

Wiemy już, że przyjemne, radosne doświadczenia wpływają na równowagę chemiczną i neurologiczny stan mózgu, wspierając właściwy rozwój emocjonalny i społeczny. Wiadomo na przykład, że zabawy kreatywne i oparte na wyobraźni obniżają poziom związków chemicznych wytwarzanych w stresie, umożliwiając dzieciom lepsze radzenie sobie ze stresującymi sytuacjami. Drobne sprzeczki, przepychanki i śmiech również mają działanie od stresowujące, pobudzają bowiem ośrodki samoregulacji w mózgu i powodują wydzielanie opioidów, naturalnych substancji chemicznych obecnych w mózgu, które wywołują poczucie przyjemności i zadowolenia (Sunderland 2006).

Udział w zabawach w dzieciństwie może stymulować „zabawowe” podejście do życia w wieku dorosłym, w tym umiejętność wprowadzania do związków poczucia humoru i radości oraz postrzegania trudności życiowych raczej jako wyzwań niż przeszkód nie do pokonania. Pomaga dzieciom rozwinąć w sobie świadomość społeczną i sumienie, a także stwarza możliwości do zgłębiania takich pojęć, jak uczciwość i równość.

Przemawia do mnie spostrzeżenie Davida Cohena: „Cóż to za ironia! Dzieci są ekspertami w dziedzinie zabawy, zabawa to ich praca, a mimo to my, dorośli, którzy już dawno wyszliśmy z wprawy w tej dziedzinie, sądzimy, że możemy uczyć je, jak się bawić!” (Cohen 1993, str.13).

Podoba mi się również rozwinięcie tej myśli przez Vivian Paley: „Nauczono nas mówić, że zabawa to praca dzieci. Ale przyglądając się im i słuchając ich, zrozumiałam, że zabawa to nic innego, jak Prawda i Życie” (Paley 1991, str. 17).

Gry zapewniają strukturę i przewidywalność

W jaki sposób gry wpisują się w ten magiczny świat zabaw? Garvey definiuje gry jako zabawy ustrukturyzowane za pomocą „jasnych zasad, które można szczegółowo wyrazić” (1977, str.101).

Umiejętność brania udziału w grach, w których obowiązują określone zasady, pojawia się zwykle w wieku około sześciu lub siedmiu lat, chociaż, jak wspomniano wcześniej, wczesne oznaki można zaobserwować już u niemowląt (na przykład gra w a-ku-ku wymaga do pewnego stopnia ustrukturyzowanej kolejności, a trzylatki często rozumieją już „niepisane” zasady popularnych zabaw). W wieku mniej więcej pięciu lat dzieci mają już większą zdolność znoszenia konieczności czekania na swoją kolej i nieuniknionej frustracji, związanej z „odpadnięciem” z gry opartej na rywalizacji. Zaczynają wykazywać samokontrolę i umiejętność przestrzegania zasad i ustalonej konwencji. Wykazują też większą zdolność pozostawania w interakcjach z innymi przez dłuższy czas.

Generalnie, gry mają wyraźnie wyznaczony początek i koniec, rozgrywane są w określonych sekwencjach, przyjętych przez graczy i tym samym możliwych do odtworzenia w innym czasie i w innych sytuacjach. Te zasady „postępowania” zapewniają poczucie przewidywalności i bezpieczeństwa, nawet jeśli gra sama w sobie budzi pewien niepokój, i w ten sposób różne zdarzenia i sytuacje, które mogą być zbyt trudne lub bolesne do zniesienia w rzeczywistości, mogą być bezpiecznie odgrywane. Takie gry wywołują śmiech i radość, jednocześnie odnosząc się do ważnych sytuacji życiowych.

Opie i Opie przeprowadzili na szeroką skalę badania, dotyczące dziecięcych gier podwórkowych w latach 60. Zaobserwowali, że:

Dzieci lubią gry, w których istotne znaczenie ma „szczęście”, dzięki czemu umiejętności jednostek nie można bezpośrednio porównywać. Lubią gry, w których następna rozgrywka rozpoczyna się niejako automatycznie po zakończeniu poprzedniej, dzięki czemu każdy uczestnik ma drugą szansę. Lubią gry, które mają różne etapy, a każdy etap (wybieranie liderów, podział na drużyny, ustalanie kolejności) jest sam w sobie prawie grą... wiele gier, zwłaszcza młodszych dzieci bardziej przypomina ceremonie niż współzawodnictwo. W takich grach dzieci znajdują uspokojenie, wynikające z powtarzalności, i poczucie przynależności do grupy, wynikające z robienia tego samego, co wszyscy (Opie i Opie w Bruner *et. al.* 1976, str. 394-395).