



Kapliczka i zabawy paluszkowe

*Tu świcka, tu świcka,
tu kościółek, tu kaplicka,
tu dzwonecek, tu dzwonnicka.
Idzie dziadunio do dzwonnicki i pociąga za śnurecek:
„Dendele, dendele, dendele!”*

PRZEBIEG ZABAWY

W parze wskazujemy kolejno oczy, brodę i czoło towarzysza zabawy. Na słowa „idzie dziadunio” przemieszczamy się po jego twarzy dwoma palcami, jakby były nogami lub kilka razy, głaszcząc palcem, okrążamy twarz partnera. Na końcu pociągamy za „sznureczek”, czyli za nos partnera i – wołając „dendele, dendele, dendele!” – naśladujemy dźwięk dzwonu.

źródło	Cieślikowski J., <i>Wielka zabawa. Folklor dziecięcy, wyobraźnia dziecka, wiersze dla dzieci</i> , Wrocław 1985
region	powszechna
nagrania dostępne w internecie	<ul style="list-style-type: none">Laboratorium Zabaw Tradycyjnych https://soundcloud.com/muzykatradycyjnapi/paluszkowe-kapliczka https://youtu.be/aegHcXV-fewMały Kolberg, Toruń, wyk. Marta Domachowska https://www.youtube.com/watch?v=_bioLaBwqll
kategoria	zabawa manipulacyjna — „paluszkowa”, dotykowa, w parze, orientowanie części twarzy
grupa docelowa	małe dzieci, dzieci i dorośli w każdym wieku; pary lub grupy z podziałem na pary: rodzic/opiekun — dziecko, prowadzący — dziecko, dziecko — dziecko (np. rodzeństwo)

INNE ZABAWY PALUSZKOWE

- — *Mamo, mamo!*
— *Co co co?*
— *Jadą goście!*
— *No to co?*
Dzień dobry, dzień dobry, cmok, cmok, cmok!

Laboratorium Zabaw Tradycyjnych

<https://soundcloud.com/muzykatradycyjnapi/paluszkowe-mamo>

- *Round and round the garden
like a teddy bear
one step, two step
tickle you under there!*
- *Książdz Stanisław*
- *Szedł baj, niósł kopę jaj*
- *Szedł chłop przez bór*
- *Kizia mizia, gdzieś ty była*
- *Idzie myszka po ścianie*

Cieślakowski J., *Wielka zabawa. Folklor dziecięcy, wyobrażenia dziecka, wiersze dla dzieci*, Wrocław 1985

- *Warzyła sroczka kaszkę / Warzyła myszka jagietki*

Ukr.

Сорока-ворона на припічку сиділа, діткам кашку варила.

Цьому дала, цьому дала, цьому дала, цьому дала,

а цьому не дала.

Він дрова не рубав, воду не носив, кашу не варив, фур і полетів.

- Błr.
*Мы пісалі, мы пісалі,
Нашы ручкі працавалі.
Трэба ручкам адпачыць:
Будзем пальчыкі лічыць.
Раз, два, тры, чатыры, пяць —
Пяць, чатыры, тры, два, раз!*

Laboratorium Zabaw Tradycyjnych

<https://soundcloud.com/muzykatradycyjnapi/paluszkowe-my-pisali>

- *Idzie rak, nieborak, czasem naprzód, czasem wspak
idzie rak, nieborak, jak uszczypnie — będzie znak*

Laboratorium Zabaw Tradycyjnych

<https://soundcloud.com/muzykatradycyjnapi/paluszkowe-idzie-rak>



- *Idzie kominiarz po drabinie*
fiku miku, już w kominie!

Laboratorium Zabaw Tradycyjnych

<https://soundcloud.com/muzykatradycyjnapi/paluszkowe-idzie-kominiarz>

Źródło: zasłyszane w dzieciństwie i od dzieci (małych i dużych)

- Zabawy paluszkowe
Kraina ABC, W to mi graj!, wyk. Kaja i Janusz Prusinowscy z Dziećmi
<https://krainaabc.tvp.pl/54508717/video/zabawy-paluszkowe>

Zabawy paluszkowe

Korzyści z zastosowania zabaw paluszkowych z perspektywy logopedki, mioterapeutki, terapeutki mowy

Jolanta Kosicka

Komentarz logopedy do przebiegu zabawy: w rytm rymowanek, dotykamy policzków, okolicy mięśnia okrężnego ust, bruzdy nosowej, kości jarzmowych, czoła, oczu, skroni. Delikatnie oklepujemy, opukujemy, rysujemy „wzorki”, głaszczemy; nacisk może być silny lub lekki, dostosowany do terapii. Bliskość terapeuty względem pacjenta do wyregulowania. Strefę dotyku początkowo wyznacza tylko pacjent.

