

Brutalne zabawy – dlaczego dzieci ich potrzebują?

Chyba każdy kiedyś widział scenę walki małych lwiatek. Dzikie koty rzucają się sobie do gardeł, warczą, uderzają łapami, chowając w ostatniej chwili pazury. Wygląda to naprawdę groźnie. Tyle, że to wszystko na niby.

Zwierzęta, bawiąc się w walkę, nie używają całej swojej siły. W przeciwnym razie z pewnością taki pojedynek nie skończyłby się na paru zadrapaniach, a matka lwica nie patrzyłaby na zmagania swoich dzieci z takim spokojem. **Tak naprawdę nie chodzi o to, ile swojej siły pokaże dziecko, ale ile powstrzyma: ta brutalna zabawa to tylko show.** To samo robią ludzkie dzieci, zwłaszcza mali chłopcy, bawiąc się na przykład w walkę, dobrych i złych, policjantów i złodziei.

Zarówno lwiątko, jak i dzieci, udając poważną walkę:

- sprawdzają swoją rzeczywistą siłę,
- poznają skomplikowany świat konfliktów i sojuszy,
- uczą się trudnej sztuki myślenia strategicznego,
- rozładowują napięcia,
- uczą się samoregulacji,
- dzieci czasami rozładowują traumę (jeśli bawią w wojnę w kraju, w którym rzeczywistość trwa działania wojenne).

Terapeutyczna rola zabawy w walkę

Brutalna zabawa może mieć na dzieci dobry wpływ. Lawrence J. Cohen, autor znakomitych książek dla rodziców „Rodzicielstwo przez zabawę” oraz „Siłowanki”, pisze w jednej z nich: *Dzieci muszą się pogodzić z istnieniem agresji – własnej albo cudzej. Jeśli nie pozwolimy im tego zrobić za pomocą zabawy, uczynią to same w świecie rzeczywistym (1).* Co więcej, próba całkowitej eliminacji zabaw agresywnych zawsze się zemści. Może na przykład skutkować obsesją na punkcie brutalności, siły, wojny.

Nasz świat jest pełen przemocy, którą bombardują nas media. Dzieci w szczególności potrzebują otrząsnąć się z tych obrazów, a także poradzić sobie z trudnymi emocjami, których jest pełne ich młode życie. Nawet rodzice-pacyfiści mogą się odnaleźć w zabawie w walkę. Wystarczy wziąć w niej udział. **Im więcej dziecko będzie spędzało czasu na „agresji na niby”, tym mniej będzie miało na nią ochoty w prawdziwym życiu.**

Jak można włączyć się do zabawy w walkę?

- *Pistolet miłości* – jeśli dziecko atakuje nas zabawkowym pistoletem, można go za pomocą samozwańczej magii zmienić w pistolet miłości („Jak mnie ustrzelisz, to cię przytulę”). Dziecko najczęściej zaczyna uciekać z piskiem. W każdym razie jest zaskoczone takim obrotem spraw i zachwycone uwagą mu poświęconą – przecież tego właśnie pragnęło, „ładując” swoją broń. Podobnie może zadziałać *pięść miłości, kopniak miłości, szturchaniec miłości*.
- Przesadne odegranie roli własnej śmierci po dziecięcym „*Pif paf, nie żyjesz!*” pomaga oczyścić atmosferę. Rodzic chwyta się za serce, spektakularnie upada, najlepiej w zwolnionym tempie, wybałusza oczy, wywala język. Wszyscy świetnie się bawią.

Najlepiej, żeby taka zabawa odbywała się bez rekwizytów, w postaci mieczy świetlnych czy karabinów do złudzenia przypominających te prawdziwe. Pistolet zabawka zwiększa prawdopodobieństwo, że zabawa przemieni się w agresję, gdyż ogranicza kreatywność dziecka.

Ponieważ jednym z celów zabawy w wojnę jest rozbudzanie u dziecka zachowań twórczych, niech karabinami będą patyki albo palce, efekty dźwiękowe zaś każdy z nas doskonale pamięta z dzieciństwa, można zatem nauczyć ich nasze dzieci.

