

# Przedшкоlak poznaje siebie

## *Ja* cielesne i *Ja* społeczne w grach i zabawach na zajęciach z języka angielskiego

MARIA BOGUCKA

*Ja* – proste i krótkie słowo, a *de facto* niezwykle bogate pojęcie dotyczące świadomości, wyobrażeń i wiedzy człowieka o samym sobie. Początek kształtowania koncepcji własnej osoby, własnego *Ja*, rozpoczyna się już w okresie niemowlęctwa (Erikson 2000, Brzezińska 2005, 2016, Sakson-Obada 2009) i obejmuje na każdym etapie trzy wymiary: *Ja* cielesne, *Ja* społeczne oraz *Ja* symboliczne.

**To zadziwiające, że w ogóle mamy poczucie ‘ja’, że mamy – większość czy część z nas – pewną ciągłość struktury i funkcji, która konstytuuje naszą tożsamość, pewne stabilne cechy zachowania, które zwiemy osobowością. W istocie to fantastyczne i zadziwiające, że ty jesteś tobą, ja – mną.**

ANTONIO DAMASIO

Aby ukazać złożoność natury człowieka, Brzezińska (2005) proponuje zastosowanie tzw. triady Arystotelesa, czyli rozpatrywanie rozwoju człowieka w kontekście trzech sfer: natury biologicznej – *Soma* (*Ja* cielesne), natury społecznej – *Polis* (*Ja* społeczne) oraz natury umysłowej – *Psyche* (*Ja* symboliczne, czyli poczucie odrębności psychicznej w środowisku, w którym człowiek funkcjonuje) (Appelt 20016:217). Sfery te są wzajemnie ściśle powiązane, zarówno w czasie, jak i przestrzeni życia, a *każda zmiana w jednym obszarze pociąga za sobą zmianę w pozostałych* (Brzezińska 2005:9). Według Miruckiej (2003:35), prawidłowo funkcjonująca osobowość stanowi zintegrowany system wszystkich trzech wymiarów. Warto zauważyć, że współczesna psychologia rozwojowa dużą wagę przykładła do badania i wyjaśniania wzajemnych powiązań między fizyczną a psychiczną sferą człowieka, określania natury połączenia między tym, co biologiczne, i tym, co psychologiczne (Kowalik 2003:15), oraz rozumienia znaczenia własnego ciała w kształtowaniu i funkcjonowaniu osobowości człowieka (np. Erickson 2000; Damasio 2000; Damasio 2002; Kowalik 2003; Sherborne w Hill 2013). Erickson (2000:245-246), aby zilustrować te zależności i poziom

zintegrowania, podaje następujący przykład: *Dziecko, które dopiero co odkryło, iż potrafi chodzić (...) zdaje się pragnąć powtórzyć swój wyczyn dla czystej przyjemności chodzenia, bez potrzeby opanowania czy doskonalenia tej nowej dla niego sprawności. Ale dziecko zachowuje się tak również dlatego, iż wiedzione jest świadomością nowego statusu i znaczenia „kogoś, kto umie już chodzić”(…).* *Uwewnętrznienie konkretne wersji tego „kogoś, kto umie już chodzić” stanowi jeden z wielu stopni rozwoju dziecka, który (przez równoczesne doświadczenie sprawności fizycznej i znaczenia kulturowego, przyjemności funkcjonalnej i społecznego prestiżu) przyczynia się do powstania bardziej realnego poczucia własnej wartości.*

Pierwsza część artykułu przedstawia koncepcję *Ja* cielesnego oraz znaczenie cielesności w rozwoju holistycznym dziecka. W drugiej części zaprezentowano konkretne przykłady gier i zabaw komunikacyjnych, których zastosowanie na zajęciach języka angielskiego w grupie przedszkolnej umożliwi stworzenie warunków sprzyjających przyswajaniu języka obcego oraz wspomaganie rozwoju *Ja* cielesnego i *Ja* społecznego małego dziecka.

