CHCESZ NAUCZYĆ DZIECKA UWAŻNOŚCI?
ZAGRAJ Z NIM W PLANSZÓWKĘ!

Zabawa jest dla dziecka nie tylko przyjemnością, ale przede wszystkim ciągłą nauką otaczającego go świata i zdobywaniem wiedzy, dzięki której może rozwijać najważniejsze dla niego umiejętności. Poprzez odpowiednio dobrane gry i zabawy mądrze wspieramy dziecko w tym rozwoju.

Zabawa stanowi podstawową formę działaności i jest naturalną i wrodzoną metodą uczenia się, której towarzyszy przyjemność, ekscytacja, ciekawość i przede wszystkim radość. W teorii ewolucji zabawa jest uważana za mechanizm adaptacyjny. Radość i pozytywne emocje, dwa nieodzowne elementy zabawy, odegrały kluczową rolę w rozwoju naszego gatunku: po pierwsze stwarzając pole do ludzkiej interakcji, współpracy i komunikacji oraz nawiązywania kontaktów.

A PO DRUGIE...

...Albert Einstein niegdyś powiedział: „Zabawa jest najwyższą formą nauki".
To, czego dziecko doświadcza podczas zabawy, pozostaje z nim na długo. A wszystko dzięki niewielkiej części mózgu należącej do układu limbicznego zwanej hipokampem, której zadaniem jest zapamiętywanie nowych i ważnych zdarzeń, faktów i pojęć.
W połączeniu z ekscytacją i pozytywnymi emocjami tworzy się idealne podłoże do nauki i zapamiętywania! Dlatego zabawa i nauka to jedne z najistotniejszych elementów rozwoju dziecka.

SKARBNICA WIEDZY I KLUCZOWYCH UMIEJĘTNOŚCI W PUDEŁKU

Świetnym przykładem edukacyjnej zabawy są gry planszowe, które mają to do siebie, że wspierają rozwój całego szeregu kluczowych umiejętności u dzieci. Rozbudzają wyobraźnię, rozwijają zdolności interpersonalne, uczą zdrowej rywalizacji i radzenia sobie z emocjami, ćwiczą i doskonalą pamięć i umiejętność czytania, wzbogacają słownictwo, uczą logicznego myślenia i wyciągania wniosków, wzmacniają samoocenę, pomagają w budowaniu więzi oraz uczą cierpliwości i relaksują. Ale jak to się dzieje, że w trakcie jednej zabawy dziecko może rozwijać tak wiele ważnych umiejętności?

BYŁO SOBIE ŻYCIE

Według naukowców radosne doświadczenia zwiększają efektywność zapamiętywania i uczenia się oraz adaptowania do nowych sytuacji i okoliczności, z kolei stres wpływa negatywnie na pamięć i uczenie się. Nic więc dziwnego, że przyswajanie nowych informacji przychodzi dzieciom łatwiej, jeśli nauce towarzyszą pozytywne emocje.

W TRAKCIE ZABAWY DOBRZE JEST STRACIĆ POCZUCIE CZASU

Kiedy dzieci się bawią, często znika dla nich poczucie czasu, a to dlatego, że są mocno skupione na tym, co przeżywają w trakcie zabawy. Właśnie wtedy struktury procesów poznawczych w korze przedczołowej pracują na najwyższych obrotach.
Naukowcy twierdzą, że tak zwane „aktywne zaangażowanie w zabawę" pobudza nie tylko sieci neuronalne związane m.in. z kontrolą uwagi i jej wybiórczością, czynnościami ukierunkowanymi na określony cel i nagrodę, ale również pamięcią długotrwałą oraz przede wszystkim regulacją własnych emocji, w tym stresu!

A TO CIEKAWE!

W regulację stresu zaangażowane jest ciało migdałowate znajdujące się w układzie limbicznym naszego mózgu. To właśnie ono jest odpowiedzialne za impulsywne reakcje, gdy czujemy zagrożenie. Problem w tym, że ciało migdałowate nie widzi różnicy pomiędzy realnym zagrożeniem a np. stresem przed klasówką, i powoduje nagłe, impulsywne reakcje (walka, ucieczka lub zastyganie) zanim informacje dolecą do kory przedczołowej odpowiedzialnej za zanalizowanie sytuacji zagrożenia i odpowiednie podjęcie decyzji.

warto wiedzieć

Radość i pozytywne emocje, dwa nieodzowne elementy zabawy:
- stwarzają pole do ludzkiej interakcji, współpracy i komunikacji oraz nawiązywania kontaktów,
- w połączeniu z ekscytacją i pozytywnymi emocjami tworzą idealne podłoże do nauki i zapamiętywania.

warto wiedzieć

Ćwiczenie uważności niesie ze sobą cały szereg korzyści dla dzieci i ich zdrowia psychicznego, fizycznego oraz rozwoju poznawczego i emocjonalnego:
- zwiększa samoocenę,
- pomaga m.in. w redukcji stresu, regulowaniu własnych emocji i podejmowaniu racjonalnych decyzji,
- zwiększa koncentrację (ponieważ w stanie relaksu, obniżona jest aktywność ciała migdałowatego!).

