνόμενο και
- να έχει νόημα για το παιδί.

Ο Πλάτωνας τόνιζε την ανάγκη να αφήνουν τα παιδιά να παίζουν ως τα έξι τους χρόνια, με όποια παιχνίδια ήθελαν και όπως ήθελαν. Τόνιζε όμως πως θα έπρεπε να έχουν κάποια κατεύθυνση, έτσι ώστε μέσα από αυτά να προσανατολίζονται προς την εκμάθηση κάποιου επαγγέλματος (Αντωνιάδης, 1994).

Ο Αριστοτέλης συμβούλευε τους γονείς να δίνουν όσο γίνεται πιο πρωτότυπα παιχνίδια, για να αφοσιώνονται σε αυτά και να ενοχλούν λιγότερο και ταυτόχρονα να αναπτύσσουν δημιουργική φαντασία (Pearson, 1992)

Τα ευεγερτικά χαρακτηριστικά του ελεύθερου παιχνιδιού

Το ελεύθερο παιχνίδι και η εξερεύνηση είναι η βασική δραστηριότητα, μέσα από την οποία τα παιδιά μαθαίνουν να ελέγχουν ζητήματα της ζωής τους, να υπερασπίζονται τα συμφέροντά τους, να καθοδηγούν, να γίνονται υπεύθυνα και να επιτυγχάνουν τους στόχους τους. Το παιχνίδι ελέγχεται και διευθύνεται από τους παίκτες και δημιουργεί ένα πλαίσιο μέσα από το οποίο τα παιδιά ανακαλύπτουν τον κόσμο.

Η Ψυχολογία της Ζωγραφικής και του Παιχνιδιού του παιδιού στην πράξη, Online Σεμινάριο του PSYCHOLOGY.GR, το Σάββατο 11 Μαρτίου.

Μέσα από το παιχνίδι το παιδί έχει την δυνατότητα να δράσει ελεύθερα, να οξύνει τη σκέψη του, την κρίση του, τη λογική του, να ερευνήσει τον υλικό κόσμο ή και να ζήσει σε έναν κόσμο φανταστικό, τον οποίο μπορεί να εξουσιάσει. Είναι μία δραστηριότητα στην οποία το παιδί εμπλέκεται οικειοθελώς και κατά την οποία το παιδί είναι αυτό που αποφασίζει τι θα συμβεί (Landy, 2002). Παίζει καθοριστικό ρόλο στη σωματική, την ψυχοσυναισθηματική, την κοινωνική και τη γνωστική ανάπτυξη του παιδιού.

Σε σωματικό - κινητικό επίπεδο, το παιχνίδι βοηθά στη βελτίωση του κινητικού συντονισμού, στην ενίσχυση του μυϊκού τόνου, στην ισορροπία και στον καλύτερο έλεγχο των κινήσεων. Ακόμη, μέσα από δραστηριότητες σύλληψης μικρών και μεγάλων αντικειμένων βοηθά στην ανάπτυξη της αδρής και λεπτής κινητικότητας. Τέλος, επιτυγχάνεται η ανάπτυξη του οπτικοκινητικού συντονισμού.

Οι γνωστικές λειτουργίες των παιδιών αναπτύσσονται μέσω του ελεύθερου παιχνιδιού, καθώς το παιχνίδι προωθεί τη νοητική ευελιξία, τη φαντασία και τη δημιουργικότητα και ενισχύει τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων. Βελτιώνει την ικανότητα συγκέντρωσης και προσοχής και εξασκεί την ανάπτυξη του λόγου (Bergen, 2002). Το παιχνίδι έχει σχετιστεί σε πολλές μελέτες με την ανάπτυξη της περιέργειας και της δημιουργικότητας (Brown 2009, Pink 2009, Amabile 2009).

