



## Η σημασία του παιχνιδιού στην προαγωγή της υγιούς ανάπτυξης του παιδιού και τη διατήρηση του ισχυρού δεσμού με τους γονείς: έμφαση στα παιδιά που ζουν σε συνθήκες φτώχειας

Το παιχνίδι είναι απαραίτητο για την κοινωνική, συναισθηματική, γνωστική και σωματική ανάπτυξη και ευεξία των παιδιών, ξεκινώντας από τα πρώτα κιόλας παιδικά χρόνια. Είναι ένα φυσικό εργαλείο για να αναπτύξουν τα παιδιά ανθεκτικότητα, καθώς μαθαίνουν να συνεργάζονται, να ανταποκρίνονται σε προκλήσεις και να διαπραγματεύονται με τους άλλους, ενώ τους επιτρέπει να εκφράσουν τη δημιουργικότητά τους. Παράλληλα δίνει χρόνο στους γονείς για να ασχοληθούν ουσιαστικά και να δεθούν με τα παιδιά τους, αλλά και να δουν τον κόσμο μέσα από τη δική τους οπτική. Ωστόσο, τα παιδιά που ζουν σε συνθήκες φτώχειας, συχνά αντιμετωπίζουν κοινωνικοοικονομικά εμπόδια τα οποία δεν τους επιτρέπουν να παίζουν, επηρεάζοντας έτσι την υγιή κοινωνική και συναισθηματική τους ανάπτυξη.

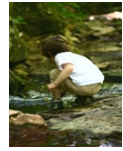
Αναφορικά με τα παιδιά στα οποία δεν παρέχονται τα απαραίτητα μέσα για να προσεγγίσουν το υψηλότερο επίπεδο των δυνατοτήτων τους, είναι ουσιώδες οι γονείς, οι εκπαιδευτικοί και οι παιδίατροι να αναγνωρίζουν τη σημασία των μακροπρόθεσμων ωφελειών του παιχνιδιού. Τα παιδιά που ζουν στο όριο της φτώχειας ή κάτω από αυτό, βιώνουν ανισότητες στην υγεία και την εκπαίδευση από τα πρώτα χρόνια της ζωής τους. Τα παιδιά αυτά δικαιούνται πρόσθετους πόρους και υποστήριξη για να πετύχουν καλές επιδόσεις στο σχολείο, να ενισχυθεί η συμμετοχή τους σε αυτό και να αναπτύξουν τις κοινωνικές και συναισθηματικές τους ικανότητες.

Πολλές οικογένειες αντιμετωπίζουν σοβαρές δυσκολίες ακόμα και στην καθημερινή τους επιβίωση. Για παράδειγμα, δεν γνωρίζουν αν και πότε θα έχουν φαγητό ή ασφαλές κατάλυμα, συνεπώς τα περιθώρια για να εστιάσουν σε δραστηριότητες όπως το παιχνίδι είναι συχνά πολύ μικρά. Άλλα παιδιά ζουν σε γειτονιές όπου η βία είναι ο κανόνας, ενώ το παιχνίδι στην παιδική χαρά της γειτονιάς είναι η εξαίρεση. Τα σχολικά συστήματα δίνουν έμφαση στην αντιμετώπιση των ακαδημαϊκών τους αδυναμιών και ελλείψεων στο πλαίσιο ενός ασφαλούς περιβάλλοντος. Αυτό συχνά συμβαίνει εις βάρος του χρόνου που θα έπρεπε να υπάρχει για την τέχνη, το διάλειμμα, τη γυμναστική, τις εξωσχολικές δραστηριότητες, παρά τις ενδείξεις που υποστηρίζουν πως ό,τι συμβαίνει κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού συνεισφέρει ουσιαστικά στην κοινωνική και συναισθηματική μάθηση, ακόμα και μέσα στην αίθουσα διδασκαλίας.

