**ZABAWA MA MOC!**

**„Terapia zabawą” -** przykłady zabaw terapeutycznych wspierających rozwiązywanie problemów z zachowaniem i wzmacniających relację

W świecie, w którym dzieciom ciągle mówi się, by słuchały, siedziały spokojnie i generalnie spełniały oczekiwania stawiane im przez rodziców czy opiekunów, łatwo jest zapomnieć, że dzieci to nie „mali dorośli”. Dzieci inaczej wchodzą w interakcję ze światem, ponieważ są inne niż dorośli, a nawet mówią innym językiem niż my – posługują się bowiem językiem zabawy.

*Dlaczego terapia przez zabawę jest tak skuteczna?*

Zabawa jest jednym z wielu niezbędnych elementów zdrowego rozwoju mózgu i układu nerwowego dziecka. To dla dzieci naturalny sposób na odkrywanie świata, rozwiązywanie problemów i budowanie umiejętności społecznych, a także na pokonywanie wyzwań, nawiązywanie więzi z innymi i wtrażanie swoich potrzeb.

Terapia zabawą jest zatem podejściem zakorzenionym w radosnym zaangażowani. Podczas tej terapii dzieci się śmieją i często wygłupiają, co jest jej bardzo pozytywnym aspektem. Kiedy dziecko jest w stanie być sobą bez presji związanej z oczekiwaniami, a przy tym dużo się śmiać, łatwiej jest mu nawiązywać relacje z innymi. A kiedy dziecko nawiązuje relacje w bezpieczny sposób, bardziej otwiea się u niego dostęp do tych częsci mózgu, które wymagają uzdrowienia.

ZASADY, KTÓRYCH (NAPRAWDĘ) WARTO PRZESTRZEGAĆ

1. **Zero telefonów komórkowych.** Podczas zabawy z dzieckiem ważne jest, aby zminimalizować „rozpraszacze”. Patrzenie w ekran i korzystanie z telefonu negatywnie wpływają na radosne zaangażowanei w zabawę. Bądź wzorem do naśladowania, będąc obecnym tu i teraz i pokazując prawdziwę zaangażowanie w zabawę z dzieckiem.
2. **Radosne zaangażowanie w gry i zabawy.** Aby coś było przyjemną zabawą, powinno wywoływać radość. Postaraj się, aby czas ze swoim dzieckiem był miły i przyjemny.
3. **Dzieci rządzą.** Pracuj nad ograniczeniem zarządzania dzieckiem, pozwalając mu przejąć inicjatywę. Zabawa pobudza kreatywność, a czsem w takich momentach powstają najlepsze pomysły.
4. **Mówimy na głos.** Podczas zabawy ze swoim dzieckiem ćwicz werbalizowanie swoich obserwacji: opisując na głosc jego mimikę, sposób poruszania się, itp. W ten sposób wyraźnie pokazujesz swojemu dziecku, ze jesteś w pełni obecny i zaangażowany w zabawę z nim.
5. **Zminimalizuj napominanie.** Ustalanie granic jest ważne, zwłaszcza dla zachowania bezpieczeństwa, ale jeśli dziecko nie chce zagrać w daną grę albo nie czuje się gotowe do zrobienia czegoś, zmuszanie lub napominanie go w niczym nie pomoże. Zaowocuje jedynie frustracją u wszystkich zaangażowanych.
6. **Bezpieczeństwo przede wszystkim.** Kluczowym elementem zdrowego   
   i pozytywnego zaangażowania jest bezpieczeńtwo. Gdy czujemy się bezpiecznie, łatwiej budujemy więzi z ludźmi wokół nas.
7. **Zawsze na spokojnie.** Jeśli rodzic jest czymś przytłoczony, nie zbuduje z dzieckiem zdrowej więzi opartej na zabawie. Zaniepokojony lub zdenerwowany dorosły nie zdoła uspkoić ani załagodzić wybuchu emocji dziecka. Jeśli jakaś sytuacja Cię przerasta i potrzebujesz najpierw uregulować własne emocje, możesz odejść na chwilę na bok, wziąć głęboki oddeh, a nawet powiedzieć: „Ta sytuacja jest dla mnie trudna   
   i muszę się uspokoić, aby pomóc uspokoić się Tobie.”

**PRZYKŁADY ZABAW TERAPEUTYCZNYCH**

1. WZMOCNIENIE WIĘZI RODZIC – DZIECKO:

* **„Roześmiany popcorn”’**

Materiały: popcorn

Przebieg:

Zacznij od przygotowania pysznego popcornu. Usiądźcie naprzeciwko siebie z miską popcorny pośrodku. Zdecydujcie, kto będzie „śmiechem”, a kto „echem”. Jeśli Ty jesteś „śmiechem”, spróbuj roześmiać się w najbardziej zabawny sposób, jaki potrafisz. Jeśli jesteś „echem”, postaraj się jak najlepiej go odtworzyć. Gdy „echo” powtórzy śmiech, musi poczekać, aż „śmiech” przestanie się śmiać i włożyć kawałek popcornu do jego ust. Teraz bądźcie na zmianę „śmiechem” i „echem”, po każdej turze umieszczając kawałek popcornu w ustach drugiego

* **„Kocyk do przytulania”**

Materiały: krzesła, koce, poduszki, pluszaki, ulubiona książeczka Twojego dziecka, latarki.

