**SWOBODNA ZABAWA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU**

Już Albert Einstein przekonywał, że zabawa jest najwyższą formą badań naukowych. Niestety w obecnych czasach dzieci są najczęściej przytłoczone wymaganiami i dyscypliną, wręcz wojskową. Pozbawia to je możliwości rozwoju własnych talentów czy nauki samodzielności, co jednocześnie pozbawia je pewności siebie, ciekawości świata i radości odkrywania go. Według badań naukowych, krzywd, jakie wyrządza dzieciom powszechnie przyjęty system edukacji, jest znacznie więcej.

W obecnym świecie jesteśmy świadkami zmiany sposobu spędzania wolnego czasu. Rodzice organizują swoim pociechom najróżniejsze zajęcia dodatkowe: sportowe, językowe, hobbystyczne, a także wiele innych. Poza tym dzieci w domu godzinami przesiadują przed monitorami telewizorów, komputerów, telefonów komórkowych. Wszystko to niestety nie służy dobru dzieci. To rodzice realizują własne ambicje, oraz mają wolny czas od dzieci.

Dr Gwen Dewar z Parenting Science ostrzega - że niedostatek swobodnej zabawy bardzo krzywdzi dzieci. Jeśli już pozwala im się na zabawę, to jest ona ustrukturyzowana, zorganizowana, odbywa się na z góry ustalonych zasadach (niezależnie czy są to zajęcia sportowe prowadzone przez trenera czy też gra komputerowa napisana przez dorosłych). Zmieniają się także podwórka. Nowe, podobne place zabaw zajmują otwarte przestrzenie i pozostawiają niewiele miejsca na używanie wyobraźni, kreatywność, samodzielność.

Z kolei Sergio Pellis z University of Lethbridge w Kanadzie twierdzi, że jeśli chodzi o rozwój ludzkiego mózgu, to czas spędzany w szkole może być mniej istotny niż ten z kolegami na podwórku. Swobodna zabawa rozwija takie połączenia neuronowe, które są niezbędne aby dojrzale regulować swoje emocje, tworzyć plany czy rozwiązywać problemy. Specjalista nie ma wątpliwości, że to właśnie swobodna zabawa jest niezbędna, by zdobyć te kluczowe umiejętności, aby zostać szczęśliwym, produktywnym dorosłym. A tego pragniemy jako rodzice oraz nauczyciele naszych pociech.

Dzieci pozbawione możliwości swobodnej zabawy nie tylko nie rozwijają cech potrzebnych do szczęśliwego życia, ale częściej cierpią też z powodu różnych psychopatologii – alarmuje dr Peter Gray, psycholog badający rolę zabawy w rozwoju.

Według amerykańskich naukowców, częstość występowania lęków i depresji wśród dzieci i nastolatków jest obecnie znacznie większa niż w czasie wielkiego kryzysu, drugiej wojny światowej czy burzliwych lat 60. i początku 70. „W tym samym okresie, w którym czas przeznaczony na zabawę zaczął się skracać, wzrósł wśród dzieci odsetek zaburzeń psychicznych”

„Najprostszym wyjaśnieniem tej zmiany jest fakt, że społeczeństwo, my sami, zmusiliśmy dzieci do przebywania w środowisku, które powoduje, iż czują się one nieszczęśliwe, niespokojne, przygnębione czy bezsilne. Być może więc należy umożliwić dzieciom spędzanie czasu na zajęciach, które je uszczęśliwiają” – mówi Gray.

Badania naukowców również wskazują, że tylko jedno na dwanaścioro dzieci w wieku szkolnym, ma właściwą siłę mięśniową i prawidłowo rozwinięty zmysł równowagi. Nie ulega wątpliwości, że wynika to ze zbyt dużej liczby godzin spędzanych przy biurku i niedostatku swobodnego ruchu.

Aby dzieci były gotowe wysiedzieć w szkolnej ławce i utrzymać długo skupienie, tak jak wymaga tego współczesny system edukacji, rozwój fizyczny trzeba zacząć już od najmłodszych lat.

