



Zespół Szkół Integracyjnych w Inowrocławiu

BIULETYN INFORMACYJNY DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI

Numer 8 – kwiecień 2011



Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne

Weronika Sherborne w latach 60 opracowała metodę pod nazwą „Ruch Rozwijający”. Korzeni metody należy szukać u R. Labama – twórcy gimnastyki ekspresyjnej, a także w doświadczeniach samej autorki. Celem metody jest wspomaganie prawidłowego rozwoju dziecka i korekcja jego zaburzeń. Stąd ważne miejsce w metodzie zajmuje wielozmysłowa stymulacja psychomotoryczna i społeczna, oparta o ruch, jako czynnik wspomagania.

Proponowany terapeutyczny system ćwiczeń wywodzi się z okresu wczesnego dzieciństwa z tzw. baraszkowania, które zawiera w sobie element bliskości fizycznej i emocjonalnej. Jest to zdaniem W. Sherborne naturalna potrzeba dziecka do zaspakajania tych potrzeb, poprzez kontakt z osobami dorosłymi. Powstałe podczas ćwiczeń doznania wpływające z własnego ciała i odczuwanie go w kontekście z elementami otoczenia, dają dziecku poczucie jego indywidualności. Cechą charakterystyczną metody jest rozwijanie przez ruch: świadomości własnego ciała i usprawniania ruchowego, świadomości przestrzeni i działania w niej oraz dzielenia przestrzeni z innymi ludźmi i nawiązywania z nimi kontaktu.

Metodę W. Sherborne traktuje się często jako formę niewerbalnego treningu interpersonalnego. Zajęcia odbywają się indywidualnie bądź grupowo i trwają ok.30 minut. Partnerami dziecka bywają często ich rodzice. Dzieci nie są jednak przymuszane do uczestnictwa w zajęciach.

Metodę stosuje się w pracy z następującymi grupami dzieci:

- upośledzonymi umysłowo,
- autystycznymi,
- z mózgowym porażeniem dziecięcym,
- z zaburzeniami emocjonalnymi i zaburzeniami zachowania,
- z niekorzystnych środowisk wychowawczych, np. domów dziecka, rodzin dysfunkcyjnych
- głuchymi i niewidomymi.

Metoda ta bywa wykorzystywana jako wstępny etap do innych zajęć terapeutycznych. np. dla dzieci mających trudności w czytaniu i pisaniu lub jako część programu terapii psychologiczno - logopedycznej dzieci jąkających się lub psychoterapii dzieci nerwicowych.

W metodzie wyróżnia się cztery grupy ćwiczeń:

- ćwiczenia prowadzące do poznania własnego ciała
- ćwiczenia pomagające zdobyć pewność siebie
- ćwiczenia ułatwiające nawiązanie kontaktu i współpracy z partnerami grupy

- ćwiczenia twórcze.

-

Metoda W. Sherborne zalecana jest dzieciom o zaburzonej percepcji ciała.

W proponowanych ćwiczeniach dochodzi do integracji własnego ciała i jego poznania (ważne tu jest wyczucie centralnej części ciała tj. brzucha i tułowia). Poczucie wzajemnej bliskości ćwiczących partnerów, ułatwia akceptację niedoskonałej cielesności dziecka. Ćwiczenia dają poczucie bezpieczeństwa oraz zaufania do siebie i do innych. Wykonywane w grupie, budują więzi grupowe i interpersonalne.

Zajęcia metodą W. Sherborne stanowią element doskonałej zabawy. Dając chwilę odprężenia, są czynnikiem w rozładowaniu napięć i tym samym obniżają spastyczność.

Wymienione ćwiczenia mogą występować w różnych formach: jako zajęcia indywidualne z jednym dzieckiem, jako zajęcia w parach, gdy dorośli ćwiczą z dziećmi lub starsze dzieci partnerują młodszym, lub jako zajęcia dla trzech bądź większej liczby osób. Zakres każdego ćwiczenia może być bardziej lub mniej rozszerzony zgodnie z potrzebami, stopniem zaawansowania, możliwościami. Dzieci upośledzone umysłowo wymagają wielu ćwiczeń prowadzących do poznania ciała, przestrzeni, koncentracji, rozwoju, siły oraz nawiązania kontaktów. Język używany przez prowadzącego powinien być dostosowany do grupy, z jaką pracuje.

Korzyści płynące ze stosowania metody W. Sherborne:

- Daje pozytywne odczucie w kontakcie z innym człowiekiem.
- Wyzwala swobodę zachowań i naturalność.
- Daje okazję do rozładowania energii.
- Jest próbą pokonania własnych zahamowań wynikających z uprzednich doświadczeń
- Daje radość.
- Wyzwala 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 okazję do bliskiego kontaktu fizycznego bez uruchamiania sfery seksualnej.
- Daje poczucie partnerstwa.
- Możliwość odczuwania przyjemnych doznań płynących z własnego ciała.
- Nie jest ograniczona wiekiem uczestników.

Bibliografia

Bogdanowicz M., Kisiel B.: Ruch rozwijający dla dzieci / Weronika Sherborne. PWN, Warszawa 1997.

Opracowały:

U. Kubiak
M. Pałasz-Kminikowska
J. Tuchorska

