



# *Adam siedmiu synów miał*

*Adam siedmiu synów miał* x 4

*Nic nie jedli, nic nie pili  
tylko wszyscy tak robili* | x 2

## **PRZEBIEG ZABAWY**

Za pomocą wyliczanki grupa wyznacza „Adama”. Uczestnicy poruszają się po linii koła śpiewając. Wybrana osoba pozostaje w środku kręgu i po zakończeniu śpiewu pokazuje gest, ruch lub figurę, którą wszyscy muszą powtórzyć. W kolejnej rundzie nowego „Adama” wyznacza poprzednik.

źródło Gorzechowska J., Kaczurbina M., *Mało nas, mało nas. Polskie dziecięce zabawy ludowe*, Warszawa 1986

region powszechna

nagrania dostępne w internecie

- Laboratorium Zabaw Tradycyjnych  
<https://soundcloud.com/muzykatradycyjnapi/adam-siedmiu-synow>  
<https://youtu.be/JsPf61iBuWg>
- Mały Kolberg, Mazowsze, wyk. Kapela Niwińskich  
[https://www.youtube.com/watch?v=6DP\\_MFBK8zI](https://www.youtube.com/watch?v=6DP_MFBK8zI)
- Mały Kolberg, Lubelszczyzna, wyk. Szkoła Suki Biłgorajskiej  
<https://www.youtube.com/watch?v=9uzeDHL-jTI>

kategoria ruchowa, w kręgu, z naśladowaniem, ze śpiewem

grupa docelowa grupy; dzieci, młodzież i dorośli w każdym wieku

---

## WARIANTY ZABAWY

- *Siedmiu synów Adam zrodził*  
Mały Kolberg, Warmia i Mazury, wyk. Anna Broda  
<https://www.youtube.com/watch?v=017rB62L5t4>
- *Ojciec Abraham*  
Mały Kolberg, wyk. Grupa Jaworowi Ludzie  
[https://www.youtube.com/watch?v=l\\_aNCj6W1lg](https://www.youtube.com/watch?v=l_aNCj6W1lg)
- *Stary ja Wojtek*  
Michalikowa L., *Tradycyjne zabawy ludowe*, Warszawa 1981
- *Co stryjenka robiła*  
Michalikowa L., *Tradycyjne zabawy ludowe*, Warszawa 1981
- *Tolija*
  - Glapa A., Kowalski A., *Tańce i zabawy wielkopolskie*, PTL, Wrocław 1961
  - Mały Kolberg, *Niezbędnik cz.I, Wielkopolska. Muzyka do zabaw i tańców*, Warszawa 2017
  - Mały Kolberg, Wielkopolska, wyk. Katarzyna Hełpa-Liszkowska  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_1yOCz01jXE](https://www.youtube.com/watch?v=_1yOCz01jXE)
  - Mały Kolberg, Kaliskie, wyk. Przodki  
<https://www.youtube.com/watch?v=EBL5dhLTuLA>
- *Ojciec Wirgiliusz*  
Ogólnopolski Konkurs Tradycyjnego Tańca Ludowego w Rzeszowie, wyk. grupa dziecięca Zespołu Pieśni i Tańca z Bratkowic  
<https://www.tance.edu.pl/pl/dances/show/category/0/dance/725>

