

Zabawy terapeutyczne dla dzieci w kryzysie



Zabawa

- » jest wyjątkową i główną aktywnością dzieciństwa występującą we wszystkich czasach i wszystkich miejscach,
- » nie trzeba uczyć dzieci, jak mają się bawić,
- » nie należy zmuszać dzieci do zabawy,
- » zabawa jest spontaniczna, zwykle przyjemna, dobrowolna i nie ukierunkowana na cel.

Terapia zabawą

Dynamiczna, interpersonalna relacja między dzieckiem (lub osobą w dowolnym wieku) a terapeutą przeszkolonym w procedurach terapii zabawą, który zapewnia wybranymateriały do zabawy i wspomaga rozwój bezpiecznej relacji, żeby dziecko mogło w pełni wyrazić i eksplorować swoje JA (uczucia, myśli, doświadczenia i zachowania) poprzez zabawę, naturalny środek komunikowania się dziecka, w celu optymalnego wzrostu i rozwoju.



*Za pomocą zabawy dzieci
uczą się tego, czego nikt nie może
ich nauczyć.*

L. Frank



Funkcje zabawy

- » zabawa ma wartość sama w sobie,
- » zabawa zaspokaja dziecięcą potrzebę aktywności fizycznej,
- » zabawa jest kompletna,
- » zabawa rozwija wyobraźnię i twórcze myślenie.

Zabawa jest najbardziej skutecznym środkiem uczenia się.



- » podczas zabawy, dzieci tworzą sytuacje podobne do tych, których same doświadczają,
- » zabawy kukiełkami/lalkami ułatwiają ekspresję różnych uczuć przyczyniając się do rozwoju samoświadomości,
- » dzieci są zdolne do identyfikowania się z kukiełkami zwierząt i ludzi oraz ich problemami wymyślając odpowiednie strategie radzenia sobie z problemami.



Kukiełki

- » wykonanie kukiełki przez nauczyciela,
- » dziecko samodzielnie koloruje kukiełkę.



Rozwój pozytywnego obrazu „JA”

- » klocki,
- » plastelina/modelina,
- » kreda,
- » materiały otwarte.



Piasek

- » okazja do rozwijania samokontroli,
- » doskonały środek do wyrażania uczuć,
- » daje liczne okazje do wyznaczania granic.

Ślimak, ślimak pokaż rogi!

Dziecko kuca wygodnie na podłodze, prowadzący cicho proponuje kolejne aktywności: *schowaj głowę między nogi, zaokrąglaj plecy, połóż dłonie na głowie jakbyś chciał ją osłonić i zamknij oczy...Wyobraź sobie, że jesteś małym ślimaczkiem, który schował się w swojej skorupce aby poszukać tam schronienia. Oddychaj głęboko i spokojnie: „wdech... zatrzymaj powietrze i wydech”, czujesz jak jakiś dobry, kochany człowiek bierze cię w ramiona, sprawiając, że odpręża się każdy mięsień twojego ciała, robi się ono miękkie, a głowa leciutka. Ciepło twojego domku ze skorupki przenika od czubka głowy aż po końcówki palców u stóp. Po całej skorupce rozchodzi się przyjemne uczucie ciepła. A teraz poczuj się wzmocniona abys mogła pełna energii wyjść ze skorupki. Ostrożnie - jak ślimak swoje czułki wyciągnij ramiona do góry. Twoje ciało robi się teraz długie, coraz dłuższe, powoli otwierasz oczy. Może uda ci się wyczarować uśmiech na twarzy?*

Mądry Dżin z butelki

1. Dzieci siadają w kręgu na podłodze.
2. Kręcimy leżącą na środku butelką.
3. Szyjka butelki wskazuje jedno z dzieci.
4. Prowadzący mówi: „Otwórz korek i uwolnij mnie z butelki. Dziękuję! Usiądź wygodnie i opowiedz mi o tym, co sprawia ci radość, a co cię smuci. Jak się teraz czujesz?”

Pralka Frania

- » wspólnie z dziećmi wykonujemy atrapę pralki (z pudełek) z łatwo dostępnym, zamykanym otworem na górze (przez otwór ma swobodnie przechodzić głowa dziecka),
- » nauczyciel przez wejściem do sali/klasy wyjaśnia rytuał związany z pralką, która do czysta pierze brudne słowa :)



Siłowanki

- » mogą być wentylem dla spiętrzonych agresji dzieci,
- » przed zabawą ustalamy zasady fair play: zabronione jest bicie, kopanie, gryzienie, drapanie,
- » zabawa polega na przepychaniu się na materacu dwójki dzieci i kończy w momencie, gdy jedno powali drugie na łopatki.

