

## ***Przykłady zabaw stosowanych w terapii nadpobudliwości psychoruchowej***

### **Rola zabawy w pracy z dzieckiem nadpobudliwym**

Nadpobudliwość psychoruchowa jest stałą cechą człowieka i nie można jej całkowicie wyleczyć. Z wiekiem pewne jej objawy mogą zaniknąć, może zmaleć ich natężenie lub mogą przechodzić w inne. Człowiek zawsze jednak pozostaje nadpobudliwy. Problemem dla rodziców i wychowawców dziecka nadpobudliwego jest takie postępowanie z nim, aby w perspektywie nie doprowadzić do powstania poważniejszych zaburzeń zdrowia (nerwice) i osobowości (zachowania antyspołeczne).

Propozycja zabaw może pomóc nauczycielom i wychowawcom dzieci nadpobudliwych psychoruchowo osiągnąć to, co jest możliwe na etapie nauczania zintegrowanego. Okres ten ma kluczowe znaczenie dla kształtowania się stosunku dziecka do siebie samego oraz jego socjalizacji.

### **Celem terapii dziecka nadpobudliwego poprzez zabawę jest:**

- dobra integracja dziecka nadpobudliwego z grupą rówieśniczą
- budowanie przez dziecko pozytywnego obrazu samego siebie (poczucia własnej wartości)
- wyrobienie umiejętności rozpoznawania i nazywania przeżywanych emocji oraz wyrażania ich w sposób zgodny z obowiązującymi normami społecznymi
- poprawa koncentracji uwagi, co pozytywnie wpływa na przebieg procesów myślowych
- stworzenie okazji do rozładowania skumulowanej energii i napięć, które przeszkadzają w prawidłowym funkcjonowaniu

Zabawa daje ponadto nauczycielowi okazję do zaobserwowania dziecka, dostarcza mu wiedzy o jego trudnościach, oporach i lękach. Ma więc i diagnostyczny charakter.

### **Wśród zabaw można wyróżnić:**

- integrujące z grupą
- ruchowe i energetyzujące
- relaksacyjne i uspakajające
- zabawy i ćwiczenia związane z emocjami

**Zabawy integrujące** umożliwiają wszystkim członkom grupy aktywną zabawę bez podziału na bawiących się i obserwatorów, zwycięzców i przegranych. Pozwalają wszystkim uczestnikom zabawy poczuć się pełnoprawnymi członkami grupy i wzmacniają więzi między nimi. Do zabaw integrujących można zaliczyć również zabawy wstępne, które umożliwiają wzajemne poznanie począwszy od imion i cech zewnętrznych, do spraw bardziej istotnych (upodobania, poglądy, potrzeby).

**Zabawy ruchowe** umożliwiają przede wszystkim rozładowanie skumulowanej energii i napięć, które gromadzą się zwłaszcza u dzieci nadpobudliwych. Dzieje się to w sposób przyjemny i korzystny dla nich, bez narażania na ostre uwagi, ośmieszanie i niepowodzenia. Z drugiej strony zabawy ruchowe mogą energetyzować, zapobiegać znużeniu i podnosić nastrój.

**Ćwiczenia relaksujące i uspakajające** pełnią bardzo ważną profilaktyczną rolę. Pozwalają one dziecku odnaleźć równowagę między aktywnością a wyciszeniem. Może ono wtedy wsłuchać i zagłębić się w siebie, zrozumieć co przeżywa. Dzięki takim ćwiczeniom ulegają poprawie wzajemne relacje między członkami grupy oraz wzrasta zaufanie do siebie samego. Obserwuje się również wzrost kreatywności i fantazji. Zabawy tego typu można stosować na wszystkich etapach dnia aktywności uczniowskiej w zależności od potrzeb. Stosowane na początku dnia poprawiają ogólne samopoczucie dzieci, pozwalają na odreagowanie napięć związanych z pójściem do szkoły i wzmacniają motywację do wysiłku umysłowego. Stosowane w części środkowej zajęć (np. przed trudnymi zadaniami z matematyki) podnoszą sprawność umysłową i dają nową energię do pracy. Kiedy zaś prowadzimy taką zabawę w części końcowej dnia aktywności, sprawimy, że dziecko zakończy dzień w szkole w dobrym nastroju i chętnie do niej wróci nazajutrz.

Osobną grupę zajęć stanowią **ćwiczenia z kręgu zajęć plastycznych**. Mają one charakter oddziaływań terapeutycznych zarówno w stosunku do dzieci nadmiernie zahamowanych jak i nadmiernie ruchliwych. W twórczości plastycznej dziecko wyraża swoje nastroje, lęki, oczekiwania i wyobrażenia.

Dzieci nadmiernie zahamowane lub z problemami w przystosowaniu się do grupy społecznej powinny uczestniczyć w wykonywaniu prac zbiorowych (przyjemne doznania we współpracy, konieczność dostosowania się do wymagań partnerów). Dzieci nadruchliwe powinny tworzyć na dużych formatach (duży arkusz, tablica) w pozycji pionowej. Daje to lepszą możliwość rozładowania napięć.