## **Korzyści z zastosowania zabawy z perspektywy pedagoga przedszkolnej pracującej metodą Montessori**

Anna Meina

- Zabawa odpowiednia dla każdej grupy wiekowej w przedszkolu: może się spodobać dzieciom młodszym i starszym. Świetnie sprawdza się w grupie rodzinnej, gdzie młodsze dzieci mają okazję do naśladowania starszych;
- zabawa umuzykalniająca;
- integruje grupę;
- jest okazją do ćwiczenia umiejętności chodzenia w kole;
- ćwiczy umiejętność zapamiętywania tekstu;
- ćwiczy umiejętność zapamiętywania sekwencji ruchowych;
- pozytywnie wpływa na koncentrację uwagi;
- kształtuje sprawność ruchową;
- rozwija u dzieci pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa w otoczeniu;
- udział w zabawie daje pozytywne wzmocnienie uczestniczącym;
- rozwija świadomość ciała i kontroli nad nim;
- rozwija sprawność całego ciała;
- wprowadza wesołą atmosferę;
- dostarcza okazji do spontanicznych działań i wyrażania radości;
- podnosi energię w grupie;
- rozwija umiejętność słuchania tekstu piosenki i wycucia rytmu;
- działa pozytywnie na regulację napięcia u dzieci;
- zabawa nie jest ukierunkowana na rywalizację;
- kształtuje pozytywne zachowania, w tym: przestrzeganie umówionych zasad zabawy, umiejętność czekania na własną kolej, uszanowanie propozycji innej osoby z grupy;
- stymuluje dzieci do ekspresji w ruchu, w tańcu i w śpiewie;
- rozwija kreatywność;
- ma wpływ na wspomaganie rozwoju mowy oraz innych umiejętności komunikacyjnych dzieci;
- dzieci integrują ruch, muzykę i słowa jednocześnie, co ma wpływ na umiejętność nauki;
- koordynuje czynności wzrokowo-słuchowo-ruchowe;
- rozwija zdolności muzyczno-ruchowe;
- rozwija zdolności improwizacyjne;
- rozwija zdolności wokalne u dzieci;
- rozwija pomysłowość oraz inwencję twórczą;
- wyrabia umiejętność łączenia ruchu z muzyką;
- rozwija sprawność motoryczną;
- zachęca do aktywnego uczestnictwa w zabawach muzycznych ilustrowanych ruchem;
- uwrażliwia na dostrzeganie zmiany dynamiki, tempa i wysokości dźwięku utworu muzycznego;
- daje przestrzeń do dostrzegania i akceptacji mocnych stron przez dzieci i jednocześnie własnych ograniczeń;
- jest okazją do rozmowy, że każdy człowiek jest sprawny na swój sposób, a sprawność fizyczna nie stanowi o jego wartości;

- kształtuje umiejętność współdziałania w grupie;
- uczestnictwo w zabawie buduje więź grupową;
- zacieśnia kontakty interpersonalne w grupie poprzez wspólne uczestnictwo w zabawie;
- ćwiczy zgodne funkcjonowanie w zabawie i w sytuacjach zadaniowych;
- kształtuje umiejętność radzenia sobie w sytuacjach trudnych lub problemowych, takich jak, np. wystąpienie na forum grupy;
- stwarza okazję do poznania własnych możliwości ruchowych.

---

## *Adam siedmiu synów miał*

### **Korzyści z zastosowania zabawy z perspektywy logopedki, mioterapeutki, terapeutki mowy**

Jolanta Kosicka

Wariant: formujemy duże koło i pokazujemy gesty motoryki wielkiej, a następnie zmniejszamy rozmiar okręgu i pokazujemy ruchy/gesty tylko w obrębie jamy ustnej (śpiewa wówczas tylko osoba prowadząca zabawę).

Powtarzanie gestów, wymyślenie określonego ruchu, utrzymywanie tempa wcześniej pokazanej sekwencji, koordynacja ruchowa, poczucie rytmu, akcenty sylaba—gest, gospodarowanie oddechem, dokładne powtarzanie wzorca ruchowego, rozwija motorykę wielką, pamięć mięśniową, czucie ciała, co przekłada się bezpośrednio na rozwój motoryki małej, kinestezję artykulacyjną, prakcję oralną i rozwój mowy. Połączenie ruchów rąk z ruchami języka (np. ruchy dobowe języka przy jednoczesnym wskazywaniu kącików ust palcami wskazującymi; robienie językiem „pieczątki” na wałku dziąsłowym połączone z unoszeniem ramion). Będąc na środku, jako osoba prowadząca, możemy wprowadzić ruchy rozciągające lub wzmacniające obręcz barkową, rozluźniające mięśnie podpotyliczne, tak ważne podczas pracy nad dykcją, poprawą funkcji języka oraz posturą pacjenta.

Ćwiczenie sekwencji oddechowej — przy problemach z koordynacją fonacyjno-oddechową do przodku ruchy rąk mogą pomóc pacjentowi uruchomić mięśnie międzyżebrowe, poczuć proces mówienia ze świadomym używaniem oddechu.

I na tym wymiennie zastosowania tej zabawy w gabinecie logopedycznym mogłoby się skończyć, gdyby nie fakt przebywania osoby pokazującej gesty w samym centrum zainteresowania, na samym środku okręgu. Ponieważ zajmuję się głównie terapią mowy młodzieży i dorosłych, nie ukrywam, że ten aspekt interesuje mnie najbardziej.

