**Terapia dzieci niepełnosprawnych przez zabawę**

W dziedzinie terapii i zdrowia można zrealizować wiele pomysłów i działań, które pozwolą osobie chorej, osobie z fragmentarycznymi deficytami czy z trudnościami w zachowaniu usprawnić jej funkcjonowanie. Jednym z wielu sposobów oddziaływań korekcyjnych, prowadzonych przez różnych specjalistów, jest zabawa. Ma ona znaczenie terapeutyczne, gdyż przy pomocy rozwiniętych form zabawowej działalności można korygować różne odchylenia w zachowaniu dzieci i młodzieży (agresywność, autyzm, nieprzystosowanie), pomagać w nauce i kształtować umiejętność nawiązywania pozytywnych kontaktów z innymi osobami. Zabawa jest czymś uniwersalnym
i przynależnym zdrowiu – bawienie służy zdrowiu, gdyż sprzyja rozwojowi, skłania do nawiązywania relacji grupowych jest formą komunikowania się interpersonalnego w procesie farmakologicznym.

Terapia zabawą daje pozytywne efekty głównie w oddziaływaniach psychologicznych
i pedagogicznych, gdzie stosuje się jako odmianę terapii zajęciowej. W medycynie zabawa spełnia funkcję pomocniczą przy podstawowym leczeniu farmakologicznym.

Terapia zabawą, jest formą terapii stosowaną najczęściej u dzieci i młodzieży w celu utrzymania ich aktywności, dostarczenie satysfakcji i pozytywnych emocji, odreagowania, rozwiązywania określonych konfliktów, pobudzenia do rozwijania osobowości i sprawności ruchowej. Dlatego też praca z osobami z dysharmonijnym rozwojem poszczególnych funkcji organicznych lub
z zaburzeniami osobowości powinna przyjąć formę zabawy. Taki sposób podejścia do jednostki lub grupy jest bardziej efektywny, atrakcyjny i przyjemny.

 Terapia zabawą w odniesieniu do dzieci i młodzieży upośledzonej umysłowo stosowana jest
w celu zainteresowania i zachęcenia do wykonywania czynności, które sprawiają przyjemność, zaspakajają istotne potrzeby psychiczne, uczuciowe, poznawcze, praktycznego działania, twórczości, naśladownictwa, kontaktów społecznych oraz psychoruchowe. Zabawy wyzwalają takie emocję jak: radość, zadowolenie, przyjemność. Pełnią duża rolę kompensacyjną, a także integracyjną
w funkcjonowaniu organizmu człowieka i grupy. Szczególnie w zabawach manualnych (prace plastyczne, modelarskie, gra na instrumentach) dziecko wyładowuje swój naturalny pęd do zabawy
i działania praktycznego. W przypadku dzieci i młodzieży upośledzonej umysłowo zabawy takie pomogą wyrobić pomysłowość, inicjatywę, samodzielność i zręczność. W pracach ręcznych dziecko kształci między innymi odpowiedzialność, wiarę we własne siły, wytrwałość, zainteresowania, wyrabia umiejętność skupienia uwagi na wykonywanej czynności, współżycia i współpracy z innymi w grupie (proces socjalizacji). Ćwiczenia manualne w formie zabawy pomagają w usprawnieniu grup mięśniowych, a także są wyrazem uzdolnień motorycznych i twórczego myślenia.

 Szczególną formą terapii zabawowej jest muzykowanie i śpiew, które rozwijają słuch, pamięć muzyczną, poczucie rytmu, melodii i harmonii, ożywiają pracę i naukę, budzą zdolność odczuwania piękna i ładu. Podobne efekty przynosi wykorzystanie zabaw teatralnych, które dla dzieci są wielkim przeżyciem, dają im poczucie wartości i zaangażowania. Dzieci są pełne radości i zadowolenia, gdy uda im się zrobić spektakl, odegrać rolę, wystąpić na scenie. Z jednej strony można uzyskać efekt wychowawczy i terapeutyczny w pracy z dzieckiem, zaś z drugiej przełamać bariery i uprzedzenia, głównie ze strony najbliższego otoczenia dzieci niepełnosprawnych. Taka zabawowa teatroterapia może pomóc w nabraniu ufności, otworzeniu się na innych, pozbyciu się wstydu, dowartościowaniu dziecka przez sztukę.

