

**Ewa Paško**  
**Psycholog PPP w Rabce – Zdroju**

**„Metoda Ruchu Rozwijającego W. Sherborne jako forma stymulacji małego dziecka – materiał dla nauczycieli”.**

Metoda Ruchu Rozwijającego została stworzona w latach 60 – tych XX wieku przez angielską nauczycielkę tańca i ruchu – Weronikę Sherborne. Metoda ta to system ruchowych ćwiczeń – zabaw – relacji stworzony na bazie wczesnodziecięcych zabaw rodziców ze swoimi małymi dziećmi. Jednym z głównych założeń metody jest posługiwanie się ruchem jako narzędziem wspomagania rozwoju psychoruchowego dziecka. Dzieje się to przez rozwijanie za pośrednictwem ruchu świadomości własnego ciała i istniejącej wokół przestrzeni, usprawnianie ruchowe, dzielenie przestrzeni z innymi osobami oraz nawiązywanie z nimi bliskiego kontaktu przy pomocy ruchu i dotyku.

Zajęcia prowadzone metodą Weroniki Sherborne, mają pomóc dziecku w poznaniu siebie, w zdobyciu do siebie zaufania, w poznaniu innych i nauczaniu się ufania im, a poprzez nabranie pewności siebie i wiary we własne możliwości – w nauczaniu się twórczego i aktywnego życia.

Metodę Ruchu Rozwijającego W. Sherborne można stosować do pracy z dziećmi z różnymi zaburzeniami rozwoju i różnorodnymi potrzebami edukacyjnymi:

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

Metodę Ruchu Rozwijającego można z powodzeniem stosować w pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym.

Metodę tę można zaliczyć do niewerbalnych treningów interpersonalnych. Może więc tu znaleźć praktyczne zastosowanie cała wiedza z zakresu psychologii i socjologii dotycząca procesów zachodzących w grupie.

Pracując z małymi dziećmi, pamiętamy o tym, że proces ich rozwoju społecznego jeszcze trwa. Zajęcia w grupie są szansą na zdobywanie i wzbogacanie doświadczeń społecznych. Mogą one pomóc dziecku w nauce bycia z innymi: zarówno z dziećmi, jak i dorosłymi, czerpania satysfakcji z różnych form kontaktów społecznych. Aby stało się to możliwe, dbamy przede wszystkim o właściwy klimat w grupie, co oznacza poczucie bezpieczeństwa i wzajemne zaufanie.

Zarówno projektując jak i prowadząc zajęcia, należy pamiętać o obowiązujących zasadach, którymi powinna się kierować osoba prowadząca:

- *pamiętaj, że uczestniczenie w zajęciach jest dobrowolne (możesz dziecko zachęcać, dodawać mu odwagi, ale nie zmuszać);*
- *nawiąź kontakt z każdym dzieckiem. Pamiętaj o utrzymywaniu kontaktu wzrokowego w dalszym okresie zajęć, gdy dziecko już adaptuje się do udziału w ćwiczeniach ( w początkowym okresie kontakt wzrokowy może być zbyt trudny dla dziecka);*
- *zajęcia powinny być dla dziecka przyjemne i dawać możliwość zażywania radości z aktywności ruchowej, kontaktu z innymi ludźmi, satysfakcji z pokonania własnych trudności i lęków, z poczucia większej sprawności fizycznej;*
- *bierz udział we wszystkich ćwiczeniach;*
- *w czasie zajęć ściśle przestrzegaj praw dziecka do swobodnej, jasnej decyzji (do mówienia „tak” i „nie”), aby miało poczucie kontroli nad sytuacją i autonomii;*
- *zauważaj i stymuluj aktywność dziecka, daj mu szanse na twórcze działanie;*
- *miej poczucie humoru;*
- *nie krytykuj dziecka;*
- *chwal dziecko nie tyle za efekt, co za jego starania i wysiłek, a także za każde nowe osiągnięcie (pokonanie lęku, wykonanie nowego ćwiczenia);*
- *unikaj stwarzania sytuacji rywalizacyjnych;*
- *rozszerzaj stopniowo krąg doświadczeń społecznych dziecka (najpierw ćwiczenia w parach, potem w trójkach, potem z całą grupą);*
- *większość szczególnie początkowych ćwiczeń prowadź na poziomie podłogi;*
- *zaczynaj od ćwiczeń prostych, stopniowo je utrudniając;*
- *zmniejszaj udział swojej inicjatywy na rzecz coraz aktywniejszego udziału dziecka w kształtowaniu programu zajęć;*
- *proponuj naprzemiennie ćwiczenia dynamiczne i relaksacyjne;*
- *miej zawsze na uwadze samopoczucie dziecka, pytaj je o przyzwolenie na intensyfikowanie jego doznań;*
- *ucz dzieci zarówno używania siły, jak i zachowania delikatności i opiekuńczości w stosunku do drugiej osoby;*

- *we wszystkich ćwiczeniach, w których jest to możliwe, zadbaj o to, aby dziecko znalazło się także w pozycji dominującej ( poprzez zamianę ról);*
- *zaplanuj początek zajęć tak, aby zawierał propozycje ćwiczeń – spotkań dających poczucie bezpieczeństwa, oparcia i bliskiego kontaktu;*
- *na zakończenie zajęć zaproponuj ćwiczenia wyciszające, uspokajające.*

Osiągnięcie takiego stopnia integracji grupy, w której dzieci by współpracowały ze sobą, były aktywne, podejmowały wspólne działania często jest poprzedzone etapem wzajemnych konfliktów, „próby sił”. Nie należy unikać takich sytuacji. Należy dać dziecku okazję do nauczenia się, jak można radzić sobie w sytuacjach konfliktowych z pożytkiem dla siebie i bez krzywdzenia innych. Dziecko ma okazję poczuć własną siłę i nauczyć się jak sensownie jej używać. Ma okazję do odważenia się na bycie silnym i na zaopiekowanie się innymi, jak i na poddanie się opiece innych, zaufanie im.