Jakkolwiek byśmy nie zmodyfikowali tej zabawy, to fakt wyjścia na środek, zaproponowania swojego wariantu gestu i ruchu, „dyrygowanie” niejako resztą uczestników, z pewnością może pomóc pokonać lęk i treść przed wystąpieniami publicznymi. Pokazując gesty publicznie, możemy uważnie obserwować zachowanie naszego ciała podczas stresującej sytuacji. W miarę rozwoju zabawy, integracji grupy i oswojenia się z sytuacją niekomfortową, pacjent zaczyna mieć wpływ na swoje reakcje. Wspierające podejście grupy może nauczyć odwagi do publicznego zabierania głosu, wzmocnić pewność siebie i poczucie sprawstwa; wzbudzić czułość i akceptację siebie jako osoby przynależącej do grupy.



Sytuacja bycia wywołanym na środek może być dla wielu osób mało komfortowa. Zmierzenie się z niewygodą, zebranie się na odwagę i zaproponowanie czegoś swojego nie zawsze musi się skończyć powodzeniem w postaci wsparcia grupy i całkowitej aprobaty przez nią naszego gestu. A co, jeśli grupa nie będzie chciała powtórzyć naszej propozycji?

Zabawa jest świetną okazją do obserwacji grupy (sympatie, antypatie, relacje pomiędzy rówieśnikami, osoby dominujące, osoby wycofane) i do obserwowania poszczególnych osób. Jak sobie radzą z odrzuceniem? Czy odważnie zabierają głos? Jaki jest ich gest? Otwarty, odważny, pełen rozmachu czy raczej niewielki, prosty, mało rzucający się w oczy, bezpieczny, mało komiczny, a więc trudniejszy do wyśmiania? W jaki sposób osoba wychodzi na środek? Pewnym krokiem, odważnie i śmiało, czując się dobrze w swoim ciele? Czy niepewnie, wstydliwie, stawiając opór lub nawet odmawiając? Jakie są reakcje poszczególnych osób na wejście konkretnej koleżanki czy kolegi — entuzjastyczne, wspierające, pełne akceptacji, czy kpiące, wyśmiewające, bez powtarzania pokazanego gestu? Jak brzmi głos osoby będącej na środku? Jaki jest jej oddech?

W kontekście terapii głosu każda z tych informacji jest kluczowa. Podejście pacjenta do swojego ciała, oddechu, przekonań na swój temat, a więc i na temat swojego głosu, kompensacje, zaburzenia funkcji języka wskutek napięć, otwartość na zmiany, gotowość do działania, wiara we własne możliwości — wpływają na przebieg terapii. Osoba skrępowana będzie mieć więcej napięć w ciele, więcej wyzwiań oddechowych. Może czuć wiele blokad, obaw i zahamowań. Ważne jest zaobserwowanie oraz zapamiętanie jak największej ilości informacji i — w połączeniu z wywiadem logopedycznym — zastosowanie do nich odpowiednich technik rozluźniających w terapii.

Kolejnym zastosowaniem zabawy w pracy logopedycznej jest kroczenie po okręgu w rytm śpiewanego tekstu zabawy. Może to pomóc przy pracy nad akcentowaniem wypowiedzi (wpływanie na sposób narracji, impostację głosu), w dzieleniu słów na sylaby, uptynnić koordynację ruchową (połączenie mięśni posturalnych z aparatem mowy). W trakcie terapii miofunkcjonalnej u osób mających problemy z koordynacją oddechowo-fonacyjną, z szybkim mówieniem, z guzkami lub niedomykalnością fałdów głosowych wskutek nieprawidłowego fonowania (głos party, chrypka, męczliwość głosu, uczucie „guli” w gardle, drapania w gardle), dobrze sprawdzają się wszelkie wokalizy lub mówienie/śpiewanie prostego tekstu z naciskiem na uważność w swobodnym realizowaniu słów. Prosty tekst oraz łatwa do zapamiętania melodia pozwalają całą uwagę skupić na sposobie fonacji. Moment, w którym pacjent poczuje luz i swobodę w oddychaniu podczas mówienia spontanicznego, śpiewania, czy też wypowiadania „ćwiczebnych” sekwencji słów, jest przynajmniej połową sukcesu w procesie rehabilitacji głosu. Dodatkowym walorem jest możliwość pokazywania uczestnikom zabawy szerokich, zamasztych gestów rozluźniających klatkę piersiową i ramiona, w celu lepszego poczucia ciała, rozciągnięcia obręczy barkowej, kręgosłupa, czy mięśni szyi. Kolejny raz widzimy, że praca z całym ciałem i oddechem ma wpływ na naszą mowę.

