



Raz, dwa, trzy... Baba Jaga patrzy!

*Raz, dwa, trzy...
Baba Jaga patrzy!*

*[Cztery pięć, sześć...
chce nas wszystkich zjeść!*

*Siedem, osiem, dziewięć...
wsadzi w smołę, w dziegieć!*

*Nim wszystkich pochwyta,
umkiemy i kwita!]*

PRZEBIEG ZABAWY

W grze uczestniczy kilka osób. Wybierają spośród siebie Babę Jagę, np. za pomocą wyliczanki. Baba Jaga tworzy „gniazdo”. Reszta uczestników to anioły. Te także mają swoje „gniazdo”. Na sygnał gracze — anioły „wyfruwają” — rozbiegają się, a Baba Jaga próbuje je wyłapać i zaprowadzić do swego „gniazda”. Pozostałe anioły próbują wybawić złapanych przez dotknięcie, jednak Baba Jaga broni swoich zdobyczy. Kogo ona dotknie, ten także musi wejść do jej „gniazda”. Gonitwa może się odbywać tylko poza obszarem „gniazda”. Granice „gniazda” można wyznaczyć sznurkiem lub linią narysowaną patykami na piasku.

Wariant przebiegu

W grze uczestniczy kilka osób. Wybierają spośród siebie Babę Jagę, np. za pomocą wyliczanki. Baba Jaga staje w pewnej odległości od reszty grupy i odwraca się tyłem. Na sygnał gracze biegną w kierunku Baby Jagi. Po wypowiedzeniu słów: *raz, dwa, trzy, Baba Jaga patrzy!*, ta odwraca się do graczy, którzy odtąd nie mogą się poruszać, zmieniać mimiki twarzy, mówić, ani śmiać się. Baba Jaga podchodząc ogląda ich uważnie i stara się sprowokować, np. rozśmieszając. Jeżeli ktoś się poruszy lub zaśmieje, musi wrócić do punktu startu. Po chwili Baba Jaga znów się odwraca i cykl się powtarza. Celem graczy jest dotarcie do Baby Jagi, gdy ona nie patrzy, i dotknięcie jej. Kto pierwszy tego dokona — zajmuje miejsce Baby Jagi.

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/raz-dwa-trzy-babajaga https://youtu.be/M-Z36z67VRQ• Mały Kolberg, Podlasie, wyk. Kapela Batareja https://www.youtube.com/watch?v=tadqsAzgnKO
kategoria	w grupie, ruchowa, inhibicyjno-incytacyjna
grupa docelowa	grypy; dzieci od ok. 4 roku życia i wczesnoszkolne, młodzież, rodziny, dorośli

WARIANT ZABAWY

- *Cisza na morzu, bałwan śpi...*

opracowanie Marta Domachowska

Raz, dwa, trzy... Baba Jaga patrzy!

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

Jolanta Kosicka

Patrząc na tę zabawę tylko z perspektywy logopedycznej — już samo wymówienie tego zdania wyraźnie i w dobrym tempie jest wyzwaniem! Kolejna zabawa ruchowa o niewątpliwych walorach integracyjnych, rozluźniających, mobilizujących, pobudzających. Zawiera elementy współzawodnictwa i mówi nam o wzorcach ruchowych pacjenta oraz jego najszybciej uruchamiających się napięciach. Po raz kolejny podkreślę, że zarówno w pracy logopedycznej stricte nad dykcją, jak i w pracy nad zmianą wzorca oddechowego oraz terapii miofunkcjonalnej, pomijanie stanu mięśni posturalnych, nawyków ruchowych, postawy naszego ciała, przekonań na temat głosu, poczucia wartości i samooceny, jest co najmniej błędem. Wszystko te elementy mają znaczenie.

I w tej zabawie wszystko to widzimy: umiejętność wyhamowania ciała w odpowiednim momencie, roztropne zaplanowanie startu, zręczność, prognozowanie odwrócenia się Baby Jagi, refleks, skupienie, podejmowanie decyzji („Zdążę dobiec za słupek?”), czucie ciała i umiejętne zarządzanie nim w ruchu, radzenie sobie z porażką, z przegraniem („Jolka! Ruszyłaś łokciem! Na koniec!”), z byciem odrzuconym na koniec grupy, kreatywność w wymyślaniu pozycji, a także spryt, żeby była ona na tyle wygodna, aby ułatwiała nam dojście do celu.

Ponieważ zabawa nie wymaga od nas mówienia, wyliczania, czy śpiewania, znów możemy poobserwować tor oddechowy pacjenta, jego pozycję spoczynkową języka (wszystko widać po mięśniach mimicznych), dynamikę ruchu, a także zachowania kompensacyjne w obrębie narządu żucia.