Σε συναισθηματικό επίπεδο, το παιχνίδι βοηθά το παιδί να αναγνωρίσει και να εκφράσει τα συναισθήματά του. Επιτρέπει στο παιδί να καλλιεργήσει δεξιότητες μέσα από τις οποίες θα νιώσει εκτίμηση και διάκριση, να αποκτήσει εμπιστοσύνη στις ικανότητές του και να νιώσει αυτοπεποίθηση. Δοκιμάζοντας διάφορους ρόλους και εκτιθέμενο σε διάφορες καταστάσεις, ενδέχεται να αντιμετωπίσει ορισμένους φόβους του. Αναπτύσσει την ικανότητα αναπαράστασης, το συμβολισμό, τη μίμηση και τη φαντασία. Συνολικά το παιχνίδι ως αυτοσκοπός, προσφέρει χαρά, διασκέδαση και ικανοποίηση, συναισθήματα που προωθούν την καλή ψυχική υγεία.

Η κοινωνική διάσταση του ελεύθερου παιχνιδιού είναι σαφής, καθώς δίνει τη δυνατότητα στο παιδί να δημιουργεί φιλικές σχέσεις και να συνεργάζεται με τους άλλους. Το παιδί μαθαίνει να μοιράζεται, να περιμένει τη σειρά του, να επιλύει συγκρούσεις, να διαπραγματεύεται και να κατανοεί τα συναισθήματα των άλλων και μέσα από αυτά, να μάθει να σέβεται τους άλλους και τον εαυτό του. Μαθαίνει έννοιες όπως η συνεργασία, το μοίρασμα, η αυτοπειθαρχία, η εκτίμηση. Προσφέρεται έτσι μία μοναδική ευκαιρία εκμάθησης των κοινωνικών κανόνων και συμβάσεων που υπάρχουν και στον κόσμο των ενηλίκων. Επίσης, το παιχνίδι διευκολύνει την επικοινωνία των γονέων με τα παιδιά και ενδυναμώνει τη σχέση τους, καθώς οι γονείς έχουν την ευκαιρία να καταλάβουν το πώς τα παιδιά αντιλαμβάνονται τον κόσμο γύρω τους (Ginsburg, 2007).

Το παιχνίδι σε όλα τα στάδια ανάπτυξης ενός παιδιού

Διαχείριση του παιδιού με Διάσπαση προσοχής και Υπερκινητικότητα:
Online Σεμινάριο του PSYCHOLOGY.GR, στις 18 Μαρτίου. Περιορισμένος αριθμός θέσεων

Κατά τη βρεφική ηλικία το παιχνίδι στηρίζεται στην παρατήρηση διαφόρων παιχνιδιών, η οποία βοηθά το παιδί να οξύνει την αντιληπτική του ικανότητα. Η κατανόηση ότι πολλά από τα αντικείμενα γύρω του εξακολουθούν να υπάρχουν και επανέρχονται παρόλο που μπορεί κάποιες στιγμές να μην τα βλέπει βοηθάνε το παιδί να αναπτύξει την αίσθηση της μονιμότητας των αντικειμένων. Λίγο

αργότερα έρχεται στο προσκήνιο το κινητικό παιχνίδι, μέσα από το οποίο το βρέφος χρησιμοποιεί το σώμα του προκειμένου να ανακαλύψει τον κόσμο γύρω του.

Στη νηπιακή ηλικία αναπτύσσεται το λεγόμενο «συμβολικό παιχνίδι» μέσα από το οποίο το νήπιο αναλαμβάνει διάφορους ρόλους και συμπεριφορές που έχει καταγράψει από το περιβάλλον του.

Στη σχολική ηλικία υποχωρεί το ατομικό παιχνίδι και σταδιακά αντικαθίσταται από το ομαδικό. Μέσω του ομαδικού παιχνιδιού το παιδί το μαθαίνει να συνυπάρχει αρμονικά με τους άλλους, να συνεργάζεται, να επιλύει τις συγκρούσεις και να ανταγωνίζεται σε ένα υγιές πλαίσιο. Κατά την περίοδο αυτή κυριαρχεί το παιχνίδι κανόνων, με συγκεκριμένη δομή και οργάνωση. Οι κανόνες αυτοί έχουν σαφή αντίκτυπο είτε στους συμπαίκτες τους είτε με την έννοια της επιβολής κάποιας “ποινήs”, χαρακτηριστικό που διαφοροποιεί έντονα το ελεύθερο παιχνίδι από το απλά “game over” της οθόνης και τους ευέλικτους κανόνες τους οποίους μπορεί ο καθένας αυτοβούλως να αγνοήσει. Με αυτόν τον τρόπο τα παιδιά μαθαίνουν να αποδέχονται και να τηρούν ορισμένους κανόνες, να προσαρμόζονται και να αναπτύσσουν τις δικές τους αξίες. Μαθαίνουν επίσης να διαχειρίζονται τις πρώτες απογοητεύσεις, τη ματαίωση, την ήττα.