---

## Adam siedmiu synów miał

### **Korzyści z zastosowania zabawy z perspektywy psycholożki, psychoterapeutki systemowej, edukatorki w grupie edukacji domowej**

Karolina Idkowiak

Naśladownictwo stanowi niezwykle istotny sposób uczenia się. Jest to umiejętność, którą dzieci posiadają niemal od samego urodzenia. „Adam siedmiu synów miał” to zabawa, która wykorzystuje w pełni ten potencjał. Uczestnicy krążą/maszerują po obwodzie koła śpiewając pieśń, której pierwszym fragmentem jest (aż) czterokrotne powtórzenie tych samych słów. Druga część utworu, jest powtarzana dwukrotnie i ma wyraźniejszy rytm. W środku koła stoi jedna osoba, która czeka aż do zakończenia piosenki by przedstawić wymyślony przez siebie ruch, gest, zmieniony wyraz twarzy lub krótki gimnastyczny łamaniec. Zaprezentowaną w kole figurę odtwarzają pozostali uczestnicy zabawy. Co ważne, nie ma tu określonych zasad, co ma być pokazane. Nie jest ustalony żaden stopień zaawansowania przedstawianego ćwiczenia, więc osoba w środku może wybrać między bardzo rozbudowaną choreografią a delikatnym ruchem (na przykład: kiwnięcie jednym palcem, przechylenie głowy).

W przeciwieństwie do grup rówieśniczych, szkolnych czy przedszkolnych, w rodzinie mamy osoby różnicowane wiekowo oraz w dużym stopniu różniące się poziomem wiedzy i umiejętności. Oznacza to, że nie wszystkie aktywności mogą być podejmowane rodzinnie. Trudno grać razem w bardzo zaawansowane gry — lub wręcz przeciwnie — zbyt infantylne. „Adam siedmiu synów miał” jest zaproszeniem dla dość szerokiego grona odbiorców — do środka koła możemy zaprosić nawet najmniejsze dziecko w ramionach opiekuna. Jest to specyficzna sytuacja, gdzie ruch nieintencjonalny dziecka może być podchwycony i powtarzany przez resztę rodziny. Jest to piękne doświadczenie afirmacji względem najmłodszego członka rodziny. W podobny sposób można włączyć do zabawy osoby z ograniczeniami sprawności. Udział każdego członka rodziny we wspólnej kreatywnej zabawie scala i wzmacnia więzi. Dla wszystkich uczestników przekaz jest jasny — *każdy z nas jest cenny i ważny*. Jest to niezwykle istotne doświadczenie bycia przyjmowanym z miłością i uważnością.

Zabawę „Adam siedmiu synów miał” możemy wykorzystać jako jedną z propozycji oddziaływań w sferach:

- rozwoju bardziej pozytywnego obrazu siebie samego (*jestem częścią grupy, mogę podejmować wyzwania, które umożliwia gra, jestem wartościowy*),
- wzięcia odpowiedzialności za siebie (w rozwój człowieka wpisane jest dążenie do niezależności i samodzielności),
- zwiększenia zdolności podejmowania wyzwań, wychodzenia poza grupę (poprzez wejście w rolę osoby pokazującej),
- zwiększenia samodzielności i samosterowności (poprzez doświadczanie możliwości samodzielnego wychodzenia na środek i przejmowania kontroli w zabawie; inaczej możemy nazwać to wchodzeniem w rolę lidera zabawy),
- zaangażowania w decyzje podejmowane samodzielnie (*wyjdę na środek czy nie? a może przekażę komuś moją rolę? jaki ruch wybiorę?*),
- zwiększenia umiejętności improwizacji w grupie,
- wyrażania emocji i myśli w sposób kreatywny,

- doświadczania poczucia kontroli (*ja wybieram i pokazuję, inni mnie naśladują*),
- umiejętności czekania na swoją kolej,
- ćwiczenia się w obserwowaniu działań innych, naśladowaniu, zapamiętywaniu sekwencji ruchowych.

