

Μην ανέβεις στο δέντρο, θα πέσεις!

Σύμφωνα με νέα έρευνα, τα παιδιά που έπαιζαν παιχνίδια με ρίσκο είχαν λιγότερο άγχος και συμπτώματα κατάθλιψης και ήταν πιο ευτυχισμένα κατά το πρώτο lockdown.

Αυτό ήταν το συμπέρασμα της έρευνας του Πανεπιστημίου του Exeter που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Child Psychiatry and Human Development.

Η έρευνα έρχεται σε μια εποχή που τα παιδιά έχουν λιγότερες ευκαιρίες για περιπετειώδες παιχνίδι όπως αναρρίχηση σε δέντρα, ποδηλασία στη φύση, άλματα από ψηλά ή παιχνίδι μακριά από το βλέμμα των ενηλίκων. Το περιπετειώδες παιχνίδι προσφέρει ευκαιρίες μάθησης και ενισχύει την ψυχική ανθεκτικότητα, βοηθώντας έτσι στην πρόληψη προβλημάτων ψυχικής υγείας.

Η Helen Dodd, καθηγήτρια Παιδικής Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Exeter, η οποία ηγήθηκε της έρευνας, δήλωσε: «Ανησυχούμε περισσότερο από ποτέ για την ψυχική υγεία των παιδιών και τα ευρήματά μας υπογραμμίζουν ότι μπορεί να είμαστε σε θέση να βοηθήσουμε στην προστασία της ψυχικής υγείας των παιδιών διασφαλίζοντας ότι έχουν άφθονες ευκαιρίες για περιπετειώδες παιχνίδι. Αυτό είναι σημαντικό, επειδή το ελεύθερο και μη κατευθυνόμενο παιχνίδι προσφέρει χαρά στα παιδιά, είναι διαθέσιμο σε όλους και δεν απαιτεί ειδικές δεξιότητες. Πρέπει επειγόντως να επενδύσουμε και να προστατεύσουμε τους φυσικούς χώρους και τα καλά σχεδιασμένα πάρκα για να υποστηρίξουμε την ψυχική υγεία των παιδιών μας».

Το κείμενο είναι βασισμένο στη έρευνα των Dodd, H.F., Nesbit, R.J. & FitzGibbon, L. Child's Play: Examining the Association Between Time Spent Playing and Child Mental Health. Child Psychiatry Hum Dev (2022).
<https://doi.org/10.1007/s10578-022-01363-2>