

Magdalena Kołodziejczyk

ZABAWY, KTÓRE POMAGAJĄ DZIECIOM

Czyli jak urozmaicić zajęcia rewalidacyjne
z najmłodszymi uczniami

Katalog zabaw

WPROWADZENIE

Bardzo lubię odwiedzać sklepy z zabawkami. Sprawia mi dużo radości wyszukiwanie tych „mądrych”, które nie tylko bawią ale i uczą małego człowieka umiejętności niezbędnych w dalszym życiu. Ciekawe są też dla mnie obserwacje zachowań dzieci i dorosłych we wspomnianych sklepach. Na ogół najmłodszy okazują swe zadowolenie z pobytu w sklepie; dorośli nerwowo reagują na zachcianki malucha. Sposoby rozwiązania tej sytuacji są różne: od wytłumaczenia, że mama nie ma ze sobą pieniędzy, poprzez kategoryczne „wychodzimy, bo przecież w domu masz cały karton zabawek, a na wymuszonym przez dziecko kupowaniu kończąc. Zawsze wtedy wspominam swoje dzieciństwo, kiedy w sklepach nie było nic, a zabawki, jeśli już, to były szare i brzydkie, tandeta. No, może z wyjątkiem hitów jakimi były lalki – bobasy i wózki dla lalek – prawdziwe głębokówki.

Mimo to moje wspomnienia pełne są radosnych chwil przeżytych na zabawie, którą organizowali rodzice, chociaż częściej dziadkowie. CO ciekawe, nie używali zabawek, tylko ofiarowywali nam swój czas, swoją bliską i życzliwą obecność i nie krępowali naszej spontanicznej aktywności. Tych chwil nie zapomnę nigdy. Ktoś spyta, dlaczego? Ja już wiem i tą wiedzą chcę się z Tobą, Drogi Czytelniku, podzielić.

ROZDZIAŁ I

O tym, czym jest zabawa i jak sprawić, by zawsze była czasem radości

Zabawa jest naturalną potrzebą dzieci na całym świecie. Najogólniej można ją zdefiniować jako samodzielną, spontaniczną aktywność przejawianą przez dziecko, która sprawia mu radość. Wspominam tu o samodzielnym działaniu, gdyż zabawę zaczniemy omawiać już na etapie życia płodowego, gdzie dziecko bawi się – podejmuje te aktywności, które będą mu niezbędne, by przeżyć poza łonem matki.

W zabawie dziecko zaspokaja różnorodne potrzeby, a szczególnie: ruchu, poznawczą i twórczą. Co ważne, zaspokajanie tych potrzeb występuje także u dzieci z niepełnosprawnością intelektualną, z tą tylko różnicą, że są słabiej wyrażane a zorganizowanie zabawy wymaga pomocy dorosłych. Dzięki zabawie rozwój psychofizyczny dziecka jest nieustannie stymulowany i to poprzez oddziaływanie na wszystkie zmysły, stąd brak aktywności zabawowej u dziecka stanowi sygnał, że wymaga ono obserwacji i wsparcia w rozwoju. Z powyższej definicji należy też zaakcentować przeżywanie radości z działania, co sprawia, że dziecko jest zrelaksowane, rozluźnione, ma zapewnione poczucie bezpieczeństwa.

Zabawa rozwija się, doskonali proporcjonalnie do wieku dziecka. (Opóźnienie w podejmowaniu aktywności zabawowych występuje u dzieci z niepełnosprawnością intelektualną). Dziecko, które jest własnym terapeutą, jak słusznie zauważa Hanna Olechnowicz, samo będzie organizować sobie zabawę stosownie do swoich możliwości. Dotyczy to też grupy dzieci niepełnosprawnych, choć tu repertuar zabaw jest ograniczony.

Jaka zatem jest rola rodziców, opiekunów, terapeutów w czasie zabawy? Czy dziecko rzeczywiście możemy pozostawić samemu sobie? Otóż, nie. Rolą dorosłych jest opieka nad dzieckiem podczas zabawy i dbanie o jego bezpieczeństwo.

Powstaje zatem pytanie : jakie zabawy zaoferować dzieciom? Rodzajów zabaw jest wiele; wszystko zależy od kryterium, jakie przyjmujemy.

Ze względu na zaangażowanie dorosłych w zabawę mówimy o:

- zabawie dyrektywnej, czyli zorganizowanej i prowadzonej przez dorosłego;
- zabawie niedyrektywnej, czyli wymyślonej przez dziecko, które się bawi, a dorosły dyskretnie go dogląda, czy jest bezpieczne.

Uwzględniając czas pojawiania się zabaw w życiu dziecka mówimy o:

- zabawie prenatalnej, czyli aktywności zabawowej podejmowanej w łonie matki do narodzin;
- zabawie postnatalnej, czyli aktywności zabawowej podejmowanej po narodzinach.

Można też przyjąć kryterium zabawy uwzględniające liczbę jej uczestników i wtedy mówimy o:

- zabawie indywidualnej, gdzie dziecko samodzielnie podejmuje aktywność zabawową (wyjątek stanowią może cięża mnoga, gdzie dzieci bawią się razem);
- zabawie w diadzie, gdzie dziecku towarzyszy dorosły bądź inne dziecko;
- zabawie grupowej, gdy w zabawie udział biorą przynajmniej trzy osoby.

Wreszcie należy wspomnieć o podziale zabaw ze względu na rodzaj podejmowanej aktywności. Wyróżniamy tu;

- zabawy z ciałem;
- zabawy ortofoniczne, którym towarzyszy naśladowanie odgłosów i głosów nadawanych przez ludzi, zwierzęta, przedmioty ;
- zabawy paluszkowe;
- zabawy tworzywami bezkształtnymi;
- zabawy manipulacyjne, w których dziecko poznaje różne przedmioty poprzez ich badanie palcami, to także wyrzucanie zabawek z kojca, odrzucanie (uwolnienie przedmiotu z dłoni i wyrzucenie go w przestrzeń) czy wreszcie wkładanie jednego przedmiotu w drugi¹ ;
- zabawy konstrukcyjne, czyli budowanie z klocków (według schematu: pion – poziom) początkowo bez planu, później według wzoru², to także majsterkowanie, polegające na „wytwarzaniu przedmiotów z różnych materiałów wymagających pewnej obróbki i montażu, narzędzi i środków wiążących”³ (chodzi tu o zestawy: LEGO, MAŁY MAJSTERKOWICZ itp. ;
- zabawy tematyczne, w których dzieci odzwierciedlają sytuacje życia codziennego i często wcielają się w role dorosłych (zabawa w: SKLEP, DOM, FRYZJERA itp.) ;

¹ Por. E. Franus, *Rozwój niemowlęcia*, Nasza Księgarnia, Warszawa 1984, s. 98 – 100

² por. E. Franus, *Rozwój dziecka w wieku przedszkolnym*, Nasza Księgarnia, Warszawa 1975, s. 34

³ por. tamże, s. 106

- zabawy w role, typowy przykład tej zabawy to zabawa w lekarza i relacja: lekarz - pacjent;
- zabawy muzyczne, którym towarzyszą instrumenty i śpiew;
- zabawy ruchowe uwzględniające rozwój fizyczny dziecka;
- zabawy muzyczno – ruchowe, w których piosence towarzyszy określona zabawa, np.: ROLNIK SAM W DOLINIE, STARY NIEDŹWIEDŹ, NIE CHCĘ CIĘ ZNAĆ, BUDUJEMY MOSTY itd.;
- zabawy dydaktyczne, w których prowadzący je (najczęściej nauczyciel) oddziałuje na poszczególne zmysły;
- zabawy stolikowe, takie jak: gry planszowe, zabawy z kartką i ołówkiem (kółko – krzyżyk, wisielec – inaczej Pinokio, układanie wyrazów z wyrazu wzorcowego) układanki, loteryjki obrazkowe, bierki, pchełki;
- zabawy z kocem;
- zabawy w ciemności.

Pozostałe rodzaje zabaw zostaną omówione w kolejnych rozdziałach, ponieważ są niezwykle cenne dla rozwoju dzieci, a niedoceniane przez rodziców i terapeutów, a których wielkość wyraża się w ich prostocie.

Kiedy przeanalizujemy zacytowane rodzaje zabaw, zapewne pomyślimy też o tym , dlaczego dzieci się bawią. W dodatku wszystkie, niezależnie od miejsca urodzenia, płci, rasy. Albo jeszcze inaczej: dlaczego nieodłącznym elementem dzieciństwa jest zabawa? Sprawa jest dość oczywista, ale dla porządku usystematyzujemy korzyści, jakie dzieci czerpią z zabawy. A są to:

1. zaspokojenie potrzeby ruchu, aktywności;
2. przeżywanie uczucia bycia sprawcą czegoś;
3. przeżywanie i właściwe kanalizowanie emocji;
4. uczenie się zachowań aprobowanych społecznie;
5. nabywanie umiejętności komunikacyjnych (werbalnych i niewerbalnych) oraz ich rozwijanie;
6. nauka funkcjonowania w grupie społecznej;
7. rozwijanie wyobraźni;
8. poznawanie siebie (swojego ciała);
9. poznawanie i organizowanie otaczającej przestrzeni;

10. podejmowanie strategii autoterapeutycznych (szczególnie poprzez stymulację zmysłów);
11. dostrzeganie i rozumienie prostych zależności przyczynowo – skutkowych;
12. rozwijanie koordynacji wzrokowo – ruchowo – słuchowej;
13. uczenie się szacunku dla wykonywanej pracy;
14. poszanowanie dóbr poprzez dbałość o zabawki;
15. nabywanie umiejętności samodzielnego organizowania czasu;
16. „orientowanie się” co do czasu aktywności (zabawa w dzień) i wypoczynku (sen w nocy);
17. rozwijanie poczucia własności.

Stąd wniosek jest prosty: zabawa jest potrzebą i musi być ona zaspokojona, by nie zakłócać rozwoju dziecka.

O czym jeszcze warto pamiętać?

Miejsce zabawy

Dziecko podczas zabawy musi czuć się bezpieczne i bezpiecznie, dlatego należy mu stworzyć kącik do zabawy, nawet jeśli ma swój pokój. Dzięki temu unikniemy bałaganu w całym domu, a maluch dzięki ograniczonej przestrzeni będzie spokojny. Poza tym będzie mieć swobodny dostęp do i swobodę działania na zasadzie: **TO JEST MOJE MIEJSCE DO BAWIENIA I TU MOGĘ DZIAŁAĆ SWOBODNIE**. Oczywiście w granicach zdrowego rozsądku.

Gorąco polecam, by jedna ze ścian dziecięcego pokoju była zmywalna, dzięki temu łatwiej usuniemy ślady pozostawione przez małego malarza, a dziecko będzie spokojne, bo nie zrobi nic złego. Zaręczam, że po ścianach rysują wszystkie dzieci. Pamiętajmy też o kartonie, koszu, albo regale na zabawki. Warto też zainwestować w wykładzinę, bo dzieci zaczynają zabawę od podłogi, a ich wyobraźnia i możliwości działania często są nie do pojęcia przez dorosłych. Dywan wygląda może ładniej, ale...

Czas zabawy

Dziecko powinno wiedzieć, że oprócz zabawy są też inne rzeczy do robienia: posiłki, spacer, stąd czas zabawy musi mieć swe ramy. To ważne: zabawa musi się skończyć, a to znaczy, że dziecko musi się tego nauczyć, czyli zrobić to spokojnie, bez płaczu, buntu i wymuszeń.

Dlatego dobrze jest ustalić czas zabawy przed południem i popołudniu oraz ustalić wyraźny znak czy sygnał jej zakończenia. Pomoże to dziecku nauczyć się przechodzenia od jednej aktywności do drugiej.

