

Zajęcia prowadzone Metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne

Nie zawsze zdajemy sobie sprawę z tego, jak ważny jest ruch w naszym życiu. Bez ruchu nie byłoby życia. Towarzyszy on człowiekowi od poczęcia do śmierci, ujawniając się w różnych formach aktywności. Związany on jest z codziennym życiem, zaspakaja nasze potrzeby i pomaga wyrazić emocje. Z jego pomocą człowiek wyraża swoje emocje, nawiązuje kontakt z otaczającą go rzeczywistością, z drugim człowiekiem. Aktywność fizyczna jest czynnikiem kształtującym organizm człowieka i jego funkcje. Ruch jest podstawowym i naturalnym środkiem porozumiewania się, wychodzącym z centrum naszego ciała, do którego w pierwszym rzędzie sięgają małe dzieci i osoby z utrudnioną komunikacją słowną. Podstawą porozumiewania się za pomocą „języka ruchów” jest świadomość swojego ciała.

Metoda według Weroniki Sherborne jest metodą niewerbalną, poprawia ona komunikację dziecka z otoczeniem, uaktywniając „język ciała i ruchu”. Ćwiczenia wskazane przez Weronikę Sherborne można stosować z dzieckiem w każdym przedziale wiekowym. Wykorzystanie tej metody zależy jedynie od naszej inicjatywy i zapotrzebowania. Zaletą tych zajęć jest to, że nie potrzebujemy żadnych drogich pomocy, a jedynie dużo wolnej przestrzeni i odpowiednie podłoże (np. koc, materac) oraz świeże powietrze. Dzięki tym ćwiczeniom, dzieci uczą się poznawać przestrzeń i zachowywać w niej, czują się swobodnie i nie obawiają się otoczenia. Stają się mniej zahamowane i bardziej otwarte na sytuacje problemowe. Metoda ta pozwala dzieciom poznać swoje ciało i kontrolować jego ruchy, ułatwia też nawiązywanie kontaktów oraz uczy empatii.

Główne cele metody W. Sherborne to zaspokajanie:

- potrzeby ruchu,
- potrzeby odprężenia,
- potrzeby ekspresji,
- potrzeby tworzenia.

Podstawowe założenia metody to rozwijanie przez ruch:

- świadomości własnego ciała i usprawnienia ruchowego,
- świadomość przestrzeni i działania w niej,
- dzielenie przestrzeni z innymi ludźmi i nawiązywanie z nimi bliskiego kontaktu.

Metoda W. Sherborne daje możliwość:

- wytworzenia pozytywnych więzi między dzieckiem, a rodzicem oraz między samymi dziećmi,
- przestrzegania zasad, reguł panujących na zajęciach,
- kształtowania umiejętności odczuwania przyjemności z ciszy i relaksu,
- rozładowania napięć z całego dnia pracy poprzez zabawę i związane z tym emocje,

- uświadomienia rodzicom, opiekunom roli ruchu oraz wspólnej zabawy dla umiejętności nawiązywania kontaktów społecznych przez ich dzieci,
- utrwalania części ciała oraz stronności,
- wykształcenia umiejętności naśladownictwa,
- kształtowania umiejętności nawiązywania kontaktów interpersonalnych,
- kształtowania umiejętności wspólnego bawienia się,
- kształtowania orientacji w schemacie swego ciała oraz w przestrzeni,
- poznawania, nazywania, identyfikowania części ciała,
- motywowania do komunikowania się.

Kategorie ruchu oraz ćwiczenia w metodzie Ruchu Rozwijającego:

1. RUCH PROWADZĄCY DO POZNANIA WŁASNEGO CIAŁA

Ten rodzaj ruchu pozwala na stopniowe poznanie poszczególnych części ciała. Szczególną wagę przywiązuje się do stóp, kolan, nóg i bioder, ponieważ na nich opiera się ciężar ciała i są łącznikiem pomiędzy człowiekiem, a podłożem. Kontrola tych części ciała jest warunkiem utrzymania równowagi. Poznanie własnego ciała i kontrola nad jego ruchami prowadzi do ukształtowania się własnej tożsamości - wyodrębniania własnego „ja” od otoczenia „nie ja”.

