JAK GRAJĄ NAJLEPSI

BOGUŚ JANISZEWSKI

Organizator:

MultiSport FUNDACJA

Partner:

zaczytani.org

Projekt dofinansowano ze środków Funduszu Solidarnościowego, których dysponentem jest Minister Rodziny i Polityki Społecznej.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Minister Sportu i Turystyki

JAK GRAJĄ NAJLEPSI

Publikacja powstała w ramach programu „Promocja sportu osób z niepełnosprawnościami w 2023”, dofinansowanego ze środków Funduszu Solidarnościowego, których dysponentem jest Minister Rodziny i Polityki Społecznej. Organizatorem programu jest Fundacja MultiSport. Publikacja powstała we współpracy z Fundacją Zaczytani.org.

Realizując ten projekt, wspólnie wspieramy Cele Zrównoważonego Rozwoju ONZ:

„Jak grają najlepsi” to bajka przeznaczona dla dzieci w wieku 7–9 lat, której cele to wsparcie procesu integracji osób z niepełnosprawnością w sporcie oraz budowanie świadomości poprzez edukację w zakresie identyfikowania i nazywania podstawowych emocji.

Oprócz samej bajki publikacja zawiera również treści merytoryczne, które ułatwiają rodzicom i nauczycielom pracę z tekstem oraz podpowiadają im, jak w praktyczny sposób pomagać dzieciom rozwijać empatię oraz postawę otwartości wobec osób z niepełnosprawnością.

Książkę, którą z radością oddajemy w Wasze ręce, tworzyli z nami:

autor bajki **Boguś Janiszewski**
ilustracje do bajki **Max Skorwider**
opracowanie merytoryczne materiałów bajkoterapeutycznych **Paulina Godek**
opracowanie części eksperckiej **prof. dr hab. Bartosz Molik** oraz **dr hab. Jolanta Marszałek**
redakcja **Monika Krzywoszyńska**
koordynacja merytoryczna **Agnieszka Machnicka** oraz **Michał Jakub Stępień**

Organizator: MultiSport FUNDACJA

Partner: zaczytani.org

Projekt dofinansowano ze środków Funduszu Solidarnościowego, których dysponentem jest Minister Rodziny i Polityki Społecznej.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Minister Sportu i Turystyki

JAK GRAJĄ NAJLEPSI

SPIS TREŚCI

6 — Bajka edukacyjna JAK GRAJĄ NAJLEPSI

19 — BAJKOTERAPIA
19 — Bajkoterapia - co to jest?
22 — Proces bajkoterapii
24 — Bajkoterapia - pytania i odpowiedzi

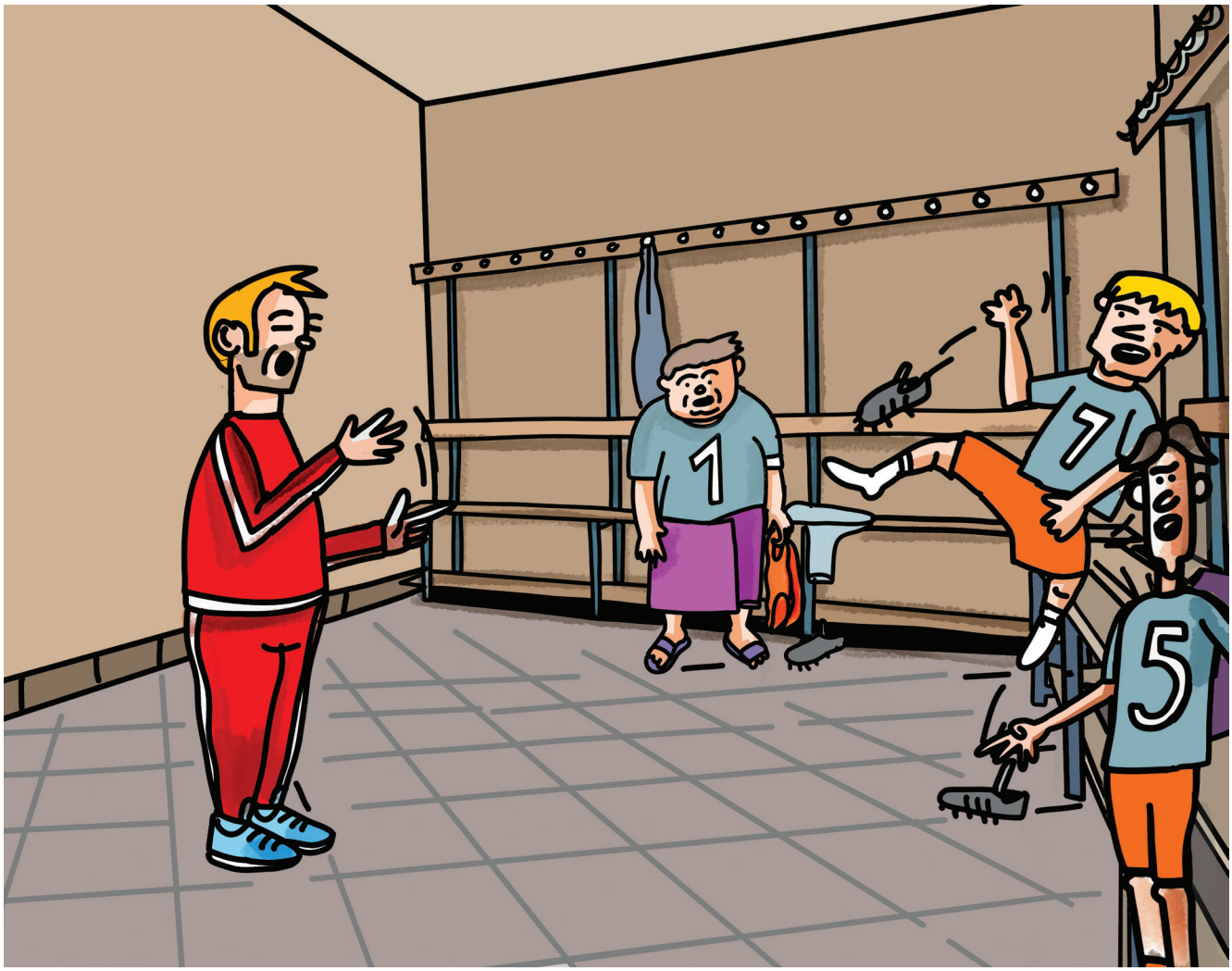
26 — SCENARIUSZE DO BAJKOTERAPII
26 — Scenariusz dla rodziców - praca indywidualna
29 — Scenariusz dla nauczycieli - praca grupowa

33 — ARTYKUŁ EKSPERCKI
Zdrowie, jakość życia i przyszłość w społeczeństwie - czyli dlaczego adaptowana aktywność jest taka ważna

– Czy moje sokoły są gotowe do gry? – zapytał pan Tomek, niespodziewanie wchodząc do szatni.

Pan Tomek jest nauczycielem WF-u i trenerem szkolnej drużyny piłkarskiej. I choć jest już dorosły, lubi zaskakiwać swoich uczniów i robić im różne psikusy. Słysząc jego donośny głos, Marek aż podskoczył na ławce. Jasne, że jest gotowy. Piłka nożna to cały jego świat, choć chłopiec ma dopiero jedenaście lat. Gdyby Marek mógł, toby tylko grał i w ogóle nie chodził do szkoły. Ale na to nie zgodziliby się rodzice. Dlatego musiał grać dopiero po lekcjach, tak jak cała reszta drużyny.

Ich zespół wcale nie nazywa się Sokoły, tylko Tęcza. Konkretnie Tęcza Żoliborz. Żoliborz to nazwa dzielnicy Warszawy, w której Marek mieszka. Nazwa klubu zupełnie się chłopcu nie podoba – wolałby coś, wiecie, bardziej sportowego. Ale dziewczyny z drużyny się uparły. A jak Anka i Tośka na coś się uprą, to nie ma na to rady. Właściwie Tęcza jest i tak lepsza niż Jednorożce. Dawniej chłopcy i dziewczyny grali osobno, a teraz kopią piłkę razem, dlatego nazwę trzeba było wybrać wspólnie.



Musicie wiedzieć coś jeszcze o Marku i Tęczy Żoliborz. Drużyna przygotowuje się do ważnego turnieju. Jeśli wszystko pójdzie dobrze, młodzi piłkarze wystąpią w finale na Stadionie Narodowym. Na taki finał to może przyjechać nawet sam Robert Lewandowski. A gdy Robert zobaczy grę Marka, to na pewno zauważy jego talent. No i podpisze się na koszulce, którą chłopiec zawsze nosi w plecaku.

– Dziś do treningu dołączy nowa osoba. Jej zespół wyjechał, a ona potrzebuje regularnie ćwiczyć. Będzie z nami nie dłużej niż tydzień – poinformował pan Tomek, kiedy cała drużyna wyszła na boisko.

– O, fajnie! – ucieszyła się Anka. – Będzie za Tośkę, bo ona znowu jest chora.

– To dziewczyna? – mruknął Wiktor, bramkarz Tęczy Żoliborz.

– Dziewczyna – potwierdził trener. – Gra w ataku. Możecie się od niej dużo nauczyć.