Pracując z pacjentami technikami wewnątrzustnymi, ważne jest przygotowanie jamy ustnej do manipulacji, dotyku i niejako naruszenia granicy drugiej osoby. Okolica orofacjalna jest bowiem delikatnym, intymnym, często bardzo tkliwym i wrażliwym obszarem człowieka. Praca z mięśniami dna jamy ustnej bez uprzedniego przygotowania pacjenta może być nieprzyjemna, wręcz traumatyczna. W przypadku osób, których granice były w jakikolwiek sposób przekraczane, sam fakt dotknięcia twarzy jest wyzywaniem.

Każdy pacjent niesie z sobą swoją własną historię. Nawet po przeprowadzeniu wnikliwego wywiadu logopedycznego nie jesteśmy w stanie poznać jej w całości. Zablockowanie, wyparcie, tłumienie, zamrożenie — to tylko niektóre z mechanizmów stosowanych, najczęściej nieświadomie, przez pacjentów. Jest to jedynie moje spostrzeżenie bazujące na doświadczeniu pracy gabinetowej oraz podczas przeprowadzanych warsztatów i szkoleń. Praca z emocjami nie podlega bowiem mojej „jurysdykcji”, nie opisuję tych zachowań jako psycholog czy psychoterapeutka, a jedynie jako terapeutka mowy.

Przy powyższych zachowaniach pacjentów, często podczas próby wykonania badania logopedycznego, można wyczuć:

- wygórowany odruch wymiotny,
- niechęć otwarcia ust w celu przeprowadzenia badania,
- napinanie ust, policzków (niekiedy zaciskanie zębów) przy nawet najdrobniejszej manipulacji,
- zwiększone napięcie w obręczy barkowej (ramiona uniesione, klatka piersiowa w doprzednim ustawieniu, łopatki ściągnięte napięciowo),
- wstrzymywanie oddechu,
- napinanie głowy, brzucha i miednicy,
- oporujący język lub niemożność jego rozluźnienia.

Język, będąc częścią taśmy głębokiej przedniej (Myers 2023), zawsze nam powie prawdę o stanie pacjenta. Dlatego odwrażliwienie i odczulenie okolicy ust pacjenta w formie zabawy wprowadzającej do badania logopedycznego i miofunkcjonalnego uważam za genialne rozwiązanie. Pacjenci nieco starsi (9—12 lat) na tekst zabawy „Tu sroczka kaszkę warzyła” reagowali często spontanicznym śmiechem, wspomnieniami wczesnego dzieciństwa („Moja babcia też to zna! To ile pani ma lat?”), młodszy ciekawością. Słuchali słów rymowanki, a im bardziej się z nimi zapoznawali, tym łatwiej im było dopuścić mnie do badania. Rymowanie zabawy w sposób spokojny, powolny, cichy, połączone z delikatnym dotykiem, działa wyciszająco, zapewnia poczucie bezpieczeństwa, jest komunikatem „Szanuję Twoje odczuwanie, Twoje granice. Nie chcę i nie będę ich przekraczać”.

Delikatnymi manipulacjami „Idzie kominiarz po drabinie” dajemy sygnał pacjentowi, że zbliżamy się do jamy ustnej. Będąc ostrzeżonym łatwiej o komfort, spokój i poczucie bezpieczeństwa.

Najczęstsze objawy tkliwości orofacialnej:

- oddychanie torem ustnym,
- uczucie guli w gardle,
- męczliwość głosu, częste chryпки bez uzasadnienia chorobowego,
- uczucie napiętego języka, policzków, całej jamy ustnej,
- częste bóle głowy,
- wady wymowy,
- trudności z połykaniem śliny,
- częstsze krztuszenie się,
- wygórowany odruch wymiotny,
- wybiórczość pokarmowa.

W zabawach paluszkowych prawie każdą wersję zabawy można zastosować do delikatnego opukiwania policzków, czoła, nosa, brody. Ponadto również do delikatnego głaskania, masażu zewnętrznego narządu żucia (żwacze, mięsień policzkowy, mięsień nasalis, czepiec ścięgnisty, mięsień skroniowy, mięsień bródkowy, mięsień jarzmowy mniejszy i większy, dno jamy ustnej).

Mnogość i elastyczność tych zabaw pozwala na:

- dostosowanie nacisku do pacjenta,
- dostosowanie obszaru nacisku — od ramion, szyi, głowy, po czoło, policzki, aż pacjent będzie gotowy na manipulacje wewnętrzne,
- dostosowanie tempa ruchów — uspokajające lub pobudzające, mobilizujące ruchy.

