

MOMCO



Pramogos

ŽAISMINGUMO UGDYMAS

MomCo Motinystės ekspertai

Žaidimai yra svarbūs visais amžiaus tarpsniais

Žaidimas mažina stresą ir nerimą (ir suaugusiems). Užsiimant žaisminga veikla, išsiskiria nuotaiką pakeliantys endorfinai.

Žaidimas skatina kūrybiškumą: žaisdami laisviau mąstome, lengviau įgyvendiname savo sumanymus ir užmezgame naujus ryšius. Žaidimas skatina kūrybišką problemų sprendimą.

Žaidimas kuria ir sutvirtina santykius. Juokas ir žaidimai suartina žmones, tai smagus būdas šeimoms, draugams, poroms ir bendradarbiams užmegzti ar sustiprinti ryšį.

Žaidimas padeda jaustis jauniems ir energingiems, nes įsitraukę į žaidimą įsitraukiame į artimą ryšį, esame aktyvūs ir energingi.

Leiskite sau atrodyti kvailai

Nesijaudinkite, dėl to, kad atrodysite kvailai. Geriausia žaidimo dalis - išlaisvėti ir atsikratyti nereikalingų stereotipų. Leiskite sau būti vaikiškiems, nes taip išlaikysite vaikišką smalsumą, vaizduotę ir nuostabos jausmą. Ieškokite humoro kasdienybėje, atraskite linksmą kasdinių situacijų pusę.

Idėjos

Žaiskite stalo ar vaizdo žaidimus su kitais.

Pasakokite anekdotus ir juokingas istorijas.

Šokite pagal nuotaikingą muziką.

Užsiimkite kūryba - tapyba ar muzikavimu ir pan.

Žiūrėkite ir kurkite komedijas, improvizuokite, mokykitės juoktis.

Žaiskite su vaikais – jie jus išjudins ir padės užsimiršti, jei tik įsitrauksite!

Svarbiausia - paskirkite laiko žaidimams, nors atrodo, kad nėra laiko. Lai žaismingumas tampa pastovia jūsų gyvenimo dalimi!

Pagal MOMCo medžiagą parengė Lietuvos šeimos centras 2024 m. gegužės 17 d.