– To jak chce grać i ma nas uczyć, to mogłaby już przyjść. Gdzie ona jest? – Zniecierpliwiony Marek rozejrzał się po boisku.

Ich treningom zawsze przyglądała się grupka ciekawskich dzieciaków, ale chłopiec nie zauważył nikogo, kto byłby gotowy do gry.

– Gdzie? No tam. – Pan Tomek wskazał na stojącą przy siatce dziewczynę z kitką.

Marek dopiero teraz ją zauważył. Dziewczyna była chyba w ich wieku i miała na sobie piłkarski strój: piłkarską koszulkę, piłkarskie spodenki i prawdziwe piłkarskie buty. To znaczy... miała tylko jeden but... no bo... bo drugi nie był jej potrzebny. Nie był potrzebny... bo miała... tylko jedną nogę. Drugiej nie było.

– Moniko, zaczynamy. – Trener Tomek machnął zachęcająco w kierunku dziewczyny. – Wbijaj na boisko.

Monika odepchnęła się plecami od siatki, wyciągnęła przed siebie dwie kule – metalowe drążki, na których była podparta, przesunęła nogę do przodu i krok za krokiem ruszyła w kierunku drużyny.

– Ćwiczymy atak pozycyjny – zdecydował pan Tomek. – Rozstawcie się. Przesuwamy grę podaniami do przodu. Marku, podajesz do Moniki, Monika przerzuca do Anki, Piotrek wychodzi na pozycję, Anka do Piotrka. Strzał, gol. Rozumiecie? – tłumaczył taktykę. – Tak? No to jazda.

Marek spojrzał na nową koleżankę, po czym kopnął piłkę w jej kierunku tak ostrożnie, jak tylko potrafił. Piłka potoczyła się niemrawo po murawie i zatrzymała trzy metry przed Moniką. Dziewczyna sprawnie do niej podskoczyła, ustawiła się i ładnym kopnięciem przerzuciła ją do Anki.

– Możesz podawać do mnie normalnie? – poprosiła po tym manewrze.

– Czyli jak? – zapytał Marek.

– Normalnie znaczy normalnie. Po prostu podaj. Ja sobie poradzę.

Wiktor wyciągnął piłkę z bramki i rzucił ją do Marka.

– Gramy jeszcze raz to samo – oświadczył trener.

Marek umieścił piłkę przed sobą, odsunął się i kopnął w kierunku Moniki. Trochę mocniej, ale znów tak, jakby kopał do przedszkolaka.

– Nie traktuj mnie jak dziecka – powiedziała Monika, kiedy już odkopnęła piłkę do Anki. – Nie potrzebuję specjalnego traktowania.

Marek spojrzał na nią i nic nie powiedział, tylko zmarszczył brwi.

– Słuchajcie, włóżcie w to więcej energii – poprosił trener. – Ruszacie się dziś po boisku jak muchy w smole.

Po chwili Marek po raz trzeci ustawiał piłkę.

– Podaj wreszcie porządnie – rzuciła Monika. – No chyba że nie potrafisz.

Chłopiec aż zacisnął pięści.

– Jak tak bardzo chcesz, to masz!

Wziął rozpęd i kopnął piłkę z całej siły. Piłka popędziła w kierunku Moniki, otarła się o kulę, która służyła dziewczynie do podpierania się, i wylądowała na aucie. Trzy gwizdki trenera nie oznajmiały nigdy niczego dobrego. Wyglądało na to, że trening Tęczy Żoliborz właśnie się zakończył.

– Wiesz co? Zachowałeś się naprawdę po chamsku – stwierdziła Anka.

– Ale o co ci chodzi? – zapytał z oburzeniem Marek.

– Chodzi mi o to ostatnie kopnięcie – wyjaśniła dziewczyna.

– Powiem ci, że słabe to było. – Mówiąc to, Wiktor wbił zęby w hot doga. – Podałeś za mocno, a na dodatek za plecy. Nikt by tego nie odebrał.

Cała ekipa Tęczy Żoliborz była w osiedlowym sklepiku. Zawsze wpadali tu po treningu, żeby chapsnąć hot doga albo coś słodkiego, czyli – jak mawiał Wiktor – uzupełnić brakujące kalorie. Trener nie pochwalał kupowania śmieciowego jedzenia, ale przecież nie musiał o wszystkim wiedzieć.

– No bo… no bo… – Marek nie wiedział, co powiedzieć. – Ona sama się prosiła. I śmiała się ze mnie, że nie umiem podawać. No to jej pokazałem.

– Ja nie widziałam, żeby się z ciebie śmiała – upierała się Anka. – Za to zauważyłam, jaki byłeś dla niej niemiły.

– No bo… no bo… Ona zepsuła nam trening. Boisko to nie jest miejsce dla inwalidów, bo mogą zrobić sobie krzywdę. Czy ona nie może zająć się czymś innym? Niech sobie gra w szachy albo w Minecrafta.

– Co prawda, to prawda – poparł kolegę Piotrek, grzebiąc na półce z czekoladowymi batonikami.

– Po pierwsze, nie „ona”, tylko Monika – odparła Anka i aż wzięła się pod boki. – A po drugie, nie mówi się „inwalida”, tylko „osoba z niepełnosprawnością”.

– Tak czy siak, ona nie nadaje się do prawdziwej gry – rzucił Marek podniesionym głosem. – I ktoś powinien jej to wreszcie wytłumaczyć!

Chłopiec stał na wprost reszty drużyny, gotów odeprzeć kolejne ataki słowne rzucane w jego stronę. Ale po drugiej stronie zrobiło się nagle cicho jak makiem zasiał. Wszyscy patrzyli teraz na Marka szeroko otwartymi oczami. Nie, oni nie patrzyli na Marka. Oni patrzyli ZA Marka.

– A więc chcesz mi coś wytłumaczyć? – Do uszu chłopca dobiegł znajomy głos. – Proszę bardzo, chętnie się czegoś nauczę!

Marek gwałtownie obrócił się na pięcie. W wąskim korytarzu między półkami stała Monika. Musiała wejść do sklepu, kiedy reszta zaczęła się kłócić. Marek miał zawsze dużo do powiedzenia, ale tym razem kompletnie go zatkało. Stał tak z rozdziawionymi ustami. Wyglądał, jakby zobaczył ducha.

– No powiedz coś wreszcie. – Anka próbowała ratować sytuację. – Monika, to nie tak. Nikt tak nie myśli. A Marek to bęcwał.

W sklepiku znów zapadła grobowa cisza. Marek patrzył na podłogę, Anka patrzyła na Marka, a Wiktor i Piotrek patrzyli na sklepowe półki. A Monika, która jeszcze przed chwilą spoglądała groźnie, zmieniła się na buzi. Wyglądała teraz tak, jakby miała się rozpłakać.

– Wiecie co? Dzięki za trening. Ale już więcej nie przyjdę – powiedziała drżącym głosem. – Poczekam na swoją drużynę, bo nikt mi tam nie mówi, że się nie nadaję. Cześć.

Chciała zrobić zwrot i skierować się do wyjścia. Ale to był naprawdę mały sklep, a korytarze między półkami były naprawdę wąskie. Kiedy próbowała przestawić kulę, zawadziła o regał. Niespodziewanie kula wysunęła się jej z ręki i Monika runęła jak długa na posadzkę.

W listopadzie dni robią się krótkie, a słońce – nawet kiedy jeszcze świeci – lubi chować się za chmury. To nie jest dobra pora, żeby trenować na boisku. Milej jest wtedy leżeć pod ciepłym kocem, pić herbatę owocową i czytać książkę.

Ale Marek nie zwracał uwagi na pogodę. Cierpliwie wyciągał piłkę z siatki, kładł ją w miejscu do rzutów karnych, brał rozbieg i strzelał. A potem szedł, wyciągał, kładł, brał rozbieg i strzelał. I znowu. I znowu. Niestety, zamiast trafiać do bramki, piłka najczęściej lądowała na siatce otaczającej boisko.

– Za bardzo odchylasz się do tyłu. Zmień postawę, a piłka poleci niżej – poradził trener Tomek, który niespodziewanie pojawił się koło chłopca.

– Sam trener widzi: nawet strzelać dobrze nie potrafię. – Zrezygnowany Marek włożył piłkę pod pachę.

– Na razie widzę, że jesteś zły. I walisz w tę piłkę jak w bęben. Co się dzieje?

– Bo to moja wina. Przeze mnie był ten wypadek. Jestem beznadziejny.

– E, nie przesadzaj, młody. Żaden wypadek. Jedynie niegroźne stłuczenie. – Pan Tomek machnął ręką. – Dla sportowca to normalka. Monika czuje się już dobrze i wkrótce wróci do grania. A wy zachowaliście się bardzo w porządku. Pomogliście jej i wezwaliście pomoc. Szanuję to.

– Tak? To świetnie! – rzucił chłopiec. – Bo wie trener, ja wtedy zupełnie zgłupiałem, jak ją zobaczyłem… z tymi szczudłami na boisku.

– Kulami – poprawił go pan Tomek. – Wielu ludzi dziwnie reaguje, gdy widzi sportowców z niepełnosprawnościami. A przecież dziś to już codzienność. Nawet gdy nie ma się pełnej sprawności, można grać w futbol, kosza, siatkówkę, można biegać, pływać, skakać… – wyliczał. – No patrz, zaraz mi palców nie starczy… I można występować w zawodach. A Monika to bardzo zdolna piłkarka. Zobaczysz, jeszcze parę lat, a pojedzie na olimpiadę.