### ***Ja* cielesne – rozumienie pojęcia *cielesność***

W literaturze przedmiotu zwraca się uwagę na dwa podejścia do problematyki cielesności (Kowalik 2003; Mirucka 2003; Sakson-Obada 2009): pierwsze, wynikające z kartezjańskiej dualności i rozdziału między umysłem a ciałem, oraz drugie, przedstawiające holistyczną wizję człowieka, w którym *Ja* cielesne stanowi fundament osobowości człowieka. Badania w ramach pierwszego ujęcia koncentrują się na trzech aspektach cielesności:

- schematu własnego ciała, czyli wrażeń płynących z czucia głębokiego – sygnałów z wnętrza organizmu (proprioceptorów) oraz dotyku;
- obrazu/wizerunku własnego ciała, czyli przekonań o tym, jak wygląda nasze ciało, opartych głównie na tym, co widzimy;
- postawy wobec własnego ciała, czyli uczuć związanych z doświadczaniem własnego ciała, również w relacji z innymi ludźmi.

Natomiast drugi nurt, oparty na wynikach badań neurobiologicznych (Damasio 2000, 2011), wiąże w integralną całość: sferę biologiczną, umysłową oraz emocjonalną człowieka.

### Jak ciało i umysł współtworzą świadomość?

W XX w. wielu naukowców na nowo podjęło rozważania na temat relacji pomiędzy ciałem a umysłem człowieka (Kowalik 2003). Na przykład Erikson, na podstawie swoich obserwacji jako psychoanalityk i psycholog, jednoznacznie stwierdził, że *najbardziej typowe przejawy poczucia tożsamości to zdomowienie w swoim ciele, świadomość tego, dokąd się zmierza i wewnętrzna pewność antycypowanego rozpoznania przez tych, którzy się liczą* (Erikson 2004:115). Z analizy Eriksona wynikało nie tylko powiązanie ciała z myślami i duchowością człowieka, ale również wskazanie na istotę społecznego zakorzenienia tożsamości. Filozofia Eriksona znajduje pełne odzwierciedlenie w praktyce pedagogicznej Weroniki Sherborne *SDM Sherborne Developmental Movement*. Sherborne, która oparła swoje wnioski na bogatym doświadczeniu z pracy terapeutycznej z dziećmi, tak zdefiniowała ich potrzeby: *poczucia się we własnym ciele „jak w domu”(...) oraz nawiązania kontaktów z innymi* (Sherborne w Hill 2013:26).

Antonio Damasio (2011:14-15), neurobiolog, który otwarcie podważa kartezjańską teorię dualistyczną, w swojej publikacji *Błąd Kartezjusza* z zaangażowaniem opisuje powiązania między ciałem a umysłem: *To właśnie ciało jest „prętem mierniczym” naszych najbardziej wyrafinowanych myśli, najlepszych działań, największych radości i najgłębszych smutków. Może to zabrznieć zaskakująco, lecz umysł istnieje wewnątrz i dla całego organizmu. Nie rozwinąłby się on do tego stopnia, gdyby w trakcie ewolucji, w przebiegu rozwoju osobniczego czy wreszcie w tej właśnie chwili nie zachodziła pomiędzy nim a ciałem nieustająca interakcja.*

Według Damasio (2000), ciało, ze względu na swoją niezmienną strukturę i sposób funkcjonowania, stanowi stabilny punkt odniesienia w badaniach dotyczących świadomości człowieka. Damasio przyznaje, że

