**Kilka powodów, dlaczego gry planszowe to świetny pomysł na wspólną zabawę z dzieckiem –** Paulina Adamczyk psycholog

Gry planszowe są znane od dawna, jednak w ciągu ostatnich kilku lat przeżywają prawdziwe odrodzenie. Powstaje ich tak wiele, że trudno nadążyć za coraz to nowymi tytułami. Są przeznaczone zarówno dla najmłodszych jak i całkiem dorosłych graczy. Można je podzielić na wiele kategorii, które pomagają zorientować się w temacie i wybrać te najbliższe naszym oczekiwaniom.

W chwili obecnej, kiedy zamknięci w swoich domach poszukujemy ciekawych sposobów na zabawę z dziećmi, która będzie łączyć przyjemne z pożytecznym, gry wydają się być idealnym rozwiązaniem z kilku powodów. Chciałabym przedstawić je pokrótce poniżej.

1. **Stwarzają wspaniałą okazję do bycia razem, zacieśniania rodzinnych więzi, odreagowania stresu.**

Podczas wspólnej gry dochodzi do licznych interakcji pomiędzy graczami, często przyjemnych, co powoduje uwalnianie się endorfin, hormonów szczęścia, które sprzyjają budowaniu bliskości, zaufania, poczucia bezpieczeństwa, uczą empatii i obniżają poziom stresu. Dzięki wspólnym grom możemy ponadto dowiedzieć się więcej o swoich bliskich.

1. **Rozwijają kompetencje emocjonalno-społeczne**

Dziecko uczy się współpracy, ale też rywalizacji, przestrzegania określonych reguł, czekania na swoją kolej. Ponadto uczy się przewidywania i podejmowania decyzji oraz mierzenia się z ich konsekwencjami. Podczas gry pojawić się może cała gama różnorodnych uczuć, co stwarza okazję do ich przeżywania ale też ćwiczenia umiejętności radzenia sobie z nimi.

1. **Wspierają rozwój umiejętności komunikacyjnych**

Gry planszowe niejako wymuszają bezpośredni kontakt z drugą osobą i nie chodzi tutaj wyłącznie o kontakt werbalny. Dzieci uczą się obserwować drugą osobę, jej reakcje, postawę , mimikę ciała, gesty, ton i tembr głosu. Uczą się przewidywania reakcji na podstawie komunikatów niewerbalnych. Oczywiście gry niejednokrotnie stwarzają również okazję do rozwijania wypowiedzi słownych poprzez odpowiadanie na pytania, zadawanie pytań, tworzenie własnych historii itp.

1. **Stymulują zdolności poznawcze**

Podczas gier planszowych można rozwijać bardzo wiele zdolności poznawczych dziecka. Są to m.in. koncentracja uwagi, pamięć, spostrzegawczość, refleks, kreatywność, myślenie przyczynowo-skutkowe, myślenie abstrakcyjne, zdolności matematyczne. Niektóre z gier mogą wspierać także naukę czytania, pisania oraz liczenia.

1. **Pozwalają doświadczyć zarówno sukcesów jak i porażek**

Dzięki grom planszowym dzieci mogą uczyć się na błędach w bezpiecznych warunkach. Doświadczają sukcesu, a co za tym idzie mogę odczuwać dumę, przyjmować gratulacje, uczą się, jak zachować się w podobnej sytuacji, podnoszą wiarę we własne możliwości. Natomiast doświadczenie porażki uczy wytrwałości, niezrażania się niepowodzeniem, podejmowania kolejnych prób pomimo trudności. Uczy też radzenia sobie z trudnymi emocjami, jakie wówczas się pojawiają. Są to bardzo ważne lekcje, które przydają się w codziennym życiu.

Ważną wskazówką dla rodziców jest to, by pozwolić dziecku zarówno wygrywać jak i przegrywać, nawet jeśli jego reakcje emocjonalne na porażkę będą początkowo gwałtowne. Z czasem dziecko nauczy się kontrolować swoje emocje, a nie ma bardziej optymalnej sytuacji do takiej nauki niż uważni, akceptujący rodzice.

**Poniżej przedstawiam przykładową listę gier dla dzieci w wieku przedszkolnym, na które warto zwrócić uwagę:**

Grzybobranie – umiejętność przestrzegania określonych reguł, dobra zabawa, liczenie, gra losowa, niweluje przewagę intelektualną osoby dorosłej

Chińczyk – umiejętność przestrzegania określonych reguł, dobra zabawa, liczenie, uczenie podstawowych zasad myślenia strategicznego

Pędzące żółwie, Pędzące ślimaki – dobra zabawa, elementy strategii, ćwiczą umiejętność dotrzymania tajemnicy

Żółwie z Galapagos (dla 6 latków) - umiejętność liczenia, dodawania i mnożenia, umiejętność szacowania ryzyka i wstępnej informacji na temat szacowania określonego prawdopodobieństwa

Kalambury – dobra zabawa, interakcje społeczne, kreatywność, wyobraźnia, spostrzegawczość, koncentracja

Kim jestem? – dobra zabawa, myślenie analityczne, kategoryzowanie, myślenie logiczne, umiejętności komunikacyjne

Kości opowieści (Story Cubes)- umiejętnośc prowadzenia narracji, wyobraźnia, kreatywność, myślenie przyczynowo-skutkowe

Mistakos – uważność, koncentracja, precyzja ruchów, rozładowanie emocji, planowanie przestrzenne

Jenga – precyzja ruchów, koncentracja, uważność, planowanie przestrzenne

Spadające małpki

Dobble kids – spostrzegawczość uwagi, szybkość reakcji, percepcja wzrokowa

5 sekund junior – szybkość rekacji, myślenie logiczne, wydobywanie z pamięci potrzebnych słów na żądanie

Jungle speed kids - spostrzegawczość uwagi, szybkość reakcji, percepcja wzrokowa

Memory – pamięć, koncentracja uwagi, spostrzegawczość wzrokowa, cierpliwość

Tangramy (do odwzorowywania) – koordynacja wzrokowo-ruchowa, wyobraźnia przestrzenna, cierpliwość, , analiza i synteza wzrokowa

Nawlekaj nie czekaj – precyzja ruchów, analiza i synteza wzrokowa

Smarts games: 3 świnki, Króliczek – logiczne myślenie, orientacja przestrzenna

Łowienie rybek- precyzja ruchów, koordynacja wzrokowo-ruchowa, uważność, refleks