

Gry i zabawy terapeutyczne dla dzieci i młodzieży



SPIS TREŚCI

1. WPROWADZENIE.....	5
2. GRY I ZABAWY INTEGRUJĄCE	8
3. GRY I ZABAWY ZWIĄZANE Z EMOCJAMI	15
4. GRY I ZABAWY ROZWIJAJĄCE FUNKCJE POZNAWCZE	21
5. GRY I ZABAWY RUCHOWE I ENERGETYZUJĄCE	29
6. GRY I ZABAWY RELAKSACYJNE I USPÓKAJAJĄCE.....	34

1. WPROWADZENIE

Zabawa jest istotnym elementem wspomagania rozwoju każdego dziecka. Spełnia ważne funkcje: wychowawczą, edukacyjną, diagnostyczną oraz terapeutyczną. Wpływa na rozwój wszystkich zmysłów, rozwija zdolności manualne, kontakty społeczne, kształtuje zdolności intelektualne, rozbudza i rozwija naturalną ciekawość i chęć poznawania otaczającej rzeczywistości, poszerza granice fantazji.

Gry i zabawy, które znajdziecie Państwo w tym zeszycie, przeznaczone są zarówno do indywidualnej, jak i grupowej pracy z dziećmi i młodzieżą szkolną. Są najtańszą, powszechnie dostępną i nieinwazyjną metodą oddziaływań pedagogicznych. Mają charakter interdyscyplinarny (edukacja, korekcja, kompensacja, psychoedukacja, rewalidacja, socjoterapia, resocjalizacja) i służą do rozwijania różnych umiejętności poznawczych, emocjonalnych i społecznych. Ze względu na realizowane cele można je umownie podzielić na:

- **Zabawy integrujące z grupą** – umożliwiają wszystkim jej członkom rozwój społeczny. Pozwalają – w atmosferze relaksu i rozluźnienia – pokonywać trudności w nawiązywaniu kontaktów z innymi dziećmi, wzajemnie się poznać, zbudować obraz własnej osoby, poczuć się pełnoprawnym członkiem grupy, zdobyć wiele wartościowych i kształtujących doświadczeń.
- **Zabawy rozwijające sferę orientacyjno-poznawczą** (procesy sensoryczne, uwaga, pamięć, myślenie logiczne, wyobraźnia, język) – stymulują rozwój podstawowych funkcji zmysłowych, korygują sprawności zaburzone, deficytowe, wzbogacają słownictwo, wyrabiają wytrwałość i samodyscyplinę, usprawniają też bardziej złożone zdolności, jak podejmowanie decyzji czy rozwiązywanie problemów.
- **Zabawy związane z emocjami** – umożliwiają rozwój osobisty, dają możliwość poznania emocji własnych i innych osób, ekspresyjnego wyrażania swojego nastroju, lęków, oczekiwań i wyobrażeń, przełamują poczucie izolacji i samotności, zwiększają samoświadomość.
- **Zabawy ruchowe i energetyzujące** – z jednej strony umożliwiają rozładowanie skumulowanej energii i napięć, z drugiej energetyzują, zapobiegają zmęczeniu, podnoszą nastrój. Dzieje się to w sposób przyjemny i korzystny dla dziecka, bez narażania na ostre uwagi, ośmieszanie i niepowodzenia.
- **Zabawy relaksacyjne i uspokajające** – pozwalają odnaleźć równowagę między aktywnością a wyciszeniem. Dzięki nim ulegają poprawie wzajemne relacje między członkami grupy, wzrasta zaufanie do siebie samego, także kreatywność i twórcza fantazja. Zabawy tego typu można stosować na wszystkich

etapach prowadzonych zajęć. Stosowane na początku poprawiają ogólne samopoczucie, pozwalają na odreagowanie napięć i wzmacniają motywację do wysiłku umysłowego. Stosowane w części środkowej zajęć podnoszą sprawność umysłową i dają nową energię do pracy, a w części końcowej aktywności – wyciszają, wprawiają w dobry nastrój.