Porządek

W miejscu przeznaczonym na zabawę musi być porządek, a to oznacza, że po skończonej zabawie dziecko układa zabawki na swoim miejscu. To ważne, by w tej sytuacji dorośli byli konsekwentni i by radości zabawy nie przyćmił grymas niechęci do sprzątanania. Jak to zrobić? Kończymy zabawę na tyle wcześnie, by mieć czas na uporządkowanie pokoju przed kolejnym działaniem;

Zachęcamy dziecko do odkładania zabawek na miejsce – początkowo możemy mu pomagać, robić to na zasadzie: raz ja – raz ty, potem możemy wprowadzić porządkowanie na czas (Ile czasu Ci to zajęło?);

Nie dopuszczamy do sytuacji: dziecko się bawi, rodzice sprzątaj;

Konsekwentnie przestrzegamy zasady: bawię się w miejscu do bawienia;

Nagradzamy dziecko za porządek pochwałą słowną, pocałunkiem, wydłużeniem czasu zabawy w kolejnych dniach;

Uczymy dziecko szacunku dla zabawek: przeglądamy je co jakiś czas, czy nie ma uszkodzonych, jeśli to możliwe naprawiamy we własnym zakresie.

Zabawki

Zabawka spełnia swoją funkcję tylko wtedy, gdy odpowiada możliwościom rozwojowym dziecka: fizycznym i psychicznym. Musi być bezpieczna!!! To znaczy: zaokrąglone brzegi, gładkie powierzchnie, możliwie mało elementów drobnych (by dziecko ich nie połknęło), dająca się lubić i wykorzystać na wiele sposobów. Dobrze, jeśli ma kolory lubiane przez dzieci: niebieski, zielony, czerwony i żółty. Te dwa ostatnie są dobrze widoczne, a to też ważne. Lepiej, gdy dziecko ma mało zabawek, ale dobrych i mądrych, niż dużo, którymi się nie bawi, gdyż ich duża liczba przebodźcowuje układ nerwowy malucha i wycofuje się on z aktywności. Zabawka nie może być nudna, powinna rosnać z dzieckiem.

„Kup mi...”, czyli jak nie zbankrutować

Dziecko musi wiedzieć, że sklep z zabawkami to nie miejsce spełniania jego zachcianek i że zabawki kupuje się, podobnie jak inne artykuły, zależnie od okoliczności (urodziny, imieniny, święta, Dzień Dziecka).

Nie jest dobrze, gdy zabawka staje się nagrodą za wizytę u np. dentysty czy po szczepieniu. Wyrabiamy wtedy u dziecka przekonanie, że do lekarza idzie się po to, by dostać zabawkę, a przecież w tej wizycie chodzi o zdrowie dziecka. Poza tym, o ile kupno grzechotki dla

niemowlaka nie nadszarpuje domowego budżetu, o tyle kupno zabawki dla kilkulatek to już poważniejszy wydatek. No i najważniejsze, nagrodą może być wspólna zabawa, pieczenie ulubionych ciasteczek itp.

Musimy też nauczyć pociechę, że nie każde wyjście do sklepu wiąże się z kupnem zabawki. Można się wybrać do sklepu po to, by sprawdzić, czy dana zabawka jest w sprzedaży, w jakich kolorach jest dostępna itd. Już samo oglądanie wystawy jest dla dziecka przyjemnością. Pamiętajmy jednak, jeśli idziemy tylko oglądać, to musimy uprzedzić o tym malucha i w razie nerwowej sytuacji przypomnieć o naszej umowie. Ułatwieniem może być i to, że na oglądanie nie zabieramy portfela. Pomocne może też być przed wyjściem z domu przeglądanie kącika z zabawkami (zobacz, ile masz ładnych zabawek< nie są zniszczone, bo o nie dbasz).

Ważne jest też, by docenić grzeczne zachowanie dziecka w sklepie czy przy wystawie i okazać mu to w przystępny sposób.

I rzecz najważniejsza: pamiętajmy o datach urodzin, imienin i innych okazjach, kiedy to dzieci wręcz mają prawo oczekiwać od nas, dorosłych, na prezent – zabawkę. W miarę możliwości (finansowych) starajmy się też zaspokoić pragnienia dziecka.

ROZDZIAŁ II

Dzieciom pomagają zabawy z ciałem

W skórze każdego z nas rozmieszczone są receptory czuciowe, dzięki którym rozpoznajemy wrażenia termiczne i bólowe oraz orientujemy się co do położenia naszego ciała w przestrzeni, odczuwamy je. Poza tym analizujemy fakturę przedmiotów, których używamy. Zmysł czucia, podobnie jak przedsionkowy, jest zmysłem najwcześniej się rozwijającym w życiu płodowym. Dziecko pływające w wodach płodowych gromadzi wrażenia z całego ciała. „Z końcem 12 tygodnia płód może już kopać, zginać palce u rąk i nóg, poruszać kciukiem”.⁴ Gdy kończy się trzeci miesiąc ciąży, to dziecko zanurzone w wodach płodowych porusza się swobodnie, pływa i wykonuje różne ewolucje, doskonaląc jednocześnie zmysł równowagi. Ma to miejsce również wtedy, gdy matka maszeruje, a dziecko kołysze się w rytm jej ruchów.⁵ W piątym miesiącu ciąży dziecko „ssie palec, (...) i fika koziołki”.⁶ Gdy dziecko kończy cztery miesiące jego ręce są na tyle sprawne, że potrafi zaciskać pięść i próbuje ćwiczyć ruch chwytania (chwytą pępowinę).⁷ Wspomniane wyżej czynności są dla dziecka niezbędne, gdyż czekają je narodziny i funkcjonowanie poza organizmem matki. Wiadomo, że stymulacji tej nie przerywają narodziny. Przeciwnie, maluszek poznaje otaczający go świat dzięki dotykowi. Stąd zapewne pojawiło się wiele zabaw, które możemy określić jako **zabawy z ciałem** i które stanowią ważny element terapii dotyku.

U noworodków i niemowląt jako pierwsze pojawiają się *zabawy pielęgnacyjne* – towarzyszą one czynnościom opiekuńczym, które wykonuje przeważnie matka. Są to: czule głaskanie maluszka, obdarzanie go całuskami, dotykanie rozumiane jako obejmowanie, noszenie. Towarzyszyć im może nazywanie części ciała przez dorosłego.

Również samo dziecko podejmuje czynności zabawowe podczas karmienia, kiedy ogląda swoje ręce i nogi, gdy próbuje obracać się na boki, gdy rękami bada twarz dorosłego. Ostatnia forma zabawy jest niezwykle cenna pod względem społecznym: dziecko uczy się że twarz wyraża różne emocje, może być wesoła albo smutna, jego działanie zostaje nagrodzone reakcją dorosłego (mimika i słowo), poza tym poznaje swoją siłę: jeśli chwyci za mocno, to

⁴ J. S. Turner, D. B. Helms, *Rozwój człowieka*, WsiP S. A., Warszawa 1999, s. 126

⁵ por. W. Fijałkowski, *Dar rodzenia*, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1998, s. 83 - 84

⁶ J. S. Turner, D. B. Helms, dz. cyt., s. 126

⁷ por. W. Fijałkowski, dz. cyt., s. 86

dorośli zareaguje. Są to też pierwsze formy dialogu: JA – TY. Do tych zabaw należą też: BARAN, BARAN TRYK, A KU – KU, NIE MA – JEST.

Kolejna forma zabaw z ciałem to masażyki. Celowo nie używam słowa masaż, gdyż ten zostawmy profesjonalistom. Dla naszych potrzeb zdrobnienie tego słowa będzie lepsze, ponieważ masażyk ma na celu zabawę z ciałem i pomoc dziecku w uświadomieniu mu, że to ciało ma i ono do niego należy. Proponowana forma zabawy z ciałem to rymowanki i wierszyki, którym towarzyszy odpowiednie głaskanie, klepanie i uciskanie ciała dziecka. Jeśli zdecydujemy się na taką zabawę, musimy przestrzegać kilku zasad:

1. pomieszczenie, w którym będziemy przebywać z dzieckiem musi być odpowiednio nagrzane, by nie było mu zimno;
2. ręce osoby wykonującej masażyk muszą być **ciepłe i bezpieczne**, to znaczy czyste, z krótko obciętymi nie umalowanymi paznokciami, pozbawione wszelkiej biżuterii;
3. w czasie masowania możemy użyć oliwki albo kremu dla dzieci, co dostarczy im wrażeń zapachowych;
4. podczas masowania dziecko może być ubrane, ale nie za grubo, by doznawane wrażenia były jak najbardziej rzeczywiste; możemy dziecko rozebrać, ale po konsultacji z rodzicami i wyrażeniu przez nich zgody na piśmie;
5. wykonując masażyk dostosowujemy „siłę” masowania do indywidualnych potrzeb dziecka w ten sposób, by ono go czuło: zawsze obowiązuje nas zasada NIC NA SIŁĘ;
6. jeśli dziecko przejawia w pewnych miejscach nadwrażliwość dotykową, to masujemy je na końcu i bacznie obserwujemy reakcje dziecka (mimiczne, ruchowe itp.), żeby go nie zniechęcić i przerwać zabawę w odpowiednim momencie;
7. podczas jednej sesji możemy masować całe ciało lub jego część: dzieciom z niepełnosprawnością intelektualną szczególnie potrzebny jest masaż pleców, ponieważ ich nie widać i dzieci „widzą” je z przodu, poza tym warto masować stopy, by dzieci poczuły je na tyle dobrze, by pewnie stawiać kroki, niezbędne jest też masowanie dłoni, żeby dzieci wiedziały o ich istnieniu, co pozwoli im na świadome dotykanie i trzymanie przedmiotów oraz rozluźni, jeśli trzeba, napięte mięśnie, wspomnieć należy o masowaniu brzucha, który jest swoistym środkiem naszego ciała i jego świadomość jest niezbędna dla przyjęcia prawidłowej postawy ciała oraz działania;

8. oprócz rąk do masowania możemy użyć różnych przedmiotów, tj.: pędzelki, szczoteczki, gąbki, wałki, piłki itp., ale ich dobór musi być starannie przemyślany: nie mogą sprawiać bólu, muszą być czyste i atrakcyjne dla dziecka;
9. tekst masażu powinien być wypowiedzany rytmicznie, niezbyt głośno i w tempie dostosowanym do reakcji dziecka oraz zilustrowany odpowiednimi ruchami dłoni na ciele dziecka;
10. masaż powinien być kilkakrotnie powtórzony, warto po jego zakończeniu, spytać dziecko: Jeszcze? i poczekać na jego reakcję słowną bądź bezsłowną (to dobre ćwiczenie komunikowania się i rozumienia początku i końca danej czynności);
11. po zakończeniu masażu odpoczywamy: jeśli dziecko zasnęło, nie budzimy go i przykrywamy, by nie zmarzło.

A oto przykładowe wierszyki – masażyki

MOST

Płynęła rzeczka.

Zbudowano most.

Przeszła pani na szpileczkach,

przeszedł dziadek z laseczką,

przeszedł pan w ciężkich butach.

Przeszły słonie, przebiegły konie.

Tutaj ptaszek ziarnka dziobie,

a tam żółwik grzebie sobie.

Przeleciała szczypaweczka,

zaświeciły dwa słoneczka.

To wszystko pokropił deszczyk:

Przeszedł Cię dreszczyk?

LIST DO BABCI (materiały z kursu metody Weroniki Sherborne)

Przed rozpoczęciem masowania wkładamy papier – delikatnie dotykamy uszu dziecka oraz wyglądamy kartkę – wykonujemy długie pionowe ruchy na plecach dziecka.

Kochana babciu. Kropka.

Piszę Ci, że mamy w domu kotka. Kropka.

Kotek chodzi,

Kotek skacze,

Kotek biega,
Kotek drapie,
Kotek liże,
Kotek chrapie.

(Składamy list – krzyżujemy ręce i nogi dziecka,
naklejamy znaczek – kładziemy dłoń na czole dziecka
i idziemy na pocztę – bierzemy dziecko na ręce i spacerujemy; ze starszymi dziećmi
spacerujemy w ten sposób, że robimy kołyskę).