ciało małego, rosnącego dziecka może wydawać się inne niż ciało starca, jednak „architektura” ciała i zakres stanów, w których przebiegają „procesy życiowe”, *pozostają niezmiennione* (Damasio 2000:151). W ten sposób zachowana jest stabilna podstawa naszej tożsamości. Ponadto, jedno ciało może stanowić korzenie dla tylko jednego, unikatowego *Ja: nie mamy „ja” wykutego w skale i niczym skała odporne na działanie czasu. Nasze poczucie „ja” jest stanem organizmu, wynikiem określonego działania* (Damasio 2000:155). Damasio (2011a; 2011b) przyznaje, że współczesne badania nad mózgiem koncentrują się głównie na studiowaniu neuronów, ich funkcjonowaniu i powiązaniach, ponieważ *neurony, które tworzą mózg, są komórkami ciała, co nie pozostaje bez znaczenia dla relacji ciało-mózg* (Damasio 2011b:297). Badania kliniczne wyraźnie wskazują na fakt, że *to ciało jako takie dostarcza mózgowi czegoś więcej niż tylko biologicznego wsparcia i modulacji: jest podstawowym przedmiotem reprezentowanym w mózgu* (Damasio 2011a:15). Co więcej, aby w pełni zrozumieć procesy fizjologiczne zachodzące w mózgu, należy rozpatrywać je w kontekście całego organizmu i środowiska, w którym się on znajduje: *organizm wchodzi w interakcję ze środowiskiem jako jeden zespół: nie jest to ani samodzielna interakcja mózgu, ani ciała* (Damasio 2011a:15).

### Narodziny nowego Ja

Każdy człowiek różni się w sposobie odczuwania granic własnego ciała i wrażliwości na dotyk. Ludzi różni również dystans, jaki musi być zachowany, aby indywidualne poczucie bezpieczeństwa nie zostało zachwiane. Badania dotyczące ciała jako przedmiotu własnego poznania dowodzą, że największe znaczenie dla badanych mają głowa i ręce, a część ciała najmniej identyfikowana z własnym wizerunkiem to plecy (Sakson-Obada 2009:22). Damasio (2011b) opisuje głowę jako *multimodalne urządzenie monitorujące*, a całe ciało jako *portal zmysłowy dla „wszechobecnych dotyku i poczucia własnego ruchu* (Damasio 2011b:207-10).

Obserwacja rozwoju biologicznego i psychicznego nowo narodzonego dziecka jest fascynująca od pierwszych chwil po urodzeniu, gdy skóra noworodka czerpie energię z kontaktu ze skórą matki, a jej dotyk zakreśla granice istnienia dziecka, aż do chwili, kiedy dziecko rozpoznaje swój wizerunek w lustrze i do momentu, w którym powie o sobie „ja”. Czas trwania tego okresu jest oczywiście bardzo indywidualny i w dużej mierze uzależniony od wsparcia, jakie małe dziecko otrzymuje od swoich opiekunów. Psychologia rozwojowa podkreśla ogromne znaczenie fizycznego kontaktu, dobrego dotyku dla rozwoju

osobowości dziecka (Sakson-Obada 2009; Hill 2013; Minor, Minor 2009), wsparcia, jakie rodzic lub opiekun daje małemu dziecku poprzez przytulanie, kołysanie, głaskanie itd. Nierozwiązanym pozostaje jednak zagadnienie bliskiego kontaktu fizycznego nauczyciela z dzieckiem na zajęciach w przedszkolu. Często nauczyciele nie wiedzą, jak się zachowywać w stosunku do swoich podopiecznych – bliska relacja może być źle odczytana. Jestem przekonana, że tego typu wątpliwości nie powinny być problemem nauczyciela. Przedszkole jest środowiskiem, w którym po prostu należy stworzyć odpowiednie warunki, aby dziecko samo poznawało siebie.

### Moje ciało (*My body*)

Wiele tradycyjnych anglojęzycznych rymowanek i zabaw pozwala na swoiste eksperymenty, których głównym celem jest odkrywanie i poznawanie przez dzieci *Ja* cielesnego.