•

Dzieci różnie radzą sobie z byciem w centrum uwagi. Są takie, które przyjmują ową uwagę naturalnie. Łatwo rozpoznamy je w grupie — chętnie zgłaszają się i wychodzą na środek przy okazji różnych zabaw i ćwiczeń. Inne reagują wycofaniem i dość szybko opanowują umiejętność unikania tego typu sytuacji. Brak treningu sprawia, że mają znacząco mniejsze samopoznanie w przestrzeni bycia liderem w grupie. Wsparcie dziecka wymaga łagodnie zaplanowanych interwencji, które prowadzone długofalowo mają szansę doprowadzić do zmiany w postaci zaufania do samego siebie. Zabawy tradycyjne idealnie się w to wpisują. Dziecko będzie oswajało się z nowymi sytuacjami i będzie zyskiwało większą samoświadomość (Co się dzieje, gdy otrzymuje okazję do uczestniczenia w nowym doświadczeniu? Czy jest mu w tej roli wygodnie? Czy grupa może mu sprzyjać? Czy inni uczestnicy dostosują się do niego?). Gra jest tak zaplanowana, że odniesienie sukcesu jest pewne. Gdy osoba staje w środku koła, kieruje grupą.

Oczywiście będą dzieci, które początkowo podejną z dużą ostrożnością do zabawy. Będą najpierw obserwować. Być może odmówią udziału, gdy dostaną zaproszenie. Rodzic lub nauczyciel może zareagować na kilka sposobów, w zależności od swojej oceny sytuacji. Między innymi może:

- zauważyć wahania dziecka: *O! Zostałeś wybrany. Jestem pewny, że sobie poradzisz. Ale jeśli wolisz przekazać ruch komuś innemu, to jest to też w porządku*. Pamiętajmy jednak, by dać dziecku chwilę nim przyjdziemy z naszą interwencją;
- spytać, czy chciałoby wyjść na środek z kimś w parze (np. z opiekunem, siostrą);
- wyprzedzić sytuację i zaproponować na wstępie, że podczas zabawy będziemy trenować asertywność (dorosły wprowadza pojęcie, wyjaśnia i odnosi do konkretnej sytuacji zabawy), wówczas dziecko, które się wycofuje de facto tego nie robi, tylko bierze czynny udział w ćwiczeniu (może zostać później nazwany ekspertem w tej dziedzinie i na podstawie jego zachowania możemy stworzyć opis asertywnej odmowy, tym samym dziecko zostaje pośrednio umieszczone w centrum uwagi w sposób bezpieczny dla siebie).

Samo zaproszenie dziecka do wyjścia na środek jest już ważnym sygnałem. Skoro ktoś je zaprasza, to wierzy w nie. Wierzy, że sobie poradzi, wytrzyma napięcie, dokona samodzielnego wyboru ruchu i jeszcze przedstawi go pozostałym uczestnikom!

Wszystko to odbywa się w przestrzeni bezpieczeństwa i zaufania. Kluczem do rozwoju jest zabawa! Nie znam ani dziecka, ani dorosłego, który czując się zagrożonym, będzie otwarty na rozwój, zmianę, poznawanie nowych sytuacji, pogłębianie wiedzy o innych i samym sobie, itd. Oczywiście rozwój ten nie jest oparty na „głowie”. Nie jest to poznawcza refleksja, którą moglibyśmy prześledzić. Nie odbywa się na bazie zaawansowanej autoanalizy, a jest intuicyjnym procesem uczenia się.

Melissa LaVigne, terapeutka przez zabawę, pisze, że kiedy łączymy budowanie więzi z ruchem, wzmacniamy moc tego doświadczenia w układzie nerwowym<sup>1</sup>. A to oznacza, że otrzymujemy lepsze i trwalsze rezultaty w obrębie relacji. Uczucia i emocje dzieją się w ciele i wpływają na ruch — widzimy to chociażby w tym, w jaki sposób zmienia się sylwetka osoby w zależności od jej stanu emocjonalnego. Ale nie jest to droga jednokierunkowa. Ruch i ciało mogą wpływać na emocje

1 LaVigne M., *Play therapy activities: 101 play-based exercises to improve behavior and strengthen the parent-child connection*, Emeryville, California, 2020, s. 110.

osoby. Czasem pożądaną zmianę uzyskamy, wyruszając z nieoczywistego kierunku. W tym wypadku będzie to zabawa ruchowa, która zaktywizuje w większym stopniu układ nerwowy niż np. sama rozmowa.