– O… lim… pia… dę? – wystękał zaskoczony Marek.

– Pewnie. A co do ciebie i Moniki, to zabrakło mi tylko jednej rzeczy. Myślę, że jest takie jedno słowo na „pe”, które powinna od ciebie usłyszeć.

– Hej, sokoły! – zawołał na dzień dobry trener, jak to miał w zwyczaju. – Nie przebierajcie się! Zabieram was dzisiaj na profesjonalny trening. Zobaczycie, jak grają najlepsi.

– A dokąd konkretnie? – zaciekawił się Piotrek.

– Zaraz się przekonacie. – Pan Tomek zrobił tajemniczą minę.

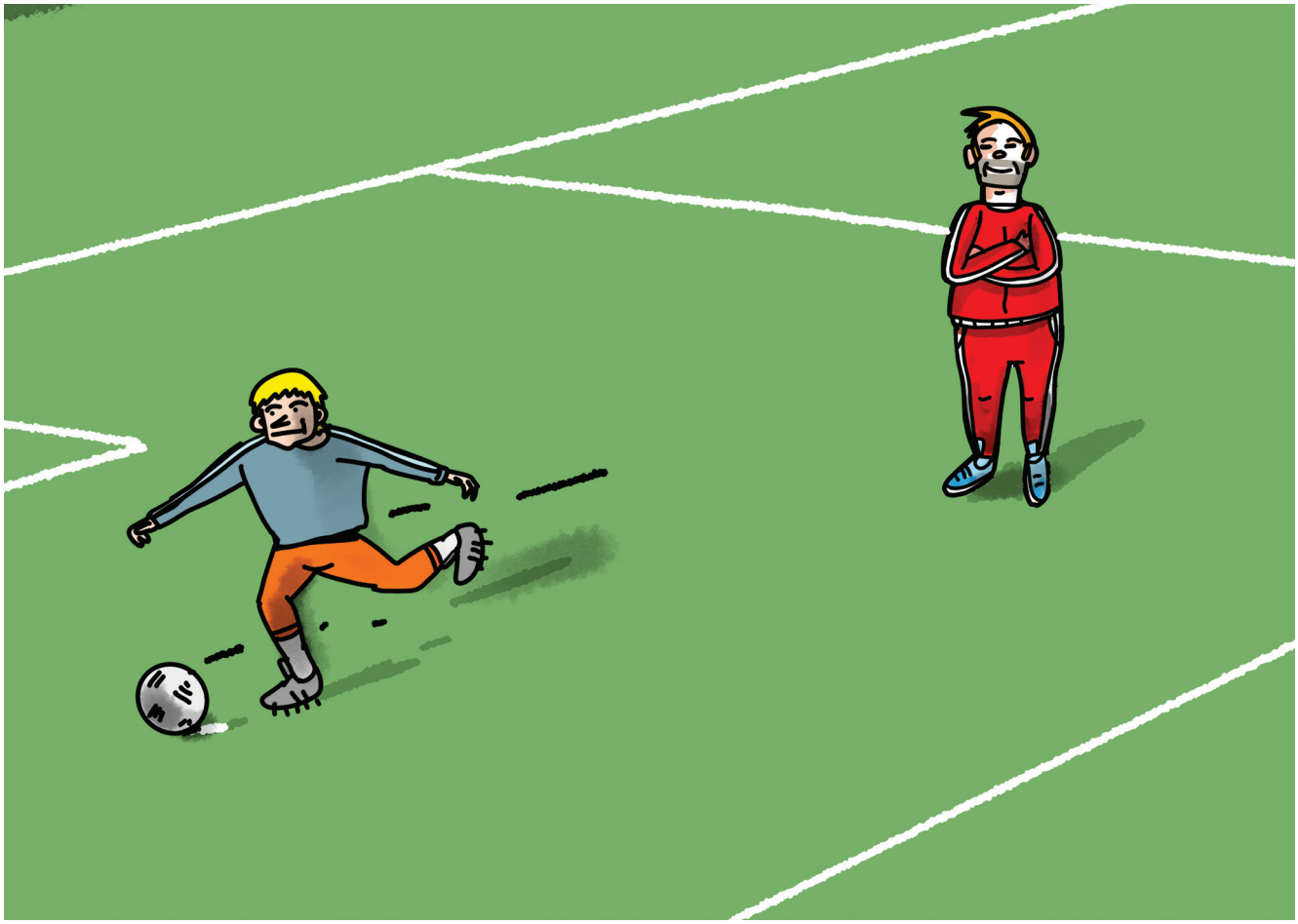
Po piętnastu minutach spaceru cała gromadka stanęła przed drzwiami wielkiej hali. Pan Tomek nacisnął klamkę i po chwili wszyscy znaleźli się w środku.

– Łał! – odezwała się Tośka, która wreszcie wyzdrowiała.

– Łał! – powtórzył Piotrek.

Hala była naprawdę wielka i panował w niej ogromny harmider. Roiło się tu od dzieciaków – zupełnych maluchów, starszych, a nawet takich bardzo nastoletnich. Wszyscy trenowali piłkę – ćwiczyli zwody, slalomy między słupkami, podania, strzały, główki. Pojedynczo, w parach i grupach. Koło nich stali trenerzy.

– Dawaj… Śmigaj… Podaj… Było dobrze… Spróbuj jeszcze raz!

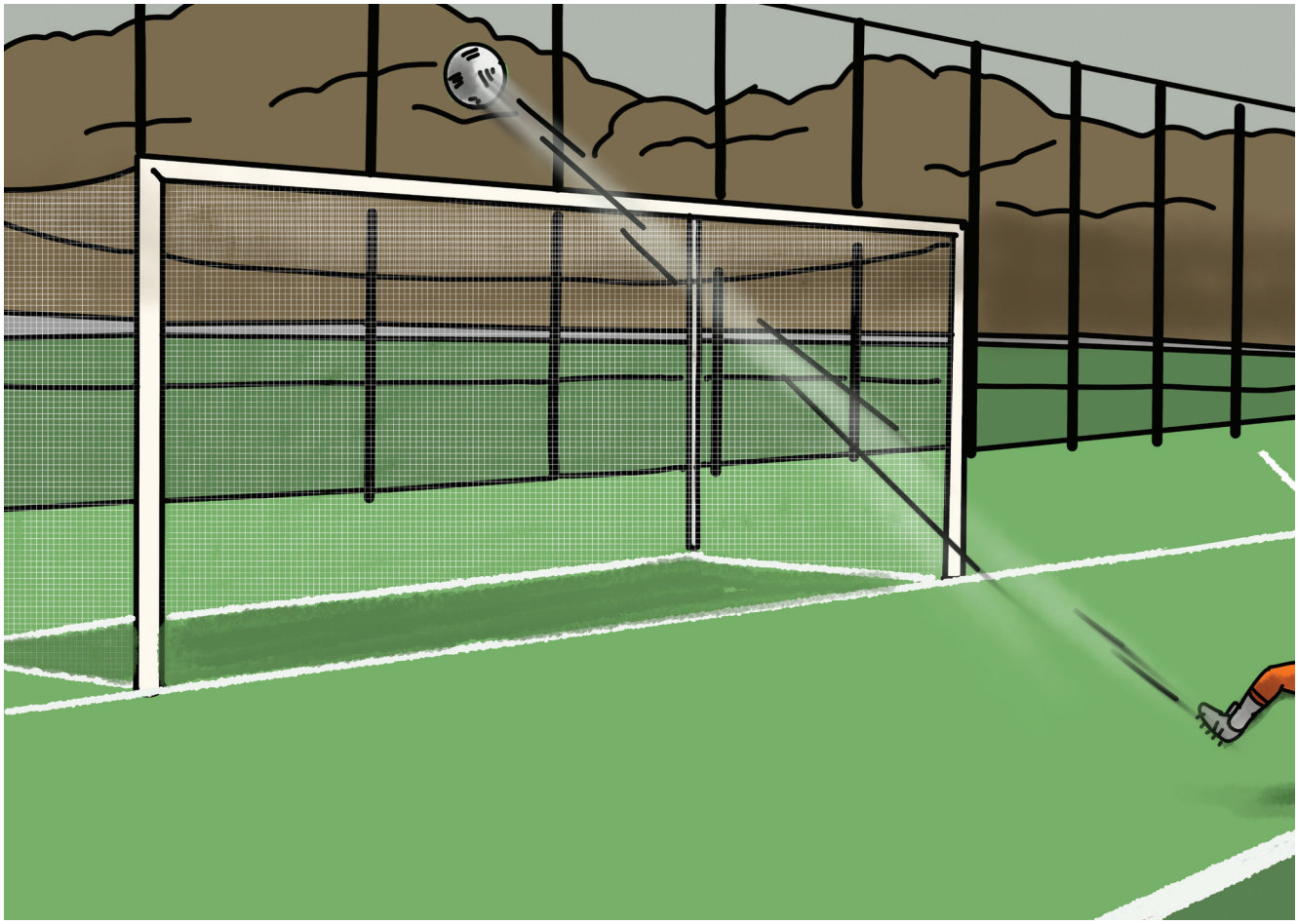


Czasem ktoś się przewrócił albo jakiś dzieciak zderzył się z innym dzieciakiem. Podczas zderzenia było słychać taki krótki trzask – jakby metal uderzał o metal. Nic dziwnego, wszyscy zawodnicy – od maluchów po tych bardzo nastoletnich – biegali tutaj o kulach.