Dużą zaletą Metody Ruchu Rozwijającego jest jej uniwersalność. Może ona być dowolnie modyfikowana w zależności do potrzeb grupy, w której jest stosowana. Metoda jest również wszechstronna w swoim oddziaływaniu, obejmuje wszystkie sfery rozwojowe: motoryczną, poznawczą, a przede wszystkim emocjonalną i społeczną.

Wszechstronność metody powoduje, że można ją z powodzeniem stosować w terapii różnorodnych zaburzeń rozwoju psychomotorycznego, jak i w profilaktyce. Często jest stosowana w przypadkach dzieci z niepełnosprawnością intelektualną oraz jako metoda terapii dzieci w normie intelektualnej przejawiających zaburzenia funkcjonowania emocjonalnego lub społecznego, np. dzieci z zaburzeniami zachowania, nadpobudliwe lub zahamowane psychomotorycznie, z zaburzeniami emocjonalnymi, lękową postawą wobec otoczenia, z opóźnieniami w rozwoju ze względu na zaniedbania środowiskowe.

## **PRZYKŁADOWY SCENARIUSZ ZAJĘĆ**

### **CEL PODSTAWOWY:**

Stymulacja rozwoju emocjonalnego, społecznego i poznawczego dziecka.

### **Cele szczegółowe:**

Rozwijanie przy pomocy ruchu:

- świadomości własnego ciała,

- świadomość otaczającej przestrzeni,
- usprawnienie ruchowe,
- dzielenie przestrzeni z innymi osobami oraz nawiązywanie z nimi bliskiego kontaktu przy pomocy ruchu i dotyku.

### **Kategorie ćwiczeń:**

1. Ćwiczenia prowadzące do poznania siebie i własnego ciała
2. Ćwiczenia pomagające zdobyć pewność siebie i budować poczucie bezpieczeństwa w swoim otoczeniu
3. Ćwiczenia ułatwiające nawiązanie kontaktu oraz współpracę z partnerem i grupą
  - oparte na relacji „z”,
  - oparte na relacji „przeciwko”,
  - oparte na relacji „razem”,
4. Ćwiczenia twórcze.

#### Ćwiczenia wprowadzające:

1. Powitanie – maskotka przekazywana z ręki do ręki, przedstawianie się,
2. Powitanie paluszkami rąk (każdy z każdym),
3. Powitanie palcami stóp.
4. „Iskierka”

#### Ćwiczenia kształtujące świadomość schematu własnego ciała:

1. Nazywanie różnych części ciała i jednocześnie wykonywanie konkretnego ruchu:
  - a. Uderzenie stopami o podłogę,
  - b. Stukanie kolanami o siebie,
  - c. Stukanie łokciami o siebie, o kolana, o podłogę,
  - d. Uderzenie piętami o podłogę,
  - e. Chodzenie z kolanami wysoko
  - f. Chwytywanie się za uszy,
  - g. Nadmuchiwanie policzków.
2. Wskazywanie przez dzieci tych części ciała, o które prosi dorosły
3. Przesuwanie się po podłodze w siadzie.
4. W parach wykonywanie poleceń partnera np.: „zrób śmieszny minę, dotknij oka, pokaż uszy” itp.
5. Dorośli leżą na brzuchu obok siebie, dzieci jedno za drugim przeczołgują się po dolnej części pleców, po pośladkach i po udach dorosłych.
6. „Plażowanie” – dorośli i dzieci leżą na brzuchu w kręgu – machanie nogami góra – dół, podnoszenie i opuszczanie złączonych nóg, bicie braw stopami.
7. Dorośli leżą na brzuchu obok siebie, dziecko leży im na udach, dorośli obracają się w jedną stronę.

Ćwiczenia kształtujące świadomość przestrzeni:

1. Leżenie na plecach na podłodze, sięganie rękami i nogami jak najwyżej, naśladowanie ruchem dłoni gestu wkręcania żarówki.
2. Poruszanie się po podłodze na plecach lub brzuchu przy pomocy rąk (pełzanie).
3. Przechadzka w parach – dorośli prowadzą dzieci, które spacerują z otwartymi a następnie z zamkniętymi oczami. Potem następuje zamiana ról.
4. Wszyscy robią „koci grzbiet” i naśladując głosy zwierząt przemieszczają się po sali.
5. „Bączek”- wszyscy siedzą z ugiętymi nogami w kolana, lekko je unoszą i odpychając się rękami próbują obracać się wokół własnej osi.
6. „Wiatraczek” – tak samo jak przy bączku tylko w pozycji na brzuchu.
7. Turlanie się po całej sali.
8. Dorośli klękają w klęku podpartym, dzieci wchodzą do „domków” i przechodzą pod „mostami”.
9. „Małe tunele” – dorośli klęczą obok siebie, dzieci przechodzą pod spodem.

Ćwiczenia wyciszające i rozluźniające na zakończenie sesji:

1. Masażyki.

Pożegnanie przy pomocy maskotki ze wszystkimi uczestnikami spotkania.

#### LITERATURA:

1. W. Sherborne – Ruch rozwijający dla dzieci.
2. M. Bogdanowicz, D. Okrzesik – Opis i planowanie zajęć wg Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne.
3. M. Bogdanowicz – Skale Obserwacji Zachowania Dzieci i Rodziców uczestniczących w zajęciach Ruchu Rozwijającego.