PLACEK (B. Kołodziejcki)

Baba placek ugniatała, wyciskała, wałkowała.
Najpierw w prawo, potem w lewo,
Trochę w przód i trochę w tył,
Żeby placek dobry był.
Cicho..., cicho..., rośnie placek w ciepłym piecu u babuli,
A gdy będzie upieczony, każdy brzuszek zadowolony.

MASAŻYK DLA NÓG (M. Bogdanowicz)

Pomasuję prawą nogę,
żeby poszła w długą drogę,
nakremuję lewą nogę,
bo na jednej iść nie mogę.
Twoją małą prawą nóżkę,
wnet położę na poduszkę.
A dla twojej lewej nóżki,
mam masażyk na paluszki.
Pomasuję te paluszki
u Twojej małej lewej nóżki.
Prawa nóżka też je ma.
Kto je pomasuje? Ja!

WAŻ (J. Brzechwa)

Idzie wąż wąską dróżką.
Nie porusza żadną nóżką.

Poruszały, gdyby mógł,
lecz wąż przecież nie ma nóg.

(Podczas mówienia rysujemy esy – floresy na plecach dziecka).

JEŻ (muz., sł. K. Przybylska)

Idzie, idzie jeż, jeż, jeż.

Ten kłujący zwierz, zwierz, zwierz.

Nózkami tup, tup, tup, tup

i pod listki siup, siup, siup.

Jeżu, jeżu nasz, nasz, nasz,

skąd igiełki masz, masz, masz?

Jeżu, jeżu nasz, nasz, nasz,

skąd igiełki masz, masz, masz?

(Podczas śpiewania rytmicznie wykonujemy „ukłucia” na plecach, nogach dziecka).

Do zabaw z ciałem zaliczyć należy również **zabawy paluszkowe**. Hanna Olechnowicz pisze o nich: „Wydaje się prawdopodobne, że siłą nośną jest zachowanie dziecka, jego uwaga skoncentrowana na własnych rączkach, paluszkach, własnym ciele, co prowokuje dorosłych do wymyślania i powtarzania różnych zabaw uwzględniających tę potrzebę. Charakterystyczne dla najwcześniejszych zabaw paluszkowych jest to, że dorośli nie tylko pokazują dzieciom ruchy rąk, ale wykonują je na dziecku. Dotykając jego paluszków, szyi czy ramienia dostarczają delikatnych bodźców, a tym samym oznaczają obszar dziecięcego ciała.”⁸

Wartość terapeutyczna tych zabaw w pracy z dziećmi z niepełnosprawnością intelektualną jest nieoceniona, ponieważ:

- są one adekwatne do wieku rozwojowego dzieci;
- pozwalają na bezwysiłkowe przeżycie pozytywnych emocji;
- zapewniają kontakt przez dotyk;
- dostarczają ćwiczeń w zamianie ról i przewidywaniu reakcji partnera;
- sprawiają, że udział dziecka w zabawie odbywa się na zasadzie „jestem i działam”, bez konieczności do wykazania się działaniem efektywnym;⁹
- są dostępne zawsze i wszędzie;

⁸ H. Olechnowicz, U źródeł rozwoju dziecka, WSiP, Warszawa 1999, s. 127 - 128

⁹ por. tamże, s. 128

- nie wymagają żadnych nakładów finansowych;
- można je wymyślać na poczekaniu;
- uczą orientacji w schemacie ciała i wyznaczają jego granice;
- uczą dziecko doprowadzania zabawy, czynności od początku do końca (mają wyraźne rozpoczęcie i zakończenie);
- dzięki rytmicznemu powtarzaniu zabawy i stałemu jej przebiegowi uczą dziecko przewidywania kolejności zdarzeń, dzięki czemu jest ono spokojne i może być inicjatorem powtórzeń poprzez wysyłanie komunikatów słownych bądź bezsłownych.

Poniżej zaprezentowane zostaną wybrane zabawy paluszkowe.

SROCZKA

Tu srocza kaszkę warzyła:	masujemy wnętrze dłoni
Temu dała na łyżeczkę,	masujemy kciuk
temu dała na miseczkę,	masujemy palec wskazujący
temu dała w garnuszczyku,	masujemy palec środkowy
temu dała na podstawku,	masujemy palec serdeczny
a małemu nic nie dała,	masujemy mały palec
łepki mu urwała.	
Fruwała, fruwała	rysujemy dłonią koła
I tu się schowała.	dotykamy „dołka” w szyi

RAK

Idzie rak – nieborak,	kroczyliśmy wskazującym i środkowym palcem po przedramieniu
Jak uszczypnie, będzie znak.	Delikatnie szczypimy policzek

PAN KLUK

Puk, puk. Czy tu mieszka pan kluk?	Pukamy w nadgarstek
Nie, piętro wyżej.	
Puk, puk. Czy tu mieszka pan kluk?	Pukamy w łokieć
Nie, piętro wyżej.	
Puk, puk. Czy tu mieszka pan kluk?	Pukamy w ramię
Tak.	

Tu się dzwoni dzyń, dzyń, dzyń.
Tu się puka puk, puk, puk.
A, dzień dobry, panie kluka!

Delikatnie ciągniemy za ucho
Delikatnie stukamy w czoło
Delikatnie ciągniemy za nos

RODZINKA (W. Szumanówna)

Ten pierwszy
- to nasz dziadzius.

pokazujemy kciuk

A obok

- babunia.

Pokazujemy palec wskazujący

Największy

Pokazujemy palec środkowy

- to tatuś.

A przy nim

Pokazujemy palec serdeczny

- mamunia.

A to jest

- dziecinka mała!

Pokazujemy mały palec

Tralalala la la...

A to – moja rączka cała!

Pokazujemy dłoń

Tralalala la la...

MALARZE

Idą drogą dwaj malarze.

Kroczymy po przedramionach dziecka

Będą malarze malować twarze.

Głaszczemy twarz dziecka

Nosy w piegi, czoła w paski,

dotykamy te części ciała opuszkami palców

a na policzkach dwa obrazki.

Rysujemy po policzkach

A na brodzie okulary.

Rysujemy po brodzie

Nie do wiary, nie do wiary!

Po co brodzie okulary?

GOŚCIE

Mamo, mamo.

Obie dłonie stykają się opuszkami palców

- Co, co, co?

i podczas rozmowy poruszają się równolegle

Idą goście.

co drugi palec

- No to co?

Dzień dobry, dzień dobry

(naśladowujemy uściski)

Dzień dobry, dzień dobry

(naśladowujemy uściski)

LATA, LATA OSA

Lata, lata osa, koło Wojtka nosa.

Wojtek śpi.

Naśladowujemy lot palcami wokół

poszczególnych części ciała dziecka

Lata, lata mucha, koło Wojtka ucha.

Wojtek śpi.

Lata, lata pszczoła, koło Wojtka czoła.

Wojtek śpi.

Lata, lata sroka, koło Wojtka oka.

Wojtek śpi.

Lata, lata bąk, koło Wojtka rąk.

Wojtek śpi.

Lata, lata żuk, koło Wojtka nóg.

Wojtek śpi.

Warto też wspomnieć o innych zabawach dla dłoni, które dostarczają dzieciom wiele radości. Należą do nich:

1. wieża z rąk: układana dłonią na dłoń, pięścią na pięść;
2. gra w łapki (dłonie jednej osoby „uciekają” przed dłońmi drugiej);
3. obrysowywanie dłoni palcem, kredką;
4. zabawa „papier, kamień, nożyczki” (uczestnicy na trzy – cztery pokazują dany przedmiot i wygrywa ten, kto najlepiej użyje swego przedmiotu, np.: papier owinie kamień, ale papier będzie pocięty przez nożyczki);
5. rysowanie oburącz w powietrzu;
6. cienie na ścianie;
7. klaskanie w parach na zasadzie:
 - równolegle
 - skrzyżnie
 - kolana;
8. pstrykanie palcami.

ROZDZIAŁ III

Dzieciom pomagają zabawy tworzywami bezkształtnymi

Zabawowa aktywność dziecka może przejawiać się w różnorodnych czynnościach i zachowaniach ukierunkowanych na określony cel lub wynik.¹⁰ Zaliczyć do nich można: manipulowanie, przesypywanie, potrząsanie i wiele innych. Dzięki tym działaniom dziecko poznaje otaczający je świat. Należy jednak pamiętać, że zabawa musi być dostosowana do wieku i możliwości psychofizycznych dziecka.

Niemowlętom i małym dzieciom oraz starszym o zaburzonym rozwoju, można zaproponować zabawy tworzywami bezkształtnymi. Jest to ważny etap w rozwoju zabawy, gdyż dzięki tej aktywności dziecko:

- „doświadcza” bezpośrednio otaczającą je rzeczywistość (piasek, woda);
- ćwiczy mięśnie ramienia, przedramienia i dłoni;
- ćwiczy pracę rąk pod kontrolą wzroku, co korzystnie wpływa na rozwój myślenia (dziecko poznaje „język opisujący” przedmioty ożywione i nieożywione a także ich właściwości);¹¹
- doświadcza poczucia sprawstwa przy minimum wysiłku;
- uczy się kontrolowania emocji (w tym agresji);
- bawi się bezpiecznie;
- realizuje własne pomysły;
- trenuje czynności samoobsługowe (nalewanie, przesypywanie).

O wartości zabaw wpływających na rozwój sprawności manualnej wspomina pani Hanna Olechnowicz, która w książce „U źródeł rozwoju dziecka” pisze: „Gdy dziecko specjalnej troski dorośnie, jego losy będą ściśle uzależnione od tego, co potrafi zrobić rękami. Nawet jeśli dorosły upośledzony człowiek będzie słabo mówił i chodził, jeśli nie będzie umiał czytać, ale jego dłonie i palce będą sprawne i wyćwiczone, będzie mógł pracować w warsztacie pracy chronionej(...), będzie mógł pomagać w domu przy gotowaniu i sprzątanii, a w gospodarstwie wiejskim przy wielu pracach polowych i w ogrodzie, będzie mógł też brać udział w zajęciach plastycznych w klubie dla dorosłych osób upośledzonych. Upośledzonego,

¹⁰ por. E. M. Minczakiewicz, Jak pomóc w rozwoju małego dziecka z zespołem Downa, Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków 2001, s. 113

¹¹ por. H. Olechnowicz, U źródeł rozwoju dziecka, WSiP S.A., Warszawa 1999, s. 153 - 158

który dobrze mówi, czyta i sprawnie chodzi, ale ma „dwie lewe ręce” czeka bardzo trudne życie – jego nawet częściowe usamodzielnienie się stanie pod znakiem zapytania.”¹²

Do tworzyw przekształcalnych, począwszy od stawiających rękoma dziecka najmniejsze wymagania aż do takich, które wymagają już pewnej sprawności rąk i dojrzałości do zróżnicowanego precyzyjnego s[postrzegania, zaliczamy:

- wodę;
- tworzywa sypkie (piasek, ryż, żwir, kasza);
- mokry piasek;
- mokry ryż;
- kłajster;
- glinę;
- masę solną;
- plastelinę;
- farby do malowania palcami.

Charakterystyka poszczególnych tworzyw uzmysłowi, przybliży korzyści, które czerpie dziecko, gdy się nimi bawi.

WODA: dziecko doświadcza wrażeń termicznych (ciepło – zimno); obserwuje ruch wody (fale, spadające krople); słucha „dźwięku wody”; doznaje oporu stawianego przez wodę; bawiąc się nią, dziecko nie musi umieć chwycić, a każdy ruch wywołuje efekt; Desmond Morris zwraca uwagę na wodną odmianę zabawy w hałas i w swej książce „Zrozumieć niemowlę”, pisze: „Jedną z ulubionych niemowlęcych zabaw jest także robienie hałasu. Dziecko szybko dokonuje cudownego odkrycia, że uderzony przedmiot może wydawać głośne dźwięki. Podczas kąpieli w wannie stosuje wodną odmianę tej zabawy, chlapiąc rączkami i nóżkami. Pragnie w ten sposób sprawdzić własne siły i możliwości oraz to, w jakim stopniu potrafi zmienić otoczenie.”¹³

TWORZYWA SYPKIE: dziecko poznaje tworzywa całą dłonią; obserwuje ziarna i słucha ich dźwięku, który zależy od miejsca, na które spadną; w tej zabawie dziecko musi posługiwać się umiejętnością chwytania; zabawę urozmaicają narzędzia: łopatką, wiaderko, sitko.