W głębi hali dwie drużyny rozgrywały mecz. Tam to się dopiero działo! Piłka, podbijana nogą albo głową, latała jak zwariowana raz w jedną, raz w drugą stronę.

– Goool!

Drużyna w czerwonych koszulkach rzuciła się w kierunku strzelca bramki, aby go uściskać. Marek zmrużył oczy. Zaraz, zaraz, przecież ta dziewczyna z kitką… To przecież Monika!



– Supermecz. I superstrzał – pochwalił Marek.

– Dzięki – odpowiedziała zasapana Monika.

– Macie świetne zgranie. Nam to wciąż nie wychodzi – dodał chłopiec.

– No wiesz, gdy się nie ma nogi, to trzeba bardziej grać głową. A konkretnie: z głową. – Dziewczyna się uśmiechnęła.

– Wiesz… – Marek zawahał się na chwilę. – Głupio wyszło z tym treningiem. I potem w tym sklepie. To było beznadziejne… i… przepraszam.

– Wiesz… – odezwała się Monika. – Ja też nie byłam miła. Wciąż za bardzo się denerwuję, gdy robi się ze mnie kalekę.

Na moment zapadła cisza. To znaczy cisza pomiędzy Markiem a Moniką, bo na hali wciąż panował harmider. Jakaś grupka zawodników trenowała właśnie wyskoki do piłki. Każdy z nich odbijał się na jednej nodze i wspinał na kulach, żeby dosięgnąć jak najwyżej.

– Te twoje podania piętką… – zaczął chłopiec. – Rewelacja! A ja wciąż kopię jak baba… to znaczy… to znaczy… – Marek zorientował się, że powiedział głupotę.

– Spokojnie. Wpadnij kiedyś na trening, to poćwiczymy razem.

– Naprawdę bym mógł?

– Jasne. Skombinuję ci jakieś kule… Ej, wyluzuj… Przecież ja żartuję! Wiesz, daj mi swój numer, to do ciebie zadzwonię.

Monika podskoczyła do ławki i sięgnęła po telefon.

– No dyktuj. Chyba że go nie pamiętasz?

Marek przysunął się bliżej i zerknął na ekran. Zaraz… Czy na tym zdjęciu obok Moniki… Czy to jest?… Nie, to niemożliwe… Ależ tak… To jest on… To on!

– Aaa, zobaczyłeś. Tak, odwiedził nas i strzeliliśmy sobie selfie. Ma przyjechać znowu za dwa tygodnie. Wpadnij, to cię z nim poznam.

BAJKOTERAPIA

- wspiera rozwój dziecka w naturalny i przyjazny sposób;
- pomaga poznać wewnętrzny świat dziecka;
- buduje relację z dzieckiem;
- stanowi efektywne narzędzie edukacyjne;
- relaksuje, wycisza;
- rozwija umiejętności komunikacyjne;
- pomaga oswajać emocje – szczególnie lęk;
- wspiera u dzieci koncentrację;
- idealna do stosowania w domu i w klasie.

Bajkoterapia – co to jest?

Często zastanawiamy się, co może pomóc naszym dzieciom w dobrym życiu i jak zapewnić im najlepszy start. Nie każdy zdaje sobie jednak sprawę z tego, że ma pod ręką proste, a jednocześnie bardzo skuteczne narzędzia. Mowa tu o czytaniu dzieciom na głos i wspólnej rozmowie na temat trudów ulubionych bohaterów. Dla większości dzieci jest to najlepszy sposób budowania bliskiej więzi i równolegle edukacji poprzez dobrą zabawę.

Bajkoterapia to skuteczna metoda wspierająca rozwój dziecka za pomocą trójstopniowego procesu, który uwzględnia czytanie, omawianie i zabawę edukacyjną. Wspólne czytanie buduje więź i zrozumienie, zaspokaja potrzeby emocjonalne, wspiera rozwój psychiczny dziecka i wzmacnia jego poczucie własnej wartości, a co najważniejsze – pomaga w rozwiązywaniu problemów. To właśnie od czytania zaczynamy proces bajkoterapii, do którego zapraszamy dzieci. Bajka w rękach rodzica bądź opiekuna stanowi doskonałe narzędzie edukacyjne, ponieważ dzięki dobrze przeprowadzonym zajęciom, wzbogaconym o ustrukturyzowaną rozmowę i zabawę, możemy wypracować z dzieckiem właściwe postawy i kompetencje odpowiadające na wyzwania współczesnego świata. Podczas bajkoterapii nawet najmłodsze dzieci mogą uczyć się identyfikować i nazywać własne emocje, przyjmować nowe wzorce myślenia, rozwijać wyobraźnię oraz przygotowywać się do podejmowania kolejnych wyzwań.

Jakie bajki wykorzystujemy w bajkoterapii?

W bajkoterapii wykorzystujemy trzy rodzaje bajek, które różnią się od siebie zakresem poruszanych tematów, celem stosowania i budową. Pierwsze dwa rodzaje – bajki psychoterapeutyczne i psychoedukacyjne – są wykorzystywane w podobnym celu, jednak te pierwsze dotykają zwykle tematów wymagających większej wrażliwości i specjalistycznej wiedzy. Jedne i drugie mają natomiast za zadanie przede wszystkim wspierać rozwój poznawczy i emocjonalny dziecka. Obniżają poziom lęku, pomagają przepracować smutek czy złość, dodają pewności siebie, odpowiadają na potrzeby akceptacji, miłości, przynależności i bezpieczeństwa. Pokazują wzory zachowań, a ich fabuły wyraźnie podkreślają pożądane postawy i sposoby działania – dzięki mechanizmowi naśladownictwa dziecko może utożsamić się z bohaterem historii i przyjąć jego style zachowania.

Bajki psychoterapeutyczne i psychoedukacyjne mają określoną budowę, a ich istotnymi elementami są: główny bohater, problem, tło historii, postacie wspierające oraz szczęśliwe zakończenie (znalezienie rozwiązania problemu). Ważne jest, aby jedna bajka omawiała jeden problem (wyzwanie), z którym mierzy się lub może mierzyć dziecko. Tu też pojawiają się znaczące różnice pomiędzy bajkami psychoedukacyjnymi i psychoterapeutycznymi. Te pierwsze mogą poruszać takie tematy, jak sprzątanie zabawek we własnym pokoju, segregowanie śmieci, oszczędzanie wody, ale również ostrożność w kontaktach z obcymi czy reagowanie na przemoc w grupie rówieśniczej. Z kolei bajki psychoterapeutyczne dotykają często kwestii wiążących się z potencjalnie traumatycznymi przeżyciami dla dziecka, takimi jak choroba nowotworowa, śmierć bliskiej osoby czy wojna.

Trzecią grupą bajek terapeutycznych są bajki relaksacyjne. Ich cele to wywołanie uczucia odprężenia u dziecka, obniżenie napięcia, uspokojenie lub wyciszenie. Mogą być stosowane po emocjonującym dla dziecka dniu lub przeżyciu trudnej, stresującej sytuacji. Bajki relaksacyjne zapraszają do wizualizacji i odwołują się do wyobraźni dziecka. Ich czytanie trwa zwykle poniżej 10 minut i może odbywać się zarówno w ciągu dnia, jak i wieczorem, przed spaniem. Istotne w przypadku bajek tego rodzaju jest podkreślanie wrażeń słuchowych (np. szum fal), wzrokowych (np. promienie słońca padające na twarz) i czuciowych (np. miękka i wilgotna trawa pod bosymi stopami).

Jakie są cele bajkoterapii?

① EDUKACJA

Pokazanie dziecku skutecznych sposobów rozwiązywania problemów i radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Dzięki bajkoterapii przekazujemy dziecku wiedzę o sobie i świecie, pokazujemy mu nowe wzorce myślenia, inspirujące do radzenia sobie z wyzwaniami.

② TRENING UMIEJĘTNOŚCI

Treści bajek terapeutycznych zachęcają do działania i uruchamiania nowych zdolności u dziecka – zarówno w sferze emocji, jak i szeroko pojmowanych kompetencji społecznych.

③ BUDOWANIE RELACJI

Mowa nie tylko o relacji między dzieckiem a bajkoterapeutą, lecz także o relacji z samym sobą – o akceptacji, wzmacnianiu poczucia własnej wartości oraz budowaniu wiary we własną moc sprawczą i talenty.

④ TERAPIA

Wsparcie dla dziecka znajdującego się pod wpływem silnego lęku, strachu czy smutku pozwala oswoić te emocje, wyrazić je oraz znaleźć sposób na przyjrzenie się trudnej sytuacji i poszukanie rozwiązania odpowiedniego dla dziecka.

Jakie są mechanizmy psychologiczne uruchamiane dzięki bajkoterapii?