Το ηλεκτρονικό παιχνίδι εναντίον του ελεύθερου παιχνιδιού

Καθίσταται εμφανές ότι τα ηλεκτρονικά παιχνίδια δεν μπορούν να αντικαταστήσουν το ελεύθερο παιχνίδι. Η απομόνωση των παιδιών μπροστά στην οθόνη αλλά και η διαρκής έκθεσή τους σε βίαια βιντεοπαιχνίδια μπορεί να καταστρέψει την κοινωνική συμπεριφορά του παιδιού. Επιπλέον, τα βιντεοπαιχνίδια συνδέονται με την εικόνα που σχηματίζει το παιδί στο μυαλό του για το αντίθετο φύλλο. Οι θηλυκοί χαρακτήρες των βιντεοπαιχνιδιών είναι συχνά υπερσεξουαλικοί και μη-ρεαλιστικοί και δημιουργούν στο μυαλό του παιδιού-χρήστη, μια λανθασμένη εντύπωση για τα πρότυπα ιδανικής ομορφιάς (Νικολοπούλου, & Παπαδοπούλου, 2008).

Κάτι αντίστοιχο ισχύει και για την πληθώρα προσφερόμενων εξωσχολικών δραστηριοτήτων, καθώς σε αυτές το πλαίσιο είναι σαφώς προσδιορισμένο από τους ενήλικες, επιβάλλεται από αυτούς και δεν είναι ευέλικτο. Τα παιδιά του σήμερα εκτίθενται πολύ νωρίς σε στρεσογόνους παράγοντες, λειτουργούν πιο ρομποτικά, προγραμματισμένα και οργανωμένα, προφυλαγμένα από αστάθμητους παράγοντες (Lester and Russell, 2010).

Ειδικοί υποστηρίζουν ότι η έλλειψη του ελεύθερου παιχνιδιού από τη ζωή του παιδιού μπορεί να οδηγήσει σε κάποια ψυχική ή συναισθηματική διαταραχή, κυρίως σε προσωπικό επίπεδο αλλά και σε επίπεδο διαπροσωπικής συναλλαγής (Pellis 2009, Fearn and Howard 2011). Ο Βρετανός παιδίατρος και ψυχαναλυτής Donald Winnicott ισχυρίζεται εξάλλου ότι μέσα από το παιχνίδι μπορούμε να ανακαλύψουμε τον αυθεντικό εαυτό μας (Winnicott, 1991). Ας τον ανακαλύψουμε!

Βιβλιογραφία:

1. Το παιδί, το παιχνίδι και η πραγματικότητα, Donald W. Winnicott, Εκδόσεις Καστανιώτη, 2004, ISBN 9600338086.
2. Το παιχνίδι, Αντωνιάδης Α., Εκδόσεις: University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 1994.
3. The role of pretend play in children's cognitive development, Bergen D., Early Childhood Research and Practice, Vol 4, 1, 2002.
4. The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bonds, Ginsburg K.R., Pediatrics, Vol. 119 (11), pp. 182-191, 2007.
5. Play, cognitive development, and the social world: Piaget, Vygotsky, and beyond, Nikolopoulou A., Human Development 36:1–23, 1993.

6. Birth cohort increases in psychopathology among young Americans: A cross- temporal meta- analysis of the MMPI, Twenge J. et al., In press, Clinical Psychology Review 30, 145- 154, 2010.

Συγγραφή - Επιμέλεια Άρθρου

Βαϊζίδου Χριστίνα – Ψυχίατρος

Το άρθρο ανακτήθηκε από το διαδίκτυο

<https://www.psychology.gr/psychologia-paidiou/3849-i-simasia-tou-paixnidioy.html>