Ανεξάρτητα από την κοινωνικοοικονομική τους κατάσταση, όλα τα παιδιά έχουν το δικαίωμα να παίζουν τακτικά σε ασφαλή μέρη, αναπτύσσοντας έτσι γνωστικές, επικοινωνιακές, ηγετικές δεξιότητες, καθώς και δεξιότητες στην επίλυση προβλημάτων και τη διαπραγμάτευση. Έχουν το δικαίωμα να κάνουν ασφαλή και τακτική σωματική δραστηριότητα, η οποία μπορεί να μειώσει τις περιπτώσεις μακροχρόνιων ανισοτήτων στην υγεία.

### Συμβουλές για παιδίατρος

Ως προστατευτικοί και αμερόληπτοι επαγγελματίες υγείας, οι παιδίατροι έχουν ένα φυσικό ρόλο να συνηγορούν υπέρ των συνθηκών που προάγουν τη βέλτιστη σωματική, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων. Επειδή το παιχνίδι συμβάλλει ουσιαστικά στην υγιή ανάπτυξη και την ευεξία των παιδιών, είναι σημαντικό οι



παιδιάτροι να προάγουν την υιοθέτηση του παιχνιδιού στο πλαίσιο του σπιτιού, του σχολείου και της κοινότητας.

- Οι παιδιάτροι μπορούν να ενημερώσουν τους γονείς για τη σημασία του ελεύθερου, αυθόρμητου παιχνιδιού για τη φυσιολογική ανάπτυξη του παιδιού.
- Οι γονείς μπορεί να επηρεάζονται από διαφημίσεις και μηνύματα του μάρκετινγκ που υποστηρίζουν ότι τα καλύτερα παιχνίδια είναι τα πιο ακριβά. Θα πρέπει να μάθουν ότι τα απλά και φθηνά παιχνίδια, όπως οι κούκλες, τα σχοινάκια, τα τουβλάκια, οι μπάλες και τα καλάθια, είναι πιο αποτελεσματικά στην ανάπτυξη της δημιουργικότητας και της φαντασίας των παιδιών σε σχέση με τα πιο ακριβά, τα οποία μπορούν να κάνουν τη διαδικασία του παιχνιδιού πιο παθητική εμπειρία και λιγότερο σωματικά ενεργή.
- Οι παιδιάτροι μπορούν να ενημερώσουν τους γονείς για τα οφέλη του παιχνιδιού όταν αυτό χρησιμοποιείται ως ευκαιρία για να έρθουν σε επαφή με τα παιδιά τους. Η ώρα του παιχνιδιού προσφέρει δυνατότητες για την ανάπτυξη του δεσμού γονέα-παιδιού. Επιπλέον, οι γονείς μπορούν να προάγουν την υγιή κοινωνικο-συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών μέσω της ενεργητικής συμμετοχής τους και της κοινής δημιουργικότητας.
- Οι παιδιάτροι μπορούν να συμβουλεύσουν τους γονείς να χρησιμοποιούν την αγάπη και την κατανόηση για να ενθαρρύνουν τα παιδιά να ξαναπροσπαθούν ακόμα και αν στην πρώτη τους προσπάθεια αποτυγχάνουν. Οι γονείς πρέπει να ενημερώνονται ότι η θετική ενίσχυση βοηθά περισσότερο από τις αρνητικές αντιδράσεις όταν τα παιδιά παίζουν μόνα ή με άλλους.
- Οι παιδιάτροι μπορούν να ενημερώνουν τους γονείς για τα οφέλη του παιχνιδιού σχετικά με την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας, η οποία με τη σειρά της βοηθά στην πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας. Οι γονείς πρέπει να μαθαίνουν ότι υπάρχει σοβαρό ενδεχόμενο τα παχύσαρκα παιδιά να διατηρήσουν το πρόβλημα της παχυσαρκίας στην ενήλικη ζωή τους. Επιπλέον, πρέπει να ενημερώνονται για τα νοσήματα που σχετίζονται με την παχυσαρκία, καθώς και για τη μακροπρόθεσμη ψυχοκοινωνική επίδραση της παχυσαρκίας.
- Οι γονείς πρέπει να ενθαρρύνονται να συμμετέχουν μαζί με τα παιδιά τους σε φυσικές δραστηριότητες που δεν προκαλούν οικονομική επιβάρυνση στην οικογένεια.
- Οι παιδιάτροι μπορούν να πληροφορούν τους γονείς για φορείς και δομές που μπορούν να παρέχουν οικονομική, εκπαιδευτική και ψυχολογική υποστήριξη σε οικογένειες οι οποίες πλήττονται από τη φτώχεια. Κάτι τέτοιο είναι πιθανό να βοηθά στην αντιμετώπιση των υποκείμενων στρεσογόνων παραγόντων οι οποίοι συχνά εμποδίζουν την πλήρη συμμετοχή και αφοσίωση των γονέων στο παιχνίδι των παιδιών.
- Οι παιδιάτροι μπορούν να ενημερώσουν τους γονείς για την αρνητική επίδραση της έκθεσης των παιδιών στην τηλεόραση και να τους ενθαρρύνουν να περιορίσουν το χρόνο που περνούν μπροστά σε αυτήν, αντικαθιστώντας τον με χρόνο για παιχνίδι και άλλες δραστηριότητες. Επιπλέον, να τους πληροφορήσουν για τις συστάσεις οι οποίες αναφέρουν ότι τα παιδιά κάτω των 2 ετών δεν πρέπει να εκτίθενται καθόλου στην τηλεόραση, ενώ τα μεγαλύτερα παιδιά πρέπει να εκτίθενται λιγότερο από 2 ώρες την ημέρα.
- Οι παιδιάτροι μπορούν να πληροφορούν τους γονείς σχετικά με τα προγράμματα φυσικής δραστηριότητας στο πλαίσιο της κοινότητας (π.χ ομαδικά αθλήματα και αθλητικές κατασκηνώσεις), αλλά και τους οργανισμούς που παρέχουν «υποτροφίες» ή χορηγίες για τέτοιου τύπου δραστηριότητες.