MOKRY PIASEK: pozwala dziecku na budowanie i niszczenie – babki i budowle, a to uczy je kontrolowania emocji w bezpieczny sposób; bezpieczna jest sama zabawa – nie można się uderzyć; w tej zabawie dziecko ćwiczy współdziałanie obu rąk oraz ruchy takie jak:

rysowanie palcem po piasku, robienie dziur

¹² tamże, s. 159

¹³ D. Morris, Zrozumieć niemowlę, Książka i Wiedza, Warszawa 1996, s. 133

MOKRY RYŻ, KLAJSTER: umiejętności i sposób zabawy takie jak w mokrym piasku; dodatkową korzyścią jest to, że można się w nich wykapać (nie mogą być za gorące); a jaka smakowita jest kąpiel w kisielu!!!

GLINA, MASA SOLNA, PLASTELINA: dziecko dostrzega wpływ stopniowej siły nacisku na wytwór; tworzy i poznaje najprostsze formy geometryczne (walec, kula, koło; łączy i rozłącza elementy, rozróżnia części i całości; w tych zabawach wymagany jest od dziecka duży udział końców palców i współdziałanie obu rąk.

FARBY DO MALOWANIA PALCAMI: dziecko może malować na kartce i na ścianie (odpowiednio przygotowanej);¹⁴ dziecko może w sposób dowolny rozprowadzać farbę wodą i malować różne kształty plam; w tej zabawie dziecko angażuje całą dłoń wraz z końcami palców, współdziałają obie ręce, dziecko utrzymuje prawidłową postawę ciała; farby te można kupić lub zrobić samemu – przepis: 1/3 szklanki płatków mydlanych rozpuścić w 1 szklance wody; można dodać 1 łyżkę żelatyny rozpuszczonej w wodzie lub 1 łyżkę oleju; po zagotowaniu wlewamy (powoli mieszając) 1/3 krochmalu rozprowadzonego zimną wodą, (może być zwykła mąka); ma to konsystencję niezbyt gęstego budyniu; barwimy farbami klejowymi; w celu utrwalenia pracy – prasujemy gorącym żelazkiem.¹⁵

Żeby umożliwić dziecku swobodną zabawę tymi tworzywami w domu, warto stworzyć mu **KĄCIK TWÓRCZY** zaproponowany przez panią Olechnowicz.¹⁶

Podsumowując zebrane informacje oraz osobiste doświadczenie autorki w stosowaniu tych zabaw należy przytoczyć wnioski z badań prowadzonych pod kierunkiem pani profesor Małgorzaty Kościelskiej dotyczących zależności między materiałem zabawowym a interakcjami między dziećmi i dorosłymi oraz między materiałem zabawowym a stopniem zainteresowania zabawą i twórczego w niej udziału. Wynika z nich, że „**materiał bezpostaciowy (tu: plastelina) ma szczególnie korzystne właściwości dla wyzwania twórczego charakteru zabawy**”.¹⁷ Poza tym opisane w tym rozdziale zabawy:

- są łatwo dostępne,
- są bezpieczne dla dziecka,
- sprawiają dziecku wiele radości,
- stymulują zmysły: dotyku, smaku, wzroku, słuchu i powonienia,
- dostarczają cennych informacji o otaczającym świecie,
- można je zaproponować dziecku niemal od kołyski (woda).

¹⁴ H. Olechnowicz, *Dobre chwile z naszym dzieckiem*, WSiP, Warszawa 1997, s. 89

¹⁵ Tamże, s. 88

¹⁶ Tamże, s. 90

¹⁷ M. Kościelska, *Oblicza upośledzenia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1995, s. 116 i 119

ROZDZIAŁ IV

Dzieciom pomagają zabawy z kocem.

Każdy z nas pamięta zapewne, jak budował namioty z koca oparte o rozstawione po bokach krzesła. Sprawiało nam to wiele radości. I nie ma w tym nic dziwnego, ponieważ towarzyszy nam on już od chwili narodzin. Dlaczego tak się dzieje i dlaczego dzieci, te bardzo małe i przedszkolaki, tak bardzo pochłonięte są zabawami z wykorzystaniem koca?

Na oddziałach położniczych noworodki spowijane są w tzw. rożek (wygląda z niego tylko główka dziecka). Maluszek ciasno owinięty w pieluszkę czy kocyk odczuwa wrażenia, które towarzyszyły mu w łonie matki. Można je ująć jako regułę „4 C”, czyli: ciepło, cicho, ciasno, ciemno. Wspominam ostatni czynnik, gdyż noworodek przesypia około 22 godziny na dobę. Dzięki temu dziecko jest spokojne, czuje się bezpieczne, gdyż rożek wyznacza namacalne granice przestrzeni, w której się znajduje, dzięki czemu łatwiej usypia, a po odsunięciu od ciała matki nie czuje zbyt gwałtownej zmiany temperatur. Poza tym ciasne ułożenie pozwala na bardzo wyraźne odczuwanie „siebie samego”.

Gdy dziecko jest większe, koc wyznacza jego bezpieczne terytorium: matka sadza je na kocu i podaje zabawkę. Kocyk towarzyszy dziecku zawsze tam, gdzie jest: w domu i poza nim. Dzięki swojej fakturze i zapachowi jawi się dziecku jako stały element zabawy. Dzieci lubią podejmować różne aktywności z użyciem koca.

Inspiracją do zasygnalizowania tych zabaw były pomysły wyniesione z kursu doskonalącego metody Ruchu Rozwijającego. Przytoczę niektóre z nich. Więcej rozwiązań znajdzie Czytelnik w książce Marty⁷ Bogdanowicz i Dariusza Okrzesika zatytułowanej „Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne”¹⁸

Pierwszą zabawą z kocem jest **kołyska**. Dzieci lubią być kołysane na boki, do przodu i do tyłu oraz na zasadzie zataczania kół. Przy okazji tej zabawy dostarczamy dziecku wrażeń płynących ze zmysłu przedsionkowego, który odpowiada za równowagę i orientację co do położenia ciała w przestrzeni. Kiedy proponujemy dziecku kołyskę w kocu, musimy zawsze przestrzegać kilku zasad w trosce o jego bezpieczeństwo. Mianowicie:

- dziecko układamy na środku koca, by się nie skulnęło;
- osoby, które kołyszą dziecko, muszą przyjąć wygodną pozycję stojącą i pewnie uchwycić rogi koca;

¹⁸ M. Bogdanowicz, D. Okrzesik, Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne, Wydawnictwo HARMONIA, Gdańsk 2006

- dobrze, by koc był normalnych rozmiarów, by po uniesieniu go z dzieckiem tworzył wyraźne zagłębienia po bokach;
- kołysanie rozpoczynamy od bardzo wolnych i delikatnych ruchów i cały czas bacznie obserwujemy dziecko: jeśli zauważymy u niego dyskomfort przerywamy zabawę, jeśli będzie radosne i rozluźnione możemy zwiększyć tempo i wychylenie koca;
- po zakończeniu zabawy pozwalamy dziecku odpocząć, nie wykonujemy żadnych gwałtownych ruchów i obserwujemy jego zachowanie.

Wspomniane zasady obowiązują też w pracy z dziećmi niepełnosprawnymi.

Koc może być przydatny w innych zabawach, takich jak:

Turlanie dziecka w kocu: dorośli raz z jednej, raz z drugiej strony podnoszą koc w górę, by Dziecko mogło się kulać od końca do końca.

Naleśnik: zawijamy dziecko ciasno w rulon z głową poza kocem, zostawiamy na kilka minut, a potem je rozwijamy. (Starsze dzieci mogą próbować chodzić w naleśniku; pamiętajmy, by pomóc im wstać i asekurować je).

Prezent: sadzamy / kładziemy dziecko na środku koca, zawijamy chwytając rogi koca; dziecko musi się z niego odkopać, odwinąć.

Namioty: w różnych wersjach, np. koc rozłożony na plecach dorosłych, koc przydepnięty stopami dorosłych, którzy w dłoniach trzymają rogi koca.

Ścieżka z koców: dzieci na bosy chodzą po rozłożonych na podłodze kocach (mogą zamknąć oczy, co spotęguje wrażenia dotykowe). Wtedy pamiętamy, by asekurować dzieci.

Koc jako kamień: dzieci przechodzą z koca na koc stawiając duże kroki.

Jazda na kocu: dziecko zajmuje miejsce na kocu w dowolnej pozycji, a dorosły ciągnie koc.

Podrzucanie w kocu: zawsze z baczna obserwacją dziecka i niezbyt mocno.

Koc jako latający dywan do zabaw relaksacyjnych.

Zabawy z kocem mają przede wszystkim charakter relaksacyjny. Wpływają także na rozwój wyobraźni dziecka. W pewnych sytuacjach wspomagają rozwój społeczny – współdziałanie w grupie, np. jazda na kocu czy kołyska. Co najważniejsze, koc jest dostępny w każdym domu i każdej szkole.

ROZDZIAŁ V

Dzieciom pomagają zabawy w ciemności.

Gdy nagle zgaśnie światło, dzieci zaczynają szukać dorosłego. Próbuje w ten sposób oswoić lęk przed ciemnością. Ma to miejsce także wtedy, gdy maluch zasypia. W pokoju pali się światło, które gaszą rodzice, gdy ich pociecha zaśnie. Ale ciemność nie musi być straszna. Może stać się miejscem zabawy.

Wtedy zaczyna działać wyobraźnia, wystrzają się zmysły dotyku, słuchu, powonienia i smaku. Poza tym dziecko lepiej się koncentruje na wykonywanych czynnościach. Ma też możliwość oswojenia świata, w którym nic nie widać.

Dlatego zaprezentuję kilka rodzajów zabaw w ciemności do wykorzystania na zajęciach rewalidacyjnych. Są one proste, nie wymagają dużej przestrzeni. Zanim zaproponujemy je dzieciom, musimy się upewnić, kto boi się ciemności. Jeśli znajdzie się taki uczeń, zabawy wprowadzamy stopniowo zmniejszając dopływ światła. (Wpierw pracujemy przy zmniejszonym oświetleniu, potem przy zmniejszonym oświetleniu i zasłoniętych zasłonach, roletach, następnie przy zgaszonym świetle i zasłoniętych zasłonach, roletach, wreszcie budujemy „ciemny kącik”. Możemy go uzyskać jako namiot z koca, domek z kartonu.) Dobrze byłoby, gdyby zajęciom towarzyszyła cisza, a polecenia były wydawane szeptem. W zależności od obszaru zmysłów, które poddajemy stymulacji, możemy wykorzystać muzykę relaksacyjną albo kołysanki. Dzieci bardzo lubią też „zapachowy domek” – kominek do aromaterapii. Pamiętać trzeba też o tym, by usunąć wszelkie przeszkody z podłoża i otoczenia, w którym będziemy działać, z wyjątkiem sprzętów do terapii. Dla zwiększenia bezpieczeństwa musimy w sposób jednoznaczny określić zasady pracy, a w tym:

- dokładnie wyznaczyć teren działania (koc, miejsce otoczone liną itp.);
- ustalić sposób wykonywania ćwiczeń – pojedynczo, na wyraźne polecenie nauczyciela;
- gdy jeden uczeń ćwiczy, pozostali czekają na swoją kolejkę w ustalonym wcześniej miejscu
- (musi ono być w stosownej odległości od ćwiczącego);
- w czasie zabaw grupowych wszystkich obowiązuje delikatność i ostrożność;
- w sytuacji jakiegokolwiek dyskomfortu należy poprosić o pomoc nauczyciela;
- uczeń może odmówić wykonania ćwiczenia.

