

Deskové hry podporují činnost mozku a pozitivně působí na psychiku celé rodiny

1. Zlepšují verbální zdatnost a zabraňují poklesu kognitivních funkcí

Moderní deskové a karetní hry zlepšují podle vědců například řečovou plynulost. Kromě toho ale také mohou být účinným způsobem, jak udržet kognitivní funkce u starších osob a tedy zabránit jejich zhoršování, což se může dít vlivem stáří.

Mezi kognitivní funkce přitom patří: paměť, pozornost, koncentrace, rychlost zpracování informací, pohotovost, emocionální seberegulace, řeč, schopnost vyjadřování a porozumění či prostorová orientace.

2. Zlepšují krátkodobou paměť

Deskové hry nicméně mohou být podle dalšího výzkumu prospěšné i pro zlepšení dalších schopností, jako je krátkodobá paměť, inhibice (schopnost potlačit naše chování) a mentální flexibilita (nutná např. ke zvládnutí změn). Tyto výhody jsou prospěšné zejména seniorům, ale i například nezletilým s poruchou pozornosti a hyperaktivitou (SPU, ADHD).

3. Snižují stres

Hraní deskových her může také pomoci snížit každodenní stres, protože hra vyžaduje soustředění se na přítomný okamžik.

Zároveň nás chrání před každodenními starostmi, protože stejně jako další příjemné aktivity jsou prospěšné pro snížení úrovně aktivace stresu.

4. Podporují koncentraci

Při hraní deskových her musíme věnovat veškerou pozornost samotným hrám, rozumět pravidlům a jejich fungování, čekat, až na nás přijde řada, a vymýšlet taktiku nebo strategii (individuálně nebo jako tým), abychom vyhráli atd. Rozvíjí se tedy i schopnost trvalé pozornosti a koncentrace.

5. Učení a dodržování pravidel

Většina deskových her je postavena na předem definovaných pravidlech. Člověk se tak nejprve musí určité věci snažit pochopit a naučit se je používat v praxi. Navíc mnoho moderních deskových her sdílí podobný systém hry a ten, kdo dokáže přenášet některé strategie a klíče z jedné hry do druhé, bývá úspěšnější.

6. Pomáhají s komunikací a uspořádáním myšlenek

Mnoho her zejména postavených na týmovém duchu umožňují hráčům spolupracovat a společně hledat nejlepší řešení. Hráči si tak prohlubují komunikační dovednosti a při hledání nejlepších řešení, které je dovedou k vítězství, se zároveň učí i uspořádat si nejprve nápady v hlavě a až následně je použít.