Jak już nadmieniałam wcześniej, zabawy paluszkowe są doskonałą formą nauki asertywności oraz szanowania swoich i cudzych granic dla najmłodszych pacjentów (choć tych starszych także). Ze względu na to, że w trakcie cyklu polskiej edukacji szkolnej na szczeblu podstawowym i ponadpodstawowym, nie ma szans uświadczyc przedmiotu wspomagającego czucie własnego ciała, uważności, czy odczytywania sygnałów psychosomatycznych, wielu pacjentów ma problem z prawidłowym odczuwaniem bólu i dyskomfortu swojego ciała. Podczas terapii mioterapeutycznej jest to o tyle istotne, że niektóre techniki palpacyjne potrafią być bardzo bolesne (mimo dobrych intencji terapeutycznej). Zdarza się, że osoba badana nie zgłasza bólu w trakcie palpacji (a w dotyku czuć wyraźnie nadmiernie napięty mięsień nawet przy bardzo delikatnym nacisku). Natomiast po powrocie do domu, kiedy opadną już emocje i stres związany z pierwszą wizytą u logopedy, odczuwa bardzo duży dyskomfort, „zakwasy”, wręcz tkliwość całego ciała, zwłaszcza głowy, szyi i pleców, senność, a niekiedy pogorszenie dykcji (spokojnie, to tylko chwilowe!).

Zabawa „Idzie rak nieborak”: pacjent wyraża zgodę na „wędrówkę” „raka” w postaci ruchów naszych palców po swoim ciele. Warto wcześniej zaznaczyć, że pacjent ma prawo zakomunikować STOP, kiedy „rak” ma np. za duży nacisk, jest zbyt łaskoczący lub chodzi w niekomfortowym dla pacjenta miejscu (brzuch, pachy, twarz). Działa to także w drugą stronę — chadzający po drugiej osobie (czy to terapeutcie, czy innym dziecku) „raczek” musi się do niej dostosować. Uczy to szacunku dla komunikatów innych, wrażliwości na potrzeby swoje i drugiej osoby w relacji, uważności, spostrzegawczości i odwagi (pozwalam na interakcję mimo lęku przed badaniem/odważam się dotknąć drugiej, nieznanego mi osoby mimo wstydu i niepewności).

W zabawie „Mamo, mamo!” skupiamy się na celowości ruchów motoryki małej mającej ogromny wpływ na rozwój praktyki oralnej, czyli celowości ruchów języka w sytuacji komunikacyjnej, dyk-

cyjnej. Realizując bowiem poszczególne głoski język musi przybrać określoną formę i być w odpowiednim miejscu w jamie ustnej. I w tym momencie, całe na biało, wchodzi celowość ruchów języka i kinestezja artykulacyjna, czyli czucie ułożenia narządów artykulacyjnych. Dodając całuski „gości”, ćwiczymy przy okazji mięsień okrężny ust, mięsień śmiechowy oraz mięśnie jarzmowe. Stykanie palców opuszkami, selektywne ich oddzielanie i ćwiczenie ruchomości, wpływa pozytywnie na mięśnie dłoni (pianiści, skrzypkowie, muzycy instrumentów dętych drewnianych), dobrze działa na motorykę (pisanie ergonomiczne, bez zbędnego napinania całej ręki, łokcia czy obręczy barkowej), chwyt i koordynację ręka — oko.

Biorąc pod uwagę złożoność czynników składających się na tkliwość i wrażliwość obszaru orofaryngealnego i zaburzeń funkcji języka, warto zacząć każde badanie od oswojania pacjenta z nami oraz z naszymi sposobami badania.

Czynniki:

- wzmożone napięcie aparatu mowy (mięśnie dna jamy ustnej, mięśnie nadgnykowe i podgnykowe),
- wzmożone napięcie mięśni posturalnych, podpotylicznych,
- nieprawidłowy tor oddechowy (ustny, mieszany),
- nieprawidłowa pozycja spoczynkowa języka lub napięciowa próba jej utrzymania,
- nieprawidłowy zgryz, wadliwa okluzja powodująca zaburzenia zwarcia zębów, obciążająca nas asymetrycznie,
- wysoko wysklepione podniebienie,
- zaburzenia w obszarze dna miednicy (dno miednicy i dno jamy ustnej są ze sobą powiązane),
- bruksizm, problemy ze stawem skroniowo-żuchwowym,
- skrócone wędzidełko języka, wędzidełka wargi górnej lub dolnej, wędzidełka boczne (zwane również w literaturze „policzkowymi”),
- wygórowany odruch wymiotny,
- zaburzenia odżywiania (anoreksja, bulimia, kompulsywne objadanie się, zaburzenia łaknienia),
- wybiórczość pokarmowa (może być ona efektem spięć w jamie ustnej, ale także wzmacniać już istniejące napięcia wskutek odmowy przetwarzania pokarmów o obiektywnie trudnej, a stymulującej konsystencji),
- przemoc pokarmowa (zmuszanie do jedzenia, naciski na spożywanie nie lubianych konsystencji, straszenie jedzeniem),
- przemoc seksualna,
- przemoc fizyczna,
- przemoc psychiczna: zawstydzanie w kontekście jedzenia (wyzwiska, np. „Ty tłusta świnio”, „Ty kościotrupie”), ośmieszanie („Patrz, ile ona żre!”), manipulacja („Jak nie zjesz, to mamusi będzie przykro”), wywieranie presji („Dostaniesz lanie jak nie zjesz tego obiadu do końca!”), „Przyjdzie pan i cię zabierze jak nie zjesz surówki”).