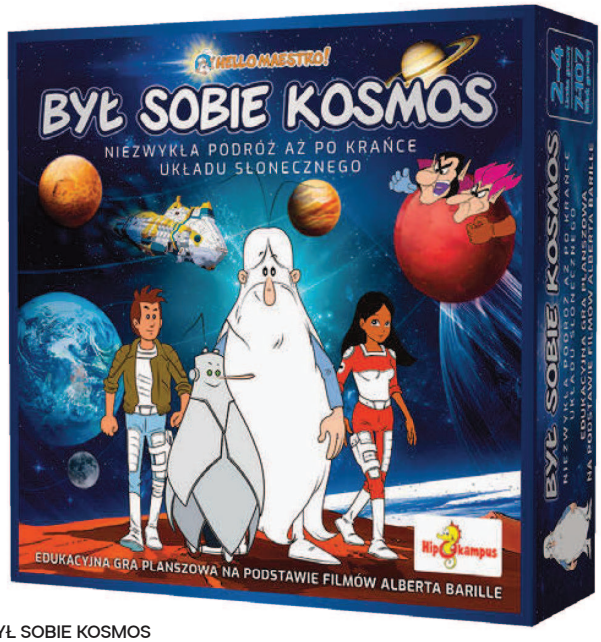
Daffi www.daffi.pl KOLEKCJA PRL

Co więcej, nadmierna aktywność ciała migdałowatego oznacza stres a ten, jak wiadomo, zakłóca pracę hipokampa, czyli przyswajanie informacji i zapamiętywanie ich.
W skrócie: aktywność ciała migdałowatego, które działa jak system alarmowy w naszym mózgu i odgrywa ogromna rolę w regulacji stresu, jest znacznie obniżona w trakcie zabawy i dzięki temu daje pole do popisu hipokampowi.
Czyli – im bardziej dziecko angażuje się aktywnie w zabawę i „zatraca" w niej, tym bardziej się relaksuje, z kolei brak stresu zwiększa nasze możliwości uczenia się, zapamiętywania i podejmowania przemyślanych decyzji! Ale nie tylko...

ZABAWA I UWAŻNOŚĆ JEDNOCZEŚNIE

Uważność to w dużym uproszczeniu umiejętność bycia „tu i teraz", doświadczania tego, co dzieje się z nami i wokół nas.
Ćwiczenie uważności niesie ze sobą cały szereg korzyści dla dzieci i ich zdrowia psychicznego, fizycznego oraz rozwoju poznawczego i emocjonalnego! Zwiększa samoocenę oraz pomaga m.in. w redukcji stresu, regulowaniu własnych emocji i podejmowaniu racjonalnych decyzji oraz zwiększa koncentrację (ponieważ w stanie relaksu, obniżona jest aktywność ciała migdałowatego!). To są zagadnienia, z którymi każde dziecko się mierzy na codzień.

Zabawa jest dla dzieci świetną okazją do ćwiczenia uważności, ponieważ zmusza do bycia „tu i teraz", gdyż nie da się przeżyć ekscytującej zabawy, nie będąc w pełni na niej skupionym ani nie przeżywając pozytywnych emocji.
Konkretne zabawy i gry planszowe w szczególny sposób ćwiczą uważność. Rozgrywka wymaga skupienia uwagi przez określony czas na kilku rzeczach jednocześnie - nie tylko na samym przebiegu gry i jej regułach. Angażuje zmysły i procesy poznawcze – m.in. podejmowanie odpowiednich decyzji, logiczne myślenie i wyciąganie wniosków, czy abstrakcyjne myślenie. Ale przede wszystkim - gry planszowe dają dzieciom i ich rodzicom możliwość na uważne bycie razem „tu i teraz" bez komputerów czy telefonów. Wspólne zasiadanie do stołu i rozkładnie gry już tworzy odpowiednią atmosferę bliskości, która pomaga dzieciom i rodzicom być bliżej - nie tylko własnych emocji ale i emocji innych graczy. Dzięki temu dziecko ma szanse w bezpiecznym i przyjaznym otoczeniu rozwijać swoje zdolności interpersonalne i radzenie sobie z problemami oraz kontrolowanie swoich emocji i reakcji. W trakcie gry dziecko ćwiczy nawiązywanie relacji i budowanie więzi oraz empatię.



BYŁ SOBIE KOSMOS

BAWIĄ I UCZĄ

Wydawnictwo Hipokampus łączy korzyści płynące z gier planszowych z merytoryczną wiedzą, dużą dawką humoru oraz sympatycznym i fascynującym światem bajek.
Cała kolekcja rodzinnych a przy tym edukacyjnych gier planszowych, porusza tematy funkcjonowania ludzkiego organizmu, biologii, zdrowego odżywiania, ekologii oraz kosmosu. Za ich pomocą można dzieciom przekazać nie tylko konkretną wiedzę np. na temat zdrowia i wzmacniania odporności lub ciekawostek ze świata astronomii czy medycyny, ale również zachęcić je do rozmowy na tematy trudne lub ważne. Dzięki wiedzy zawartej na kartach z pytaniami, można uwrażliwić dzieci na konkretne zagadnienia związane z ekologią lub wspomóc kształtowanie dobrych i zdrowych nawyków – żywieniowych, zdrowotnych czy ekologicznych.

Autor: Alexandra Machera

Więcej informacji znajdziesz na:
www.bylosobie.pl lub www.hipokampus.eu

BITWA O ZĘBY

BYŁA SOBIE ZIEMIA - EKOLOGICZNE MIASTO
(PREMIERA NOWEJ EDYCJI 04.2021)

RMZ City www.daffi.pl Daffi