Jako rozgrzewkę można zaproponować dzieciom poruszanie się i nazywanie sposobu, w jaki chodzą, np. biegam – *I'm running*, podskakuję – *I'm hopping*, skaczę – *I'm jumping* itd. Na komendę *Stop! / Zastygnij!* (ang. *Freeze!*) dzieci próbują zapanować nad własnym ciałem i stanąć w bezruchu. Można również wykorzystać rymowanki, np. popularne *Head and Shoulders, Knees and Toes*, lub mniej znane *I Have Two Eyes*, które wprowadzają nazwy części ciała. Dzieci powtarzają za nauczycielem, wskazują na odpowiednią część ciała lub twarzy. Plecy, rzekomo najmniej ważne dla poczucia własnej cielesności, stanowią idealną „tablicę”, na której można rysować palcem różne kształty i obrazki. Dziecko, które „rysuje”, delikatnie sprawdza, z jaką siłą może to robić po plecach kolegi lub koleżanki. Natomiast osoba, której plecy służą za tablicę, wsłuchuje się w swoje ciało i wyobraża sobie „rysunek”. Poznanie schematu, kształtu i możliwości własnego ciała jest niewątpliwie wielkim odkryciem dla dziecka.

Poniżej przykład prostej rymowanki wraz z odnośnikiem do jej wykonania: <https://www.youtube.com/watch?v=eBR7SyHSp7A>

#### I HAVE TWO EYES

**I have two eyes to see with,  
I have two feet to run,  
I have two hands to wave with,  
And nose I have but one.  
I have two ears to hear with,  
And a tongue to say 'Good day'.**

### Mała motoryka (*Finger Rhymes*)

Małą motoryką określa się gry i zabawy z użyciem palców i dłoni. Manipulacja dłońmi i palcami jest tylko pozornie łatwa, gdyż wymaga niezwykłego skupienia i koncentracji. Aby do takich działań dodać element przyjemnej zabawy, przedstawiamy palce jako ważnych bohaterów nowych historii, każdy ma imię i swoje miejsce w zespole: jest kciuk – *Tommy Thumb*, palec wskazujący – *Peter Pointer*, palec środkowy – *Bobby Big*, serdeczny – *Ruby Ring* oraz ten najmniejszy – *Tiny Tim*. Nazwy te można modyfikować, nadając palcom różną tożsamość dzięki małym pacynkom lub rysunkom wykonanym bezpośrednio na opuszkach. Na melodię tradycyjnej piosenki *Panie Janie, niech Pan wstanie*, przywołujemy każdego z nich z osobna: *Peter Pointer, where are you? – Here I am*. To samo powtarzamy dla kolejnych palców. Wydawałoby się, że głównym uzasadnieniem tych zabaw jest usprawnienie rąk dziecka, aby następnie mogło umiejętnie posłużyć się sztućcami, wziąć do ręki kredkę, ołówek i wreszcie pióro. Jednak te tradycyjne zabawy z użyciem palców to wstęp do rozwijania świadomości własnego ciała. Gest połączony z coraz bardziej precyzyjnym ruchem kształtuje świadomość samego siebie, a następnie orientację przestrzenną. Ciało potrafi wyrazić pewne treści, które trzeba tak przekazać, aby były jednoznacznie zrozumiane przez innych. Takie zadania wymagają wyobraźni, pewności siebie, zdecydowanych ruchów, swoistej ekspansji na zewnątrz, czyli pokonania wewnętrznych barier, przede wszystkim nieśmiałości. Poniżej podajemy przykłady zabaw rękoma, gdzie każde zdanie wprowadza inny gest. Każdy gest powinien być wyrazisty, nieco przesadzony, aby w pełni wykorzystać możliwości dziecka, np. dłonie zaciśnięte w pięstki są szczelnie zamknięte, a palce dłoni – maksymalnie szeroko rozpostarte. Interesującym ćwiczeniem jest również odrysowywanie konturu dłoni, a następnie mierzenie rozpiętości dłoni lub długości poszczególnych palców.