1. NAŚLADOWNICTWO

Najsilniejszy proces zachodzący podczas bajkoterapii. Dziecko poprzez naśladowanie głównego bohatera przyjmuje jego wzorce zachowań, komunikacji i sposobu myślenia. Zadaniem rodzica czy opiekuna jest wskazywanie tych mechanizmów działania i postaw, które będą sprzyjały rozwojowi dziecka oraz wesprą jego socjalizację.

2. ODWRAŻLIWIANIE

Oswajanie trudnej emocji lub sytuacji poprzez opisaną w bajce historię. Dziecko, pozostając w bezpiecznej przestrzeni z bliską osobą, dzięki bajce ma szansę spojrzeć w nieco inny sposób na sytuację wywołującą lęk. Wielokrotne powtarzanie historii zmniejsza emocjonalne oddziaływanie stresogennego bodźca.

3. RACJONALIZACJA

Pokazywanie dziecku poprzez treść bajki czynników lękotwórczych w celu ułatwienia mu zrozumienia sytuacji lub stanu, w którym się znajduje. Ponadto dziecko ma szansę zobaczyć, że nie jest ze swoimi lękami samo, a bohaterowie bajki również mierzą się z różnymi emocjami, takimi jak lęk czy smutek.

4. KONKRETYZOWANIE

Treści bajek dostarczają dziecku informacji o tym, jak nazwać emocje czy stany emocjonalne, którym stawia czoła. Pozwalają na lepszy wgląd w siebie i dają narzędzia do opisania tego, co się dzieje. Wzbogacają język emocji dziecka oraz rozwijają umiejętność nazywania sytuacji, w których dziecko może się znajdować.

5. ROZWIJANIE EMPATII

Poznanie bohaterów bajek i przeżywanie wraz z nimi ich przygód mają na celu zachęcenie dziecka do współodczuwania ich emocji. Działa tu również mechanizm decentracji, który ma zachęcać do rozwijania umiejętności wyobrażania sobie przedmiotów czy sytuacji z punktu widzenia osoby towarzyszącej nam w rozmowie lub siedzącej naprzeciwko.

Proces bajkoterapii

ETAP I – CZYTANIE

Proces bajkoterapii zaczynamy od wspólnego czytania. Czytając, warto zwrócić uwagę na:

- modulację głosu;
- kontakt wzrokowy z dzieckiem – najlepiej tzw. migawkowy, bez nadmiernego wpatrywania się w dziecko czy całkowitej koncentracji tylko na książce;
- ton głosu i tempo mówienia;
- pokazywanie dziecku ilustracji znajdujących się w bajce;
- rozluźnioną pozycję podczas czytania, tak aby dziecko również mogło się zrelaksować i skupić na treści bajki.

ETAP II – OMAWIANIE

Przystępując do drugiego etapu – omawiania, zapraszamy dziecko do odpowiedzi na kilka pytań dotyczących usłyszanej właśnie treści.

Zaczynamy od prostych zagadnień nawiązujących do głównego bohatera, jego przyjaciół czy miejsca, w którym rozgrywa się dana historia. Są to zazwyczaj pytania zamknięte, wymagające krótkich odpowiedzi – czasami brzmiących jedynie „tak" lub „nie". Na przykład: „Czy główny bohater miał najlepszego przyjaciela?", „W jakim miejscu toczyła się akcja bajki?", „Jak miał na imię główny bohater?".

Następnie przechodzimy do pytań związanych z przeżyciami bohaterów, ich odczuciami czy pomysłami, na które wpadli podczas próby stawienia czoła wyzwaniu przedstawionemu w opowieści. Na przykład: „Jakie przygody mieli główni bohaterowie? Jak sobie z nimi radzili?", „Co czuł główny bohater, kiedy poznawał nowych kolegów?", „Jak ty byś się czuła/czuł w tej sytuacji? Co byś zrobiła/zrobił?".

Poszukiwanie odpowiedzi na zadane pytania kształtuje u dzieci umiejętność korzystania z informacji, które otrzymały, i porządkowania ich, a także zachęca do kreatywności oraz wyrażania swojego zdania. Pytania dotyczące stanów czy emocji bohaterów pozwalają rozwijać język emocji i stwarzają przestrzeń do poznawania sfery emocjonalnej dziecka.

ETAP III – ĆWICZENIE

Trzeci, ostatni etap bajkoterapii to ćwiczenie, do którego bajkoterapeuta zaprasza dziecko, lecz to ono decyduje w dużej mierze o tym, jak będzie wyglądała zabawa. Bajkoterapeuta dostarcza scenariusz ćwiczenia oparty na czytanej historii, a następnie – zgodnie z zasadami bajkoterapii – podąża za dzieckiem, jego potrzebami, pomysłami oraz tempem, płynnie wplatając do zabawy treści, które dziecko ma zapamiętać i sobie przyswoić. Dziecko może bawić się w pojedynkę bądź zaprosić do wspólnej zabawy bajkoterapeutę. Ćwiczenie wspiera rozwój kreatywności u dziecka, pozwala utrwalić oraz wykorzystać zdobyte informacje. To również etap, podczas którego zacieśniamy więź z dzieckiem, zbudowaną podczas omawiania bajki, okazując mu zaufanie poprzez wspieranie go w trenowaniu nowych umiejętności i pozwalanie na podejmowanie samodzielnych decyzji.

Bajkoterapia - pytania i odpowiedzi

Jak przygotować się do bajkoterapii?

Przed przystąpieniem do bajkoterapii zawsze zapoznaj się z treścią bajki, którą chcesz przeczytać. Ma to na celu sprawdzenie jej pod kątem przykładów, których dostarcza, lub wzorów postępowania zgodnych z tym, co chcemy faktycznie przekazać dziecku.

Sprawdź swój poziom energii i stan emocjonalny, które dziecko będzie nieświadomie przejmować. Jeśli bajkoterapeuta będzie spięty lub smutny, trudno mu będzie wesprzeć dziecko w jego stanach emocjonalnych czy w poszukiwaniu sposobów obniżenia lęku.

Przygotuj sobie przykładowe pytania, które możesz zadać na etapie omawiania bajki – może być tak, że ich nie użyjesz, bo w trakcie czytania pojawią się zupełnie inne, jednak świadomość bycia przygotowanym zwiększy twoje poczucie bezpieczeństwa oraz efektywność w procesie bajkoterapeutycznym. Przygotuj przybory, których planujesz użyć podczas ćwiczenia – dzięki temu zyskasz więcej czasu na wspólną zabawę, zamiast tracić go na poszukiwanie potrzebnych rekwizytów.

Kto może prowadzić bajkoterapię?

Aby poznać przebieg całego procesu i efektywnie korzystać z jego funkcji edukacyjnych, warto wziąć udział w szkoleniu poświęconym tematyce bajkoterapii. Pozwoli ono poznać wszelkie mechanizmy oraz narzędzia wspierające cały proces edukacyjny, jednocześnie dając poczucie bezpieczeństwa merytorycznego przyszłemu bajkoterapeucie. Taki wariant jest polecany osobom, które w swojej codziennej pracy lub opiece nad dziećmi chcą aktywnie korzystać z bajkoterapii jako formy wspierania ich rozwoju.

Dla kogo przeznaczona jest bajkoterapia?

Bajkoterapia to jedna z form edukacyjnych i rozwojowych, należąca do szerszej kategorii, zwanej biblioterapią. Jest przeznaczona szczególnie dla dzieci w wieku 3–10 lat, jednak okazuje się na tyle wszechstronna, że może być wykorzystywana również w grupach nieco starszych dzieci. W stosunku do młodzieży powyżej 15. roku życia możemy natomiast mówić o procesie

biblioterapeutycznym, w którym wykorzystujemy nieco inne teksty, a on sam przebiega na podstawie odmiennego schematu.

Bajkoterapię można prowadzić zarówno w formie indywidualnej (bajkoterapeuta i jedno dziecko), jak i grupowej. Ta druga jest wykorzystywana w szkołach, placówkach opiekuńczo-wychowawczych, bibliotekach czy świetlicach. Różnica między prowadzeniem bajkoterapii indywidualnej i grupowej polega przede wszystkim na konieczności opanowania zasad pracy z grupą oraz umiejętności jednoczesnego poświęcenia uwagi większej liczbie osób.

SCENARIUSZ DLA RODZICÓW – PRACA INDYWIDUALNA

Cele:

1. Nauka identyfikowania przeżywanych emocji, by dzieci mogły lepiej zrozumieć siebie i innych.
2. Wspieranie dzieci w procesie integracji osób z niepełnosprawnością w sporcie.
3. Pomoc w rozwijaniu postawy otwartości wobec osób z niepełnosprawnością.
4. Wspieranie w rozwoju kompetencji społecznych, takich jak współpraca i empatia.

Wiek: 7–9 lat
Materiały: kartki, kredki, flamastry lub farby
Czas: 45 minut

Przebieg zajęć

1. PRZYWITANIE SIĘ Z DZIEĆMI

Zapytaj dziecko o samopoczucie i stan emocjonalny. Upewnij się, że ma siłę i ochotę na uczestnictwo w zajęciach.

2. ZAPROSZENIE DO WIZUALIZACJI

Poproś dziecko o zamknięcie oczu i wyobrażenie sobie, że jest zawodnikiem drużyny piłki nożnej. Niech zastanowi się, jak powinno przygotować się do treningu. Czego potrzebuje? Jak wygląda jego strój? Jaki ma kolor?

