

Wstęp

Wyobraź sobie następującą sytuację. Siedmioletni Adam dołącza do gry grupowej „Nad morzem” – to pełna ruchu zabawa, wybrana przez Magdę, facylitorkę grupy po to, by dzieci mogły odreagować stres. Grupa poprzednio pracowała nad zadaniem pisemnym, które dla Adama było dość trudne. „Już wypadłeś, Adam” – krzyczy oburzony Ben. „Nie możesz do nas dołączyć, kiedy wypadłeś”. Magda prosi Adama, by stanął obok niej i pomógł jej zdecydować, kto wypada następnym razem. Adam z oporami zgadza się, ale podczas następnej rundy upiera się, że wypada Ben. Gra szybko zmienia się w cykl zaprzeczania i dawania drugiej szansy. Wreszcie zmęczona Magda kończy grę wcześniej niż zamierzała, i wtedy dostrzega Adama, który w odległym kącie pokoju systematycznie rozsypuje piasek z tacy.

Dlaczego jest tak, że niektóre gry grupowe sprawdzają się, a inne nie? Wydaje mi się, że głównym powodem jest dobre rozumienie przez facylitatora wagi procesów grupowych, mających miejsce podczas gry, i tego, jak potężne te procesy mogą być. Oczywiście, gry prowadzone w celu nabrania energii lub dla zabawy mogą dla uczestników być świetną rozrywką i zabawą, a także źródłem ogromnej przyjemności. Czasami jednak mogą stać się niesłychaną torturą dla dziecka nieśmiałego, dziecka, które ma trudności ze zrozumieniem reguł gry, jest przepełnione frustracją lub strachem, albo boi się, że znowu zostanie wykluczone lub przegra. I przeciwnie, dobrze dobrana gra, prowadzona przez facylitatora z pełną świadomością zachodzących procesów, może być niewiarygodnie skutecznym narzędziem, wspierającym u dziecka rozwijające się poczucie „ja” i szacunek dla siebie.

Bez tej świadomości można stracić wiele szans pomocy dziecku, by poprzez gry budowało swe umiejętności poznawcze, społeczne i emocjonalne, lub, co gorsza, te szanse mogą zostać niechcący źle wykorzystane, powodując pogłębianie poczucia niskiej wartości.

Moim celem, przyświecającym mi podczas pisania tej książki, było ułatwienie mądrego podejścia do gier, umacniających pozytywną samoocenę, poprzez łączenie niektórych aspektów teorii

Konieczność łączenia teorii z praktyką

samooceny i teorii gier z praktycznymi wskazówkami, odnoszącymi się do szerokiego zakresu gier nierywalizacyjnych. Wskazówki te mają uzupełniać inne, stosowane przez facylitatorów strategie, rozwijające podejście integracyjne, którego celem jest pomoc dzieciom 5-11-letnim w budowaniu, podtrzymywaniu i wzmacnianiu zdrowej samooceny. Gry jako takie nie stanowią panaceum na niedostatki samooceny, i w rzeczywistości ani Magda, ani ja nie jesteśmy ludźmi super oświeconymi, cały czas trwającymi w stanie pełnej świadomości, ale poznając naturę i moc gier z pewnością możemy wykorzystać wszystko to, co w nich najlepsze!

Zdecydowałam się skupić na grach nierywalizacyjnych, w których radość i wyzwanie wywodzą się z samego procesu grania, nie zaś odnoszenia zwycięstw. Nie dlatego, że mam awersję do gier rywalizacyjnych. W rzeczywistości daleko mi do tego i wierzę, że dziecko może w nich uczestniczyć, kiedy tylko będzie gotowe i samo podejmie taką decyzję. Świat, w którym dziecko żyje, jest przecież miejscem rywalizacji i wiele dzieci w sposób zupełnie naturalny gra w gry, w których się albo wygrywa, albo przegrywa, w których jest się albo w grze, albo poza nią, i to zupełnie niezależnie od tego, czy dorośli ich do tego zachęcają, czy nie. Dzieci małe i dzieci szczególnie podatne na niską samoocenę bardzo ciężko sobie radzą z takimi grami i muszą najpierw wyrobić sobie pewien rodzaj emocjonalnej odporności, kompetencji i skuteczności, a to początkowo można zrobić tylko poprzez działania nierywalizacyjne.