Najprostszą zabawą w ciemności jest szeptanie imion lub poleceń. Możemy w ten sposób ustalić stan grupy, „opisać” pogodę itp. Dzięki temu uczniowie mają możliwość koncentrowania uwagi słuchowej. Poza tym czują się bezpiecznie, bo nie podejmują aktywności ruchowej. Przyzwyczajają się do ciemności.

Odmianą tych zabaw są zabawy z dźwiękami. Może to być rozpoznawanie dźwięków: z sali (zamykanie drzwi, zakluczanie zamka, kroki itp.), odgłosów natury nagranych na płycie, rozpoznawanie instrumentów perkusyjnych.

W wersji trudniejszej możemy poprosić ucznia, by wymienił kilka dźwięków, w kolejności, w jakiej je słyszał (ich liczba musi być dostosowana do możliwości indywidualnych dzieci). Podobna zasada obowiązuje przy odtwarzaniu rytmu zadanego przez nauczyciela. Uczeń może go wyklaskać, wytupać, zagrać.

Inna forma tej zabawy to słuchanie baśni i bajek. Można je uatrakcyjnić poprzez wykonanie ustalonego gestu, gdy dzieci usłyszą „magiczne słowo”. Bajki można też czytać przy kominku. Jest to też pomocne przy śpiewaniu kołysanek – ciepło kominka sprzyja relaksowi.

Kolejna grupa zabaw to zabawy smakowe i „powonieniowe”. Dzieci mogą rozpoznawać smaki i zapachy warzyw, owoców, przypraw, napojów (tutaj możemy też pytać o doznania termiczne). Można też wprowadzić zapachy związane z kosmetykami, takie jak mydło, szampon, krem do rąk, jednak warto zachować ostrożność w tym względzie z uwagi na liczne alergie u dzieci.

Jedną z form opisanych tutaj zabaw jest jedzenie rękoma. I choć przeczy ono ogólnie przyjętym zasadom zachowania przy stole, ma nieocenioną wartość terapeutyczną, szczególnie u niepełnosprawnych intelektualnie. Doskonała do takiego jedzenia jest mocno stęgnięta galaretką, gdyż „dziewią się z nią ciekawe rzeczy” – zmienia kształt, konsystencję, mogą być wspomniane warzywa i owoce. Chodzi tutaj o to, by zachęcić dziecko do dotykania zanim zaczniemy pracę z materiałami bardzo mocno ustrukturalizowanymi. Przewaga jedzenia jest taka, że to terapeuta decyduje o jego konsystencji, temperaturze i co najważniejsze siłą sprawczą tego działania dla dziecka jest jedzenie samo w sobie – podstawowa aktywność człowieka, która dostarcza mu wielu miłych doznań nie tylko smakowych ale i płynących z wnętrza ciała (sytość, ciepło). Poza tym jedzenie jest dziecku dobrze znane jak i sama sytuacja s[pożywania go, stąd działanie z nim nie wywołuje lęku. Warto wspomnieć, by w tym celu nie podawać dzieciom słodczy, chipsów oraz napojów gazowanych. Zajęcia z pożywieniem wykorzystajmy na wyrabianie w dzieciach zdrowych nawyków żywieniowych.

Bardzo istotną formą zabaw w ciemności są zabawy dotykowe. Wstępem do nich były zabawy z wykorzystaniem jedzenia. Gdy upewnimy się, że dzieci pewnie je chwytają, możemy przejść do zabaw z wykorzystaniem różnych przedmiotów. Oprócz stymulacji dłoni możemy zaproponować ćwiczenia dla stóp. (Zostaną później scharakteryzowane). Planując taką zabawę terapeuta musi mieć świadomość, że dłonie osoby niepełnosprawnej zastępują bądź kompensują zaburzenia wzroku i / lub równowagi. Ponadto o poziomie samoobsługi danej osoby decyduje w znacznej mierze sprawność jej rąk. Dlatego warto poświęcić im dużo czasu. Poniżej zaprezentowane zostaną różne formy zabaw dotykowych. One także powinny podlegać modyfikacjom stosownie do możliwości uczniów.

Zabawa 1 dzieci rozpoznają dotykiem włożony do ręki przedmiot lub rozpoznają przedmiot, który napotkały spacerując wzdłuż liny

Zabawa 2 dzieci wśród różnych przedmiotów szukają ten, o który prosi terapeuta

Zabawa 3 dzieci segregują przedmioty według określonej cechy: wielkości, kształtu, faktury

Zabawa 4 podczas masażu dłoni określają fakturę przedmiotu, którym masowana jest dłoń, można też pytać o odczucia (miłe – niemiłe)

Zabawa 5 ZGADNIJ, CO DOTKNEŁAM – dzieci nazywają dotknięte części ciała

Zabawa 6 dzieci szukają części ciała zadanej przez nauczyciela

Zabawa 7 chodzenie po ścieżce z koców (bose stopy) *

Zabawa 8 chodzenie po ścieżce z koców według instrukcji terapeuty *¹⁹

Zabawa 9 dobieranie przedmiotów w pary: dziecko wyciąga je z dwóch woreczków

Zabawa 10 dziecko zgaduje, co terapeuta narysował na jego ciele (plecy, przedramiona, dłonie, stopy)

Zabawa 11 JEŹYK z klamerkami, które terapeuta upina na plecach dziecka i jego (dziecka) zadaniem jest zasygnalizować (w umówiony sposób) zdjęcie każdej klamerki przez terapeuta; można też poprosić dziecko, by samo zdjęło klamerki.

Warto wspomnieć jeszcze o zabawach dla stóp. Jedną z nich to opisana powyżej wędrówka po kocu. Jej odmianą może być spacer po ścieżce faktur. Wystarczy, że porozkładamy różne rodzaje papieru (tektura, folia, celofan, papier ścierny itp.) Dla utrudnienia możemy rozłożyć gąbki o różnej fakturze i wtedy dziecko chodzi po nich jak po kamieniach stawiając duże kroki tak, by nie stąpać po podłożu. Możemy wykonać także masaż stóp (na tej samej zasadzie, co masaż dłoni).

¹⁹ zawsze z asekuracją osoby dorosłej

MASAŻYK DLA STÓP (Marta Bogdanowicz)

Pomasuję prawą nogę, żeby poszła w długą drogę,

nakremuję lewą nogę, bo na jednej iść nie mogę.

Twoją małą prawą nóżkę, wnet położę na poduszkę.

A dla Twojej lewej nóżki mama masażyk na paluszki.

Pomasuję te paluszki u Twej małej lewej nóżki.

Prawa nóżka też je ma. Kto je pomasuje? Ja!

Inną bardzo atrakcyjną dla dzieci formą stymulacji czucia stóp jest spacer z wchodzeniem

nogami do misek, w których umieszczamy: zimną wodę, ciepłą wodę, lód, groch, masę

ryżową, galaretkę szyszki, kasztany lub różne inne przedmioty. Musimy pamiętać, by ciepła

woda nie była wrzątkiem, by asekurować dzieci przy wchodzeniu i wychodzeniu z lodu.

Spacer w ciemności możemy urozmaicić torem przeszkód układając co jakiś czas, np.: wałek,

odwrócona miska, krzesło, ławkę. Dziecko ma wtedy różne możliwości działania. Może na

przykład przejść przez coś, wejść na coś, coś ominąć. Taki działanie stymuluje też dodatkowo

zmysł równowagi a także wyostrza odczuwanie położenia naszego ciała w przestrzeni.

Prowokuje także do przenoszenia ciężaru ciała z jednej nogi na drugą. Uczy planowania

ruchu.

ROZDZIAŁ VI

Zabawy, które pomagają odpocząć, czyli kołysanki.

Ruch równa się życie. Innymi słowy, gdyby nie istniał ruch, nie byłoby nas ani tego, co nas otacza. To bardzo znamienita rzecz, ale ruch jest potrzebny do tego, by zaczął się człowiek (wędrówka plemnika do komórki jajowej, a potem zygoty do jamy macicy), by mógł ujrzeć świat (narodziny) i wreszcie, by rozpoczął aktywność życiową.

Ze względu na to, że ruch towarzyszy człowiekowi nieustannie, zaczęto zajmować się ruchem jako elementem rozwoju osobowości człowieka. Badania te prowadzili między innymi pedagodzy tacy jak:

Rudolf Steiner, twórca teorii eurytmii, w której centrum zajmował rytm towarzyszący zjawiskom przyrodniczym (pory roku, wschody – zachody) oraz mający miejsce w człowieku (serce i oddech); rytmy te odzwierciedlane były w muzyce i stanowiły źródło działania człowieka;

Emil Jacques Dalcroze, twórca nowoczesnego wychowania opartego na rytmie i ruchu;

Rudolf von Laban, twórca nowoczesnej kinetografii oraz gimnastyki twórczej; uważał, że ruch jest wyrazem potrzeby ludzkiej aktywności i dzięki niemu (ruchowi) nawiązujemy kontakty z innymi ludźmi.²⁰

Ostatni ze wspomnianych badaczy ruchu dokonał opisu ruchu. Stworzył skale ruchowe. Stwierdził, że „ze względu na budowę ciała ludzkiego i sposób wykorzystania przestrzeni, cechą ruchu jest trójwymiarowość wedle osi: przód – tył, w prawo – w lewo, góra – dół”.²¹

Zwracał też uwagę na aspekty mogące służyć do analizy ruchu, takie jak:

- cechy ruchu: energia, przestrzeń, płynność i czas;
- kierunki ruchu: wysoko – nisko, z boku - na bok, tył – przód;
- związek z grawitacją: ciężkość – lekkość;
- związki z partnerem i grupą: z partnerem (PRZECIW i RAZEM), 3 – 4 osoby i cała grupa.²²

Oprócz opisu ruchu i jego najważniejszych cech, ważne jest również to, w jaki sposób się poruszamy i co sprawia, że wiemy, w jakiej pozycji się znajdujemy oraz , że potrafimy zlokalizować poszczególne części naszego ciała. Ogólnie mówiąc za proces uczenia się

²⁰por. M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnyska, Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganie rozwoju dziecka, WSiP, Warszawa 1997, s. 8

²¹ tamże, s. 17

²² tamże, s. 16

wszelkich czynności odpowiadają zmysły: czucia, równowagi, powonienia, smaku, wzroku oraz słuchu. To one dostarczają informacje dla naszych zmysłowych i ruchowych układów.

Ruch opisują zmysły: przedsionkowy (równowaga) i proprioceptywny (służący odczuwaniu siebie samego, odczuwaniu bodźców płynących z wnętrza ciała). „Układ przedsionkowy jest połączony z systemem mózdzku. Ma to szczególne znaczenie w informowaniu nas o relacji naszego ciała co do siły grawitacji. (...) Pomaga nam to w budowie poczucia fizycznego bezpieczeństwa. Stanowi podstawę do rozwoju równowagi, koordynacji, płynnego i zsynchronizowanego działania niezbędnego do precyzyjnych ruchów ręki, w tym grafomotoryki oraz do kształtowania prawidłowości w zakresie dużej motoryki.”²³ Zmysł propriocepcji umożliwia nam analizowanie wrażeń z naszego wnętrza, z naszych mięśni i ścięgien. Informuje on mózg o położeniu naszego ciała. Proprioceptory zlokalizowane są też w uchu wewnętrznym, by wspomóc zdolność utrzymania równowagi.²⁴ Kolejny ważny termin to kinestezja, czyli „uświadamianie sobie ruchu i położenia stawów.”²⁵

Po zapoznaniu się z cechami ruchu oraz jego „mózgowym sterowaniem” warto zwrócić uwagę na pierwotny sposób poruszania się, jakiego doświadcza dziecko w łonie matki, ponieważ jego wspomnienie towarzyszy nam przez całe życie, a to za sprawą stymulacji pierwotnych zmysłów: dotyku, przedsionkowego i proprioceptywnego oraz ich rytmiczności.

