**Zabawy terapeutyczne – wspierające rozwój emocjonalny dziecka**

 Zabawa jest charakterystyczna dla wieku dziecięcego, stanowi sens życia małego dziecka oraz daje jemu mnóstwo radości. Elementy zabawy można wykorzystać jako metodę wspomagania rozwoju dziecka, a także jako element diagnozy i terapii dziecka. Zabawa spełnia różne funkcje, m.in. wychowawczą, kształcącą, diagnostyczną, a także terapeutyczną. Chciałabym szerzej napisać o terapeutycznych zaletach zabawy.

**Po co nam zabawa?**

Podczas zabawy dziecko może bezpiecznie ujawnić swoje emocje, zwłaszcza te negatywne. Obserwując bawiące się dziecko, możemy poznać jego potrzeby, pragnienia, zainteresowania, frustracje, lęki oraz sposoby radzenia sobie z tymi różnymi emocjami. Czas zabawy pozwala na uwolnienie się od napięć. Zwłaszcza terapia zabawowa jest polecana dzieciom nadpobudliwym, agresywnym, wycofanym, nieufnym.

**Jak się bawić z dzieckiem?**

 Dorosły stwarza przestrzeń do zabawy, daje dużo czasu i rekwizyty. Dziecko w zabawie nie czuje się oceniane ani przymuszane, jest to miejsce i czas, w którym powinno czuć się bezpiecznie i swobodnie. Dziecko w zabawie poznaje lepiej świat, ale przede wszystkim samego siebie-swoje możliwości i ograniczenia. Zabawa może wzbogacać życie uczuciowe dziecka, wzmacniać jego samodzielność oraz stabilizację uczuciową.

**Jak nawiązać lepsze relacje z dzieckiem?**

Zabawy przeze mnie przedstawione może przeprowadzić terapeuta podczas zajęć psychologicznych, ale również rodzic bawiący się z dzieckiem w domu. Te zabawy terapeutyczne przeprowadzone przez rodzica mają na celu m.in. nawiązanie lepszej relacji z własnym dzieckiem, bliższe poznanie go, wskazanie sposobów bezpiecznego odreagowania napięć, wzbudzenie zaufania w stosunku do siebie.

Oto przykłady zabaw wspierających rozwój emocjonalny dziecka:

**1. Malowanie uczuć przy muzyce.** Dziecko słucha muzyki-najlepiej różnych rodzajów-raz spokojnej, raz szybkiej i do tego maluje palcami albo pędzlem obrazek. W ten sposób uwalnia się od napięć, przenosi swoje emocje na papier. Może twórczo wyrazić swoje uczucia, konflikty i pragnienia w bezpieczny sposób, a przy tym podnieść swoje poczucie wartości. Malowanie przy muzyce rozluźnia ciało, dziecko może pozbyć się stresu.

**2. Taniec uczuć**. Tym razem dziecko próbuje przy różnej muzyce i z użyciem różnych rekwizytów (np. chustki, wstążki) pokazać ruchem całego ciała „Co mówi muzyka?”.

**3. Odgrywanie różnych scenek pantomimicznych**, które obrazują różne emocje i wartości. Potem należy omówić znaczenie tych uczuć. Dziecko w tej zabawie może wczuć się w różne osoby przeżywające różnorodne emocje. Obserwuje także, jak druga osoba się zachowuje i co odczuwa. Sprzyja to rozwojowi empatii, a także wglądowi we własne przeżycia w różnych sytuacjach.

**4. Zabawa – Mój herb.** Dziecko wypełnia rysunkami kartkę z herbem podzieloną na cztery części. W I polu: W czym jesteś dobry?, w II polu: W czym chcesz być lepszy?, w III polu: Co lubisz w sobie?, w IV polu: Co Cie najbardziej interesuje? Potem powinno się omówić rysunek dziecka. Ćwiczenie to sprzyja ukazaniu swoich pozytywnych cech oraz rozwija świadomość własnych zalet.

**5. Zabawa – Balony.** Dziecko, najpierw przy muzyce spokojnej, powolnej, a następnie przy szybszej, odbija balony. Kolorowe, wymykające się z ręki balony pomagają wyzwolić w dziecku beztroskę, delikatność oraz niezależność.

**6. Sposoby na Złościucha.** Można opowiedzieć dziecku bajkę o Złościuchu, który namawia do robienia złych rzeczy. Następnie poprosić, żeby narysowało tego Złościucha. W dalszej kolejności pokazać sposoby radzenia sobie ze złością, m.in. spokojne oddychanie, powolne liczenie do 10, narysowanie Złościucha, potem podarcie go i wrzucenie do kosza, wytupanie złości, gniecenie z papieru kulek i rzucanie nimi do kosza. Dziecko uczy się w ten sposób, że złość jest naturalnym uczuciem i każdy go doświadcza, ale należy nauczyć się radzić sobie ze złością, żeby nie doprowadzić do wyrządzenia komuś krzywdy lub jakiejś szkody.

**7. Zabawa w oswajanie lęków.** Można opowiedzieć bajkę o zwierzątku lub dziecku, które często się bało różnych rzeczy. A następnie poprosić dziecko, żeby narysowało czego ono się najbardziej lęka. Potem można pobawić się w „czarowanie lęków”, „wyrzucanie strachów” lub zamianę strachu na inną emocję. Spowoduje to, że dziecko będzie mniej się bało, a duży strach zamieni się w mniejszy, bo będzie już oswojony.

**8. Dziecko odrysowuje swoje dłonie-jedną** koloruje w ulubionym kolorze, a drugą w nielubianym kolorze. Następnie wycina z gazet/kolorowanek obrazki, które określają dziecko – co lubi robić w domu, na podwórku, kogo lubi, co lubi jeść, itp. Na koniec dziecko nakleja te obrazki na narysowany kontur głowy i wspólnie omawia, dlaczego dokonało takich wyborów. Ta zabawa sprzyja uświadomieniu sobie przez dziecko swoich preferencji, zainteresowań. Dorosły może dzięki temu ćwiczeniu lepiej poznać dziecko.

**9. Podróż do krainy złości, smutku,**– ustawiamy się z dzieckiem w pociąg, śpiewamy piosenkę „Jedzie pociąg…” i wyruszamy najpierw w podróż do Krainy Złości, potem do Krainy Smutku, i na końcu do Krainy Radości. W każdym miejscu pokazujemy gestem, słowem, mimiką, jak czują się ludzie w danej Krainie. Na koniec pytamy dziecko, w którym miejscu podobało się jemu najbardziej i dlaczego. Dzięki tej zabawie dziecko może przeżywać różne emocje i doświadczać ich na sobie.

**10. Zabawa z kukiełkami** – dorosły może zrobić z dzieckiem kukiełki lub użyć gotowych- następnie odgrywają za ich pomocą różne scenariusze z życia. Dziecku łatwiej wyrazić sprzeczne emocje za pomocą kukiełek, mogą w ten sposób także zobrazować to, czego pragną, na co mają nadzieję, czego się obawiają.

Przedstawione zabawy to tylko niektóre z wielu propozycji wspólnych zajęć z dzieckiem. Należy je dostosować do wieku dziecka, jego możliwości oraz zainteresować. Nie należy zmuszać dziecka do zabawy, której nie chce, lepiej spróbować je zachęcić do wspólnej aktywności. Zabawy te mają na celu przede wszystkim rozwój emocjonalności dziecka, spełniają funkcję terapeutyczną. Ale także budują wspólną więź między dorosłym a dzieckiem.

Autor artykułu: Ewelina Musiał