Siłowanki, czyli sposób na więź

Larry Cohen poleca siłowanki (zapasy, przepychanki) jako najlepszy sposób na rozładowanie trudnych emocji zarówno dzieci, jak i dorosłych. Są też doskonałą metodą na budowanie dziecięcego poczucia własnej wartości i sprawczości. (U nas sprawdza się specjalne miejsce w domu – jest to nasze małżeńskie łóżko – nazywane „wyszalnią”, gdzie podczas zabaw siłowych ulegają zawieszeniu wszelkie reguły. Możemy się po prostu wyszaleć). Jednakże siłowanki to nie jest wolna amerykanka, gdyż mają także swoje pedagogiczne zadanie – uczyć przestrzegania reguł.

10 zasad “brutalnej” zabawy (1):

1. Zapewnij bezpieczeństwo przynajmniej w podstawowym zakresie.
2. Szukaj każdej okazji, by nawiązać kontakt z dzieckiem.
3. Wykorzystuj każdą okazję na zwiększenie pewności siebie i wiary we własne możliwości.
4. Wykorzystuj każdą okazję, by za pomocą zabawy przepracować dawne urazy.
5. Stawiaj dziecku dokładnie taki opór, jakiego potrzebuje.
6. Zwracaj uwagę na jego potrzeby.
7. (Prawie zawsze) pozwalaj dziecku wygrywać.
8. Przerwij zabawę, jeśli komuś stanie się krzywda.
9. Łaskotki są absolutnie zakazane.
10. Nie pozwól swoim własnym uczuciom wejść wam w drogę.

Jak widać, zabawa w siłowanie nie jest bezmyślna, a wręcz przeciwnie – jest jednym ze sposobów na tworzenie więzi z dzieckiem. Sprawdza się to zwłaszcza w przypadku dzieci, które mają problemy z dotykiem, nie lubią się przytulać, są zamknięte w sobie. **Siłowanie może być wspianiałym uzupełnieniem terapii dla dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej, zwłaszcza przy podwrażliwości dotykowej.**

A skąd się bierze zakaz łaskotek? Większość z nas ma bardzo złe wspomnienia związane z łaskotkami. Cohen zastanawia się nad tym fenomenem. Otóż łaskotki czasami mogą sprawiać wrażenie, że dziecko straciło kontrolę nad sytuacją. Tymczasem celem siłowanek jest właśnie tę kontrolę przywrócić. *Łaskotki wprowadzają zamęt: śmiech sugeruje, że dzieci je lubią – nawet wtedy, kiedy jest dokładnie odwrotnie (1).*

Jeśli zastanowić się nad naszym własnym dzieciństwem, można wręcz uznać łaskotki za rodzaj przemocy. Ale bezpieczniej je włożyć do worka z nieudanymi, mało umiejętnymi próbami tworzenia więzi.

Dziewczynki, tak jak chłopcy eksperymentują z agresją!

Błędem byłoby zakładać, że tylko chłopcy lubią brutalne zabawy. Również dziewczynki w pewnym wieku zaczynają swoje eksperymenty z agresją. Mogą się nawzajem popychać, przewracać. Dlaczego tak się dzieje?

Dziewczynki, tak jak chłopcy:

- Odkrywają nowe możliwości swojego ciała (np. że mogą popchnąć kogoś tak mocno, że upadnie).
- Uzyskują nowe pojęcie na temat kontroli własnej agresji.
- Ciekawi je, jak inni radzą sobie z agresją.

U dziewczynek agresja może się przejawiać w fizyczny sposób: poprzez popychanie się nawzajem czy gryzienie. Ale może też przybierać inne formy (zresztą podobnie jak u chłopców) – na przykład upodobanie do pewnego rodzaju opowieści, bajek, w których przewija się element agresji albo zafascynowanie tymi częściami ciała (swoimi, koleżanek lub postaci z bajek), którymi można zrobić komuś krzywdę (zębami, pazurami). Przedszkolne eksperymenty z interakcjami społecznymi czasami mogą doprowadzić do sytuacji, które na pozór nie wydają się brutalne, ale w gruncie rzeczy są próbą siły, władzy i przemocy. Jedna dziewczynka może szepnąć drugiej „*Wszystkie zakładamy jutro sukienki, ale nic nie mów Zuzi*”.

