Оюн илими

Оюн балдарга стресс жана тынчсыздануулар менен иштөөгө жардам берет. Оюн физикалык жана психикалык ден-соолукка пайдалуу жана оор учурларда кандайдыр бир кадыреселикти сактоого жардам берет.

Эрте курактагы балалык – бул оюн аркылуу үйрөнүү үчүн эң сонун убакыт. Илим көрсөткөндөй, оюн мээнин өнүгүшүнө жардам берип, мээнин олуттуу жакшырышына таасир этет.

Оюн балдардын көңүл буруусуна жардам берет. Изилдөөлөр көрсөткөндөй, балдар танапистен кийин мектептеги окуусуна көбүрөөк көңүл бурушат.

Балдардын ойлоп табуучулук чыгармачылыгына түрткү берүү (сөз оюну, рифма же жомок аркылуу) тилди жана сабаттуулукту өнүктүрүүгө өбөлгө түзөт жана дислексия сыяктуу көйгөйлөрдүн алдын алат.

Изилдөөлөр оюн, айрыкча, коомдук ийгиликке байланыштуу, ADHDни (Көңүл тартыштыгынын гиперактивдүүлүгүнүн бузулушун) дарылоонун ийгилигин жакшыртууга жардам берет деп эсептешет.

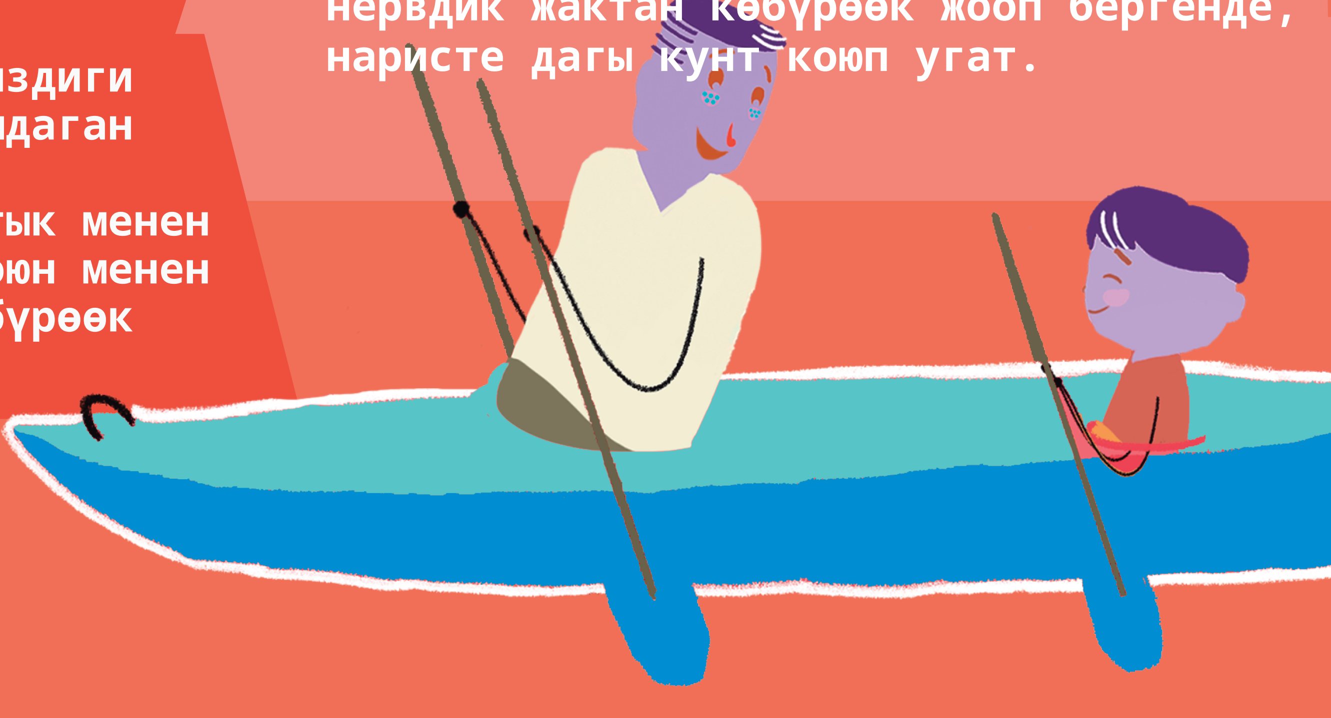
Эмоционалдык колдоонун жетишсиздиги жана стресстик кырдаалдарга чыдаган балдар психикалык ден соолук көйгөйлөрү, баңгизатты кыянаттык менен пайдалануу жана аз өлчөмдөгү оюн менен байланышкан уулуу стресске көбүрөөк кабылышат.

Оюн – бул биз достукту кантип куруу жөнүндө; бул коомдук жөндөмдөрдү жана өзүн-өзү башкарууну өнүктүрүү үчүн абдан маанилүү.

Оюн чыгармачылыкты өрчүтөт, стрессти азайтат жана уйкуну жакшыртат.

2 жаштан 7 жашка чейинки курактагы балдардын оюн-зооктору алардын когнитивдик жактан өнүгүп жаткан түшүнүктөрүн бекемдөөгө жардам берет.

Оюн жакын болууга жардам берет. Ата-эне менен бала чогуу ойногондо түзмө-түз бирдей толкун узундугунда экенин илим далилдейт. Ата-энелер коомдук оюн учурунда балдарына нервдик жактан жооп беришет, ал эми ата-эне нервдик жактан көбүрөөк жооп бергенде, наристе дагы күнт коюп угат.



КАМКОРДУК ИЛИМИ

Бактылуу, дени сак үй-бүлөлөрдү колдоо боюнча БУУнун БКБ демилгеси

Көбүрөөк маалымат жана шилтемелер үчүн төмөнкү дарекке кириңиз:

www.unodc.org/listenfirst

Бул Франциянын жана Япониянын элдеринин берешен колдоосунун аркасында мумкун болду.

UNODC United Nations Office on Drugs and Crime