Jak wiadomo, przed urodzeniem, dziecko przebywa w macicy, zanurzone w wodach płodowych. Dzięki temu ma miejsce ciągła stymulacja dotykowa, gdyż dziecko obraca się i porusza. Ponadto, gdy przychodzi na świat i przeciska się przez kanał rodny (zwykle główka do dołu), ma miejsce stymulacja narządu przedsionkowego. Natomiast skurcze mięśni matki w czasie porodu pomagają pokonać tę drogę oraz stymulują zmysł propriocepcji.²⁶

Należy pamiętać, że prócz stymulacji omówionych zmysłów, dziecko potrafi również słyszeć dźwięki docierające z ciała matki oraz z otoczenia zewnętrznego. Ma to duże znaczenie dla powiązania ruchu i rytmu z muzyką. Jak podają autorzy „Encyklopedii Zdrowia Dziecka”, w piątym miesiącu ciąży zaczyna działać narząd słuchu i dziecko może odbierać dźwięki: „zaczyna słyszeć bicie serca matki, ruch jej jelit, świst oddechu, a także różne odgłosy z zewnętrznego świata. Odpowiada na nieprzyjemne bodźce, np. zbyt głośną muzykę.

²³ V. F. Maas, *Uczenie się przez zmysły. Wprowadzenie do teorii integracji sensorycznej*, WSiP, Warszawa 1998, s. 19

²⁴ por. tamże, s. 72

²⁵ tamże, s. 74

²⁶ por. tamże, s.21

Kopnięcia, gdy coś mu przeszkadza, stają się intensywniejsze.”²⁷ Spośród wymienionych odgłosów **rytmiczne** są dwa: oddech i bicie serca, przy czym serce jest jakby dziecku bliższe. Świadczy o tym eksperyment przeprowadzony w kilku klinikach położniczych, gdzie noworodkom włączano nagrany na kasetę magnetofonową dźwięk bicia serca i dzieci wtedy mniej płakały.²⁸ Co jeszcze sprawia, że dziecko w łonie matki żyje w świecie rytmu?

Kołysanie w wodach płodowych.

Na zależność między kołysaniem a biciem serca wskazuje znany zoopsycholog, Desmond Morris. W książce zatytułowanej „Zrozumieć niemowlę”, pisze: „Magiczne działanie rytmicznych ruchów da się wytłumaczyć tym, że przypominają one nieco warunki, jakich doświadczało dziecko w łonie matki. (...) Kołysanie istotnie przypomina nieco ten ruch [rytm, w jakim chodziła matka – przyp .M. K.], choć idealne tempo kołysania różni się nieco od tempa, w jakim poruszają się ciężarne kobiety. Z obserwacji wynika, że kołysanie jest najefektywniejsze, gdy osiąga prędkość sześćdziesięciu – siedemdziesięciu ruchów na minutę, a każdy ruch ma około siedmiu i pół centymetra. (...) podobnego uczucia doświadcza płód, gdy matka chodzi, przy czym chodzenie jest czynnością szybszą. Przeciętna jego prędkość to około stu kroków na minutę.²⁹ Stąd wynika, że należy szukać bliższej korelacji pod względem „prędkości”, niż kroki matki. „Natychmiast przychodzi na myśl rytm bicia ludzkiego serca, wynoszący przeciętnie siedemdziesiąt dwa uderzenia na minutę, a więc znacznie bliższy rytmowi kołysania niż kroki matki.”³⁰ Autorzy cytowanej już „Encyklopedii” podają, że w szóstym miesiącu ciąży aktywność dziecka zależy też od tego, co robi matka, stąd może je uśpić (a dokładniej: **ukołysać**) długi, spokojny spacer.³¹ Natomiast w siódmym miesiącu ciąży „dziecko jest już zdolne do zapamiętywania różnych bodźców, np. głosu matki, jego melodii i intonacji lub muzyki, której często słucha, co ułatwi mu późniejszą naukę mowy.”³²

Hanna Olechnowicz zwraca uwagę, że w okresie płodowym są odbierane i rejestrowane przez ośrodkowy układ nerwowy (mózg i rdzeń przedłużony) wrażenia zmysłowe, szczególnie dotyczące równowagi ciała. „Gdy matka porusza się, płód się kołysze. Najczęściej kołysanie to bywa rytmiczne, gdy matka chodzi, rytmicznie odmierzając kroki. Mózg dziecka rejestruje dobrze te rytmy już w okresie płodowym.”³³

²⁷ Encyklopedia Zdrowia Dziecka, tom II, s. 63

²⁸ H. Olechnowicz, U źródeł rozwoju dziecka, WSiP, Warszawa 1999, s. 58

²⁹ D. Morris, Zrozumieć niemowlę, Książka i Wiedza, Warszawa 1996, s. 168

³⁰ tamże, s.168

³¹ Encyklopedia..., tom II, s. 67

³² tamże, s. 71

³³ H. Olechnowicz, dz. cyt., s.57

W czasie opisu ruchów, których doznaje dziecko w łonie matki, często pojawiały się sformułowania: **rytmiczny** oraz **kołysanie**. Najwyższy czas zatem, by omówić fenomen kołyski i kołysanki.

Pierwsza myśl, która się nasuwa to fakt, że ułożenie dziecka w kołysce lub kołysanie go na rękach stanowi przedłużenie warunków życia w symbiozie z matką w okresie prenatalnym. Co więcej, jako coś znajomego i bezpiecznego dla dziecka powoduje, że niemowlęta i małe dzieci lubią być kołysane i huśtane; uspokajają się wtedy, łatwiej zasypiają.³⁴ Morris podaje, że „matki, które kołysząc dziecko do snu chodzą z nim po pokoju, zwalniają tempo swych kroków: z ponad stu kroków na minutę do około sześćdziesięciu – siedemdziesięciu kroków [czyli tyle, ile wynosi rytm bicia serca – przyp. M. K.]. Robią to oczywiście zupełnie nieświadomie, ale efekt jest znakomity.”³⁵

O niezastąpionej roli kołysania niech świadczy fakt, że Morris podaje receptę na kołysanie: „kołysanie jest najefektywniejsze, gdy osiąga prędkość sześćdziesięciu – siedemdziesięciu ruchów na minutę, a każdy ruch ma około siedmiu i pół centymetra. Dziecko powinno się przy tym poruszać w przód i w tył. Kołysać należy delikatnie, rytmicznie, nie z zmieniając tempa.”³⁶

Jerzy Cieślikowski pisze natomiast: „Ramiona matki były najprostszą i najbardziej naturalną kołyską dziecka. Ich serdeczny i zamknięty nad snem dziecka kształt nabrał wartość symbolu, fizjologicznie pozostając reprodukcją stanu wcześniejszego, gdy dziecko znajdowało się jeszcze w kolebce łona matki. Przywrócenie stanu pierwotnego jest jak gdyby gwarancją bezpieczeństwa, sam zaś sen jest powrotem do stanu przed urodzeniem.”³⁷

Wiemy już, że kołysanie na rękach dorosłego to powrót do symbiozy z matką, zapewnienie poczucia bezpieczeństwa, stymulowanie zmysłu równowagi. Jednak mówiąc kołysanka mamy na myśli tekst śpiewany dziecku przed snem. Cieślikowski podaje, że najprostszym tekstem kołysanki jest zaśpiew „a, a, a”, któremu towarzyszył ruch ramion czy kołysanie kolebki. Analizując teksty kołysanek zwraca uwagę, że kołysanka jest rozmową z dzieckiem, które teraz jest „namacalne”, „upodmiotowione”. Monolog matki dzięki jej czulej wyobraźni sprawia, że dziecko staje się odbiorcą jej śpiewu. Co więcej, autor uważa, że funkcję kołysanki u starszych dzieci przejmuje bajka czytana przed snem. Dlatego też niektóre kołysanki mają swoją „fabułę”.³⁸ Wspomina także o kołysankach z „dramatyczną

³⁴ tamże, s.57

³⁵ D. Morris, dz. Cyt., s.169

³⁶ tamże, s.168

³⁷ J. Cieślikowski, Wielka zabawa, Ossolineum,1967, s. 66

³⁸ por. tamże, s.66

fabułą”: od sytuacji zagrożenia w świecie zewnętrznym do „zawieszenia broni” przed nadchodzącą nocą.³⁹ Przykładem tak skonstruowanej kołysanki jest ŚPIJ SYNECZKU JUŻ.. Dziś wiemy, że wzmacnianie napięcia emocjonalnego w bezpiecznych warunkach (tu: ramiona matki), a potem jego obniżanie ma swoje terapeutyczne uzasadnienie i pomaga oswoić strach w stanie relaksu i wspomnianego już bezpieczeństwa. Cieślowski dowodzi również, że „wszystko może być kołysanką, gdyż jej treść nosła osłuchana, więc sprawna w działaniu usypiająca melodia. I w ten sposób (melodię, a nie treść uważając za istotny wyznacznik kołysanki), każdą treść, niezależnie od jej obiegowej funkcji, można było zaśpiewać „kołysankowo”.⁴⁰ Jako dowód autor cytuje I. Słońską: „kołysanka, piosenka, a nieraz i słowa matki, gdy śpiewnie i rytmicznie przemawia do swego dziecka, to już elementy sztuki, z którymi się ono spotyka:

„Serduszko mamy kochane,
kochane,
Serduszko mamy jedyne,
Jedyne”

I tak dalej, i tak dalej tworzy matka mimowolny poemat dla swojego dziecka.”⁴¹

O tym, że kołysanka jest znana ludziom od zawsze, a mówiąc potocznie, że jest stara jak świat, dowodzą motywy ludowe, które w sobie zawiera. Jadwiga Sobieska w „Polskim Folklorze Muzycznym” wyróżnia dwie grupy kołysanek: „jedna wyraźnie przystająca do funkcji kołysania obejmuje dwumiarowe melodie (...), które są monotonne i nużące, a więc spełniają zadanie usypiania dziecka {A, a, a, kotki dwa} (...). Drugą odrębną muzycznie grupę stanowią pieśni śpiewane przy kołysce na melodie lokalnych przyśpiewek tanecznych. Ich wątki słowne zawierają zachętę do snu („uśnij ze mi, uśnij”) i wyrażają nadzieję matki, co do przyszłej przydatności kołysanego dziecka, w tym ulgi jaką przyniesie ono w pracy („przydasz mi się, przydasz, w pole gąski wygnasz”). Są to teksty pełne swoistego liryzmu, nie pozbawionego akcentów skargi na matczyne utrudzenie, przekory, nawet dobrotliwej pogrożki, wreszcie – żartobliwości.”⁴²

O ludowym znaczeniu kołysanki na świecie mogą też świadczyć bóstwa i przesady kołycki. „Rzymianie czcili bóstwo kolebki – cunina (od cunas – kołycka), które miało chronić od czarów. Dawni Meksykanie modlili się do Joallicitl, bogini kołycki. W Polsce, Rusi,

³⁹ por. tamże, s.73

⁴⁰ tamże, s.73

⁴¹ I. Słońska, Dzieci i książki, Warszawa 1951, s. 16 za: J. Cieślowski, dz. cyt., s.73

⁴² J. Sobieska, „Polski Folklor Muzyczny”, część I, Materiały do nauczania, zeszyt 183, Centralny Ośrodek Pedagogiczny Szkolnictwa Artystycznego, Warszawa 1982, s. 56

Niemczech i Szwajcarii jeszcze w XIX wieku wystrzegano się ruszać z miejsca kołyskę, bo dziecku może to sen odebrać albo, gdy dorośnie patrzeć będzie zezem.”⁴³

Należy jeszcze omówić powiązanie kołysanki z dotykiem, gdyż jest to nieodłączny element towarzyszący kołysaniu, który zaspokaja u dziecka potrzebę bycia noszonym i bycia dotykany. Wspomniałam już o tym, gdy przywołałam stwierdzenie o ramionach matki – naturalnej kołysce. By lepiej zrozumieć znaczenie bliskiego kontaktu fizycznego dziecka z osobą dorosłą, omówię kilka eksperymentów psychologicznych, które dobitnie ilustrują skutki jej niezaspokojenia.