## **PRZYKŁADY ZABAW**

### **ZABAWY INTEGRACYJNE:**

#### **1. Autoprezentacja**

Osoba prowadząca przedstawia się i prosi dzieci o podanie takiej formy imienia, w jakiej chciałyby, aby się do nich zwracano. Dzieci wykrzykują swoje imiona, a wszyscy powtarzają je chórem.

#### **2. Imiona i piłka**

Dzieci siedzące w kręgu przekazują piłkę. Każdy, kto ją złapie mówi swoje imię, nadając mu określony rytm, który zostaje wyklaskany. Następna osoba (lub cała grupa) musi powtórzyć imię poprzednika w odpowiednim rytmie.

#### **3. Kwiaty**

Na ścianie zawieszamy lub przyklejamy symbol przedstawiający pąk kwiatu. Każdemu dziecku dajemy płatek, na którym pisze swoje imię i przykleja do pąka, aż powstanie wielki kwiat. Prowadzący może następnie rozpocząć zabawy wychodząc od symboliki tego kwiatu, który tak szybko rozkwitł. Tak może rozwinąć się atmosfera w naszej grupie. Wariant zabawy: na płatkach można zapisać swoje uczucia, oczekiwania itp.

#### **4. Dłonie**

Na kartce z bloku rysunkowego dzieci obrysowują swoją piąstkę trzykrotnie w dowolnym układzie na kartce. Jedną z nich zamalowuje ulubionym kolorem, w drugiej umieszcza rysunek ulubionego owocu, w trzeciej rysuje najmilszy sposób spędzania wolnego czasu (swoje zainteresowania). Po wykonaniu zadania dzieci szukają osób, których rysunki są podobne do ich prac.

## 5. **Pod kocem**

Jeden z uczestników wychodzi za drzwi, a jakieś dziecko z pozostałych w pomieszczeniu klęcząc na czworakach zostaje okryte prześcieradłem (kocem). Zgadujący musi teraz odpowiedzieć, kto znajduje się pod przykryciem. Jeśli dzieci mają stałe miejsca, powinny się wcześniej nimi pozamieniać, jeszcze przed wejściem zgadującego do pomieszczenia. Jeżeli zostanie podane prawidłowe imię, dziecko wychodzi spod koca, w przeciwnym razie pozostaje w nim tak długo, aż zostanie rozpoznane.

Inny wariant: Wysyłamy za drzwi troje dzieci, a to z nich, które jako pierwsze poda prawidłowe imię ukrytej pod kocem osoby, zostaje zwycięzcą.

## 6. **Siad grupowy**

Uczestnicy stoją w kole, jeden za drugim, dość blisko siebie, prawie się dotykając i obejmują partnera w talii, kolana i stopy powinny być razem. Na dany znak wszyscy powoli siadają opierając się o kolana osoby z tyłu. Wszyscy siadają i wstają w tym samym czasie. Powtarzamy naukę siadu grupowego ze zmianą kierunku koła.

## 7. **Pomocna dłoń**

Dzieci siedzą skrzyżnie na dywanie bardzo blisko siebie. Osoba z zawiązanymi oczami, w ciszy ma przejść między dziećmi na drugi koniec dywanu korzystając tylko z pomocy rąk kolegów.

# ZABAWY UKIERUNKOWANE NA PRACĘ Z EMOCJAMI

## Wzmacniające poczucie wartości

### 1. **Jestem gwiazdą**

Dzieci ustawiają się w szpaler. Każde z nich kolejno przechodzi przez jego środek, owacyjnie witane przez kolegów. Ćwiczenie kończy rundka: Kiedy muszę wyjść na środek klasy, czuję że...

### 2. **Duma**

Dzieci siedzą w kręgu, po kolei kończą zdanie: Jestem dumny ,że...

### 3. **Szczerość**

Uczestnicy rozchodzą się. W tej zabawie każdy powinien spotkać się z każdym i powiedzieć mu o tym, co go zbliża do danej osoby, co ta osoba ma w sobie powodującego chęć bycia z nią. Warunkiem osiągnięcia pozytywnych rezultatów zabawy jest przedstawienie tylko zalet drugiej osoby. Po skończeniu wszyscy siadają w kręgu i dzielą się swoimi wrażeniami.

### 4. **Wyobrażenia**

Dzieci dobierają się parami i jedna z osób mówi do partnera : „Wyobrażam sobie, że jesteś... lubisz.. interesujesz się...” . Następnie zamieniają się rolami. Po zakończeniu ćwiczenia siadają w kręgu i każdy kończy zdanie w rundce, zaczynające się od słów: Jestem... lubię... interesuję się... Rozmowa na temat: Co z tego , co usłyszałeś od kolegi, okazało się prawdą, a co nie ?

### 5. **Lubię cię, jak?**

Prowadzący rysuje dwa koła współśrodkowe, jedno małe, drugie duże. W środku małego koła staje jeden z uczestników grupy. Pozostali ustawiają się na obwodzie dużego koła twarzą w stronę osoby stojącej w środku. Na sygnał prowadzącego dzieci idą w kierunku środka, pokonując drogę proporcjonalną od uczucia sympatii, jakim darzą daną osobę. Każdy powinien znaleźć się w środku, by można było ustalić, kto jest najbardziej lubianą osobą w grupie.