Niewątpliwym atutem zabaw i gier terapeutycznych jest to, że nie stwarzają u dzieci i młodzieży napięcia spowodowanego nadmierną rywalizacją, nikogo nie oceniają ani nie ośmieszają. Sprzyjają za to rozwijaniu ich aktywności, zmniejszają poziom lęku, obaw i dystansu między członkami grupy, a także między nimi a prowadzącym. Niosą radość i zadowolenie ze wspólnego odkrywania i przeżywania pewnych treści, stymulują radosne i twórcze poznanie siebie nawzajem. Koncentrując się na tym, co jest przeżywane „tu i teraz”, uczą, że to, czego doświadczają się podczas zabawy jest czymś realnym i prawdziwym. A co równie ważne:

- redukują, szczególnie w fazie początkowej funkcjonowania grupy, lęki osób i ułatwiają tworzenie spójności,
- działają motywująco ze względu na zainteresowanie nimi samych uczestników, budzą ciekawość i radość uczenia się,
- poprzez odpowiednie rozdzielenie ról mogą prowadzić do wyrównywania poziomu pomiędzy dominującymi i mniej aktywnymi uczniami, pobudzając aktywność tych, którzy zwykle bywają pasywni,
- ułatwiają wprowadzenie nowych norm komunikacji i zachowania często unikanych w codziennych sytuacjach życiowych,
- pomagają widzieć siebie i innych w sposób całościowy,
- pobudzają do trenowania zdolności psychospołecznych, uczą postrzegać krytycznie, otwarcie porozumiewać się, współpracować, stawiać żądania, podejmować decyzje, stawiać opór i rozwijać odpowiedzialność, pomagać innym i samemu szukać możliwości pomocy,
- uwalniają od często zbędnych mechanizmów obronnych, ponieważ struktura gry i jej przestanie pozwalają na wypróbowanie wielu sposobów zachowania, także trudnych.

ZASADY PROWADZENIA ZABAW I GIER

Zabawy i gry – jako metoda pracy terapeutycznej – nie mogą być wykorzystywane przypadkowo. Nie mogą być także celem samym w sobie, wyrwanym z całoś-

ciowego kontekstu prowadzonych zajęć. Jeśli mają spełnić swoją rolę, muszą być odpowiednio dobrane do realizowanych celów (Po co to robię? Co chcę w ten sposób osiągnąć? Dlaczego właśnie w tym momencie proponuję tę zabawę/grę?). Ważne, aby je stosować ze świadomością, jakie umiejętności chce się rozwijać, oraz ze zrozumieniem, w jaki sposób zachodzą pożądane zmiany. Wtedy rzeczywiście wspierają rozwój uczniów, pobudzają do działania, podnoszą poziom energii, wpływają na poczucie własnej wartości, stymulują prawidłową komunikację, uruchamiają procesy myślowe i emocje.

Dlatego trzeba pamiętać, aby poziom każdej gry i zabawy dostosować do wieku, możliwości oraz potrzeb rozwojowych danego dziecka/uczestników grupy, a także do jego/ich gotowości na przyjęcie określonych propozycji. Warto też zadbać o to, żeby wszystkie dzieci miały możliwość wzięcia udziału w zabawie. Zawsze jednak należy uszanować postawę tych, które nie chcą brać udziału w zajęciach i pozwolić im na ich obserwację. Uczniów trzeba zachęcać do aktywności, ale nigdy nie można ich do niej zmuszać, a gdy zauważa się u dzieci objawy zmęczenia, znużenia, braku zainteresowania, należy daną zabawę czy grę przerwać. Wskazane jest, by prowadzący również starał się brać aktywny udział w tym, co proponuje uczniom, by za każdym razem wyjaśnił im, po co proponuje daną zabawę/grę, a po jej zakończeniu dokonał wspólnego omówienia, poznał opinie i przeżycia dzieci, pomógł im uporządkować nabyte doświadczenie, umożliwił wyciągnięcie wniosków.

Niniejszy zbiór stu zabaw i gier powstał w oparciu o wiedzę i doświadczenia gromadzone przez lata w pracy terapeuty pedagogicznego i socjoterapeuty, a także na podstawie literatury:

1. Bielska B., *Terapia zabawą*, „Nauczanie Początkowe” 3, 2004/2005.
2. Flemming I., *Po prostu zaczynamy. Praktyczne porady z zakresu pedagogiki zabawy*, Wydawnictwo Jedność, Kielce 1999.
3. Griesbeck J., *Zabawy dla grup*, Wydawnictwo Jedność, Kielce 1999.
4. Kaduson H., Schaefer Ch., *Zabawa w psychoterapii*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003.
5. Portmann R., *Gry i zabawy kształtujące pewność siebie*, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2001.
6. Vopel K., *Poradnik dla prowadzących grupy: Teoria i praktyka zabaw interakcyjnych*, Wydawnictwo Jedność, Kielce 1999.

Małgorzata Łoskot