



GratoSfera

Strefa Kreatywnej Zabawy

Wprowadzanie swobodnej zabawy do szkół w

Gdańsku, w Polsce, w Europie



Erasmus+

Zabawa a zdrowie psychiczne

Badania wskazują, że jednym z fundamentów utrzymania równowagi psychicznej dzieci do 10. roku życia jest około **1 godzina swobodnej zabawy dziennie**. Podobnie jak sen i jedzenie są niezbędne dla zdrowia dziecka, tak swobodna zabawa jest konieczna, aby dzieci utrzymały **zdrowie psychiczne** (Howard; Miles, 2017).

Nadrzędnym celem projektu GratoSfera jest troska o **dobrostan psychiczny** najmłodszych - wierzymy, że wspólnie jesteśmy w stanie zadbać o **stabilność psychoemocjonalną** dzieci, zapewniając im **dostęp do zabawy** - czynnika kluczowego dla rozwoju dziecka.

Dbanie o dobrostan psychiczny dzieci powinno być **priorytetem** placówek edukacyjnych, równie ważnym jak nauka matematyki czy języków obcych. Jedynie wyposażenie dziecka w odpowiednie **kompetencji miękkie** i budowanie w nim **wiary we własne możliwości** sprawi, że będzie ono w stanie prawidłowo funkcjonować w przyszłości. Zabawa jest tak ważnym elementem dla prawidłowego rozwoju dziecka, że została uznana przez ONZ jako **podstawowe prawo każdego dziecka**.

Stan zdrowia psychicznego dzieci współcześnie budzi coraz więcej niepokoju. Wskaźniki epidemiologiczne różnego rodzaju zaburzeń psychicznych nasilają się i dotyczy to nie tylko Polski i Europy - możemy mówić o globalnym charakterze problemów wpływających na jakość naszego życia. Dane prezentowane przez **WHO** (Światowa Organizacja Zdrowia) wskazują, że drugą przyczyną śmierci osób w wieku 15-29 na świecie jest **samobójstwo**.

Dostępne dane i prognozy WHO na temat zdrowia psychicznego pokazują, że **zaburzenia psychiczne są poważnym i narastającym problemem na całym świecie**. **Depresja, stany lękowe** i zaburzenia związane z **nadużywaniem alkoholu i narkotyków** to najczęściej występujące zaburzenia psychiczne na świecie, a depresja znajduje się na szczycie listy 20 najważniejszych przyczyn niepełnosprawności.

Zatrzymanie tendencji wzrostu ilości **chorób psychicznych** oraz skupienie na **budowaniu stabilności emocjonalnej u najmłodszych** powinno być priorytetem każdego dyrektora, nauczyciela czy rodzica, a czas spędzony w szkole podstawowej i przedszkolu powinien być uznany za **moment kluczowy** dla budowania kompetencji **stabilnego emocjonalnie** człowieka w życiu dorosłym.

Dlaczego zatem dostęp do zabawy jest tak bardzo ograniczony?

Uważamy, że najwyższa pora to zmienić.

Przedstawiamy Państwu Projekt GratoSfera

Co planujemy?

Projekt GratoSfera ma na celu promocję swobodnej zabawy na świeżym powietrzu i wprowadzenie jej do przedszkoli oraz szkół podstawowych w wymiarze minimum 1 godziny dziennie. Zabawa to proces, w którym dziecko **swobodnie wybiera** to, co robi, **osobiście kieruje zabawą**, a działania te są **motywowane wewnętrznie**. Oznacza to, że dzieci i młodzież określają i kontrolują treść i intencje swojej zabawy, kierując się własnymi instynktami, pomysłami i zainteresowaniami, na swój własny sposób, z własnych powodów.

W wyznaczonym czasie w ciągu dnia, **dzieci pod obserwacją dorosłych oddają się swobodnej zabawie przy użyciu gratów** (eng. „loose parts”) oraz własnej, nieograniczonej wyobraźni. **Rola dorosłego ograniczona jest w czasie zabawy do minimum** i sprowadza się do zapewnienia dzieciom **bezpieczeństwa** oraz **organizacji przestrzeni**.

Dlaczego warto inwestować w zabawę?

Badania wielu ośrodków naukowych, w tym organizacji **OPAL (Outdoor Play and Learning)**, pioniera w dziedzinie swobodnej zabawy oraz **Uniwersytetu w Gloucestershire** - partnerów projektu GratoSfera, wykazały pozytywne korelacje pomiędzy swobodną zabawą a:

- spadkiem zachowań negatywnych w tym, aktów agresji i przemocy (o 90%);
- wzrostem kompetencji miękkich (o 80%);
- wzrostem odporności na stres;
- wzrostem rezyliencji, czyli umiejętności podnoszenia się po porażce;
- wzrostem pewności siebie.

Ponadto w szkołach, w których dzieci mają dostęp do swobodnej zabawy, znacząco wydłuża się **czas aktywnego nauczania (koncentracji) o 20 minut**. Obniżyła się przez to również ilość czasu poświęcana na rozwiązywanie konfliktów wśród dzieci.

Szkoła, która zapewnia dzieciom dostęp do zabawy stała się dla nich przyjaznym miejscem, w którym:

- dzieci są szczęśliwsze;
- mają lepsze relacje z rówieśnikami;
- są dużo bardziej otwarte na naukę;
- rozwijają się prawidłowo pod względem zarówno psychicznym, jak i fizycznym.

Innymi słowy: poświęcenie czasu i miejsca na zabawę w ciągu dnia znacząco pomaga w nauce, zamiast ją utrudniać!