Poprzez brutalne zabawy dzieci:

- eksperymentują ze skomplikowanymi interakcjami społecznymi: nawiązywaniem i zrywaniem sojuszy, zdradzaniem i zdobywaniem zaufania, władzą, byciem posłusznym rozkazom,
- ćwiczą myślenie strategiczne,
- rozładowują napięcia,
- uczą się wyrażać agresywne emocje w stosunkowo bezbolesny dla otoczenia sposób,
- eksperymentują ze swoją siłą fizyczną,
- uspokajają się.

Ostatni punkt może być zaskakujący. Sięgnijmy jednak do wiedzy o mózgu dziecka. Ze wszystkich czynności motorycznych, dziecko najpóźniej osiąga umiejętność stania nieruchomo. Wymaga ona „samokontroli” różnych grup mięśni wraz z integracją sensoryczną. Jest także warunkiem prawidłowego rozwoju psychologicznego dziecka, ale na początku stanowi dla dziecka ogromne wyzwanie.

Przez kilka pierwszych lat życia dziecko uspokaja się w ruchu. Dopiero gdy zmysły zaczną nawzajem regulować swoje funkcje, czyli ok. 6. roku życia, dziecko nabywa zdolności wyciszenia się np. poprzez medytację.

Jak rozładować “agresywne emocje”?

Aby pomóc dziecku rozładować “agresywne emocje”, po pierwsze należy się zaangażować w zabawę. Tu znów najlepsze będą siłowanki, ale mogą to być także inne typy zabaw, poruszających temat brutalności i agresji. Ważne, aby rodzic brał udział w tych zabawach.

Oto kilka propozycji (ale warto zdać się przede wszystkim na inwencję dziecka):

- *Szymon mówi* – ta zabawa uczy kontrolowania własnych impulsów.
- *Raz, dwa trzy, Baba Jaga patrzy* – jak wyżej, ale oprócz tego wprowadza element grozy, który często towarzyszy brutalnym zabawom i jest w nich bardzo pożądany, a także pozwala ćwiczyć stanie nieruchomo, czyli uczy samoregulacji emocji.
- *Odwrócenie ról* – tata lub mama odgrywają rolę kogoś, kto nieudolnie uczy się radzić sobie z agresją (niech za wzór posłuży odcinek trzeci drugiego sezonu animowanej serii Tip&Oh *Nieziemska wymiana studencka*).
- Zabawa w superbohaterów – czyli agresja w sposób symboliczny. Ciekawą jej odmianą może być na przykład zadanie dziecku pytania o to, jaką supermoc chciałoby posiadać. Jego odpowiedź wiele nam powie, gdyż prawdopodobnie wskaże ten obszar, w którym odczuwa braki (np. sprawnościowe), ale też napięcia.

Oczywiście, wszystko to, co zostało powiedziane powyżej, nie stanowi bynajmniej przeciwwskazania, aby rodzic interweniował, gdy sprawy pójdą za daleko, a zabawa zmieni się w wyrządzanie komuś krzywdy. Najczęściej wtedy ktoś płacze, przynajmniej jedno z dzieci ma zaciętą minę, cichnie śmiech. Rodzic-mediator powinien stanąć na środku i najlepiej powiedzieć coś zabawnego, by rozładować napiętą sytuację: np. *„Właśnie przechodziłem obok. Zdaje mi się, że potrzebujecie pomocy. Mam rację?”*

Tak, jak odpowiednio pokierowana zabawa może stać się dla dziecka katalizatorem, tak też umiejętnie przeprowadzona mediacja pomoże dzieciom wpaść na właściwy trop i znaleźć rozwiązanie. Każda z tych postaw, choć tak różnych, polega na wykazaniu zainteresowania dzieckiem i jego potrzebami. W co najmniej połowie agresywnych zabaw właśnie o to chodzi.

Źródło:

(1) Lawrence J. Cohen, *Rodzicielstwo przez zabawę*, Warszawa 2015.
www.dziecisawazne.pl