 Zabawy ruchowe, mające ogromny wpływ na wszechstronny fizyczny rozwój dziecka, wzmacniają kondycję zdrowotną, wyrabiają nawyk stałego uprawiania ruchu, są wykorzystane
w korygowaniu wad związanych z rozwojem motorycznym. U dzieci i młodzieży upośledzonej umysłowo terapia ruchowa polega przede wszystkim na racjonalnym organizowaniu codziennych czynności (mycie, ubieranie, jedzenie, spacery, sprzątanie, odrabianie lekcji, odpoczynek) w sposób jak najbardziej zbliżony do zabawy. Częste przebywanie na świeżym powietrzu i zabawy w plenerze sprzyjać mogą nawiązywaniu pośredniego kontaktu z naturą i podziwianiu jej piękna. Tego typu działania można także nazwać terapią obcowania z przyrodą i jej wartościami.

 Zabawa dzieci głębiej upośledzonych umysłowo na początku ma charakter funkcjonalny, kiedy dziecko ćwiczy ruchy i czynności narządów zmysłów. Pod wpływem zdobywania nowych spostrzeżeń i doświadczeń ruchowych pojawiają się w zabawie bardziej zróżnicowane formy zachowań. Wykorzystanie zabaw ruchowo-manualnych, manipulacyjno-konstrukcyjnych, tematycznych, odtwarzających zaobserwowane czynności oraz zabaw dydaktycznych ułatwia poznawanie najbliższego otoczenia, eksperymentowanie z przedmiotami, poznawanie obrazów
i symboli, a także odwzorowywanie. Odpowiednio dobrane zabawy ćwiczą spostrzeganie, kojarzenie, uwagę, pamięć, twórczość, myślenie wyobrażeniowe, koordynację słowno-słuchowo-wzrokow-ruchową, ćwiczą precyzję ruchów, wytrwałość, sprzyjają nawiązywaniu kontaktów społecznych, likwidują konflikty, zapobiegają tworzeniu się niekorzystnych nawyków agresji. Wszystkie takie działania zabawowe spełniają funkcję kompensacyjną, korygującą i usprawniającą przez stworzenie możliwości uzupełnienia braków wynikających z uszkodzeń organicznych i funkcjonalnych.

 U dzieci z wadami wymowy i trudnościami w mówieniu można również wykorzystać zabawę jako element pomocniczy. Zabawy logopedyczne stosowane są z uwzględnieniem zasady „uczymy mówiąc”, w celu utrwalenia wymowy poszczególnych głosek. Stosuje się rozwiązywanie rebusów, zagadek, wskazywanie na nieprawidłowości w rysunkach, czytanie lub uczenie się na pamięć zabawnych tekstów.

Kolejnym przykładem metody, w której ćwiczenia przybierają postać zabawy i które ma zastosowanie w pracy z dziećmi z różnymi zaburzeniami, jest metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.
W tej metodzie istotnym czynnikiem terapeutycznym jest ruch, dostarczający doznań kinestetycznych
i odczuwania równowagi oraz kontakt fizyczny, będący źródłem doznań dotykowych, nośnikiem informacji i emocji w komunikowaniu się z drugą osobą. Metoda wykorzystywana jest w pracy
z dziećmi upośledzonymi umysłowo, jąkającymi się, nadpobudliwymi psychoruchowo, nerwicowymi, z zespołem Downa, w pracy z młodzieżą i dorosłymi z problemami emocjonalnymi.