3. WPROWADZENIE DO TEMATU (BEZPOŚREDNIO PO WIZUALIZACJI)

Zapytaj dziecko, czy słyszało kiedyś o amp futbolu. Porozmawiajcie o tym, z jakimi wyzwaniami mierzą się w sporcie osoby z niepełnosprawnością. Zastanówcie się, czy muszą się one przygotowywać jakoś bardziej i na co muszą zwracać uwagę podczas treningu (gra strategiczna, ćwiczenia rąk, ćwiczenia równowagi itp.).

4. CZYTANIE BAJKI

Przeczytaj bajkę na głos. Pamiętaj, aby po każdej scenie oddzielonej piłkami sprawdzać poziom uwagi dziecka. Możesz zacząć zadawać pytania zamknięte do tej części tekstu, korzystając z propozycji z kolejnego punktu w scenariuszu.

5. OMAWIANIE BAJKI

Zadaj kilka pytań zamkniętych i otwartych na temat bajki. Możesz posiłkować się przykładowymi pytaniami lub wymyślić własne.

PYTANIA ZAMKNIĘTE

- Jakie imiona noszą główni bohaterowie bajki?
- Kto jest idolem Marka?
- Co się stało z Tośką?
- Dlaczego nowej dziewczynie był potrzebny tylko jeden but?
- Czy Marek podał Monice piłkę normalnie?
- Czy koleżankom i kolegom Marka z drużyny podobało się zachowanie chłopca?
- Czy wypada mówić o kimś za jego plecami?
- Czy Monika umiała dobrze grać w piłkę?
- O czym trener rozmawiał z Markiem?
- Za co przeprosił Marek? Za co przeprosiła Monika?
- Kto był na zdjęciu z Moniką?

PYTANIA OTWARTE

- Co poczuł Marek, gdy okazało się, że będzie z nimi grała koleżanka z niepełnosprawnością?
- Jak Monika zareagowała na podania Marka? Co czuła, gdy obchodził się z nią z wyjątkową delikatnością, a co, gdy kopnął piłkę zbyt mocno?
- Dlaczego Marek powiedział, że Monika nie nadaje się do gry? Czy miał rację?
- Jak poczuła się Monika, gdy usłyszała słowa Marka? A co poczuł Marek, gdy zdał sobie sprawę z tego, że go usłyszała?
- Jak zareagował Marek na słowa trenera o szansie Moniki na udział w olimpiadzie?
- Jak poczuła się Monika, gdy Marek ją przeprosił?
- Dlaczego Monika również przeprosiła Marka? Co jest powodem jej gwałtownych reakcji? Co to znaczy „robić z kogoś kalekę”?

WARTO WIEDZIEĆ!

- Podczas bajkoterapii indywidualnej zwróć uwagę na to, czy liczba i szybkość zadawanych pytań nie są dla dziecka przytłaczające i nie powodują efektu „odpytywania przy tablicy".
- Cierpliwie czekaj na odpowiedź – postaraj się nie tworzyć sytuacji, w której zadajesz pytanie i sama/sam na nie odpowiadasz. Wówczas zadawanie pytań nie ma sensu, stanowi bowiem informację dla dziecka, że nie masz do niego zaufania i nie wierzysz w jego umiejętność samodzielnego znalezienia odpowiedzi.
- Jeśli dziecko zwleka z udzieleniem odpowiedzi, zapytaj, czego potrzebuje, żeby ją znaleźć. Być może będzie chciało, żebyś przeczytała/przeczytał jeszcze raz fragment bajki, o który pytasz.

6. ĆWICZENIE

Drużyna marzeń. Propozycja ćwiczenia do wykonania w relacji opiekun + dziecko

Przygotuj kredki, flamastry lub farby oraz kartkę. Poproś dziecko, aby narysowało/namalowało drużynę marzeń uprawiającą jego ulubioną dyscyplinę sportową. Gracze mogą być rzeczywistymi sportowcami, koleżankami i kolegami, a nawet ulubionymi postaciami z bajek czy zabawkami dziecka. Poproś, aby drużyna miała zróżnicowany skład – może znajdzie się w niej jakaś osoba z niepełnosprawnością? Porozmawiajcie o tym, dlaczego każdy z graczy znalazł się w drużynie, a także o cechach, które sprawiają, że jest dobrym zawodnikiem. Czy każdy zawodnik ma takie same umiejętności, czy też wszyscy wzajemnie się uzupełniają?

To ćwiczenie ma na celu rozwijanie wyobraźni i kreatywności dziecka. Pomoże mu również zrozumieć, jak ważne są różnorodność wśród ludzi, którzy nas otaczają, oraz zgodne działanie prowadzące do wspólnego celu.

Scenariusz dla nauczycieli – praca grupowa

Cele:

1. Nauka identyfikowania przeżywanych emocji, by dzieci mogły lepiej zrozumieć siebie i innych.
2. Wspieranie dzieci w procesie integracji osób z niepełnosprawnością w sporcie.
3. Pomoc w rozwijaniu postawy otwartości wobec osób z niepełnosprawnością.
4. Wspieranie w rozwoju kompetencji społecznych, takich jak współpraca i empatia.

Wiek: 7–9 lat
Liczba osób: bez ograniczeń
Materiały: piłka, balony
Czas: 45 minut

Przebieg zajęć

1. Przywitanie się z dziećmi

Przywitaj się z grupą i zapytaj dzieci, z jakimi emocjami przychodzą na zajęcia. Sprawdź ich poziom energii. Jeśli mają problem z odpowiedzią, możesz zadawać pytania pomocnicze, np.: „Kto czuje się dziś tak, jakby mógł wygrać każdy mecz?", „Kto chciałby zwinąć się w kłębek pod kocem i uciąć sobie drzemkę?", „Kto czuje się tak, jakby chciał skakać i tańczyć z radości?". Zaproponuj, aby dzieci, które zgadzają się z danym stwierdzeniem, podnosiły ręce.

2. Zaproszenie do ćwiczenia

Przygotuj wolną przestrzeń w sali oraz piłkę. Poproś, aby dzieci dobrały się w pary i ustawiły w nich w kolejce do piłki. Niech dzieci z pierwszej pary wesprą się o siebie nawzajem, używając ramion. Następnie niech jedno z nich stanie na jednej nodze i mocno opierając się na koleżance lub koledze, spróbuje kopnąć piłkę. Umożliw tę aktywność wszystkim dzieciom.

3. WPROWADZENIE DO TEMATU (BEZPOŚREDNIO PO ĆWICZENIU)

Zapytaj dzieci, czy słyszały kiedyś o amp futbolu. Porozmawiajcie o tym, z jakimi wyzwaniami mierzą się w sporcie osoby z niepełnosprawnością. Zastanówcie się, czy muszą się one przygotowywać jakoś bardziej i na co muszą zwracać uwagę podczas treningu (gra strategiczna, ćwiczenia rąk, ćwiczenia równowagi itp.).

4. CZYTANIE BAJKI

Przeczytaj bajkę na głos. Pamiętaj, aby po każdej scenie oddzielonej piłkami sprawdzać poziom uwagi dzieci. Możesz zacząć zadawać pytania zamknięte do tej części tekstu, korzystając z propozycji z kolejnego punktu w scenariuszu.

5. OMAWIANIE BAJKI

Zadaj kilka pytań zamkniętych i otwartych na temat bajki. Możesz posiłkować się przykładowymi pytaniami lub wymyślić własne.

PYTANIA ZAMKNIĘTE

- Jakie imiona noszą główni bohaterowie bajki?
- Co sprawiło, że Monika dołączyła do drużyny na treningu?
- Czym Monika różniła się od pozostałych zawodników? Czy przeszkadzało jej to w grze?
- Czy lekkie podania Marka pomagały Monice w grze?
- Czy zachowanie Marka podobało się koleżankom i kolegom z drużyny?
- Kto podpowiedział Markowi, że powinien przeprosić Monikę?
- Czy zdaniem trenera Monika była dobrą piłkarką?
- Czy dzieci z niepełnosprawnością mogą być dobrymi zawodnikami?
- Komu Monika postanowiła przedstawić Marka?

PYTANIA OTWARTE

- Jak mogła czuć się Monika, gdy Marek zachowywał się wobec niej inaczej niż w stosunku do pozostałych zawodników na boisku?
- Z jakiego powodu Marek uważał, że Monika nie nadaje się do gry w piłkę?
- Co poczuła Monika, gdy usłyszała słowa Marka?

- Co poczuł Marek, gdy zdenerwowana jego słowami Monika się przewróciła?
- Jak Marek zareagował na informację, że zdaniem trenera Monika wystąpi kiedyś na olimpiadzie?
- Czy zawodniczkom i zawodnikom z drużyny Marka podobała się gra dzieci z niepełnosprawnością?
- Jak poczuła się Monika, gdy Marek ją przeprosił?
- Jak poczuł się Marek, gdy Monika wyszła z propozycją wspólnego treningu? Jak zareagował, gdy zaproponowała, że przedstawi go jego idolowi?