## **Propozycja modyfikacji**

W rodzinach z młodszymi dziećmi, które same niechętnie wchodzi w rolę „pokazywacza”, można zaproponować zabawę z ulubioną przytulanką. Maskotka będzie pokazywać i powtarzać ruchy, tak jak pozostali uczestnicy. Dziecko staje się „tłem” dla zabawki i w tym duecie wchodzi w rolę aktywnego uczestnika.

---

*Adam siedmiu synów miał*

## **Korzyści z zastosowania zabawy z perspektywy pedagoga specjalnej, terapeutki dzieci i młodzieży z całościowymi zaburzeniami rozwoju, zaburzeniami lękowymi i tikami**

Magdalena Borek

Zabawa ruchowa „Adam siedmiu synów miał”, oprócz zastosowania w pracy z dziećmi prawidłowo rozwijającymi się, może być zastosowana w terapii indywidualnej i grupowej dzieci przedszkolnych i wczesnoszkolnych z ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, czyli zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z zaburzeniami koncentracji uwagi) oraz ASD (Autistic Spectrum Disorder przez nią, czyli spektrum autyzmu), z zaburzeniami koncentracji, nadpobudliwymi i z zaburzeniami sensorycznymi.

W przypadku terapii indywidualnej zabawa będzie polegała na naśladowaniu ruchów terapeuty. W sytuacji pracy z dziećmi nadpobudliwymi, z deficytami uwagi i ADHD zabawa ma walory terapeutyczne z uwagi na wykorzystanie ruchu w pracy. Barkley (2009) definiuje ADHD jako zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi, utożsamiając go z zaburzeniem samokontroli obejmującym zaburzenia koncentracji uwagi, kontroli reakcji oraz poziomu wzbudzenia. Zabawa wymaga od dzieci koncentracji, kontroli swoich reakcji i poziomu wzbudzenia, przez co staje się naturalnie narzędziem wspomagającym proces terapii.

### **Zastosowanie zabawy (sposób zastosowania, warunki konieczne do spełnienia)**

W przebiegu zabawy ważne jest wytłumaczenie jej zasad. Dzieci z deficytami uwagi wymagają większej uwagi i powtórzeń. Tłumaczymy, że maszerują w dużym kole, trzymając się za ręce. W środku spaceruje Adam. Po zakończeniu piosenki Adam wykonuje różne czynności, a inne dzieci starają się je dokładnie powtórzyć.

W terapii indywidualnej rolę Adama pełni terapeuta lub przejmuje ją dziecko. Pozwala to dziecku przejąć kontrolę. Uzyskując poczucie kontroli nad nową sytuacją ćwiczy ważne umiejętności. W ten sposób możemy budować relacje z dzieckiem i jego poczucie własnej wartości. Dziecko staje się kimś ważnym. W czasie pracy w kontakcie jeden na jeden, dzieci z ADHD lepiej się koncentrują, w związku z tym lepiej i szybciej opanowują zasady zabawy. Zabawę można wykorzystać w kontakcie indywidualnym, do opisywania i ujawniania przez dziecko tego, czego doświadczyło



podczas zabawy, zachęcania do dzielenia się tym, co przeżywa. Dziecko może sygnalizować swoje potrzeby dzięki pytaniom dodatkowym, np. „Jak się czułeś podczas zabawy? Co było dla ciebie trudne, co było dla ciebie łatwe? Co czułeś w swoim ciele podczas zabawy?”. Pytania rozwijają świadomość siebie, swojego ciała i swoich potrzeb w dziecku. Są istotnym elementem terapii dziecka o nieprawidłowym rozwoju, a zastosowana zabawa może być przyczynkiem do takiej rozmowy.