W ciągu lat mojej pracy jako terapeutki mowy i języka, zebrałam wiele różnych gier z różnych źródeł. Część z nich przekazali mi moi koledzy terapeuci i nauczyciele lub dzieci z grup terapeutycznych; niektóre pochodzą z książek; wiele z nich to adaptacje gier, w które grałam jako dziecko na imprezach i w szkole; niektóre z tych gier poznałam na różnych kursach trenerskich. Czasami, kiedy wydaje mi się, że stworzyłam zupełnie nową grę dla moich celów terapeutycznych, natrafiam na podobną, stosowaną w innym kontekście! Taka jest natura gier – ponieważ są budowane według pewnych konwencji, są stale przetwarzane i wymyślane na nowo na boiskach, w salach terapeutycznych i w domach na całym świecie.

Gry zebrane w tej książce zostały wyselekcjonowane na podstawie doświadczenia klinicznego i obserwacji, i pokazują tylko niewielki zakres możliwości. Szybko okazało się, że w poszczególnych sekcjach występuje też grupa aktywności, które nie stanowią ustrukturyzowanych gier w prawdziwym znaczeniu tego słowa, lecz zawierają elementy zabawy. Dodałam je dlatego, że okazały się wyjątkowo pomocnymi narzędziami w zestawie do samooceny. Rozszerzenie definicji na tyle, by objęła ona również aktywności typu zabawowego, stanowi, mam

nadzieję, pożyteczny postęp. Inne, podobne aktywności, znajdują się w *Helping Children to Build Self-Esteem* (Plummer 2001).

Przy niewielkiej adaptacji, wszystkie gry można wykorzystywać w szkole w szerokim zakresie kształcenia osobistego, społecznego i zdrowotnego (PSHE), jak również do innych celów szkoleniowych. Materiał ten można również włączyć do szerokiego zakresu terapii indywidualnych lub grupowych.

Bardzo ważne jest, że wiele z tych gier można wykorzystywać w domu do zabaw rodzinnych. Role odgrywane przez rodziców lub rodzeństwo w celu wspierania samooceny dziecka są niezwykle ważne, i zachęcanie rodzin do wspólnego rozgrywania gier ma dalekosiężny wpływ na ten proces. Specjalny czas, wspólnie spędzany przez członków rodziny podczas zabawy, sam w sobie może stymulować rodziców do lepszego poznania swoich dzieci, okazywania im miłości i wzmacniania wzajemnych więzi. W kontekście samooceny, wspólny śmiech, rozwiązywanie problemów i kreatywność podczas gier mogą stanowić zarówno nagrodę, jak i wsparcie – i dla rodziców, i dla dzieci.

Jednak dla rodzin, które normalnie razem w gry nie grywają, pomysł włączenia ich do codziennych zajęć może okazać się przerażający. Zachęcanie rodziców do wspólnych gier, jako części strategii terapeutycznej lub uczenia się, musi być prowadzone bardzo ostrożnie i z pełną świadomością, że dorosłym bardzo łatwo jest źle zrozumieć przyczyny takich działań. „Prosto i łatwo” to najlepsza wskazówka.

Gry i aktywności zostały podzielone na dziewięć sekcji: rozgrzewka, siedem podstawowych elementów zdrowej samooceny (Plummer 2001) i kończenie.

Jak korzystać z tej książki

W niektórych przypadkach podział ten jest nieco arbitralny, ponieważ wiele gier można umieszczać nie tylko w jednej sekcji. Ponieważ elementy samooceny są ze sobą wewnętrznie powiązane, odkryjesz, że często dotykasz różnych jej aspektów w tej samej grze. Jednak, jeśli pamiętasz o podstawowym celu, pomoże ci to właściwie ocenić i zaadaptować poszczególne gry.

Każda sekcja zaczyna się od krótkiego przeglądu przebiegu gry i prezentacji podstawowego elementu, który ma być przeciwiczony. Potem następuje szereg gier, zawierających ten konkretny aspekt.

Poza głównym celem, każda gra zawiera również listę dodatkowych umiejętności, które można przy okazji ćwiczyć. Zdecydowałam się ograniczyć te listy do kilku kluczowych sfer, lecz Czytelnik znajdzie tam wiele możliwości dodania dodatkowych umiejętności, które uzna za ważne. Oczywiście, im częściej stosujesz te gry, tym więcej umiejętności możesz dodać do każdej listy!