- Podczas omawiania bajek stwórz przestrzeń do wypowiedzi dla każdego dziecka, tak aby miało szansę odpowiedzieć na zadane pytanie.
- Zachęcaj do poszukiwania odpowiedzi i wspieraj dzieci poprzez przypominanie treści bajki. Nie „wyciągaj" na siłę do udzielania odpowiedzi; ten proces ma być bezpieczny i odbywać się z poszanowaniem granic dziecka.
- Jeśli kilkoro dzieci chce odpowiedzieć na to samo pytanie, ustal kolejność odpowiedzi. Jeśli odpowiedź jest jedna, prosta – zapytaj grupę, kto zgłosił się pierwszy, i wspólnie ustalcie, kto odpowie. W ten sposób okazujesz dzieciom zaufanie i zapraszasz je do podejmowania decyzji oraz dajesz im szansę współtworzenia danej sytuacji.
- Zachęcaj do samodzielnych wypowiedzi z użyciem komunikatu „ja" – zwracaj uwagę, żeby dzieci starały się mówić każde za siebie, bez używania tzw. zasłon dymnych w postaci zwrotów: „wszyscy tak mamy", „każdy tak czuje", „wszyscy tak myślą" – stwierdzenia tego typu mogą świadczyć o braku poczucia bezpieczeństwa dziecka w grupie, potrzebnego do swobodnej wypowiedzi. Mogą być również sygnałem, że dziecko nie jest gotowe do brania odpowiedzialności za swoje słowa. Warto wówczas wzmocnić poczucie akceptacji i bezpieczeństwa u dziecka, tak żeby chciało ono ćwiczyć wypowiedzi we własnym imieniu, a tym samym brać za nie odpowiedzialność.
- Jeśli zdarzy się sytuacja, że któreś z dzieci jest mniej zainteresowane bajką i próbuje odwrócić uwagę pozostałych, zatrzymaj się. Zapytaj we wspierający sposób, czego dziecko potrzebuje, żeby się skupić, co możesz dla niego zrobić. Zwróć jego uwagę na to, że bardzo zależy ci, aby

brało udział w bajkoterapii razem z innymi dziećmi, ponieważ jest tak samo ważne jak wszystkie dzieci w grupie i dużą wartością dla ciebie będzie usłyszeć jego zdanie po przeczytaniu bajki.

- Podczas pokazywania ilustracji zachęcaj wszystkie dzieci do zabierania głosu. Ważne jest, aby stworzyć dla każdego przestrzeń do swobodnej wypowiedzi. Dlatego zapraszaj, jednocześnie starając się nie wywierać presji – nie stosuj stwierdzeń typu: „No powiedz coś, z całej grupy jeszcze tylko ty nic nie mówiłaś/mówiłeś", „Nie chcesz chyba być gorsza/gorszy od reszty?", „No coś ty, przecież wiem, że potrafisz, nie wstydź się". Bajkoterapia to proces, który ma otwierać dzieci na zdobywanie nowych umiejętności oraz poszerzanie samoświadomości i wiedzy poprzez edukację, a nie wywoływać u nich poczucie winy, że czegoś nie wiedzą lub nie umieją.

6. ĆWICZENIE

Taniec z balonami

Przygotuj i napompuj balony. Poproś dzieci, aby dobrały się w pary. Daj każdej z nich balon. Niech pary rozstawią się po całym pomieszczeniu i znajdą swobodną przestrzeń. Osoby z każdej pary ustawiają się do siebie plecami i ściskają między sobą balon bez przytrzymywania go rękami. Gdy pary przygotują się już do zabawy, poproś, aby obydwie osoby spróbowały równocześnie (nie upuszczając balonu na podłogę):

- podnieść lewe nogi;
- podnieść prawe nogi;
- podskoczyć;
- przesunąć się trzy kroki w prawo;
- podnieść ręce i złapać się dłońmi ponad głowami;
- obrócić się o 360 stopni;
- dotknąć prawymi łokciami lewych kolan.

To ćwiczenie ma na celu pokazanie dzieciom, jak ważna podczas wykonywania niektórych czynności jest współpraca. Dzieci będą miały okazję się przekonać, że bez koordynacji wiele zadań i przedsięwzięć po prostu się nie powiedzie.

Zdrowie, jakość życia i przyszłość w społeczeństwie – czyli dlaczego adaptowana aktywność jest taka ważna

Osoby z niepełnosprawnościami mają możliwość uczestniczenia w zawodach i treningach sportowych na różnych poziomach – zarówno amatorskim, rekreacyjnym, jak i kwalifikowanym, wyczynowym, zawodowym. W zależności od rodzaju niepełnosprawności mogą brać udział w rozmaitych wydarzeniach sportowych. I tak ludzie z niepełnosprawnością intelektualną startują w zawodach sportowych olimpiad specjalnych (letnich i zimowych), a ci z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim – również w igrzyskach paralimpijskich (letnich i zimowych). W tych samych igrzyskach paralimpijskich mogą brać udział osoby z dysfunkcjami narządu ruchu, zaburzeniami neurologicznymi, porażeniem mózgowym, niewidome i niedowidzące. Dla zawodników z dysfunkcją narządu słuchu organizuje się igrzyska głuchych (tzw. Deaflympics). Na poziomie narodowym rozgrywane są zawody sportowe okręgowe, ogólnopolskie, mistrzostwa i puchary Polski itd.

Każda ze wspomnianych wyżej struktur sportowych dynamicznie się rozwija, co wskazuje na duży potencjał, możliwości, jak również prawa i obowiązki osób z niepełnosprawnościami w obszarze sportu oraz aktywności fizycznej. Aktualnie ludzie z niepełnosprawnościami mogą wybierać spośród kilkudziesięciu dyscyplin sportowych (letnich i zimowych). Sport niepełnosprawnych coraz częściej pojawia się w przestrzeni publicznej, mediach, reklamach telewizyjnych. Warto podkreślić, że zauważa się coraz większe zainteresowanie nim, wzrost liczby sportowców z niepełnosprawnościami oraz ich rosnącą akceptację.

Dzieci z niepełnosprawnością mogą uczestniczyć w zajęciach rekreacyjno-sportowych w grupach niepełnosprawnych, wybranych sekcjach, klubach itp. Istnieje też możliwość włączenia ich do wspólnych zajęć z dziećmi pełnosprawnymi. Tym obszarem zajmują się między innymi adaptowana aktywność fizyczna i adaptowane wychowanie fizyczne.

Sport to zdrowie – dla wszystkich

Na sport dzieci z niepełnosprawnością należy patrzeć z perspektywy ich zdrowia fizycznego i psychicznego, a także przyszłości zawodowej i społecznej. Takie wieloaspektowe podejście do życia dziecka i włączanie go w funkcjonowanie stanowią elementy procesu rehabilitacji. To nie tylko doskonalenie sprawności fizycznej i poprawianie stanu zdrowia, lecz także aktywne przygotowanie do uczestnictwa oraz uczestniczenie w życiu społecznym i zawodowym. Regularna aktywność fizyczna korzystnie wpływa na poprawę kondycji fizycznej dzieci i młodzieży – pełnosprawnych i z niepełnosprawnościami. Niestety, dzieci z niepełnosprawnością, podobnie jak dzieci pełnosprawne, od kilkudziesięciu lat podejmują coraz mniejszą aktywność fizyczną, co powoduje negatywne konsekwencje w ich życiu teraźniejszym i późniejszej dorosłości. Wpływają na to między innymi niekorzystne efekty rozwoju cywilizacji, ograniczenie czasu wolnego, obowiązki szkolne i pozaszkolne, tempo życia w dużych miastach oraz przekonanie rodziców, że dzieci nie są w stanie samodzielnie funkcjonować. Tymczasem potwierdzono, że osoby z niepełnosprawnościami regularnie uprawiające sport rzadziej chorują, łatwiej integrują się z rówieśnikami, a w przyszłości częściej podejmują pracę zawodową i są aktywne w życiu społecznym.

Wyzwania na drodze do aktywności fizycznej

Oczywiście sport dla dzieci z niepełnosprawnością to również wyzwania. Należy do nich przede wszystkich znajomość wskazań i przeciwwskazań do podejmowania różnych form aktywności fizycznej. Zawsze trzeba brać pod uwagę specyfikę rodzaju niepełnosprawności, np. osoby niesłyszące nie powinny trenować pływania z uwagi na potencjalne negatywne konsekwencje zapalenia ucha środkowego. Opiekunowie (trenerzy, rodzice) i dzieci powinni być świadomi, jaki rodzaj ćwiczeń może być niewskazany. Świadomość swojego ciała jest ważna – pozwala ograniczyć ryzyko urazów i przeciążeń, zwiększyć poczucie samodzielności, niezależności, decyzyjności oraz sprawczości wobec siebie i swojego życia.

Tu pojawia się bardzo ważne wyzwanie dla rodziców. Często odgrywają oni role nie tylko opiekunów, lecz także osób asystujących w nawet najmniejszej aktywności codziennej dzieci z niepełnosprawnością. Zdarza się, że nie dopuszczają do tego, by były one aktywne, decyzyjne czy popełniały błędy. Tymczasem na

pewnym etapie dorastania są to konieczne elementy w życiu młodych ludzi, aby mogli oni nauczyć się samodzielnie myśleć i decydować, nawet jeżeli nie uda im się funkcjonować bez wsparcia w zakresie codziennych czynności, np. mycia się, ubierania, jedzenia itd.

