

Kuuntele ensin: Leikin tiede

Leikki auttaa lasta pärjäämään stressaavissa tilanteissa ja selviytymään murheista. Leikki edistää psyykkistä ja fyysistä terveyttä sekä kannattelee lasta vaikeinakin aikoina.

Varhaislapsuus on parasta aikaa oppia leikin kautta. Tiede osoittaa, että leikki voi merkittävästi parantaa aivojen toimintaa ja edistää aivojen kehitystä.

Leikkiminen on tapa rakentaa ystävyssuhteita. Se on ensiarvoista sosiaalisten taitojen ja itsehillinnän kehittymiselle.

Leikki auttaa lapsia keskittymään. Tutkimukset osoittavat, että lapset keskittyvät paremmin koulutyöhön välitunnin jälkeen.

Leikkiminen edistää luovuutta, vähentää stressiä ja parantaa unta.

Luovuuden hyödyntäminen (sanaleikit, riittely tai tarinankerronta) edistää kielen ja lukutaidon kehitystä ja ehkäisee esimerkiksi lukihäiriötä.

Ikävuosien 2 ja 7 välillä rooli- ja muut mielikuvitusleikit auttavat vahvistamaan kognitiivisia taitoja.

Tutkimusten mukaan leikki voi auttaa ADHD:n hoidossa ja tukee erityisesti sosiaalista pärjäävyyttä.

Lapsi, joka ei saa riittävää emotionaalista tukea, kokee kuormittavassa tilanteessa todennäköisemmin vahingollista stressiä, mikä voi oireilla vähäisenä leikkimisellä ja myöhemmin mielenterveysongelmina sekä päihteiden väärinkäyttönä.

Leikki yhdistää, kun vanhempi ja lapsi leikkivät yhdessä, he pääsevät samalle aaltopituudelle. Leikkiessään vuorovaikutteisesti pienten lastensa kanssa vanhemmat reagoivat lapsensa viesteihin herkästi, mihin lapset vastaavat olemalla entistä tarkkaavaisempia.

”Listen First” on YK:n huumaisaine- ja rikosasioidentoimiston (UNODC) kampanja onnellisuuden, turvallisuuden ja huolenpidon vahvistamiseksi perheissä. Lisätietoja ja oheismateriaalia englanniksi: www.unodc.org/listenfirst ja suomeksi www.ehyt.fi/kuuntele-ensin