## 6. Bombardowanie zaletami

Wszyscy uczniowie piszą swoje imię i wrzucają do pudełka. Jedna osoba losuje kartkę. Dziecko wylosowane jest bombardowane zaletami, o których inni mówią po kolei. Po wyczerpaniu pomysłów, propozycja pofantazjowania. Wyobraźcie sobie, co Marek będzie robił za dwadzieścia lat, kim będzie, jakie ma marzenia, jak wykorzysta swoje mocne strony.

### Dotyczące rozpoznawania i kierowania emocjami

#### 1. Malowanie uczuć

Dzieci malują kartkę kolorem, który najbardziej im się kojarzy z aktualnie przeżywanym przez nie nastrojem.

#### 2. Rundka „uzupełnij zdania”

Prowadzący podaje początek zdania, a każdy kończy je zgodnie z własnymi doświadczeniami: *Boję się, że ...*, *Złości mnie, że...*, *Cieszę się, gdy...*

#### 3. Rekin

Dzieci siadają płasko na podłodze w kręgu i trzymają koc na wysokości brody. Jedna z osób – „rekin” wchodzi pod naprężoną tkaninę i próbuje wciągnąć pod koc wybraną przez siebie osobę. Podsumowaniem zabawy jest rozmowa na temat: *Jak czuleś się w roli rekina?*, *Co czuleś będąc w roli ofiary?*

#### 4. Termometr samopoczucia

Prowadzący przygotowuje na paskach papieru kilka biegunowych wartości i emocji. Zasób pojęć nauczyciel winien dopasować do poziomu intelektualnego dzieci.

smutny - wesoły

rozniewany - pogodny

ponury - dowcipny

wrogi - przyjazny

dobry - zły

bezpośredni - zamknięty w sobie

koleżeński - samolubny

agresywny - empatyczny

przedsiębiorczy - spokojny

domator - podróżnik

Praca odbywa się w parach. Uczestnicy losują paski papieru i przygotowują w dwójkach scenki pantomimiczne, obrazujące wylosowane emocje i wartości. Później kolejno odgrywają scenki, a pozostałe dzieci odgadują, o co chodziło. Po każdej prezentacji i próbie odgadnięcia - omówienie znaczenia tych uczuć i wartości.

#### 5. Przypominamy nazwy uczuć

Listę uczuć wieszamy w sali, a uczestnikom rozdajemy kartki z rozpoczętymi zdaniami, np.:

- Czuję złość, gdy...( co się dzieje, co sobie wyobrażam?)
- Czuję radość, zadowolenie, gdy...
- Czuję smutek, rozpacz, gdy...
- Czuję szacunek, podziw, gdy...
- Czuję strach, lęk, gdy...
- Czuję wstyd, gdy...

Dzieci mają za zadanie uzupełnić niedokończone zdania, następnie odczytujemy swoje kartki i zastanawiamy się w grupie, kiedy i w jakich sytuacjach ludzie przeżywają najczęściej spotykane uczucia, np.:

- złość, gniew
- radość, zadowolenie
- smutek, rozpacz
- szacunek, podziw
- strach, lęk
- wstyd

Uogólniamy te sytuacje, np.: lęk, strach - gdy coś nam zagraża, gdy może stać się nam coś złego. Następnie zastanawiamy się, co najczęściej mamy ochotę wtedy robić i co ludzie robią w takich sytuacjach.

Grupa wspólnie wypełnia tabelkę, np.:

Co przeżywam? <i>Uczucia</i>	Co wtedy robię? <i>Zachowanie</i>	Co chcę osiągnąć? <i>Cele pożądane</i>	Co mi to daje? <i>Cele osiągnięte</i>	Czy mogę to osiągnąć inaczej? <i>Zachowania</i>
Gniew, złość	Krzyczę na kogoś	Chcę, aby zrealizowano moje pragnienia	Rozładowanie napięcia	Pobiegać, walnąć w poduchy
Radość, Zadowolenie	...	...	...	...

W omówieniu tego ćwiczenia podkreślamy wpływ uczuć na nasze postępowanie i powiązanie naszych zachowań z postępowaniem wobec nas innych ludzi.

### Relaksujące

#### 1. **Człowiek pośrodku koła**

Ochotnik, który chciałby „rozruszać grupę” wchodzi do środka i wykonuje różne ruchy, odgłosy, słowa, które zostają przez nas skopiowane. Przez pewien czas ma on magiczną moc nad grupą.

#### 2. **Śmiejąca dżdżownica**

Uczestnicy kładą się na podłodze w taki sposób, aby każdy trzymał głowę na brzuchu swojego poprzednika. Pierwsza osoba pokazuje wesoły śmiech następnej osobie (w wyniku śmiechu ma podskoczyć głowa następnego).