Bibliografia

- Myers T.W., *Taśmy anatomiczne. Meridiany mięśniowo-powięziowe dla terapeutów manualnych i specjalistów leczenia ruchem*, Warszawa 2023.

Zabawy paluszkowe

Korzyści z zastosowania zabaw z perspektywy psycholożki, psychoterapeutki systemowej, edukatorki w grupie edukacji domowej

Karolina Idkowiak

Czy dzieci wychowywane w czasach dostępu do Internetu, rozwiniętych *social mediów*, znają zabawy tradycyjne? Niestety, w wielu przypadkach nie. Chlubny wyjątek stanowią zabawy paluszkowe, które próbę czasu przetrwały. Współcześni rodzice i dziadkowie, tak jak ich poprzednicy, stosują — a właściwie trafniej będzie napisać — bawią się w zabawy paluszkowe. „Idzie rak, nieborak” czy też „Idzie kominiarz” spotkamy w niejednym domu, gdzie są dzieci w wieku niemowlęcym i przedszkolnym. Mimo wszystko zabawy te wydają się przegrywać z „interaktywnymi, specjalistycznymi zabawkami przygotowanymi przez fachowców” — z wielką szkodą dla najmłodszych i ich bliskich.

Zabawy paluszkowe to przede wszystkim bliskość i czułość wyrażana dotykiem i słowem. Ich koncepcja pozostaje niezmienna — polega na dotykaniu dziecka (naciskaniu, głaskaniu, masowaniu; np. „Kapliczka”) lub też, przy dzieciach nieco starszych, na odzwierciedlaniu samodzielnie ruchów dłoni („Mamo, mamo! Co, co, co?”) w rytm krótkiego wierszyka. Zawsze inicjatorem zabawy jest osoba lidera (nie zawsze jest to osoba dorosła, czasem jest to np. starsze rodzeństwo), która wprowadza dziecko-odbiorcę w daną aktywność. Po czasie dziecko, które zapoznaje się ze schematem zabawy, zaczyna przejmować coraz większą aktywność, aż w końcu może stać się liderem zabawy.

Jest to typ wspólnej aktywności, która włącza pauzę tj. zatrzymuje uczestników w skupieniu na sobie. Obserwując bawiących się — szczególnie widoczne to będzie w czasie zabawy matki z małym dzieckiem — widzimy ich skupienie na sobie. Często będziemy mogli dostrzec pochylenie się opiekuna w stronę dziecka, które odpowiada pełnym skupienia spojrzeniem. Nawet w przypadku zabaw równoległych („Mamo, mamo! Co, co, co?”, „Idzie kominiarz po drabinie”) można zaobserwować utrzymany kontakt wzrokowy — bawiący sprawdzają, czy są na tym samym etapie rymowanki — czasem wspólnie tkwią w napięciu związanym z oczekiwaniem na puentę. Wydawać by się mogło, że przez chwilę świat dla nich się zatrzymał, a oni pogrążeni są we współodczuwaniu i bliskości. Zabawa często przebiega w bardzo bliskim kontakcie fizycznym i wzajemnym dostrajaniu się (współbrzmia w napięciu, śmiechu, a nawet pauzie).

Walory zabawy z perspektywy dziecka:

- przyjemność,
- nauka naprzemienności („najpierw ja Tobie zabawę pokazuję, później Ty po mnie powtarzasz”),
- ułatwienie orientacji w schemacie ciała,
- koordynacja wzrokowo-ruchowa,
- budowanie sprawności manualnej,
- wzrost umiejętności komunikacyjnych,
- budowanie postawy uważności, zaciekawienia i bycia w kontakcie z drugą osobą,
- budowanie poczucia bezpieczeństwa poprzez przewidywalność zabawy,
- budowanie poczucia kompetencji (potrafię, nauczyłem się).