Pojedynek na plecy/pupy

- » wesołym wariantem siłowanek jest pojedynek na pupy,
- » dzieci siadają do siebie plecami na wyznaczonym na podłodze kole,
- » ich zadaniem jest przepchnąć kolegę, aby wypadł z koła.



Sezamie, otwórz się!

- » w niewielkiej skrzyni schowaj kilka przedmiotów i postaw ją na środku sali,
- » wszystkie dzieci mogą po kolei zerknąć do wnętrza skrzyni, ale nie mówić, co zobaczyły,
- » na hasło „sezamie otwórz się” dzieci wykrzykują, co zobaczyły w skrzyni.

Rysowanie za pomocą włóczki

- » stanowi alternatywę techniki rysowania za pomocą kartki i ołówka,
- » zabawa rozwija poczucie pewności siebie, samoocenę oraz twórcze myślenie.

Nauka jest najbardziej efektywna, gdy mózg jest w dobrym nastroju.



Słoik pełen życzeń

- » każde dziecko pisze albo maluje swoje życzenia na sercu wyciętym z kartki,
- » życzenia muszą być możliwe do spełnienia,
- » wszystkie życzenia wkładamy do słoiczka,
- » znajdź przestrzeń w trakcie lekcji, np. raz w tygodniu, na spełnienie jednego życzenia.

Kraina uśmiechu

- » dzieci siedzą na krzesłach w kręgu,
- » każdy ciągnie jeden los i sprawdza, czy został magikiem uśmiechu, ale nic nie daje po sobie poznać,
- » pozostałe dzieci to smutasy,
- » magik próbuje zaklęć dzieci uśmiechem i szybkim mruganiem, ale robi to niepostrzeżenie,
- » każdy zaklęty smutas znajduje się teraz w krainie uśmiechu i sygnalizuje to pozostałym optymistyczną mimiką i gestami,
- » celem magika jest sprowadzenie, jak największej liczby dzieci do krainy uśmiechu, podczas gdy pozostałe dzieci próbują go jak najszybciej zdemaskować.

Tajemnicze skrzaty

- » wszystkie dzieci zapisują swoje imiona na kartkach,
- » każde dziecko losuje jedną kartkę,
- » nauczyciel ustala czas, np. dwa tygodnie.
- » w tym czasie dziecko musi zrobić jak najwięcej dobrych rzeczy jako skrzat dla dziecka, które wylosowało,
- » wszystko odbywa się w tajemnicy, dzięki czemu napięcie zostaje utrzymane przez cały czas trwania zabawy,
- » dobrymi uczynkami skrzata mogą być:
 - pisemne pozdrowienia w piórniku, miłe słowa,
 - owoc podrzucony do plecaka,
- » po upływie ustalonego czasu każde dziecko wyraża swoje przypuszczenia, kto mógł być jego skrzatem.

Kto jest tutaj szefem?

- » chętne dziecko wychodzi za drzwi,
- » podczas jego nieobecności pozostałe osoby wybierają szefa, który od tej pory decyduje, co się będzie działo w grupie,
- » szef pokazuje wszystkim uczestnikom mimikę i gesty, które muszą naśladować,
- » teraz zapraszamy do środka koła dziecko stojące za drzwiami jego zadaniem jest odnalezienie szefa.

Plastyka

sensoryczna

Co daje dzieciom?

- » wspomaga kreatywność oraz twórcze działanie,
- » wspomaga rozwój mowy,
- » wspiera rozwój zmysłów,
- » buduje świadomość własnego ciała i jego miejsca w przestrzeni,
- » wspomaga rozwój poznawczy oraz związki przyczynowo–skutkowe buduje poczucie bezpieczeństwa poprzez wspólne działania.

Plastyka

sensoryczna

to:

- » samodzielna praca
- » uwalnianie ekspresji twórczej
- » porzucanie utartych schematów
- » satysfakcja i radość z podjętej próby
- » poznawanie nowych form plastycznych
- » elastyczne podejście do zmian i innowacji

Bibliografia

Terapia zabawą, Garry L. Landreth; WUJ; Kraków 2016

Zabawa w psychoterapii, H. Kaduson, Charles Schaefer; GWP; Gdańsk 2001

Dziecko własnym terapeutą, Hanna Olechowicz; PWN; Warszawa 2006

Terapia zabawą. Terapia przez sztukę, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej; Warszawa 2002

Skarbnica dobrego serca, Ch. Liebertz; Jedność; Kielce 2007

Rodzicielstwo przez zabawę, dr L. J. Cohen; Mamania; 2001

Wychowanie przez zabawę. Projekty i gry w kształtowaniu kluczowych kompetencji u dzieci i młodzieży, Difin, Warszawa 2015

fine.ngo

