

INSPIRACJE- MATERIAŁY PSYCHOLOGICZNE-CZAS Z DZIECKIEM

Zabawa w teatr w domu

Kilka pacynek, lub pluszaków albo własnoręcznie wyciętych i pomalowanych kartonikowych postaci, lub kilka skarpetek z doszytymi z guzików oczami i sznurkowymi włosami. Do tego stolik, pudło, lub rozciągnięty między krzesłami koc. Widownia - domownicy lub babcia, dziadek, ciocia czy rodzic przebywający poza domem, oglądający nas na żywo lub on-line, albo odtwarzający nagranie "spektaklu" w dogodnym czasie. Oraz my i dziecko- reżyserzy, scenarzyści i aktorzy.

Zabawa w teatr daje nam nieograniczone pole do realizacji własnych pomysłów w formie, która najbardziej nam odpowiada (np. teatr kukielkowy, lalkowy, pacynkowy, teatr cieni, pantomima, teatr tańca lub muzyczny). Rozwija kreatywność, sprawność uwagi, umiejętność współpracy i tworzenia narracji. Zachęca do aktywności werbalnej, ćwiczy pamięć i prowokuje do usprawniania manualnego. Umożliwia spożytkowanie energii dzieci ruchliwych, może pomóc ośmielić dzieci ciche i wycofane. Zabawa w teatr pozwala zaangażować się każdemu w zależności od predyspozycji bądź aktualnego nastroju - jeżeli ktoś nie czuje się na siłach występować na scenie, może zostać "dźwiękowcem", "oświetleniowcem" lub życzliwym widzem, co stwarza okazję do wspólnego spędzenia czasu wszystkim członkom rodziny. Radość z efektów zespołowej pracy to krok do wzmocnienia bądź odbudowania relacji rodzinnych, pozytywnego doświadczenia poczucia bliskości i współdziałania.

Dzieci bardzo chętnie podejmują zabawę w odgrywanie ról - jest to dla nich naturalna i spontaniczna aktywność. Wcielanie się w postaci znanych bajek lub wymyślonych historii, w których świat realny miesza się z fantastycznym, pozwala dziecku nauczyć się właściwego interpretowania różnych sytuacji życiowych, powiązać przyczynę ze skutkiem, poznać sposoby reagowania, uświadomić przeżywane emocje. Tak jak bohater bajki doświadcza problemów i sukcesów, uczuć niepokoju, lęku, smutku i radości, spotyka wspierających go przyjaciół, uczy się radzenia sobie w trudnych sytuacjach, tak i dziecko, kreując podczas zabawy rzeczywistość i doświadczając przeżyć odgrywanego bohatera - poszerza repertuar swoich emocjonalnych i społecznych umiejętności. Po powrocie ze świata bajkowego do rzeczywistości będzie bogatsze o nowe doświadczenia i wiedzę. Wchodząc w rolę uodparnia się na lęk i wydobywa z poczucia bezradności, uczy się jak poszukiwać wsparcia społecznego, pogłębia świadomość swoich reakcji i rozwija poczucie własnej skuteczności. Przystawia również właściwe postawy moralne, uczy się zasad postępowania. Dziecko poznaje nieprzyjemne wydarzenia w bezpiecznej sytuacji, doświadcza prawdziwych emocji w sytuacji, która mu nie zagraża i nie dotyczy go bezpośrednio.

Odgrywanie postaci i przeżywanie ich przygód może stać się punktem wyjścia do rozmowy i opisanie oraz nazwania uczuć dziecka. Dziecko, które zobaczy, że inni podobnie

odbierają świat, mierzą się ze swoimi lękami oraz problemami, może łatwiej zaakceptować swoje odczucia i siebie, co pozwoli mu wyrazić zalegające emocje w atmosferze intymności, akceptacji i zrozumienia.

W sytuacji, gdy rodzicowi zależy na wzmocnieniu terapeutycznego oddziaływania zabawy w teatr i odgrywania bajkowych postaci powinien zwrócić uwagę na to, by bohater opowieści był w wieku zbliżonym do jego dziecka i rozwiązywał swoje problemy przy pomocy środków dostępnych dziecku, bez czarów i nierealnych przedmiotów (np. magicznej różdżki). Warto, by bohater na swojej drodze spotkał "eksperta" lub przyjaciela, który zaproponuje rozwiązanie trudności, ale nie będzie moralizował, pouczał. Podpowie dziecku, co robić i odda mu inicjatywę, zachęcając do samodzielności i wspierając poczucie sprawczości. Należy podkreślać uczucia towarzyszące bohaterowi i innym postaciom, opisywać je i nazywać. I najważniejsze - nasza historia musi mieć pozytywne zakończenie.

Wszystkich rodziców, zainspirowanych propozycją zabawy w teatr i wcielania się w bajkowych bohaterów, zachęcam do eksperymentowania, korzystania z literatury dziecięcej oraz sięgnięcia po pozycje psychologa i eksperta - bajkoterapeuty dr Marii Molickiej, autorki książek "Bajkoterapia" i "Bajki terapeutyczne".

Opracowała:

Urszula Nowicka, psycholog

Bibliografia:

Molicka Maria, *Bajki terapeutyczne*, Wydawnictwo Media Rodzina, Poznań 1999

Kojs Rafał, *Zabawowy teatr dziecięcy w rozwijaniu wyobraźni dziecka*, Chowania 1999r., t.1/2, s. 69-85