JOCS PER FER AMB INFANTS EN DIES FESTIUS

El joc és fonamental per al desenvolupament integral dels infants ja que proporciona un medi natural per aprendre sobre el món que els envolta i desenvolupar habilitats essencials per a la vida. Però el seu poder va més enllà de l'aprenentatge primerenc i és que el joc també exerceix un paper fonamental en el desenvolupament de la salut mental dels més petits, però també dels adults!

Ara que s'apropen les vacances d'hivern i tindreu temps per a compartir plegats a casa, us animem a que jugueu amb els vostres fills i filles! Per què? Doncs perquè el joc en família exerceix un paper crucial en el benestar emocional per diferents motius. A continuació us compartim alguns dels més rellevants:



1

ENFORTIMENT DELS VINCLES FAMILIARS.

Jugar junts crea oportunitats per construir i enfortir els llaços emocionals entre els membres de la família. La interacció positiva durant el joc pot millorar la comunicació i la connexió afectiva.

2

DESENVOLUPAMENT EMOCIONAL

El joc en família proporciona un entorn segur per a que els infants explorin i expressin les seves emocions. Reconeixent i gestionant les pròpies emocions i comprenent les dels altres.

3

APRENENTATGES SOCIALS I DE VALORS

Durant el joc els nens i nenes tenen l'oportunitat d'aprendre normes socials i valors com el respecte, la cooperació i l'empatia. Qüestions bàsiques per al seu desenvolupament emocional i social!

4

REDUCCIÓ DE L'ESTRÈS

El joc és una forma natural d'alliberar tensions i reduir l'estrès. Participar en activitats lúdiques pot ajudar a alleujar les pressions diàries en la família i proporcionar una dosi d'energia molt saludable.

5 DESENVOLUPAMENT D'HABILITATS SOCIALS

Jugar en família fomenta el desenvolupament d' habilitats socials essencials, com el treball en equip, la comunicació efectiva, la resolució de conflictes o la negociació. Habilitats fonamentals per la interacció amb els altres!

6 CLIMA FAMILIAR POSITIU

Integrar el joc en la rutina familiar ajuda a establir hàbits positius i a crear records feliços i de gaudi. Les experiències compartides durant el joc contribueixen a originar un ambient familiar molt positiu.

7 AUGMENT DE LA CONFIANÇA

Quan et prens temps per jugar amb el teu fill/a, aquest aprèn que el valores i que et resulta divertit estar amb ell. En compartir l'experiència amb el ella o ella li demostres que és important per tu.

8 DIVERSIÓ I ALEGRIA

El joc en si mateix és una activitat divertida i alegre. Les rialles i la diversió compartida contribueixen directament a generar un estat d'ànim positiu en tots els membres de la família.

I a què podem jugar plegats?
A continuació us oferim algunes idees...

1/ JOCS DE TAULA:

Jocs clàssics com els escacs, les dames, el domino o cartes. Actualment també hi ha molts jocs de taula dissenyats específicament per ser divertits i desafiants per a totes les edats.

2/ JOCS A L'AIRE LLIURE:

Frisbee, futbol, bàsquet, voleibol, jocs d'aigua a l'estiu, etc. Els jocs a l'aire lliure no només són divertits, sinó que també promouen l'activitat física.

3/ JOCS DE PARAULES:

Sopa de lletres, mots encreuats, el joc del penjat... Jocs que poden ajudar a millorar el vocabulari, l'ortografia i el pensament lògic tot fomentant la comunicació entre vosaltres.

4/ JOCS DE PREGUNTES I RESPOSTES:

Jocs que permeten adquirir molts coneixements i poden ser adaptats a diferents nivells. Un exemple clar és el trivial, però podeu crear el vostre propi joc personalitzat!

5/ JOCS DE CONSTRUCCIÓ:

Blocs de construcció tipus lego, jocs de construcció tridimensional com el jenga, etc. Aquests jocs fomenten la creativitat i el treball en equip.

La clau és trobar jocs que s'adaptin als interessos i edats dels membres de la vostra família. Davant de totes les possibilitats existents segur que trobeu alguna opció amb la que gaudir jugant plegats!