#### 3. **Zaśnij - obudź się**

Dzieci siedzą przy stołach. Dla każdej grupy zostaje ustalony czarodziejski dźwięk, po którym dzieci będą powoli zasypiały: wciskanie długopisu, brzęk kluczy, rozcinanie nożyczkami papieru, zasuwanie zamka błyskawicznego, przewracanie strony w książce, odgłos wydawany przy ostrzeniu ołówka w temperówce, itp. Teraz dzieci kładą ramiona na stole i chowają w nich swoje twarze. Oznacza to, że „zasnęły”, dlatego też panuje cisza jak makiem zasiał. Gdy dana grupa usłyszy swój czarodziejski dźwięk - budzi się.

#### 4. **Głęboki oddech**

Wszyscy uczestnicy siedzą wygodnie na swoich krzesłach. Jako wstęp każdy 1-2 razy nabiera głęboko powietrza do płuc i wypuszcza je powoli, wydając przy tym dźwięk podobny do syreny. Zaczynamy możliwie od najwyższego tonu i schodzimy coraz niżej. Przy wydychaniu powietrza wypowiadamy określone głoski np.: *piu. miu, hia, itp.* (samogłoski na początku się nie nadają). Ten chór syren jest bardzo komiczny i pobudza do śmiechu. Teraz uczestnicy kładą obie dłonie na brzuchu. Oddychają przeciwdziałając na ciężar rąk, przy czym brzuch uwypukla się. Wszyscy liczą po cichu do trzech i wypuszczają powietrze również odliczając do trzech. To ćwiczenie oddechowe powtarzane jest tyle razy, aż cała grupa osiągnie poczucie odprężenia.

## 5. **Bal maskowy**

Chciałabym wam zaproponować zabawę, która może sprawić, że poczujecie się bardziej swobodni i ożywieni. Za chwilę ja zacznę, zwracając się z określonym wyrazem twarzy do mojego sąsiada po prawej stronie. Zachowam moją maskę tak długo, aż osoba ta skopiuje ją. Kiedy jej się to uda, powoli przekręca głowę do swojego sąsiada po prawej stronie. Tuż przed bezpośrednim zwróceniem swojej twarzy do sąsiada, przybiera ona nowy grymas - własną maskę. Nie planujcie tego wcześniej, ćwiczymy kilka minut. Nie rozmawiamy ze sobą, nie wykorzystujemy rąk do porozumiewania się. Gdy wszyscy wykonają zadanie, ćwiczenie w odwrotnym kierunku.

Refleksja: *Co wyrażały maski? Czym różniły się od siebie? Co mówi moja maska o mnie i o moim nastroju?*

### Plastyczne

#### 1. **Mówi mój rysunek**

Na kartkach z bloku rysunkowego uczniowie farbami lub kredkami, bez użycia słów, przekazują informacje, które chcieliby przekazać nauczycielowi lub koledze. Nauczyciel zbiera rysunki i jeśli uczniowie wyrażą zgodę, prezentuje je grupie. Wszyscy próbują odgadnąć, co uczeń chciał pokazać w sposób niewerbalny

#### 2. **Rysowanie bilateralne (ćwiczenia obu rąk, oburęczne, symetryczne do pionowej osi, będące swoistym lustrzanym odbiciem)**

Jest to ćwiczenie rozluźniające, które potęguje u dzieci zdolność wyobrażania sobie różnych kształtów. Dzieci malują na dużych arkuszach, na tablicy lub na boisku kredą obiema rękami razem motywy: motyl, kwiat, maska, wąż, sosna, itp.

#### 3. **Tańczące mazaki**

Prowadzący prosi dzieci: *Pozwólcie tańczyć waszym mazakom po papierze!* Po tej komendzie starają się one wykonywać rytmiczne ruchy rękoma. Z kształtów takich jak: spirale, koła, wstęgi, fale, linie i punkty powstają interesujące obrazki. - *Twoje mazaki mogą tańczyć także parami. Weź po jednym do każdej ręki. - Na jednej kartce papieru tańczą mazaki dwojga dzieci. Mogą być one w różnych kolorach. Niektóre mazaki tańczą powoli, blisko siebie, inne są dzikie i wciąż uciekają od siebie.*

Komentarz:

Malowanie przy muzyce rozluźnia nasze ciało, pozwala na odreagowanie napięć psychicznych. Dzieci pozbywają się stresu i uczą harmonijnego rytmu pracy. Wybór muzyki zależy od potrzeb dzieci: poprzez proste piosenki dziecięce po klasykę.

### Energetyzujące

#### 1. **Wszyscy razem**

Jedna osoba wychodzi za drzwi. Reszta grupy ustala jakieś słowo i dzieli się na tyle grup, ile sylab zawiera to słowo. Każda grupa otrzymuje jedną sylabę i kiedy zgadujący wejdzie do sali wszyscy razem rytmicznie wykrzykują swoją sylabę, aż zgadujący poda właściwe słowo. Dobrze jest zacząć od słów 3 sylabowych i stopniowo zwiększać stopień trudności wyszukując coraz to dłuższe wyrazy.

#### 2. **Taśma produkcyjna**

Wszyscy klękają w kole i śpiewając lub recytując przekładają rytmicznie woreczki w prawą stronę (potem zmiana - w lewo):

*Hej ho, hej ho, do szkoły by się szło.*

*Hej ho, hej ho, hej, ho, hej ho, hej ho, hej ho!*

Tempo zabawy wzrasta w miarę powtarzania piosenki.