Wyzwania związane z wyrównywaniem szans osób z niepełnosprawnościami w sporcie dotyczą również dzieci pełnosprawnych. Wiążą się z kształtowaniem u nich empatii i akceptacji rówieśników z niepełnosprawnością, z umiejętnością współpracy z osobami, które funkcjonują inaczej niż one (np. poruszają się na wózku, znacząco niedowidzą czy nie słyszą). Odpowiednie przygotowanie dzieci pełnosprawnych, np. wytłumaczenie im, dlaczego ktoś jeździ na wózku lub ma problem z mówieniem, jakie ma potrzeby i jak można go wspierać, pomagać mu, adaptować do jego możliwości zadania do wykonania, to podstawowe, a do tego proste rozwiązanie, które rodzice i nauczyciele powinni wdrażać w domach i podczas zajęć szkolnych. Dzięki temu dzieci będą uczyły się od siebie nawzajem wrażliwości, rozumienia tego, że inność oznacza możliwości, a nie trudności, że ważna jest akceptacja drugiego człowieka bez względu na to, jak on wygląda i jakie ma specjalne potrzeby. Kształtowanie empatii, akceptacji i tolerancji od najmłodszych lat wydaje się najlepszym podejściem i daje szansę na skuteczne włączanie dzieci z niepełnosprawnościami we wszystkie zajęcia z pełnosprawnymi rówieśnikami.

Adaptowana aktywność fizyczna – jak zachęcać?

Rozwiązywaniu problemu różnic między dziećmi służą przede wszystkim rozmowa i aktywne działania ukierunkowane na zaspokojenie potrzeb wszystkich dzieci, np. włączanie do aktywności fizycznej, w której każdy ma swoją rolę do odegrania, aby grupa osiągnęła sukces. Takie rozwiązania stosuje się w szkołach integracyjnych. O szczegółach można poczytać w podręcznikach i blogach poświęconych adaptowanej aktywności fizycznej.

Postawa otwartości wobec dzieci z niepełnosprawnościami może być także kształtowana poprzez wolontariat przy organizowanych dla nich zawodach sportowych oraz czytanie bajek, w których występują bohaterowie z niepełnosprawnościami – innymi słowy: poprzez włączanie w codzienne aktywności związane z sytuacjami, w których pojawiają się osoby ze specjalnymi potrzebami. Dzięki obecności na zawodach sportowych w charakterze obserwatorów/kibiców dzieci pełnosprawne mogą na długo zapamiętać sprawność sportowców z niepełnosprawnościami,

a ich „inność” – wynikająca z poruszania się na wózku, chodzenia o kulach czy w okularach – nie będzie przez nie traktowana jako niezwykła i nie wzbudzi w nich obaw. Obserwowanie takich zawodów i pomoc wolontariacka przygotują też dzieci (zarówno te pełnosprawne, jak i te z niepełnosprawnościami) do funkcjonowania, pracy i współdziałania w zespole.

Pomysł spędzenia popołudnia na zawodach koszykówki na wózkach lub innej dyscypliny może być inspiracją dla nauczyciela/rodzica, sposobem na „oswojenie” dzieci pełnosprawnych z nieznanym im często widokiem wózka inwalidzkiego i osób, które wyglądają inaczej niż one. W ten sposób dorosły może uświadomić dzieciom, że ludzie z niepełnosprawnościami często funkcjonują na bardzo wysokim poziomie sprawności fizycznej, co dla wielu może być zaskoczeniem. Warto wcześniej zapoznać się z podstawowymi informacjami na temat konkretnej dyscypliny sportu i przekazać je dzieciom, gdy będą oglądały mecz. Dzieci nauczą się też, jak zwracać się do osoby z niepełnosprawnością – np. że śmiało można powiedzieć do koleżanki/kolegi na wózku: „Chodźmy na lody” i to nie będzie niegrzeczne albo pożegnać się słowami: „Do zobaczenia”, „Do widzenia” z osobą niewidomą.

Słownik

Amp futbol – gra zespołowa; piłka nożna dla osób poruszających się o kulach. Piłkarz ma niepełnosprawną jedną kończynę dolną, a bramkarz – kończynę górną. To doskonała możliwość integracji osób z niepełnosprawnością i pełnosprawnych w jednej dyscyplinie sportowej.

Igrzyska paralimpijskie (letnie, zimowe) – najważniejsze wydarzenie sportowe dla zawodników z niepełnosprawnością, organizowane co cztery lata (w tych samych latach co igrzyska olimpijskie letnie i zimowe, na tych samych obiektach sportowych).

Koszykówka na wózkach, parakoszykówka – gra zespołowa; koszykówka dla osób na specjalnych sportowych wózkach. Koszykarz ma niepełnosprawne jedną lub obie kończyny dolne. To kolejna doskonała możliwość integracji osób z niepełnosprawnością i pełnosprawnych w jednej dyscyplinie sportowej.

Kule ortopedyczne – sprzęt, za pomocą którego dziecko z niepełnosprawnością może poruszać się o swoich siłach, odciążając nogi, być niezależne i przemieszczać się, kiedy i gdzie chce.

Laska – sprzęt, którym posługują się osoby niewidome, w formie składanego cienkiego kija. Pomaga poruszać się w terenie i zapobiega potykaniu się, gdy niewidomy dotyka podłoża przed sobą.

Osoba niedowidząca – osoba, która w wyniku choroby, wypadku albo innych przyczyn znacząco niedowidzi na jedno bądź oboje oczu. Należy być wyrozumiałym, gdy nie zrozumie żartu lub polecenia.

Osoba niesłysząca, niedosłysząca, głuchа – osoba, która w wyniku choroby, wypadku lub innych przyczyn znacząco nie słyszy na jedno albo oboje uszu bądź ma częściowy niedosłuch. Takie dziecko może mieć trudności z utrzymaniem równowagi, z mówieniem, wydobywaniem dźwięków. Niekiedy z uwagi na przyczynę niesłyszenia musi unikać sportów wodnych oraz wymagających bardzo dobrej równowagi i koordynacji. Również należy być wyrozumiałym, gdy nie zrozumie żartu lub polecenia.

Osoba niewidoma – osoba, która w wyniku choroby, wypadku bądź innych przyczyn całkowicie nie widzi lub znacząco niedowidzi. Może nie wiedzieć, jak wyglądają przedmioty, kolory, zjawiska (np. zachód słońca), albo jedynie to pamiętać. U takiego dziecka obserwuje się wydłużony proces nabywania nowych umiejętności ruchowych, ponieważ nie ma ono możliwości uczenia się przez obserwację. Również należy być wyrozumiałym, gdy nie zrozumie żartu lub polecenia.

Osoba ociemniała – osoba, która straciła wzrok albo znacząco niedowidzi od 6. roku życia.

Piłka siatkowa na siedząco, parasiatkówka – gra zespołowa; siatkówka dla osób, które grają, siedząc na boisku. Siatkarz ma niepełnosprawne jedną albo dwie kończyny dolne lub/i jedną bądź dwie kończyny górne. Boisko jest zmniejszone, a siatkę umieszcza się niżej niż w piłce siatkowej osób pełnosprawnych. To kolejna doskonała możliwość integracji osób z niepełnosprawnością i pełnosprawnych w jednej dyscyplinie sportowej.

Sport osób niepełnosprawnych, sport osób z niepełnosprawnościami – gry zespołowe; indywidualne dyscypliny sportowe dostosowane do osób z niepełnosprawnościami. W profesjonalnych rozgrywkach sportowych i zawodach tego typu mogą uczestniczyć tylko osoby z niepełnosprawnością, a na poziomie rekreacyjnym mogą też rywalizować osoby pełnosprawne.

Szermierka na wózkach, paraszermierka – szermierka dla osób na wózkach ustabilizowanych na podłodze. Szermierz ma niepełnosprawne jedną bądź dwie kończyny dolne lub/i jedną albo dwie kończyny górne. To kolejna doskonała możliwość integracji osób z niepełnosprawnością i pełnosprawnych w jednej dyscyplinie sportowej.

Wózek inwalidzki aktywny – sprzęt, na którym poruszają się, napędzając go za pomocą rąk, osoby niemogące chodzić. Dzięki takim wózkom mogą one być niezależne i przemieszczać się, gdzie i kiedy chcą. Wózki mogą być kolorowe i mieć różne konstrukcje.

Tekst opracowany przez dr hab. prof. AWF Jolantę Marszałek i prof. dr. hab. Bartosza Molika z Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie (Wydział Rehabilitacji) – fizjoterapeutów, specjalistów w dziedzinie sportu osób z niepełnosprawnościami, klasyfikatorów sportowych w koszykówce na wózkach i piłce siatkowej na siedząco, propagatorów wiedzy na temat adaptowanej aktywności fizycznej i gier zespołowych dla osób z niepełnosprawnościami, sympatyków zajęć włączających (inkluzywnych).

JAK GRAJĄ NAJLEPSI

Organizator:

MultiSport FUNDACJA

Partner:

zaczytani.org

Projekt dofinansowano ze środków Funduszu Solidarnościowego, których dysponentem jest Minister Rodziny i Polityki Społecznej.

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Minister Sportu i Turystyki