Poniżej przykłady popularnych ćwiczeń w języku angielskim z użyciem palców i dłoni:

#### TEN FINGERS

**I have ten fingers | *hold up both hands, fingers spread***  
[ręce w górze, palce dłoni rozpostarte]

**And they all belong to me, | *point to self*** [wskazanie na siebie]

**I can make them do things. Would you like to see?**

**I can shut them up tight, | *make fists*** [dłonie zaciśnięte w pięstki]

**I can open them wide, | *open hands*** [dłonie otwarte]

**I can put them together, | *place palms together*** [dłonie złożone razem]

**I can make them all hide, | put hands behind back** [dłonie schowane z tyłu]

**I can make them jump high, | hands over head** [dłonie nad głową]

**I can make them jump low, | touch floor** [dotykają podłogi]

**I can fold them up quietly, | fold hands in lap** [dłonie złożone delikatnie na kolanach]

**And hold them just so.**

### THREE BALLS

**Here's a ball, | make ball with thumb and index finger** [palec wskazujący i kciuk tworzą kształt piłki]

**And here's a ball. | make ball with other thumb and index** [to samo powtarza druga dłoń]

**A great big ball, I see. | put arms up and touch fingers over head** [ręce nad głową, tworzą dużą piłkę]

**Shall we count them? Are you ready? One, two, three | make all three balls in succession** [pokazujemy trzy piłki po kolei]

### Klaskanki (Clapping rhymes)

Inną formę fizycznego kontaktu i pracy z drugą osobą stanowi wykłaskiwanie rytmu w parach lub grupie. Klaskanie obecne jest w kulturze od zarania dziejów. Już starożytni klaskali, aby dodać sobie ważności, animuszu oraz aby wyrazić swoje uznanie i aprobatę dla działania innych, dlatego klaskanie kojarzy się z pozytywnymi emocjami. Źródła historyczne pokazują, jak ważną rolę klaskanie odgrywało w sztuce, polityce i sporcie. Rytmiczne wspólne wybijanie rytmu przez dużą grupę kibiców stanowi niewiarygodnie mocne wsparcie drużyny. Energia płynąca z klaskania wpływa zarówno na klaszczących, jak i na oklaskiwanych. Dłonie są mocno unerwione, ich pobudzenie wpływa bezpośrednio na aktywizację całego ciała i mózgu. Szczególnie klaskanie w dłonie drugiej osoby, powiązane z tzw. przecięciem linii środka, pozytywnie wpływa na rozwój obu półkul mózgowych. Jednym z pierwszych osiągnięć każdego malucha w Polsce jest opanowanie zabawy *Kosi, kosi łapki*, czyli skoordynowane złożenie własnych dłoni.

Istnieje wiele tradycyjnych anglojęzycznych klaskanek, np. *A sailor went to sea, sea* lub *Down, down by the roller coaster*. Na początku warto po nie sięgnąć. Jednak im większe jest zaangażowanie dzieci w klaskanie, tym bardziej chcą tworzyć własne, rytmiczne, spontaniczne układanki słowne. Klaskanki umożliwiają komunikację interpersonalną poprzez dotyk i ruch: wymagają wsłuchania się w drugą osobę, wpasowania w rytm i melodię, tak aby klaskanie stało się wspólną muzyką. Niepotrzebne są żadne instrumenty, to dzieci same stworzą energetyzujące rytmy. Np.:

**A sailor went to sea, sea, sea,  
to see what he could see, see, see,  
but all that he could see, see, see,  
was the bottom of the big blue sea, sea, sea.**