Udział w grach i zabawach przynosi korzyści wszystkim uczestnikom — dzieciom i dorosłym. Co zatem dzieje się z dorosłymi bawiącymi się w zabawy paluszkowe? Dostają niezwykłą szansę na bliski kontakt z najlepszymi nauczycielami „bycia tu i teraz” oraz budowania autentycznych relacji, jakimi są dzieci. Owa czuła aktywność daje możliwość nie tylko odnajdywania się w roli rodzica, ale i poznawania nowej jakości bycia z drugim człowiekiem. Może być korzystnym narzędziem wchodzenia w kontakt z dzieckiem dla dorosłych, którzy nie mają w tej dziedzinie szczególnego doświadczenia i być może dopiero odkrywają siebie w relacji z dziećmi.

Zabawy paluszkowe mają w sobie wpisane pewne role — jest ten, kto prowadzi i ten, kto podąża (przynajmniej na początkowym etapie). Rodzic wprowadza dziecko w zabawę. Posiada swoje know-how, bez którego nie ma możliwości, żeby paluszkowa aktywność się pojawiła. A zatem, gdy dorosły jest liderem zabawy, doświadcza tego, czym jest swoje przywództwo i kierownictwo. Otrzymuje przekonanie, że potrafi! Potrafi być ze swoim dzieckiem, bawić się z nim, pokazuje mu coś, czego nie znało wcześniej. Ma do zaoferowania coś cennego. Bliski kontakt z dzieckiem sprawia radość i daje satysfakcję. Pozwala nawiązać więź. Warto pamiętać, że im dzieci stają się starsze, tym trudniej rodzicowi stanąć w roli przewodnika i nauczyciela. Doświadczenie własnego sprawstwa i kompetencji już na początku drogi rodzicielskiej, może pomóc budować siebie nie tylko jako tych, którzy dali życie, ale też jako tych, którzy w to życie wprowadzają.

We współczesne rodzicielstwo często wpisany jest lęk i poczucie zagubienia. Kiedyś rodzice podążali jasną drogą ojcostwa i macierzyństwa. Nie podważając trudów i konsekwencji zeń płynących, trzeba przyznać, że dzisiejsze pokolenie matek i ojców mierzy się z czymś, co do tej pory nigdy nie miało miejsca — możliwością zastanawiania się, porównywania, badania, wybierania spośród różnych opcji. Widzimy mnogość ekspertów, którzy często zajmują sprzeczne ze sobą stanowiska, dostrzegamy półki uginające się pod ciężarem przewodników i poradników, a regały sklepowe pełne są specjalnie opracowanych zabawek. Wszystko to może być przydatne i korzystne, o ile w gąszczu możliwości nie zgubimy pewności siebie jako rodziców. Inaczej rzecz ujmując dobrze, by rodzice jak najwcześniej doświadczali własnego sprawstwa i budowali swoje poczucie kompetencji, a także nabierali pewności, że ich obecności nie zastąpią najlepsi specjaliści.

Propozycja modyfikacji

Zabawy paluszkowe, w zależności od potrzeb, możemy modyfikować poprzez dynamikę zabawy. Jeśli naszym celem jest wyciszenie dziecka przed snem, prowadzimy ją wolniej, delikatniej, lekko ściszone, miękkim głosem. W przypadku zabaw mających cel aktywizujący, prowadzimy je zdecydowanie, energicznie, nadając rymowankom wyraźną, dość szybką rytmizację.

Dzieciom w wieku przedszkolnym możemy zaproponować zabawę w odkrywcę przy rymowance „Idzie rak”. Wybieramy określoną część ciała, po której rak będzie wędrował (lewa ręka, prawa noga, plecy, itd.). Zadaniem dziecka jest śledzenie tego, jak dana część ciała się czuje. Możemy przy tej okazji wykorzystać rysunek schematyczny postaci, na którym dziecko może rysować owo czucie. Może też skorzystać z ciastoliny, żeby wypełnić wybraną partię ciała i w ten sposób odkryć przed nami, jakich odczuć doświadczyło. Ćwiczenie to ma na celu pogłębienie samoświadomości ciała. Dziecko skupia się na swoich odczuciach wewnętrznych. Może powiązać sygnały płynące z ciała z emocjami, które się pojawiły. Dzieci w różny sposób mogą opowiadać o swoim doświadczeniu. *Mojej ręce podobało się, gdy rak się wspinał. Zrobiła się ciepła!* Lub: *Moja noga denerwowała się, gdy rak miał ją uszczypnąć. Miała ochotę uciec.* Na koniec dorosły może podsumować wszystkie części ciała, które odkrywca obserwował: *Jesteś prawdziwym odkrywcą. Dzięki Tobie już wiemy jak się czuła twoja lewa ręka...* (tu odzwierciedlamy możliwie dokładnie wcześniejszą wypowiedź dziecka). *Wiemy też, jak czuła się prawa noga...*