### 3. **Parząca piłka**

Dzieci ustawione w kręgu podają sobie piłkę (może to być również dowolny przedmiot). Piłkę trzeba podawać szybko, ale tak, aby jej nie upuścić. Stopniowo zwiększamy trudność zabawy zmieniając kierunek gwizdkiem lub dodając kolejne piłki. Osoby, które upuszczą piłkę lub u której spotkają się dwie piłki dają fant lub w umówiony sposób wkupują się z powrotem do gry.

### 4. **Kukułka w gnieździe**

Uczestnicy siedzą na krzesłach ustawionych w kole lub półkolu. Wszyscy otrzymują na kartkach napisane numery, ale tak, aby nikt inny ich nie widział. Wszystkie numery występują podwójnie, więc dwie osoby z grupy otrzymują tę samą liczbę. Naprzeciwko nich kuca „kukułka”. Wywołuje ona dowolny numer, a osoby posiadające go zamieniają się miejscami. W tym czasie „kukułka” próbuje uprzedzić wywołane osoby i zająć jedno z ich gniazd. Teraz osoba, która nie ma miejsca jest nową „kukułką”.

Inna wersja: Zamiast numerów można wywoływać osoby wg pewnych cech, np.: *osoby o niebieskich oczach, kto ma dziś dobry humor, osoby, które potrafią...itp.*

### 5. **Sztafeta z długopisem**

Grupę dzielimy na 2, 3 lub 4 zespoły, w których dzieci ustawiają się jeden za drugim. W jednakowej odległości od każdego zespołu kładziemy na podłodze lub równym krześle dużą kartkę papieru. Na krótko przed startem prowadzący podaje dane pojęcie np.: „warzywa”. Na sygnał kolejne osoby z rzędu dobiegają do kartki i zapisują jedno słowo, tu nazwę dowolnego warzywa. Ważne jest, aby w całym rzędzie nie powtórzyło się to słowo. Można za każdą poprawnie napisaną nazwę dać jeden punkt oraz przyznać punkty za kolejność.

Inne pojęcia: zabawki, marki samochodów, tytuły książek, ubrania, kwiaty, owoce, drzewa, itd.

### 6. **Balonowy tenis**

Do przeprowadzenia tej zabawy każde z dzieci potrzebuje wyjątkowej „rakiety” do tenisa. Może nią być packa na muchy, drewniana łyżka, rolka tekturowa po papierze toaletowym lub papierowym ręczniku, kawałek tektury. Dzieci ustawiają się w kole. Trzeba odbijać nadmuchany balon do kolegów i koleżanek możliwie jak najdłużej, ważne jest, aby nie dotknął on podłogi. Zabawę można ożywić malując na balonie śmieszny twarz.

## Ułatwiający komunikowanie się z innymi

### 1. **Głośno - cicho**

Chętna osoba wychodzi z klasy. W tym czasie wybrana osoba chowa umówiony przedmiot. W poszukiwaniu tej rzeczy pomagają wszyscy stukając o podłogę lub pulpit ławki cicho lub głośno.

### 2. **Zmieniający się dystans**

Dwie osoby stoją pośrodku koła. Jedna osoba opowiada o czymś, a ta druga, jeśli rzeczywiście zacieka ją wypowiedź, podchodzi bliżej, jeśli nie - słucha ze zmniejszoną uwagą, nudzi się - daje krok do tyłu.

### 3. **Słowny bokser**

Dzieci dobierają się w pary i przez 30 sekund mówią razem bez wytchnienia. Omówienie w rundce: Co czułeś w czasie takiej „rozmowy”?

### 4. **Kamienna twarz**

Dzieci siedzą naprzeciw siebie w parach i opowiadają o swojej ulubionej zabawce lub bajce. W czasie rozmowy partner zachowuje kamienną twarz. W innej wersji tego

ćwiczenia dzieci siedzą zwrócone plecami do siebie. W obu ćwiczeniach powinna wystąpić zamiana ról i omówienie w rundce: Co sprawiało ci największą trudność podczas tej rozmowy? Jak powinna zachować się osoba słuchająca, aby ułatwić rozmowę?

Prowadzący podsumowuje tę zabawę, zapoznaje dzieci z zasadami właściwego zachowania się podczas prowadzenia rozmowy. Podkreśla, że to, w jaki sposób mówimy, ma dla słuchającego większe znaczenie niż to, co mówimy. Następnie dzieci wpisują te zasady w rysunek kwiatka i kolorują go:

- wyrazem twarzy potwierdzam to, co ktoś mówi do mnie - patrzę w oczy
- słucham uważnie
- siedzę blisko
- siedzę prosto

#### 5. **Mój przyjaciel**

Rozmowa w parach o swoim najlepszym przyjacielu z wykorzystaniem informacji zdobytych na temat komunikacji słownej i bezsłownej.