 U dzieci i młodzieży spotkać można również inne zaburzenia warunkowane wewnętrznymi czynnikami psychicznymi. Należą do nich m.in.. lęki, nerwice, frustrację, podatność na fobie, bezsenność, nieśmiałość, niesamodzielność. Terapia zabawą wyzwala silnie tłumione uczucia, pozwalaj je wyrzucić z siebie, interpretować co w końcu prowadzi do nabrania poczucia pewności siebie, panowania nad własnym światem, który dotąd był frustrujący. Zabawa jako technika projekcyjna,
w takim rozumieniu traktowana jako katharsis, dzięki której człowiek może się oczyścić z przykrych, nieprzyjemnych emocji. Zabawa pomaga dziecku lękliwemu, sfrustrowanemu, niespokojnemu, zdezorganizowanemu, agresywnemu w uporaniu się z takimi stanami i sytuacjami, pomaga stać się bardziej ufnym w stosunku do otoczenia. Każdy rodzaj zachowania dziecka (ruchy, gesty, mimika, manifestacje werbalne, sposób reagowania) stanowi przejaw, uzewnętrznienie jego osobowości. Te reakcje są widocznym rezultatem poprawy stanu psychicznego dziecka czy młodego człowieka. Zabawy stosowane wśród tych osób, w terapii indywidualnej i grupowej, wpływają na samooakceptację, szacunek do samego siebie, stymulują rozwój pozytywnych emocji i pozytywnego myślenia, rozwija postawy prospołeczne, dyscyplinę twórczą, aktywność własną.

 Zabawę można także zastosować jako metodę pracy terapeutycznej do poprawienia funkcjonowania i komunikowania się dzieci i młodzieży w środowisku zarówno rodzinnym, szkolnym, jak i szerzej pojmowanym środowisku społecznym. Zabawa jest często stosowanym elementem wspomagającym. Zabawa przygotowuje do przyszłości, jest sposobem adaptacji do rzeczywistości,
w której dziecko łączy stopniowo elementy tej rzeczywistości, która go otacza – jego rodziców, rodzeństwo i innych domowników. Zabawa jest pedagogiką (nauką)życia, jest sposobem uczenia się, który pozwala przystosować się i włączyć do społeczeństwa. Rodzina jest właśnie tym miejscem, gdzie dziecko poznając otoczenie za pomocą zabawy, przechodzi stadia między „Ja” i „Nie-Ja”, między dzieciństwem i rzeczywistością. Jeśli te procesy przejściowe będą zakłócone, opóźnione lub zahamowane, przy pomocy zabawy można w sposób naturalny, spontaniczny i dobrowolny przyczynić się do naprawy zaległości lub odblokowania procesu kształcenia i socjalizacji. Wspólne przeżywanie przez rodziców i dzieci zabaw, nawet tych najprostszych, ułatwi im, polepszy komunikację między nimi, utrwali bądź zapoczątkuje nawiązywanie więzi emocjonalnych, przywróci zaufanie, życzliwość. Terapia zabawą powinna być pełna ekspresji i spontaniczności nastawionej na przeżycia, ponieważ dzieci najbardziej aktywnie wyrażają siebie podczas działania. Istota zarówno werbalizacji emocji, jak i mimika, gesty, reakcje i zachowania.

Zastosowanie zabaw podczas lekcji i na zajęciach pozalekcyjnych przynosi efekty w postaci usunięcia i zapobiegania niepowodzeniom w nauce, kształtowaniu zainteresowań, rozwijania poczucia ambicji
i godności uczniów, podnosi ich motywację, przyczynia się do nawiązywania zadowalających kontaktów oraz tworzenia partnerskich stosunków z rówieśnikami i nauczycielami. A jednocześnie podnosi prestiż społeczny uczniów w szkole i poza nią. Uzupełnieniem zabaw dydaktycznych
i integracyjnych mogą być zabawy i gry dramatyczne. Poprawiają one koncentrację, uwagę, pamięć, wyobraźnię, pobudzają rozwój emocjonalny, uczą empatycznego zrozumienia innych, pozwalają poznać siebie poprzez wypowiedzi członków grupy. Zabawy dramatyczne czy już właściwa drama, jako metody rozwoju osobowości, rozwijają umiejętności międzyludzkie, czynią z młodego człowieka jednostkę otwartą, aktywną, twórczą i wrażliwą. Oprócz wyżej wymienionych pozytywnych zmian
u dzieci i młodzieży z trudnościami i niepowodzeniami w nauce można osiągnąć również: większą wytrwałość, plastyczność, kreatywność i giętkość myślenia, rozwój samodzielności myślenia, ułatwienie i polepszenie rozumienia pojęć abstrakcyjnych rozwój uwagi trwałej i celowej, rozwój umiejętności społecznych, stymulację podmiotowego stylu funkcjonowania dzieci i młodzieży
w szkole.