- Οι παιδίατροι μπορούν να ενημερώσουν τους γονείς για τη σημασία που έχουν οι υπαίθριες δραστηριότητες και το παιχνίδι στη φύση. Ο ελεύθερος χρόνος στη φύση, σε περιβάλλον με δέντρα, πουλιά, γρασίδι και λουλούδια, εμπνέει το παιχνίδι των παιδιών και προσφέρει σωματικά και συναισθηματικά οφέλη.
- Οι παιδίατροι μπορούν να συνηγορούν υπέρ των ασφαλών χώρων παιχνιδιού για τα παιδιά που ζουν σε κοινότητες που πλήττονται από τη φτώχεια, τονίζοντας ότι η επιτυχία των παιδιών στην πορεία της ζωής τους βασίζεται στην ικανότητά τους να είναι δημιουργικά και να εφαρμόζουν όσα μαθαίνουν και μέσα από τις διαδικασίες του παιχνιδιού.
- Οι παιδίατροι μπορούν να κάνουν ενημερωτικές παρουσιάσεις προκειμένου να βοηθήσουν τους παιδαγωγούς, τους τοπικούς ηγέτες και τις επιμέρους ομάδες της κοινότητας, καθώς και τους πολιτικούς, να κατανοήσουν τα αναπτυξιακά οφέλη του παιχνιδιού.
- Οι παιδίατροι μπορούν να συνηγορούν υπέρ πολιτικών και δράσεων που μειώνουν τις εκπαιδευτικές ανισότητες, υποστηρίζοντας το ρόλο του διαλείμματος, των φυσικών δραστηριοτήτων και των δημιουργικών τεχνών ως μέσα ενίσχυσης της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης και της συμμετοχής στο σχολείο.

Δείτε το άρθρο εδώ: <http://pediatrics.aappublications.org/content/129/1/e204.long>

Τίτλος άρθρου: *“The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bond: Focus on Children in Poverty”*

Κύριοι συγγραφείς: *Regina M. Milteer, Kenneth R. Ginsburg*

Περιοδικό *Pediatrics*, Vol. 129 No. 1 January 1, 2012, pp. e204 -e213, doi: 10.1542/peds.2011-2953

2013 © Copyright American Academy of Pediatrics. All rights reserved.