Przebieg:

Zacznij od włączenia dziecka w pomysłowe zadanie budowy fortu z koców. Użyjcie krzeseł jako ścian budowli, drapując koce na górze, aby stworzyć dach. Wnętrze wypełnijcie poduszkami, dodatkowymi kocami i ulubionymi pluszakami Twojego dziecka. Teraz weź jego ulubioną książkę. Wejdźcie do fortu, umośćie się i poczytajcie wspólnie! Jeśli jesteś w stanie wyłączyć światło, wejdźcie do fortu z latarkami. Poczuj się w domu jak na przygodzie na kempingu!

* **„Niewidzialne przykrości”**

Materiały: bandaż

Przebieg:

Zapytaj swoje dziecko, jak czuje się dziś „w środku”. Bez względu na to, czy powie, że dobrze czy źle, dopytaj, czy odczuwa jakieś przykre emocje, których nie da się zobaczyć. Możesz powiedzieć: „Wielu z nas ma takie niewidzialne emocje, na przykład czujemy się smutni lub rozczarowani. Wtedy czujemy się zranieni w środku, a nikt z zewnątrz o tym nie wie.” Następnie zaproponuj, że na dowolnym miejscu jego ciała przyłożysz bandaż, który pomoże wyleczyć wszystkie niewidzialne przykrości i smutki. Pomóż przy tym swojemu dziecku lepiej wyrazić jego uczucia, pytając: Gdyby Twoja niewidzialna przykrość mogła mówić, co chciałaby mi powiedzieć?

1. POPRAWA UMIEJĘTNOŚCI ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ORAZ ZMNIEJSZENIE WYBUCHÓW ZŁOŚCI I EMOCJI

* **„Podążaj za liderem”**

Materiały: przytulanka

Przebieg:

Zamieniaj się ze swoim dzieckiem rolą lidera. Gdy Ty jesteś liderem, zaproponuj dziecku zadania w postaci śmiesznych ruchów, tańców, piosenek, a nawet przygody w domu lub na dworze. Potem pozwól dziecku przejąć incjatywę na tak długo, jak to możliwe, ustalając jedną zasadę. „Będę podążać za Tobą tak długo, jak długo będziemy bezpieczni lub dopóki nie będziesz gotowy do zmiany! Jeśli jesteś osobą podążającą, skomentuj na głos to, o co prosi Cię Twoje dziecko: Widzę, że teraz odtańczymy zwariowany taniec! Do gry zaproście też przytulankę – niech naśladuje lidera!

* **„Wywiad z ciałem”**

Materiały: zabawkowy mikrofon (opcjonalnie)

Przebieg:

Powiedz dziecku, że zamierzasz przeprowadzić wywiad z jego ciałem, żeby dowiedzieć się, jak się czuje. Zacznij zadawać pytania, jak podczas prawdziwego wywiadu, mówiąc do mikrofonu: „Cześć, panie Brzuchu, tu mama (imię Twojego dziecka). Zastanawiam się, jak się dziś czujesz?” Zadawaj zabawne pytania, zwracając się do różnych części ciała dziecka, takich jak oczy, uszy, usta, nos, ramiona, nogi, palce, łokcie i stopy.

Pytania mogą brzmieć np.:

- Jak się dziś czujesz?

- Czego potrzebujesz w tym momencie?

- Czy mogę Cię przytulić albo pocałować?

- Z jaką częścią ciała powinnam porozmawiać w następnej kolejności?

Ta gra ma na celu przede wszystkim Was rozśmieszyć. Dlatego zawsze kieruj mikrofon na różne częsci ciałą, tak jakbyś rozmawiała bezpośrednio z nimi. Postaraj się też przeprowadzić wywiad śmiesznym, udawanym głosem.

ZMNIEJSZENIE PROBLEMU ZACHOWAŃ AGRESYWNYCH ORAZ ZMNIEJSZENIE PRZEJAWÓW LĘKLIWOŚCI

* **„Widzę…wyzwanie”**

Przebieg:

Zacznij od wyjaśnienia dziecku zasad zabawy:

1. Najpierw wybieramy kolor kub kształt, który spróbujemy znaleźć wokół nas.
2. Celem uczestników zabawy jest znalezienie większej liczby rzeczy w wybranym kolorze lub kształcie niż inna osoba.
3. Wygrywa ten, kto pierwszy znajdzie pięć rzeczy danego koloru lub kształtu!

Po wyjaśnieniu zasad poproś dziecko o wybranie koloru lub kształtu, którego chce szukać. Ta gra świetnie sprawdzi się na placu zabaw lub w trakcie spaceru po okolicy.

* **„Oddychanie plecami do siebie”**

**Przebieg:**

Zacznijcie od tego, że usiądźcie tyłem do siebie, stykając się plecami. Zwróć uwagę, czy oddychasz w tym samym tempie, co Twoje dziecko. Jeśli nie, dopasuj swój oddech do jego, a następnie zacznijcie oboje oddychać wolniej. Teraz zamknijcie oczy i poproś swoje dziecko, żeby zwróciło uwagę na to, jak odczuwa zsynchronizowane oddychanie.

Dobra wskazówka: Niech każdy z Was położy jedną rękę na brzuchu, a drugą na sercul czujecie, jak powietrze wpada do brzucha, a tętno się zmienia?

Opracowała: Paulina Szklarz

Bibliografia: M. LaVigne, „Play therapy. 101 zabaw terapeutycznych wspierających rozwiązywanie problemów z zachowaniem i wzmacniających relację”.