Jednym z takich eksperymentów był ten przeprowadzony przez H. F. Harlowa na małpach z „matką drucianą” i „matką miękką”. W czasie eksperymentu małpie dzieci pozbawiono matek, a dawano im matkę zastępczą – sztuczną. Za pierwszym razem druciana matka była karmnikiem, a miękka była również karmicielką, ale do jej futra można było się przytulić. W drugim eksperymencie wprowadzono „matki stacjonarne” (małpki obcowały z nieruchomym modelem matki) oraz „matki ruchome” (modele poruszające się pod wpływem ruchu małpek). Prawdziwa matka była w pobliżu małpek, w zasięgu ich wzroku, w osobnej klatce. Po przeprowadzeniu eksperymentu okazało się, że tulenie się w chwilach zagrożenia do miękkiej matki dawało poczucie bezpieczeństwa, natomiast kontakt wzrokowy z naturalną matką nie wystarczył do prawidłowego rozwoju dzieci. Dzieci „matki drucianej” przejawiały zaburzenia zachowania o charakterze psychopatycznym: niechęć i nieumiejętność nawiązania kontaktu z innymi, agresję. Dzieci „matek stacjonarnych”, które miały mniej stymulacji kinestetycznej (ruchowej), gorzej rozwijały się psychicznie i fizycznie.⁴⁴

Kolejny „dotykowy” eksperyment prowadzono na szczeniętach. Polegał on na tym, że szczenięta jednego chowu (tak samo żywione i wychowywane) podzielono na dwie grupy: „te z I grupy były do woli pieszczone, tulone, a szczenięta grupy II pozbawione bodźców dotykowych i kinestetycznych.”⁴⁵ Okazało się, że „szczenięta grupy II, wychowywanej bez pieszczot, aczkolwiek zupełnie poprawnie, wykazywały znaczne opóźnienie w rozwoju psychicznym w stosunku do swoich rówieśników, co więcej, grupa >pieszczonych< odznaczała się lepszą wagą, większym wzrostem i większą siłą fizyczną.”⁴⁶

Podobne eksperymenty prowadzono na ludziach. R. A. Spitz prowadził badania dzieci znajdujących się w zakładach leczniczych i placówkach opieki społecznej, gdzie dzieci pozbawione były stymulacji emocjonalnej (głównie kontakty społeczne) i sensorycznej (brak

⁴³ J. Cieślowski, dz. cyt., s. 67

⁴⁴ M. Bogdanowicz, dz. cyt., s.19

⁴⁵ tamże, s. 19- 20

⁴⁶ I. Bielicka, Rozważania nad kołyską, Warszawa 1962, s. 41 za: M. Bogdanowicz, dz. cyt., s.19 - 20

zabawek). Dowiódł, że dzieci te umierały i przejawiały zaburzenia funkcjonowania intelektualnego.⁴⁷ Można stąd wnioskować, że brak stymulacji dotykowej u dziecka z niepełnosprawnością intelektualną, pogłębi tę niepełnosprawność.

Udowodniono również, że „niezaspokojenie potrzeb kontaktu fizycznego i ruchu wywołuje zaburzenia zachowania nawet u ludzi dorosłych.”⁴⁸ Wynika to z eksperymentu D. H. Hebba, w którym mężczyźni przez kilka do kilkunastu godzin pozbawieni byli jakiegokolwiek ruchu, bodźców wzrokowych i słuchowych. Powodowało to, że „cierpieli na niezdolność do skupienia uwagi, wykazywali silny niepokój, a niektórzy z nich mieli halucynacje.”⁴⁹

Zbierając najważniejsze wnioski z przedstawionych powyżej eksperymentów wynika, że „aby dziecko rozwijało się prawidłowo, musi mieć zapewniony dopływ wielomodalnych informacji, a więc wielozmysłowego pobudzenia przez różnorodne bodźce. Doznania dotykowe, ruchowe (kinestetyczne), związane ze zmysłem równowagi, są potrzebne dziecku już w okresie prenatalnym, a tym bardziej w dalszym okresie jego życia po urodzeniu.”⁵⁰ Należy więc przyjąć, że kołysanie jest nam niezbędne do życia. Może brzmi to niewiarygodnie, ale po przeanalizowaniu powyższego stwierdzenia, kołysanka staje się **fenomenem terapeutycznym** znanym ludziom od zawsze, gdyż zawiera w sobie wszystkie wymienione wyżej doznania.

Dlatego należy się zastanowić, co jest przedłużeniem kołysanki w dalszym życiu człowieka, z uwzględnieniem jej komponentów: rytmu, ruchu, melodii i kontaktu fizycznego.

Jako przedłużenie kołysania płodowego i w ramionach matki, uwzględniającego stymulację poprzez doznania dotykowe, należy traktować **gniazdowanie**, potrzebę bycia w gnieździe, gdyż ludzkie niemowlę jest gniazdownikiem („gdy matka trzyma dziecko w objęciach, jej ciało jest dla niemowlęcia gniazdem. Potrzeba bycia bezpiecznie otoczonym w ramionach matki, lub w bezpiecznym gniazdku w jej pobliżu, jest bardzo silnie zakorzeniona w naszej naturze.”)⁵¹ Potwierdzają to przekazy kulturowe przytaczane przez Hannę Olechnowicz: „w krajach o kulturze tradycyjnej, dzieci są (...) noszone w chustach lub koszykach przymocowanych do pleców matki. U Słowian niemowlę leżało w ciasnej kołysce

⁴⁷ I. Bielicka, H. Olechnowicz, O chorobie sieroczej [w:] L. Wołoszynowa (red.) Materiały do nauczania psychologii. Seria IV, tom II, Warszawa 1966 za: M. Bogdanowicz, dz. cyt., s. 20

⁴⁸ M. Bogdanowicz, dz. cyt., s. 20

⁴⁹ tamże, s. 20 za: D. O. Hebb, Podręcznik psychologii, Warszawa 1969

⁵⁰ tamże, s. 20

⁵¹ H. Olechnowicz, Jaskiniowcy zagubieni w XXI wieku. Praca terapeutyczna z małymi dziećmi, WSiP, Warszawa 1999, s. 14

lub chuście przywieszanej do powały, zawsze w zasięgu głosu matki. Było tam bezpieczne.”⁵² Na podobną rolę chusty zwraca uwagę Jirina Prekop, która pisze: „Niemowlęta mają nie tylko potrzebę >siedzenia w gnieździe<, lecz również potrzebę ruchu, gdy są przy matczynym ciele. Ta potrzeba jest najlepiej zaspokajana, kiedy nosi się dziecko. Według Adolfa Portmana i Bernharda Hassensteina, człowiek należy do gatunku, który posiada **wrodzoną potrzebę bycia noszonym**. Rodzice na całym świecie zaspokajają tę potrzebę nosząc dziecko w chuście, bądź zastępczo kołysząc w hamaku lub kołysce.”⁵³ Widzimy tu jasno, że kołysać można w kołysce, hamaku, chuście, a nawet w zwykłym kocu. Poza tym hamak czy koc dostępny jest starszemu dziecku i dorosłemu.

Kontynuując motyw noszenia Prekop zwraca uwagę na to, że „zależnie od tradycji dzieci są noszone aż do osiągnięcia fazy samoidentyfikacji (od dwóch do dwóch i pół roku), a niektóre są przy tym tak ciasno zawinięte, że nie mogą nawet poruszać rączkami. Zadziwiające jest, że dzieci te błyskawicznie nadganiają opóźnienia w rozwoju zręczności ciała i rąk i przewyższają w tym dzieci, które mogły się swobodnie poruszać.”⁵⁴ Co więcej, **trzymanie** dziecka, według brytyjskiego pediatry D. W. Winnicota, „stanowi sedno opieki nad niemowlęciem (...), które doświadcza w ten sposób troski rodziców (...) oraz dostarcza mu szeregu fundamentalnych doświadczeń, na których buduje swą egzystencję.”⁵⁵ Zaliczyć do nich należy:

- zaspokojenie łaknienia i potrzeby doznania ochrony i ukojenia;
- odwzajemnianie ekspresji dziecka przez jego rodziców;
- wchodzenie we wzajemne relacje i sposoby komunikowania się;
- pomoc dziecku w sytuacjach trudnych realizowaną poprzez kontakt fizyczny i opiekę w formie przytulenia go i kołysania i tu uczy się ono: **„rezygnacji, znoszenia frustracji, przeżywania własnej wściekłości i strachu, a także doświadczania satysfakcji w ramionach matki, uczy się też czekania oraz znoszenia czyjejś niepożądaney i danej nie w porę czułości”** – przeżywa tu całą gamę emocji tej rzeczywistej relacji i wyraża towarzyszące temu uczucia, a zawsze otrzymuje miłość stwarzającą poczucie bezpieczeństwa;
- „kontrolowanie” aktywności dziecka ograniczoną przestrzenią gniazda, co sprawia, że rodzice jawią się dziecku jako silniejsi, a przez to ich autorytet powoduje, że dziecko czuje się bezpieczne;

⁵² tamże, s. 20

⁵³ J. Prekop, *Mały tyran*, Jacek Santorski & Co. Agencja Wydawnicza, Warszawa 2004, s. 75 - 76

⁵⁴ tamże, s. 76

⁵⁵ tamże, s. 77 - 78

- poznawanie otaczającego świata przez dziecko z perspektywy osoby noszącej je;
- w ramionach bliskiej osoby uczy się znosić sytuacje wywołujące lęk (burza, ciemność itp.) oraz nabiera dystansu do obcych;
- „bezpieczną pozycję w ramionach rodziców, zwaną przez Ainsworth „secure base”, co możemy przetłumaczyć jako „bezpieczny punkt oparcia”, a w przenośnym znaczeniu jest on równoznaczny z „gniazdem”” – umożliwia dziecku nie tylko rozwijanie naśladowania, ale również twórczej ciekawości (proste schematy jak zdejmowanie okularów i grożenie dorosłego czy po prostu zabawy z twarzą osoby noszącej dziecko.⁵⁶

Z powyższych zalet noszenia autorka cytowanej książki wysuwa następujący wniosek: „Tylko wtedy, gdy dziecko, w ramach zakreślonych przez obszar gniazda, doznało we wszystkich wymienionych okolicznościach, że jest **bezwarunkowo kochane i szanowane**, jest też w stanie kochać i szanować rodziców. Wtedy dostaje niejako w posagu na całe swoje życie prospołeczną **miłość własną** i prospołeczne **poczucie własnej wartości**. Jeśli dziecko miało możliwość doświadczenia w „secure base” **pełnego miłości ochraniającego i kierującego autorytetu**, to nawet, jeśli nie był on w pełni dla niego zrozumiały, łatwiej mu będzie w przyszłości uznać inne autorytety, nawet gdy będą odczuwane jako nieprzyjemne. (...) Sądzę, że właśnie tu, w ramionach rodziców rodzi się **wiara w wyższe zasady**, jak i gotowość zaufania im.”⁵⁷

Dla celów terapii kołysanką uczniów z niepełnosprawnością intelektualną można wykorzystać koc, którym ciasno owijamy dziecko jak naleśnik, hamak lub chusta animacyjna, gdy pracujemy z grupą dzieci. Dobrze jest, jeśli stworzymy uczniowi gniazdko z naszego ciała otaczając go naszymi rękoma i nogami (szczególnie w sytuacjach pobudzenia, zdenerwowania, ale musimy pamiętać, by uczeń siedział w nim tak długo, aż się nie uspokoi; w przeciwnym razie nie przeżyje w tym bezpiecznym otoczeniu sytuacji rozwiązania konfliktu i nie dozna poczucia pomocy ze strony dorosłego; dobrze jest też wtedy zaśpiewać kołysankę i kołysać się stosownie do jej rytmu). Jeśli dziecko próbuje opuścić gniazdko możemy je delikatnie przytrzymać rękoma – dajemy mu wtedy do zrozumienia, że towarzyszymy mu w trudnych dla niego chwilach.