W obecnej szkole dzieci nie są uczone podejmowania własnych decyzji, lecz wypełniają polecenia dorosłych, którzy zaspokajają większość ich potrzeb oraz podsuwają rozwiązania, wskazują pożądane schematy zachowań. Zarówno nauczyciele jak i rodzice nie pozostawiają miejsca na własne doświadczenie i samodzielne wyciąganie wniosków. Skutkiem tego jest brak umiejętności społecznych, samodyscypliny, wyobraźni, zaciekawienia, pasji do nauki.

Na szczęście coraz więcej naukowców i wychowawców skłania się ku umożliwianiu dzieciom swobodnej zabawy. Jest ona coraz bardziej doceniana na świecie. Przykładem jest jedna z najbardziej znanych placówek nowozelandzka Swanson School. „Poprzez zabawę dzieci uczą się rozwiązywania problemów, ponoszenia konsekwencji i współpracy z innymi. Te umiejętności są równie ważne jak te zdobywane podczas tradycyjnych lekcji” – czytamy na stronie szkoły. Dzieci w tej szkole budują domki, wspinają się na drzewa, walczą na niby czy po prostu leżą na trawie i rozmawiają. Nawet u dzieci z różnymi problemami wychowawczymi, po pewnym czasie spędzonym w szkole, można zauważyć zwiększoną niezależność, kreatywność, poprawę koordynacji i równowagi, umiejętność rozsądnego podejmowania ryzyka, a także lepszą koncentrację w czasie lekcji. Najważniejsze dla dyrektora szkoły było zapewnienie dużej przestrzeni dzieciom, co wg badań wpłynęło na ich niezależność i pomysłowość.

Niezbędnym elementem umożliwiającym dzieciom swobodną zabawę jest zaufanie do nich. My, dorośli powinniśmy dać dzieciom możliwość samodzielności, dochodzenia do własnych wniosków poprzez nie ingerowanie w ich zabawę i danie im wystarczającej ilości czasu na nią.

Dobrym wyborem zamiast placów zabaw są naturalne obszary, takie jak łąki, lasy czy pola. Tam dzieci mają możliwość samodzielnie wymyślić zabawę, rozwinąć wyobraźnię, wzmocnić samodzielność. Ważne, aby w tym procesie nie przeszkadzali ani nawet nie uczestniczyli dorośli.

Wg Graya zabawa uczy dzieci ustalania i przestrzegania zasad, uczy podejmowania decyzji, regulowania emocji i współpracy z innymi. Tymczasem zarówno szkoły jak i rodzice, i społeczeństwo promuje współzawodnictwo, a nie współpracę.

Badania przeprowadzone w Niemczech oraz w Stanach Zjednoczonych, w których porównano dzieci z przedszkoli, których program opierał się na zabawie z tymi, które ukończyły przedszkola wykorzystujące akademicki model nauki, wykazały, że w szkole podstawowej dzieci, które w przedszkolu głównie się bawiły, znacznie przewyższały pozostałe we wszystkich użytych testach (m.in. czytania, zdolności matematycznych, ale także przystosowania społecznego i emocjonalnego).

Zabawa jest najbardziej naturalną i najskuteczniejszą formą nauki nie tylko dla ludzi. Zwierzęta poprzez zabawę trenują umiejętności, które będą im potrzebne, aby przetrwać i zapewnić ciągłość gatunku.

Podsumowywując słowami Pani Bożeny Muchackiej z Uniwersytetu Pedagogicznego im. KEN w Krakowie (w pracy „Zabawa w poznawczym rozwoju dziecka”) - „Zabawa odgrywa niezwykle ważną rolę w rozwoju psychofizycznym dziecka. Zaspokaja jego istotne potrzeby rozwojowe, rozwija myślenie przyczynowo-skutkowe i inne funkcje psychomotoryczne, pobudza wreszcie do zdobywania wiedzy i rozwija orientację w świecie przyrody, przedmiotów i życia społecznego. W zabawie kształtuje się także psychologiczna struktura złożonych form działania, rozwijają się schematy czynnościowe i poznawcze w odniesieniu do rozmaitych dziedzin rzeczywistości. Schematy te tworzą sieć operacyjną. Dzięki zabawie rozwijają się u dziecka zdolności twórcze i relacje emocjonalne. Tak więc ta forma aktywności nie tylko umożliwia dziecku poznawanie świata i siebie, ale także stymuluje jego wszechstronny rozwój”.