Podsumowanie zajęć:

*W którym przypadku było ci najłatwiej prowadzić rozmowę, gdy siedzieliście do siebie plecami, rozmawialiście z osobą „zamurowaną” czy w ostatniej sytuacji? Dlaczego?*

## **PRZYKŁADY ZABAW REDUKUJĄCYCH NADRUCHLIWOŚĆ**

### 1. **Balon**

Uczestnicy zabawy ustawiają się w ciasnym kole. Podają sobie ręce i recytując znaną rymowanąkę tworzą jak największy krąg, aż do chwili jego rozerwania.

*Baloniku nasz malutki rośnij, rośnij okrąglutki.  
Balon urósł, że a strach, przerwał miarę, no i trach!*

### 2. **Wacik w kręgu**

Dzieci siedzą na podłodze w parach, twarzami do siebie. Między nimi jest obręcz (pętla), w której znajduje się wacik. Zadanie polega na tym, aby przekazywać sobie wacik przez dmuchanie, ale tak, by nie wydmuchać go poza obręcz.

### 3. **Papierowa kula**

Przygotowujemy stos zużytych gazet. Dzieci robią z nich kule. Można nimi rzucać jak piłką, podawać między sobą, rzucać do celu.

### 4. **Ćwiczenia z książką**

Dzieci maszerują z książką na głowie tak, aby nie spadła, siadają z nią w ławce. Wznoszą ramiona, wykonują przysiady, rozglądają się na boki, wykonują krążenia nóg, rąk, itp.

Modyfikacją zabawy mogą być ćwiczenia w parach (oczywiście z książką na głowie) np.: huśtawka - dzieci trzymając się za ręce wykonują naprzemiennie przysiady, albo: *Wstań, popatrz w lewo, wstań, popatrz w prawo, usiądź.*

### 5. **Sztafeta zapalek**

Każdy uczestnik ma dwie zapalki (liczmany). Dzieci stojąc w dwóch rzędach przekazują sobie zapalkę przy pomocy „zapalkowych” szczypiec. Na końcu zapalka wkładana jest do pudełka. W międzyczasie wędrują kolejne zapalki. Te zapalki, które upadną na podłogę, muszą zostać przeniesione przy pomocy „szczypców”. Która drużyna pierwsza przełoży zapalki, wydaje okrzyk radości.

### 6. **Balon kłowna Bobo**

Dzieci dobierają się parami. Jedno dziecko siedzi po turecku, pochyła przy tym tułów lekko do przodu. Druga osoba stoi za „balonem” i napompowuje go przy użyciu



wyimaginowanej pompki. Każdemu ruchowi pompowania towarzyszy głośne syczenie : szszszszszsz. Balon staje się coraz większy i większy (dziecko „balon” cały czas siedzi po turecku), aż poczuje on napięcie nawet w opuszkach palców. Gdy jest napompowany - przyglądamy się mu. Aż nagle - co to? Balon ma maleńką dziurkę, przez którą ucieka powietrze. Napięcie powoli ustępuje , a balon staje się coraz mniejszy (przybieramy rozluźnioną postawę).

## **PRZYKŁADY ZABAW NIWELUJĄCYCH NADPOBUDLIWOŚĆ SFERY POZNAWCZEJ**

### *Sfera słuchowa*

#### **1. Chór zwierzątek**

Grupa dzieli się na trzy zespoły: pieski, kotki i kurki. Każdy śpiewa znaną piosenkę np.: *Wlazł kotek na płotek...* w swoim języku, czyli: *miau, hau, ko-ko*. Prowadzący występuje w roli dyrygenta i wskazuje, która grupa śpiewa dany fragment piosenki.

#### **2. Kran - liczymy krople**

Dzieci mają zamknięte oczy, prowadzący odkręca powoli kran, aż zaczną z niego spadać krople. Dziecko liczy je w myślach. Po maksymalnie 20 kroplach kran jest zakręcony. Dziecko otwiera oczy i podaje liczbę policzonych kropli.

#### **3. Podaj dźwięk**

Uczestnicy stają w kręgu, obejmują się ramionami, zamykają oczy. Prowadzący rozpoczyna, podając jakiś swój dźwięk (np. mlaskanie językiem, gwizdanie). Następna osoba powtarza ten dźwięk i dodaje swój własny. Można próbować naśladować dźwięki przyrody, np. lasu, morza, zwierząt i dźwięki instrumentów, urządzeń, pojazdów, itd.

#### **4. Tik - tak**

W zaciemnionym pomieszczeniu wszyscy siadają w wygodnym miejscu i zamykają oczy oraz zatykają uszy. Jedna osoba chowa gdzieś głośno tykający budzik. Po wykonaniu tego zadania woła głośno *Tik- tak*. Jest to znakiem dla pozostałych, że mogą odsłonić uszy i skoncentrować się na odgłosach wokół siebie. Kto pierwszy potrafi zlokalizować położenie budzika? Ta osoba głośno wyraża swoje przypuszczenie. Kto jest najbliższy w swoich przypuszczeniach, ma prawo schować budzik w innym miejscu.