Ponadto do kołysanej terapii znakomicie nadają się sprzęty czy zachowania, które możemy wykorzystać na zajęciach. Zaliczamy tu wspomniane już chustę, hamak czy koc. Ponadto możemy zaproponować uczniom: huśtawkę, konia na biegunach lub inne dmuchane

⁵⁶ por. tamże, s. 78 - 80

⁵⁷ tamże, s. 81 - 82

zabawki, fotel bujany, piłkę – orzeszek, topek. Możemy też kołysać się przestępując z nogi na nogę w rytm piosenki czy kołysanki, wykonując wahadło: dwie osoby odpychają trzecią, która stoi pomiędzy nimi, huścić się w trójkach, kiedy osobę huśtaną trzymamy za ręce i za nogi (ostatnie dwa ćwiczenia wykonują dorośli z dzieckiem ze względów bezpieczeństwa).

Należy też wspomnieć o samodzielnym kołysaniu się dzieci z niepełnosprawnością intelektualną i zadać sobie pytanie: czy możliwe jest, że odczuwają niedosyt kołysania i czy należy im tego zabraniać, jeśli kołysanie może być terapeutyczne? Hanna Olechnowicz tak ustosunkowuje się do kołysania u niepełnosprawnych: „Jeśli dziecko jest dłużej zaniedbane, osamotnione, pozbawione partnerów społecznych i dopływu bodźców zmysłowych, wtedy kołysze się samo, w ten sposób zapełniając pustkę swojego życia. Z czasem kołysanie, „kiwanie się” może przekształcić się w trudną do przewyciężenia aktywność stereotypową. Dzieci upośledzone łatwiej niż inne ulegają tym nawykom, gdyż mają mniejsze możliwości czynnego poszukiwania bodźców społecznych i zmysłowych.”⁵⁸ Można więc potwierdzić słuszność postawionego wcześniej pytania i zaznaczyć, że dzieci same „dokarmiają” swoje zmysły. Poza tym kołysanie jako znajome od zawsze, jest dla niepełnosprawnego dziecka czynnością, która dzięki swej niezmienności działania, jest zawsze możliwa do przewidzenia i tym samym redukuje poziom lęku u dziecka. Ruch kołysania nie wymaga zbyt dużych umiejętności motorycznych i jest uniwersalny, bo kołysać się można na stojąco, na siedząco, samemu i w obecności innych osób, w domu i w szkole, nawet na spacerze. Pomimo wymienionych tu „korzyści” dla dziecka poważnie należy traktować wspomniane przez Olechnowicz stereotypie. Są to czynności bardzo różne, które dziecko uporczywie powtarza, przy czym robi to „stałe tak samo” – w tym samym miejscu, w ten sam sposób, w określonym czasie. Łatwo się zorientować, że takie działanie jest bezcelowe i pogrąża dziecko w szkodliwej dla niego aktywności. Dlatego dobrze jest ingerować w te zachowania próbując zmienić je w celowe działanie (dziecko się kołysze – dorosły tuli je i śpiewa kołysankę; dziecko macha rękami, sznurkiem – dorosły proponuje malowanie palcami, zabawy paluszkowe, pieczenie ciastek itp.).

Podsumowując rozważania o terapeutycznym znaczeniu kołysanki w rozwoju dziecka o zaburzonym rozwoju należy stwierdzić, że:

- 1) kołysanie (jego rytm skorelowany z rytmem bicia serca matki) daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, które zna jeszcze z okresu życia w łonie matki;

⁵⁸ H. Olechnowicz, U źródeł..., dz. cyt., s. 57 - 58

- 2) utulone w ramionach dorosłego nadal doznaje poczucia „bycia w gnieździe” (rolę gniazda spełnia też chusta, kołyska, hamak), co pozwala na stymulację zmysłu dotyku, a przez to przeżywania swojego życia w symbiozie z matką (dotyczy to szczególnie niemowląt i małych dzieci oraz tych, które funkcjonują na poziomie znacznego i głębokiego upośledzenia);
- 3) kołysanie w ramionach matki jest swoistym przedłużeniem bycia z nią w symbiozie i ciągłym obdarzaniem dziecka potrzebą bezpieczeństwa i umożliwianie mu przeżywania pozytywnych i negatywnych emocji w łączności z matką;
- 4) akt kołysania jest odpowiedzią na zaspokojenie wrodzonej u dziecka potrzeby bycia noszonym a przez to poznawania otoczenia z perspektywy dorosłego;
- 5) kołysanie stanowi ciągłą stymulację najbardziej pierwotnych zmysłów: dotyku, przedsionkowego i proprioceptywnego oraz wzroku i słuchu;
- 6) kołysanka jest uniwersalna – znana na całym świecie i to „od zawsze”;
- 7) kołysanka jest dostępna wszystkim dzieciom – nawet tym z głęboką niepełnosprawnością intelektualną – gdyż ze względu na swój rytuał jest dla nich zawsze sytuacją do przewidzenia;
- 8) kołysać można się zawsze: od poczęcia aż do śmierci, tyle, że kołysanie zmienia swoją postać – od bezpośredniego kontaktu z matką do samego aktu kołysania (hamak, huśtawka);
- 9) kołysanka zawiera w sobie wiele komponentów terapeutycznych: rytm, ruch, bliskość fizyczną, melodię;
- 10) kołysanie w ramionach dorosłego pozwala na budowanie wspólnego pola uwagi;
- 11) kołysanka wprowadza dziecko w świat dźwięków oraz uczy ich słuchania, przez co stawia ono pierwsze kroki w komunikacji;
- 12) kołysanka pełni rolę diagnostyczną, głównie zaburzeń słuchu, a także zaburzeń nawiązywania kontaktu (zachowania autystyczne).

Zasygnalizowane terapeutyczne znaczenie kołysanki zawiera w sobie **zalecenia terapeutyczne**, które rodzice, terapeuci mogą stosować, kiedy dzieci tylko tego zapragną. Są one następujące:

- zapewnienie dziecku bliskości fizycznej i psychicznej osób znaczących poprzez przytulanie, głaskanie, branie na ręce, na kolana (w warunkach terapeutycznych musimy pamiętać, by ta bliskość miała określone granice w celu uniknięcia podejrzeń o molestowanie seksualne; wyjściem z sytuacji jest podpisanie przez rodziców

uczniów oświadczenia, w którym potwierdzają zapoznanie się z metodami terapii opartej na kontakcie fizycznym i pozwalają na jej stosowanie u dziecka);

- usypianie dziecka, wyciszanie go kołysanką czy prostą, krótką bajką;
- stwarzanie okazji do gniazdowania – zawijanie w koc, w ręcznik po kąpieli, budowanie namiotu z koca, zbudowanie domku z kartonu;
- korzystanie z placu zabaw (szczególnie huśtawka);
- bawienie się z dzieckiem z wykorzystaniem ruchu kołysania (wybrane ćwiczenia z metody Ruchu Rozwijającego), zabawy typu: RÓWNA DROGA, TAK PAN JEDZIE PO OBIEDZIE.

Pragnę zaznaczyć, że w rozdziale nie uwzględniłam tekstów i melodii kołysanek, ponieważ są uniwersalne. Inspiracji można szukać w tekstach Ewy Szelburg – Zarembiny, Janiny Porazińskiej i innych autorów dla dzieci. W sprzedaży dostępne są płyty CD z kołysankami dla dzieci. Bywa, że dołączane są do czasopism dla rodziców.

Wymienię tylko niektóre z nich:

„Kołysanki” – kasetą dołączona do ENYKLOPEDII DROWIA DIECKA;

„Tatusiowe mruczanki” – kasetą; wykonanie Andrzej Brzeski;

„Kołysanki – przytulanki” – płyta CD do książki o tym samym tytule autorstwa Marty Bogdanowicz;

„Kołysanki” – płyta CD, śpiewają Magda Umer i Piotr Fronczewski.

ZAKOŃCZENIE

Zapewne każdy z nas mile wspomina chwile dzieciństwa, w których szczególne miejsce zajmowała zabawa. Pewnie myślimy wracamy do chwil, kiedy to mama śpiewała kołysanki, a z tatą można było baraszkować aż do przeżycia strachu. Wszelka aktywność, którą wtedy podejmowaliśmy nieświadomie, w sposób celowy służyła naszemu rozwojowi psychofizycznemu. Dziś, kiedy dzieci korzystają ze zdobyczy techniki, a ich najlepszym przyjacielem jest komputer, konieczne staje się przypomnienie ważnego etapu rozwojowego, jakim jest zabawa.

Dzięki niej dziecko uczy się zasad funkcjonowania w grupie, przestrzegania obowiązujących reguł, organizowania sobie czasu wolnego, rozładowywania napięcia.

Dla dzieci niepełnosprawnych **zabawa jest zawsze metodą terapii**, dzięki której w bezpieczny i znajomy mu sposób możemy usprawniać zaburzone funkcje. Mam nadzieję, że ten katalog, choć w minimalnym stopniu okaże się pomocny tym, którzy na co dzień pomagają niepełnosprawnym dzieciom: rodzicom, terapeutom, wolontariuszom.

I choć zdaję sobie sprawę, że katalog nie wyczerpuje tematu zabaw, które pomagają dzieciom, życzę, by stał się inspiracją w odkrywaniu magii zabawy i do tworzenia nowych zabaw.

WESOŁEJ ZABAWY!!!

Nadmieniam, że we wszystkich przytaczanych zabawach starałam się ustalić ich autora, jednak nie zawsze było to możliwe. Ponadto część z nich to zabawy ludowe, które na stałe zostały zakorzenione w naszej kulturze. Żadna z cytowanych w tej pracy nie jest moją własnością.

BIBLIOGRAFIA

- Bogdanowicz M., Kisiel B., Przasnyska M., Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka, WSiP, Warszawa 1997
- Bogdanowicz M., Okrzesik D., Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne, HARMONIA, Gdańsk 2006
- Cieślukowski J., Wielka zabawa, Ossolineum, 1967
- Encyklopedia Zdrowia Dziecka, tom II
- Fijałkowski W., Dar rodzenia, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa 1998
- Franus E., Rozwój dziecka w wieku przedszkolnym, Nasza Księgarnia, Warszawa 1975
- Franus E., Rozwój niemowlęcia, Nasza Księgarnia, Warszawa 1984
- Kościelska M., Oblicza upośledzenia, PWN, Warszawa 1995
- Maas V. F., Uczenie się przez zmysły. Wprowadzenie do teorii integracji sensorycznej, WSiP, Warszawa 1998
- Minczakiewicz E. M., Jak pomóc w rozwoju małego dziecka z zespołem Downa, Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, Kraków 2001
- Morris D., Rozwój niemowlęcia, Książka i Wiedza, Warszawa 1996
- Olechnowicz H., Jaskiniowcy zagubieni w XXI wieku. Praca terapeutyczna z małymi dziećmi, WSiP, Warszawa 1997
- Olechnowicz H., Dobre chwile z naszym dzieckiem, PWN, Warszawa 1995
- Olechnowicz H., U źródeł rozwoju dziecka, WSiP, Warszawa 1999
- Prekop J., Mały tyran, Agencja Wydawnicza Jacek Santorski & Co., Warszawa 2004
- Sobieska J., „Polski Folklor Muzyczny”, część I, Materiały do nauczania, zeszyt 183, Centralny Ośrodek Pedagogiczny Szkolnictwa Artystycznego, Warszawa 1982
- Turner J. S., Helms D. B., Rozwój człowieka, WSiP, Warszawa 1999

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE.....	s. 2
ROZDZIAŁ I.....	s.3
O tym, czym jest zabawa i jak sprawić, by zawsze była czasem radości	
ROZDZIAŁ II.....	s. 9
Dzieciom pomagają zabawy z ciałem	
ROZDZIAŁ III.....	s. 17
Dzieciom pomagają zabawy tworzywami bezkształtnymi	
ROZDZIAŁ IV.....	s. 20
Dzieciom pomagają zabawy z kocem	
ROZDZIAŁ V.....	s. 22
Dzieciom pomagają zabawy w ciemności	
ROZDZIAŁ VI.....	s. 26
Zabawy, które pomagają odpocząć, czyli kołysanki	
ZAKOŃCZENIE.....	s. 38
BIBLIOGRAFIA.....	s. 39