Zabawy paluszkowe

Korzyści z zastosowania zabaw z perspektywy pedagoga specjalnego, neurologopedki

Magdalena Borek

Zabawy paluszkowe z rymowanką mogą być stosowane w przedszkolu i w edukacji wczesnoszkolnej. Skierowane są do dzieci rozwijających się prawidłowo, jak również do dzieci rozwijających się nieprawidłowo. Mogą posłużyć jako narzędzie w terapii logopedycznej dzieci, w szczególności z niepełnością mówienia lub opóźnionym rozwojem mowy. Niepełność mówienia jest zaburzeniem swobodnego przechodzenia od jednego elementu wypowiedzi do drugiego oraz zakłóceniem jej tempa i rytmu. Charakteryzuje się powtarzaniem sylab i wyrazów, przeciąganiem głosek, zablokowaniem głosu, wypowiedzianiem dodatkowych dźwięków lub słów. Opóźniony rozwój mowy polega na opóźnieniu lub braku zdolności do poprawnego komunikowania się.

Zastosowanie zabawy (sposób zastosowania, warunki konieczne do spełnienia)

W terapii pedagogicznej zabawy paluszkowe opracowane zostały w formie „przysłówek” — rymowanych „masażyków” spopularyzowanych przez Martę Bogdanowicz. Zabawy można stosować zarówno w grupie jak i indywidualnie z dziećmi. Podczas zabawy można wykorzystać ją dostosowując rymowanki do potrzeb dzieci, z jakimi pracujemy. W przypadku pracy indywidualnej z dziećmi z niepełnością mówienia możliwe jest zwalnianie tempa mowy, przedłużanie wyrazów, przykładowo w wyliczance „Mamo, mamo. Co, co, co?”: mamoooo, mamoooo, coooo, coooo, coooo; sylabizowanie, mówienie szeptem itd. Mówienie wydłużone stosowane w terapii jękania polega na rozciągnięciu elementów wypowiedzi, na skutek czego jej tempo zostaje zwolnione. Można zmodyfikować zabawę paluszkową wprowadzając melodię i śpiewanie rymowanki. Kiedy dziecko jest oswojone z zabawą, możemy przyspieszyć tempo rymowanki, zmieniamy intonację, cały czas nie naciskamy na mówienie, proponujemy swobodne oddychanie. Zabawa paluszkowa u dzieci z niepełnością mowy również w sposób pośredni oddziałuje na procesy leżące u podstaw mówienia. Dzieci podczas terapii logopedycznej, zwłaszcza dzieci z niepełnością mówienia, stale znajdują się w stanie nerwowego napięcia. Obserwuje się, że zabawy paluszkowe redukują to napięcie u dziecka, które może poczuć się swobodnie, i mają wpływ na poprawę mówienia. Podczas zabawy możemy dokonać swobodnej, niekontrolowanej diagnozy dziecka, zaobserwować jego uczucia, myśli, niepokoje i pragnienia. Zabawa pozwala ukazać mocne i słabe strony dziecka, np. problemy motoryczne, słuchowe i emocjonalne. Może być to punktem wyjścia, drogowskazem ukazującym nam kierunek wyboru zabaw. Zabawy paluszkowe w terapii logopedycznej stymulują i motywują dzieci do mówienia, działają profilaktycznie i terapeutycznie. Uczą dziecko, czym jest dialog. Poprzez mówienie wierszyka i wykonywanie ruchów dłoni i palców dziecko uczy się co to naprzemiennosc, co wspiera rozwój umiejętności komunikacyjnych. Dzieci w czasie tych zabaw koncentrują uwagę na poszczególnych ruchach osoby dorosłej, potem podejmują próby naśladowania jej gestów. Wpływa to na stymulację zdolności do przenoszenia uwagi z jednego punktu na drugi. W ten sposób dokonuje się stymulacja koordynacji wzrokowo-ruchowej u dzieci.