### Zabawy ruchowe dla całej klasy

Gry i zabawy w dużej grupie uczniów rozwijają przede wszystkim umiejętności społeczne. Dzieci uczą się zasad współpracy z innymi, cierpliwie czekają na swoją kolej, uprzejmie i grzecznie słuchają tego, co mówią inni uczniowie oraz akceptują wyniki konkursów. Tylko zrozumienie zasad zgodnego współżycia w grupie umożliwi dzieciom satysfakcję z bycia z innymi, zminimalizuje niepotrzebną frustrację i agresję. Zabawy w języku angielskim umożliwiają dodatkowo rozwijanie sprawności komunikacyjnych: zadawanie pytań, udzielanie odpowiedzi oraz odpowiednie reagowanie na to, co mówią partnerzy w zabawie. Gry i zabawy ruchowe, wielokrotnie powtarzane w różnym kontekście lub poprzez zmianę partnera, budują pewność i wiarę w siebie. Jedną z takich zabaw jest *Mr Crocodile, can we cross the river?* Polega ona na wysłuchaniu poleceń nauczyciela (*Mr Crocodile*), który mówi dzieciom, jakie trzeba spełnić warunki, aby przejść na drugą stronę rzeki. Do tej zabawy potrzebna jest „rzeka” czyli dywaniki albo szarfy które przedzielą salę na pół. Wybieramy jedno dziecko, które będzie krokodylem. Pozostałe dzieci stają po jednej stronie „rzeki”. Krokodyl wchodzi do rzeki, a pozostali pytają się go, mówiąc: *Please Mr Crocodile can we cross the river?* Krokodyl odpowiada: *Only if you are wearing/ Only if you have...* (kolor albo część garderoby). Jeśli dziecko posiada wymieniony kolor może przejść, pozostałe dzieci muszą przebiec przez rzekę, jeśli dziecko zostanie złapane staje się krokodylem. Wspólna zabawa w grupie rozwija umiejętności społeczne dziecka i stanowi niekwestionowane źródło radości.

### Podsumowanie

Rozwijanie świadomości własnego ciała oraz sprawności motorycznych poprzez sugestywny gest i ruch, pobudzenie wyobraźni w kontekście prostych zabaw słownych stwarza idealne warunki do przyswajania języka obcego. Zapamiętywanie skojarzone z ekspresywnym ruchem jest łatwiejsze i trwalsze, szczególnie wtedy, gdy rymowanki i zabawy są cyklicznie powtarzane i odgrywane. Stopniowo dziecko poznaje swoje możliwości i dzięki takim zabawom poczuje się w swoim własnym ciele *jak w domu*, a następnie bezpiecznie i z radością rozwinie poczucie własnej tożsamości oraz stopniowo zrozumie fundamenty swojej autonomii.

**BIBLIOGRAFIA**

- Brzezińska, A. (red.) (2005) *Psychologiczne portrety człowieka*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Brzezińska, A., Appelt, K., Ziółkowska, B. (2016) *Psychologia rozwoju człowieka*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Damasio, A. (2000) *Tajemnica świadomości. Jak ciało i emocje współtworzą świadomość*. Poznań: Rebis.
- Damasio, A. (2011a) *Błąd Kartezjusza. Emocje, rozum i ludzki umysł*. Poznań: Rebis.
- Damasio, A. (2011b) *Jak umysł zyskał jaźń*. Poznań: Rebis.
- Erikson, E. (2000) *Dzieciństwo i społeczeństwo*. Poznań: Rebis.
- Erikson, E. (2004) *Tożsamość a cykl życia*. Poznań: Zysk.
- Hill, C. (2013) *Komunikacja poprzez ruch. Ruch Rozwijający Sherborne – dążenie do poszerzania perspektyw*. Warszawa: CSW Arteer.
- Kowalik, S. (2003) „Ja” cielesne – próba nowego spojrzenia. W: *Polskie Forum Psychologiczne*, t.8, nr 1-2, 5-29.
- Minor, E., Minor, M. (2009) *Poznanie poprzez działanie*. Warszawa: Difin.
- Mirucka, B. (2003) „Ja” cielesne fundamentem osobowości. W: *Polskie Forum Psychologiczne*, t.8, nr 1-2, 30-40.
- Sakson-Obada, O. (2009) *Pamięć ciała. „Ja” cielesne w relacji przywiązania i traumie*. Warszawa: Difin.

**DR MARIA BOGUCA** Adiunkt w Instytucie Lingwistyki Stosowanej i Translatoryki Uniwersytetu Gdańskiego. Zajmuje się dydaktyką i metodyką nauczania języka angielskiego. Jej zainteresowania naukowe obejmują kształcenie i doskonalenie nauczycieli oraz metodykę nauczania języków obcych dzieci w wieku wczesnoszkolnym. Współautorka podręczników i autorka licznych materiałów dydaktycznych do nauki języka angielskiego dla dzieci.