Zabawa stanowi jedną z podstawowych metod działania szkoły aktywnej, w której dąży się do wyzwolenia umysłów, do autonomii i niezależności uczniów. Jest ona szkołą uczestnictwa, inicjatywy, twórczości i zmysłu krytycznego. Wprowadzenie zabaw i gier dostarcza uczniom motywacji do rozwijania i pogłębiania zainteresowań, daje poczucie przyjemności i korzyści z nauki.

 W szerszym kontekście środowiska społecznego zabawa jest metodą integrującą dzieci zdrowe i niepełnosprawne. Poprzez wspólne zabawy można przełamać izolację dzieci, zniwelować uprzedzenia wobec nich ze strony ich rówieśników i otoczenia, wyrobić poczucie tolerancji
i traktowania ich jako podmiotu, a nie przedmiotu działań wychowawczych i społecznych. Zabawa ułatwia budowanie poczucia wspólnoty wartości i godności, a nie odrębności zdrowych
i niepełnosprawnych. Uczy dostrzegania różnorodności wśród ludzi i akceptowania ich takimi jacy są naprawdę, z ich możliwościami, umiejętnościami i stopniem rozwoju. Wspólne przebywanie
i przeżywanie podczas zabawy zbliża i uświadamia, że ktoś innych jest tak samo wartościowym człowiekiem jak ja.

Jednym z elementów dobrej zabawy jest śmiech. Podczas bawienia się, kiedy jest ono przyjemne
i wesołe dla biorących w nim udział osób, bardzo często dochodzi do gromkiego i spontanicznego śmiechy. Śmiech jest cechą właściwą tylko człowiekowi. Śmiech eliminuje napięcia, stres i niepokoje, jest stymulacją psychiczną, oczyszcza umysł, wprawia w ruch mięśnie całego ciała. Faktycznie można powiedzieć, że śmiech poprawia całkowicie wszystkie funkcje organizmu ludzkiego. Jest najlepszym lekarstwem na świecie, absolutnie bezpłatnym i bez żadnych skutków ubocznych. Śmiech traktowany jest jako środek terapeutyczny. Terapia przez śmiech, jako zamierzona metoda lecznicza, jest praktykowana przede wszystkim w grupie, a śmiech spełnia funkcję społeczną
i integracyjną. W terapii indywidualnej, podobnie jak i w grupowej, śmiech wpływa na ciało, umysł, duszę i emocje każdej osoby. Aby żyć w dobrym zdrowiu i szczęściu, istotne jest uwolnienie własnego ciała z blokad, które nie pozwalają na swobodną cyrkulację energii życiowej. Zabawa
i śmiech sprzyjają zatem zdrowemu życiu i utrzymaniu doskonałej formy psychicznej.

 Terapia zabawą ma ścisłe powiązanie z wieloma formami udzielania pomocy wszystkim tym, którzy takie wsparcia potrzebują. Trudno jest oddzielić terapię zabawą od terapii przez sztukę, muzykę, taniec, teatr, rytmikę, ruch, śmiech. Zabawa bardzo często występuje jako element wspomagający, uzupełniający działania terapeutyczne w pedagogice, psychologii, medycynie.

 Uświadomienie sobie faktu, że poprzez zabawę można uczyć, wychowywać, rozwijać
i rehabilitować każdego, jest jedną z podstaw osiągnięcia zamierzonego celu – udzielenie skutecznej pomocy i wsparcia drugiemu człowiekowi. Wszystkie te oddziaływania terapeutyczne opierają się na zaangażowaniu i zaaktywizowaniu jednostki do wykonywania danego działania, mającego na celu zdynamizowanie i usprawnianie czynności umysłowych i procesów kinestetycznych oraz dostarczanie przyjemności i radości podczas ich przebiegu.

 mgr Justyna Molczyk