2. RUCH KSZTAŁTUJĄCY ZWIĄZEK JEDNOSTKI Z OTOCZENIEM FIZYCZNYM

Ta kategoria ma na celu wykształcenie orientacji w przestrzeni, aby mógł wytworzyć się związek między człowiekiem a otoczeniem. Te czynności ruchowe pozostają w ścisłym związku z działaniami ruchowymi poprzedniej kategorii. Zasadnicze działania ruchowe odbywają się jak najniżej np. na podłożu, co prowadzi do wytworzenia kontaktu z podstawą i daje poczucie stabilności. Inne formy ruchu zmierzają do tego, aby człowiek czuł się swobodnie w otaczającej go przestrzeni, aby się jej nie obawiał.

3. RUCH WIODĄCY DO WYTWORZENIA SIĘ ZWIĄZKU Z DRUGIM CZŁOWIEKIEM

Ten rodzaj ruchu sprzyja wytworzeniu się zaufania do drugiego człowieka i na tej podstawie budowania związku z drugim człowiekiem. Zasadniczym celem jest zachęcanie uczestników do nawiązywania pozytywnych i znaczących kontaktów z innymi osobami na drodze zabaw ruchowych.

4. RUCH PROWADZĄCY DO WSPÓLDZIAŁANIA W GRUPIE

Można te czynności ruchowe zakwalifikować do kategorii ruchu „z”, „przeciwko” i „razem”. Różnica polega na liczbie osób biorących udział w ćwiczeniach, gdyż wykonuje się je w trójkach, a następnie z całą grupą (powyżej trzech osób). W ćwiczeniach ruchowych „z” dwie osoby mogą zajmować się trzecią, opiekować się nią. W ćwiczeniach „przeciwko” kilka osób „atakuje” jedną, co stosuje się w sytuacjach, gdy jeden z członków grupy jest silniejszy lub cięższy niż pozostali. W ćwiczeniach „razem” współdziała kilka osób. Celem ćwiczeń grupowych jest zaangażowanie wszystkich uczestników w aktywność ruchową, we współdziałanie ze sobą.

5. RUCH KREATYWNY

Cechami tego typu ruchu jest spontaniczność, kreatywność i swoboda. Na każdym zajęciach bierze się pod uwagę pomysłowość dzieci i w niektórych momentach można odejść od schematu ćwiczeń uwzględnionego w scenariuszu zajęć.

Korzyści płynące ze stosowania metody W. Sherborne:

- Daje pozytywne odczucie w kontakcie z innym człowiekiem.
- Wyzwała swobodę zachowań i naturalność.
- Daje okazję do rozładowania energii.
- Jest próbą pokonania własnych zahamowań wynikających z uprzednich doświadczeń.
- Daje radość.
- Wyzwała zaangażowanie.
- Daje możliwość zaspokojenia własnych potrzeb.
- Daje pewność siebie.
- Daje możliwość poczucia się w innej roli niż na co dzień.
- Zbliża do siebie uczestników zajęć.
- Daje radość z działania w grupie.
- Przyjemność dawania innym radości.
- Daje okazję do wspomnień, przypomnienia sobie zdarzeń z dzieciństwa.
- Daje poczucie partnerstwa.
- Możliwość odczuwania przyjemnych doznań płynących z własnego ciała.
- Nie jest ograniczona wiekiem uczestników.

Wszystkie zajęcia prowadzone metodą Ruchu Rozwijającego zawierają element relaksu, a podstawowym zadaniem wszystkich ćwiczeń jest wykształcenie umiejętności stanu odprężenia.

Literatura:

1. Bogdanowicz M., *Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dzieci*, WSiP, Warszawa 1996.
2. Bogdanowicz M., Kasica A. *Ruch Rozwijający dla wszystkich*, Harmonia, Gdańsk 2003.
3. Sherborne W., *Ruch rozwijający dla dzieci*, PWN, Warszawa 1997

Opracowała: Patrycja Żychlińska