Zabawy znajdują również szerokie zastosowanie u dzieci z opóźnionym rozwojem mowy. Są oparte na doznaniu dotykowym, przez co wpływają na poznanie własnego ciała, identyfikację w jego obszarze oraz poczucie siebie. Dzieci, które są nadwrażliwe na dotyk mogą uczyć się dotyku innej osoby oraz mają możliwość odwrażliwiania poprzez wiele powtórek w czasie spotkań indywidual-

nych. Formą wspomagającą dzieci nadwrażliwe na dotyk może być początkowo wykonanie zabawy na kimś lub na maskotce. Nie przyspieszamy dziecka, obserwujemy i zachęcamy do udziału, po kilku próbach może samo się nań zgodzić. W przypadku dzieci niedowrażliwych musimy uważnie obserwować dziecko podczas zabawy paluszkowej w parze z innym rówieśnikiem, aby za mocno nie ścisnęło jego dłoni. Ruchy rąk, szczególnie dłoni i palców, mają wpływ na rozwój mowy, gdyż w mózgu ośrodki odpowiedzialne za ruchy ręki znajdują się blisko ośrodków mowy. Wobec tego zabawy paluszkowe oddziałują na rozwój mowy już przez sam fakt wykorzystania ruchów palców podczas zabawy. Powtarzanie wierszyka i ruchy palców pomagają rozwinąć precyzję ruchów artykulacyjnych języka, warg i żuchwy. U małych dzieci obserwuje się podczas wykonywania zabawy mimowolne ruchy artykulatorów, pobudzenie artykulatorów poprzez swobodną radość z wykonywania zabawy z osobą dorosłą. Sam kontakt z innymi osobami w swobodnej zabawie paluszkowej wzbogaca dziecko o nowe doświadczenia, sprzyja budowaniu poczucia bezpieczeństwa i wspomaga rozwój emocjonalny. Razem z ruchami dłoni, nawet jeśli dziecko nie wymawia wierszyka, widoczne są ruchy warg, żuchwy i języka. Świadczy to o naturalnej stymulacji tej strefy ciała przez sam udział dziecka w zabawie. Poprzez ćwiczenia dziecko uczy się też reguły wykonywania zabawy, poznaje zasadę, według której wykonuje ćwiczenia. Przyczynia się to do rozwoju współpracy pomiędzy dorosłym i dzieckiem oraz lepszej akceptacji reguł panujących w codziennym życiu.

Bibliografia

- Kamińska D., *Wspomaganie płynności mowy dziecka — profilaktyka, diagnoza i terapia jąkania wczesnodziecięcego*, Kraków 2006.
- Tarkowski Z., *Jąkanie wczesnodziecięce*, Warszawa 1997.
- Tarkowski Z., *Jąkanie*, Warszawa 2001.

Zabawy paluszkowe

Korzyści z zastosowania zabaw z perspektywy metodyczki oraz nauczycielki rytmiki i kształcenia słuchu

Joanna Tomkowska

Kapliczka to przykład zabawy paluszkowej — formy aktywności uwielbianej przez dzieci. Zabawy paluszkowe działają odprężająco — pomagają w likwidowaniu napięć mięśni. Wpływają pozytywnie na poczucie bezpieczeństwa, a w konsekwencji na budowanie relacji społecznych. Zabawy paluszkowe są łatwe do przygotowania i przeprowadzenia. Wystarczy obrazowy tekst, który prowadzący ilustruje palcami dłoni lub palcami dłoni na ciele partnera. W tę zabawę często bawią się dzieci z rodzicami lub z dziadkami, a także dzieci między sobą w przedszkolu czy w szkole. Dostępne są bogate materiały dotyczące zabaw paluszkowych (np. Bogdanowicz M., *Przytulanki czyli wierszyki na dziecięce masażyki*, Gdańsk 2009).

W poniższych propozycjach wykorzystałam „Kapliczkę” w nieco inny sposób — posłużyła ona jako pretekst do zadań z improwizacją przestrzenno-ruchową. Improwizacja przestrzenno-ruchowa jest formą aktywności często wykorzystywaną w rytmice. W zabawach paluszkowych ruch palców dłoni ma określone kształty — są to kropki, kreski, koła itp. Przeniosłam je na działania w ruchu

i przestrzeni. Do tych działań dołączyłam wykorzystanie rekwizytu — piórka, który poszerzył obszar możliwości twórczych. Piórko to rekwizyt lekki, delikatny, podobnie jak delikatny jest w zabawach paluszkowych „masażyk” pleców czy twarzy.

Zabawy opisane poniżej przeznaczone są dla różnych grup wiekowych. Dmuchiwanie piórka, Taniec z piórkiem czy Piórkowy masaż mogą wykonywać nawet małe, 3—4-letnie dzieci. Z zabawami: Lustrzane echo, Malowanie muzyki czy Taniec z chustą poradzą sobie 5—6-latki. Zadania bez rekwizytu: Piórkowa imitacja, Improwizacja ruchowa, Dyrygent ruchu, Wyimaginowane piórka, Lustro i Cień — to propozycje dla dzieci szkolnych i starszych.

Masażyk na plecach

Uczestnicy dobierają się parami. Jedna osoba przedstawia treść wierszyka masując plecy partnera. Po chwili następuje zamiana.