W przypadku zajęć grupowych, z powodu dużej impulsywności, dzieci mogą reagować dużo bardziej emocjonalnie i wymagać indywidualnego podejścia, kolejnych powtórek. Kluczowym problemem dziecka z nadpobudliwością psychoruchową i deficytem uwagi jest utrzymywanie adekwatnego poziomu uwagi, motywacji i wysiłku, a nie brak wiedzy czy umiejętności. Praca w ruchu pozwala na wyładowanie energii, uczy cierpliwości, koncentracji. Dzieci z ADHD mają trudności z radzeniem sobie z dłuższymi przerwami i bezruchem, dlatego wykorzystanie zabawy ruchowej przyczynia się do wzmacniania motywacji. Zaleca się również korzystanie z tej zabawy na lekcjach w klasach I – III, gdyż ta aktywność ruchowa pozwoli dziecku z ADHD rozładować energię. Wykorzystanie zabawy jako krótkiej przerwy podczas zajęć edukacji wczesnoszkolnej jest zgodne z nauczaniem multisensorycznym. „Efektywne uczenie się wymaga współpracy wszystkich zmysłów, powinno zatem być multisensoryczne. Wtedy też optymalizuje się funkcjonowanie pamięci – informacje opracowane wielozmysłowo pamiętamy trwalej” (Plewka, Taraszkiewicz 2010, s. 86). Proces zapamiętywania jest bardziej efektywny, gdy podczas nauki następuje połączenie różnych bodźców: włączenie ruchu, emocjonalne, sensoryczne zaangażowanie: dotyk, gesty, kolory, dźwięki, rytm. W nauce najważniejszy jest układ przedsionkowy, kontrolujący poczucie ruchu i równowagi, wobec tego nauka przez zabawę przyczynia się do lepszego przyswajania różnych treści.

Dzieci z ADHD często mają zaburzenia orientacji w schemacie własnego ciała i przestrzeni. Zabawa ta ćwiczy również tę umiejętność. Zaleca się zachęcanie dzieci do wykonywania elementów ćwiczeń dokładnie i powoli. Konieczna jest tutaj również powtarzalność i wykonywanie ruchów w sposób rytmiczny. W przypadku dzieci z nadpobudliwością psychoruchową mogą występować zachowania, nad którymi dziecko nie jest w stanie zapanować, często niepożądane (np. dziecko nie umie czekać na swoją kolej, krzyczy). Zastosowanie zabawy w formie grupowej pomaga wskazać trudności z zachowaniem u dzieci nie tylko z ADHD, daje możliwość zauważyć dzieciom, szczególnie wykazującym zachowania niepożądane, jaki wpływ ma ich zachowanie na innych i może pomagać w rozwiązaniu konfliktów między dziećmi bez interwencji osoby z zewnątrz. Ważne jest, aby każde dziecko podczas zabawy, szczególnie dziecko przejawiające zachowania niepożądane, poczuło się swobodnie, co umożliwi mu wejście w proces. To powoduje, że forma zabawy może spełniać funkcję terapeutyczną i uczącą prawidłowych zachowań, pod warunkiem zachowania ciągłości i systematyczności.

---

## Bibliografia

- Barkley R. A., *ADHD podjąć wyzwanie: kompletny przewodnik dla rodziców*, przeł. A. Błachnio, Poznań 2009, s. 39.
- Łuczak A., *Dlaczego warto łączyć nauczanie matematyki z ruchem i muzyką? Wybrane przykłady badań na temat łączenia różnych form w zintegrowanej edukacji wczesnoszkolnej*, „Relacje. Studia z nauk społecznych”, nr 4, Łódź 2017, s. 193.
- Plewka C., Taraszkiewicz M., *Uczymy się uczyć*, Szczecin 2010.



# Laboratorium Zabaw Tradycyjnych

Niniejsza karta zabawy i opisy eksperckie są efektem prac Laboratorium Zabaw Tradycyjnych – projektu o charakterze badawczym i edukacyjnym, którego celem jest analiza tradycyjnych zabaw dziecięcych pod kątem możliwości ich wykorzystania wśród dzieci z różnymi potrzebami oraz zbadanie ich właściwości – wpływu na dzieci na polu rozwojowym, terapeutycznym, społecznym i psychologicznym. Tym samym celem projektu jest również promowanie aktywnego korzystania z kultury tradycyjnej w pracy z dziećmi.

Koncepcja i realizacja projektu:

Karolina Ociepka, Marta Urban-Burdalska, Marta Domachowska, Katarzyna Rosik

Opracowanie graficzne i skład:

Katarzyna Rosik

---

Organizator:

## Forum Muzyki Tradycyjnej



Ministerstwo Kultury  
i Dziedzictwa Narodowego



NARODOWE  
CENTRUM  
KULTURY

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego  
w ramach programu Narodowego Centrum Kultury: EtnoPolska. Edycja 2023

---

Partnerzy:



Muzeum Etnograficzne  
im. Marii Znamierowskiej-Prüfferowej  
w Toruniu

Fundacja  
Muzyka jest  
nieskończona



---

Patron medialny