A sama Baba Jaga? Ta postać tylko pozornie ma najłatwiejsze zadanie w tej zabawie. W końcu władza, decyzyjność, swoboda ruchu, moderowanie grupy czy osądzanie wymagają dużej odpowiedzialności. Nawet jeśli to tylko zabawa. Wymagane są: spostrzegawczość, skupienie, asertywność, przekonanie o słuszności swoich decyzji, odwaga do głośnego wyrażania swoich poglądów i jasnego komunikowania decyzji. I ponownie — zabieranie głosu w grupie, postrzeganie siebie jako jednostki pośród innych. W jaki sposób Baba Jaga zakomunikuje swoją decyzję, jak oceni czyjś ruch i z jaką reakcją uczestników zabawy się to spotka? Czy zrobi to z przekonaniem, perswazją? Czy pozostali uczestnicy zabawy jej posłuchają? Jeśli nie, to jak poradzi sobie z odrzuceniem, z kwestionowaniem jej decyzji?

Być może te pytania bardziej kojarzą się z opisem debaty politycznej lub co najmniej wydarzeniem dyplomatycznym na arenie międzynarodowej, wiemy jednak doskonale, że dynamika nawet najmniejszej grupy, zależności w niej panujące, relacje, układy i społeczne gry (Berne 2011), potrafią niekiedy zszokować nie tylko jej obserwatorów, ale także samych uczestników.

Zabawa ta aż prosi się o wprowadzenie elementów tapingu logopedycznego, treningu oddechowego, treningu Jacobsona, czy techniki Alexandra. Świadome napinanie i rozluźnianie konkretnej części ciała można wykorzystać do pracy z napięciami, do wzmacniania czucia własnego ciała. Na przykład w obrębie klatki piersiowej: kiedy wskutek habituacji bodźca pacjent ma trudności

ze świadomym, intencjonalnym rozluźnieniem ramion, prosimy o uniesienie ich w górę, o jeszcze większe wzmocnienie napięcia, po czym dynamicznie opuszczamy je w dół. Ta technika, polegająca na różnicowaniu napięcia poprzez wzmocnienie już istniejącego, często pozwala pacjentowi w ogóle je zobaczyć.

Technika Alexandra może nauczyć jak zatrzymać ciało w możliwie największym bezruchu bez napięcia, z zachowaniem spokojnego oddechu. Polega na pozbywaniu się zbędnych napięć, uważności w działaniu oraz kładzie nacisk na ergonomię ruchów, zwłaszcza w codziennych, najczęściej zautomatyzowanych czynnościach.

Taping logopedyczny (ukłony dla Igi Świątek) wymaga pewnego przygotowania: gotowości pacjenta na zaklejenie ust, spokojnej głowy w trakcie zaklejenia, wewnętrznej zgody na symboliczne, ale jednak zabranie głosu i oddechu, gotowości oddechowej i prawidłowej, swobodnej pozycji spoczynkowej języka. W teorii jak największa jego powierzchnia powinna być przytulona (nie: przyklejona!) do wałka dziąsłowego, za górnym łukiem zębowym, koniecznie z uczuciem luznego, swobodnego tyłu języka. Jednak w przypadku pacjentów z obniżonym napięciem mięśnia okrężnego ust, nawykowym spoczynkowym ustnym torem oddechowym, wysoko wysklepionym podniebieniem, zgryzem otwartym, nieprawidłowym napięciem posturalnym, niekorzystnym ustawieniem głowy względem szyi, powodującym napięcie mięśni nadgnykowych i podgnykowych, podpotylicznych oraz mięśni oddechowych, rozpocząłabym zaklejanie od znacznie prostszych czynności, niż stresujące „mrożenie” ciała. Wspomniane zostały przeze mnie inne zabawy mogące być preludem do zmiany nawyków oddechowych, jak choćby samo monitorowanie oddechu i postawy podczas chodu w zabawie „Adam siedmiu synów miał” w wariacie bez śpiewu grupowego.

Nawiązując do wykorzystania jej w ćwiczeniach dykcyjnych, trudno o spokój, uważność artykulatoryjną i swobodną fonację, wobec chmary osób pędzących w naszą stronę w celu odebrania nam władzy. Skłaniam się raczej ku traktowaniu frazy Baby Jagi jako wyznacznika, swoistego papierka lakmusowego, pokazującego nam stan naszej dykcji. Jeśli dotychczasowe, automatyczne ćwiczenia dykcyjne nie dają rezultatów i za każdym razem w zabawie z naszych ust wypływa coś na kształt „Razzarzy, babajaaa paszy”, to nieomylny znak, że należy nieco inaczej zająć się naszym narządem mowy. Najlepiej od razu zacząć od oddychania nosem i rozluźniania języka.

Bibliografia

- Berne E., *W co grają ludzie. Psychologia stosunków międzyludzkich*, Warszawa 2011.



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