#### **5. Pusta szklanka**

Na stole jest 4 - 6 szklanek napełnionych różną ilością wody. Jedna z nich jest pusta. Prowadzący uderza widelcem po kolei w szklanki, na koniec uderza w pustą, by dzieci mogły łatwo zapamiętać jej dźwięk. Potem dzieci zamykają oczy, prowadzący uderza widelcem w szklanki w różnej kolejności. Jeśli dziecko uważa, że słyszy dźwięk pustej szklanki, podnosi rękę.

### *Sfera wzrokowa*

#### **1. Dopasuj buty w pary**

Dwie osoby wychodzą za drzwi. Reszta dzieci ściąga buty i ustawia w różnych miejscach, osobno lewy, osobno prawy. Kto pierwszy znajdzie więcej par butów i ustawi je pośrodku koła?

#### **2. Błyskawiczna kontrola**

Dwaj uczestnicy stoją naprzeciwko siebie oko w oko. Przez minutę mają czas, aby się sobie nawzajem przyjrzeć i zapamiętać możliwie najwięcej szczegółów. Następnie stają do siebie plecami, a pozostali członkowie grupy zadają im wymyślone przez siebie pytania dotyczące wyglądu partnera.

### 3. **Żywy posąg**

Dzieci stoją w parach. Jedno z nich przybiera jakąś pozę, np. odchylona głowa, uniesiona ręka itp., a drugie rejestruje ten obraz w pamięci. Po chwili odwraca się i w tym czasie jeden, dwa lub trzy elementy zapamiętanej pozy ulegają zmianie, np. noga jest cofnięta, zmiana mimiki, inne ustawienie palców dłoni. Na odpowiedni sygnał dziecko odwraca się i stara się zauważyć te zmiany oraz określić je możliwie dokładnie.

### 4. **Wędrująca żołądź**

Dzieci siedzą w kręgu. Jedno z nich stoi w środku, a druga osoba stoi i obserwuje. Dzieci mają złożone dłonie (podobnie jak do pacierza), tak samo dziecko, które trzyma żołądź. Obchodzi ono siedzących w kręgu i ostrożnie wkłada dłonie między dłonie dzieci. W pewnym momencie przekazuje żołądź innemu dziecku. Gdy obeszło wszystkich, wraca na swoje miejsce. Obserwator zgaduje, komu żołądź została przekazana.

### 5. **Dyrygent**

Uczniowie siedzą w kręgu. Jedna osoba wychodzi, a my w tym czasie wybieramy dyrygenta pokazującego ruchy, które inni naśladują. Zaczynamy naśladowanie, po czym zapraszamy odgadującego do środka. Obserwując uczestników zabawy musi odgadnąć, kto jest dyrygentem.

## **Podzielność uwagi**

### 1. **Do wody**

Wszyscy siedzą w kole. Na hasło „na brzeg” wszyscy obunóż skaczą na zewnątrz zakreślonego (np. kredą, skakankami) koła. Prowadzący utrudnia im zadanie wykonując skoki przeciwne do hasła. Osoba myśląca się przejmuje rolę prowadzącego.

### 2. **Dodaj swój ruch**

Uczestnicy siedzą w kręgu. Pierwsza osoba wstaje i wykonuje jakiś prosty ruch. Kolejny uczestnik gry powtarza po niej ten ruch i dodaje następny element. Gra odbywa się bez słów, jeśli ktoś opuści jakiś ruch lub coś powie - wypada z gry lub musi się do niej wkupić wykonując dodatkowe zadanie.

### 3. **Ono**

Dzieci siadają w kręgu. Jedna osoba – „Ono” - siada w środku z zamkniętymi oczami. Po obwodzie krąży piłka, dopóki „Ono” nie powie: *Stop* i nie poda dowolnej litery. Osoba trzymająca w tym momencie piłkę wymienia nazwy czterech rzeczy zaczynających się na tę literę, dopóki piłka do niej nie powróci. Jeśli się to jej nie uda, wchodzi do środka i prowadzi grę.

### 4. **Ślepe samochody**

Uczestnicy tworzą pary stając jeden za drugim, zwróceniem w tę samą stronę. Osoba stojąca z przodu to samochód - ma wyciągnięte ręce do przodu, dłonie uniesione do góry, które są zderzakami i zamknięte oczy. Osoba z tyłu jest kierowcą i prowadzi samochód. Za kierownicę służą jej ramiona partnera. Zadaniem kierowcy jest tak prowadzić samochód, aby nie doszło do zderzenia. Po kilku minutach następuje zmiana ról. Podsumowaniem zabawy jest rundka: *jak się czuleś w roli kierowcy, a jak w roli samochodu?*

### 5. **Labirynt**

Uczniowie budują labirynt z patyczków. Zabawa polega na pokonaniu trasy ołówkiem bez naruszenia patyczków. Ołówek trzyma dziecko z zawiązanymi oczami, któremu wskazówek udziela widzący kolega. Warunkiem przeprowadzenia tej zabawy jest spokój, koncentracja uwagi i zdolności empatyczne uczestników. Wcześniej należy zademonstrować przebieg ćwiczenia.

## **Koncentracja uwagi**

### **1. Sprzeczna komunikacja**

Dzieci siadają w parach i opowiadają drugiej osobie o czymś, jednocześnie gestami, ruchami, wyrazem twarzy, brzmieniem głosu, intonacją, śmiechem zaprzeczając temu.