Zabawy z piórkiem

- Dmuchiwanie piórka
 - Uczestnicy siedzą w kole. Prowadzący dmucha piórko do wybranej osoby, która delikatnie chwyta je w dłoni, po czym dmucha do następnej;
 - Uczestnicy dobierają się parami; dmuchają dwa piórka nawzajem do siebie.

- Taniec z piórkiem

Każdy szuka różnych możliwości tańca z wyeksponowaniem rekwizytu, przy akompaniamencie muzyki. Można piórko podrzucać, łapać, opadać razem z nim na podłogę, kołysać na dłoni, nosić na nosie itp.

- Piórkowy masaż

- Każdy uczestnik otrzymuje dwa piórka; realizuje treść wierszyka „Kapliczka”, piórkiem gładząc własną twarz. Wykonuje kropki, kreski, ruchy koliste — zgodnie z wzorcowym opisem zabawy;
- Uczestnicy dobierają się parami (każdy siedzi naprzeciw swojej pary), wykonują kolejno masaż na twarzy partnera.

- Lustrzane echo

Uczestnicy dobierają się parami (każdy siedzi naprzeciw swojej pary).

Jedna osoba w parze rysuje piórkiem w powietrzu improwizowane linie, druga po chwili powtarza tę propozycję, jak w odbiciu lustrzanym. Po chwili następuje zamiana ról. Tę zabawę można wykonywać przy akompaniamencie spokojnej muzyki.

- Malowanie muzyki

Uczestnicy przedstawiają w powietrzu za pomocą piórka wybrany utwór muzyczny (malują go). Propozycja: Leo Delibes, *Notturmo* z baletu *Coppelia*.

- Taniec z chustą

Uczestnicy dobrani parami, trzymają rogi delikatnej, zwiewnej chusty, na której leży jedno piórko. Przy akompaniamencie spokojnej muzyki wymyślają różne sposoby ruchu z chustą i piórkiem, uważając jednak, żeby piórko nie spadło. Można piórko podrzucać, okręcać, składać rogi chusty, itp.

Zadania z improwizacją bez rekwizytu

● Piórkowa imitacja

Jedna osoba jest „piórkiem”. Druga pociąga to piórko za wyimaginowane sznurki lub dmucha na nie z różnych kierunków. „Piórko” porusza się zgodnie z oczekiwaniem prowadzącego. Zabawę można wykonywać przy akompaniamencie muzyki lub bez.

● Improwizacja ruchowa — odtworzenie ruchem przebiegu zabawy „Kapliczka” w parach.

Jedna osoba w parze rysuje dłonią w powietrzu treść „Kapliczki” — punkty, linie, koła, potrząsanie dłonią. Druga osoba przedstawia tę treść ruchem całego ciała.

● Dyrygent ruchu

Wybrana osoba — dyrygent staje naprzeciwko całej grupy i pokazuje dłonią elementy treści „Kapliczki” z poprzedniej zabawy w dowolnej kolejności. Cała grupa realizuje ruchem w przestrzeni to, co pokaże dyrygent.

● Wyimaginowane piórka

Uczestnicy ustawieni w rozsypce lub kole. Każdy indywidualnie improwizuje przebieg wierszyka w następujący sposób:

- tylko palcami wskazującymi,
- łokciami,
- stopami,
- całym ciałem,
- całym ciałem w przestrzeni.

To zadanie najlepiej wykonywać w ciszy. Każdy indywidualnie decyduje o tempie, liczbie powtórzeń, wielkości ruchu, płaszczyźnie, itd.

● Lustro

Uczestnicy dobrani parami, ustawiają się naprzeciwko siebie. Jedna osoba w parze proponuje dowolny, spokojny ruch, a druga go naśladuje. Po chwili następuje zamiana ról. Osoby w parze powinny być zsynchronizowane, aby prowadzący nie domyślił się, kto proponuje ruch, a kto go naśladuje. Zadanie to można wykonywać przy spokojnej muzyce lub w ciszy.

Uwaga! Jeśli osoba proponująca ruch poruszy prawą nogą lub ręką, osoba naśladująca powinna poruszyć lewą, aby naśladowany ruch był przedstawiony w odbiciu lustrzanym.

● Cień

Uczestnicy dobrani parami ustawiają się jeden za drugim. Osoba stojąca z przodu proponuje ruch, a druga go naśladuje. Po chwili następuje zamiana.



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:



mozaika



Muzeum Etnograficzne
im. Marii Znamierowskiej-Prüfferowej
w Toruniu

Fundacja
Muzyka jest
nieskończona



Patron medialny



muzyka
tradycyjna.pl