### **2. Bum**

Dzieci siedzą w kręgu. Każdy uczestnik po kolei wypowiada liczby. Zamiast liczb, które dzielą się np.: przez liczbę 3 lub kończą tą cyfrą mówimy *bum*. Kto się pomyli daje fant.

### **3. Licz poeto**

Dziecko wypowiada z pamięci jakiś wiersz jednocześnie wykonując nieskomplikowane działania matematyczne (napisane przez siebie lub przez koleżkę). Szybkość wykonania działań i zharmonizowanie z liczeniem decyduje o ilości punktów każdego z grających.

### **4. Wewnętrzny zegar**

Dzieci siedząc w ławkach kładą głowę na złożonych rękach, zamykają oczy. W ciszy odliczają czas np.: 60 sekund, po czym unoszą głowę. Na końcu prowadzący podaje imię tego, kto najdokładniej wyliczył czas. Test powtarzamy, a następnie próbujemy przeprowadzić go przy czasie wydłużonym do dwóch minut.

### **5. Złap się za ucho**

Prowadzący opowiada interesującą historyjkę, w której wiele się wydarza. Podkreśla ją wyrazistymi gestami oraz mimiką. Uczestnicy przysłuchują się słowom nauczyciela i naśladują wszystko to, co pokazuje. Jeśli jednak złapie się on za ucho, każdy musi natychmiast stanąć w bezruchu. Dziecko, które porusza się dalej, oddaje jakiś fant (potem trzeba go wykupić) albo też kontynuuje opowiadanie historyjki. Dla osoby, która to robi, ważne jest, aby poruszała się również wtedy, gdy trzymać się będzie za ucho.

## **Myślenie**

### **1. Dokończ wyraz**

Uczestnicy zabawy tworzą koło. Jedna osoba staje w środku, trzyma w ręku związaną w supeł chusteczkę. Wymieniając jakąś sylabę rzuca chusteczkę do jakiegoś dziecka. Ono chwytając ją kończy rozpoczęty wyraz, po czym odrzuca chusteczkę do stojącego w środku koła. Ten, kto spóźnia się z odpowiedzią, podnosi rękę do góry i pozostaje w tej pozycji tak długo, dopóki stojący w kole nie rzuci do niego chusteczki po raz drugi.

### **2. Dobra pamięć**

Na tacy kładziemy kilkanaście drobnych przedmiotów. Dzieci przez chwilę przyglądają się im. Później tacę przykrywamy, a uczestnicy zabawy wypisują nazwy zapamiętanych rzeczy. Potem następuje sprawdzenie i porównanie liczby zapisanych i prezentowanych przedmiotów.

### **3. Zdania na podaną literę**

Uczestnicy wybierają literę i po kolei wymieniają słowa rozpoczynające się na nią dbając, by tworzyły one sensowne zdanie, np.:

*Małeńki miś miał mnóstwo małych miseczek miodu., Ktoś kiedyś kazał Karolowi kupić kudłatego kundla.*

### **4. Gra w przymiotniki**

Jedna z osób opuszcza salę, pozostałe wybierają jakiś przymiotnik, np. powolny. Kiedy osoba wraca, musi odgadnąć ten przymiotnik patrząc na powolne ruchy innych lub pojedynczej osoby, np. nerwowy - wszyscy tak zaczynają się poruszać. Odgadujący wykonuje zadanie tak długo, aż zgadnie albo się podda.

## 5. **Opowiadający kłębek**

Prowadzący przygotowuje wcześniej kłębek wełny (długości około 5m), do którego spinaczami przymocowuje nazwy osób, zwierząt albo przedmiotów. Zwinięty kłębek przekazywany jest pierwszemu opowiadającemu. Zaczyna on jakąś historyjkę i rozwija powoli kłębek docierając do karteczki. Potem przekazuje go następnemu opowiadającemu, który kontynuuje historyjkę i możliwie jak najszybciej wbudowuje w nią zapisane słowo. W taki sposób kłębek wędruje przez ręce kilkuosobowej grupy, aż zostaje rozwinięty. W tym czasie pozostałą część klasy to słuchacze. Potem można zrobić zmianę i słuchający do tej pory układają inną wersję opowiadania.

Wykorzystano::

1. Bielska B.: *Terapia zabawą*, „Nauczanie Początkowe” 2004/2005 nr 3
2. Flemming I.: *Po prostu zaczynamy : praktyczne porady z zakresu pedagogiki zabawy*, Wydaw. Jedność, Kielce 1999
3. Griesbeck J.: *Zabawy dla grup*, Wydaw. Jedność, Kielce 1999
4. Vopel K.: *Poradnik dla prowadzących grupy : teoria i praktyka zabaw interakcyjnych*, Wydaw. Jedność, Kielce 1999
5. Terapia pedagogiczna. T. 1, *Zaburzenia rozwoju psychoruchowego dzieci*, (pod red. E. Skorek), Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2005
6. Terapia pedagogiczna. T. 2, *Zagadnienia praktyczne i propozycje zajęć* (pod red. E. Skorek) - Wyd. 2, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2005