

Warszawa, 28 września 2022r.

W co się bawić? - Poznaj Ruch Rozwijający Weroniki Sherborne



Jak grzyby po deszczu wyrastają wokół nas propozycje przydatnych pod różnymi względami zajęć, na które zapewne warto, abyśmy chodzili lub zapisali nasze dzieci. Treningi, terapie, warsztaty, szkolenia... Niektórzy starają się wybrać coś pod wpływem opinii znajomych lub własnej intuicji, inni ulegają pokusie próbowania wszystkiego, jeszcze inni mają dosyć i reagują zniechęceniem na wszelkie kolejne podpowiedzi czy propozycje. „Nie mam już siły, ani czasu” - zdarza mi się słyszeć od rodziców podczas konsultacji. Przeciążenie, zmęczenie jest

zrozumiałe, dlatego warto znać sposoby spędzania czasu, które jednocześnie mogą być przyjemnością, odpoczynkiem, jak i pomocą w rozwoju nas samych, dzieci oraz wspólnych relacji.

Zapraszam do zapoznania się z Metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne. Po przeczytaniu tego artykułu będziesz mógł/mogła:

- ✓ zdecydować, czy chcesz wybrać się z dzieckiem na zajęcia prowadzone tą metodą,
- ✓ zapisać się na kursy, by nauczyć się prowadzić takie zajęcia w grupie i zacząć to robić,
- ✓ bawić się z dziećmi w domu, w tzw. wolnym czasie, w przerwie w pracy, przed snem, po wstaniu z łóżka i kiedykolwiek zachcecie,
- ✓ wszystko lub żadne z powyższych.

Kilka słów o historii i teorii

Weronika Sherborne była angielską terapeutką, nauczycielką wychowania fizycznego. W latach 60-tych XX wieku opracowała własny system ćwiczeń, znany jako Ruch Rozwijający (Developmental Movement). Wg Sherborne "[...] wszystkie dzieci mają dwie podstawowe potrzeby: pragną poczuć się dobrze we własnym ciele, czyli umieć w pełni nad nim zapanować oraz odczuwają potrzebę nawiązywania kontaktu z innymi. Zaspokojenie tych potrzeb – dobry kontakt z samym sobą i z innymi ludźmi - jest możliwy dzięki dobremu nauczaniu ruchu".

Ruch jest naturalną, jedną z głównych aktywności dziecka, choć dzieci różnią się w zakresie ilości czy intensywności poruszania się. Zabawy relacyjne w Metodzie Ruchu Rozwijającego wywodzą się więc z podstawowych potrzeb dziecka, zwłaszcza we wczesnym dzieciństwie, zaspokajanych w kontakcie z dorosłymi – z tzw. „baraszkowania”, które zawiera w sobie element bliskości fizycznej i emocjonalnej. Doznania powstałe podczas ćwiczeń, wypływające z własnego ciała i odczuwania go w relacji z rodzicem, innymi osobami i elementami otoczenia, mają dawać poczucie indywidualności. Ćwiczenia podzielone wg pięciu kategorii ruchu: prowadzący do poznania własnego ciała, kształtujący związek jednostki z otoczeniem fizycznym, wiodący do wytworzenia się związku z drugim człowiekiem, prowadzący do współdziałania w grupie oraz ruch kreatywny (twórczy, wyrażający siebie) mają rozwijać trzy następujące aspekty:

- świadomości własnego ciała i usprawniania ruchowego
- świadomości przestrzeni i działania w niej
- dzielenia przestrzeni z innymi ludźmi oraz nawiązywania z nimi bliskiego kontaktu



Na czym to polega?

Zabawy najczęściej prowadzone są w małych grupach, ale większość z nich można realizować nawet we dwójkę. Podczas zajęć zorganizowanych na każdym spotkaniu pojawiają się zarówno ćwiczenia w parze, jak i ćwiczenia w grupie. Co ważne, nie są potrzebne żadne akcesoria, sprzęty czy zabawki. Niekiedy można wykorzystać koc lub kolorową chustę animacyjną, ale do większości ćwiczeń potrzebujemy tylko swoich ciał, przestrzeni oraz podłoża po którym da się ślizgać (parkiet, wykładzina pcv lub panele, nie może być to dywan czy wykładzina materiałowa). Wśród przeprowadzanych ćwiczeń wyróżniamy:

- ✓ zabawy relacyjne opiekuńcze tzw. relacja „z”, w której zamiennie jedna osoba staje się opiekunem, a druga jest zaopiekowana np. wykonując kołyskę, turlanie czy ciągnięcie za nogi lub ręce po podłodze
- ✓ zabawy relacyjne „razem”, w których nikt nie jest w pozycji dominującej, obie osoby są zaangażowane na tym samym poziomie w jednym czasie i współpracują np.: poprzez wspólne balansowanie i utrzymywanie równowagi podczas przechodzenia z pozycji kucającej do stojącej lub wstawanie i siadanie pozostając ze sobą w kontakcie plecy-plecy

- ✓ zabawy relacyjne „przeciwko”, pozwalające na rozpoznanie i użycie swojej energii, siły, ale bez agresji i rywalizacji np. poprzez przepychanie się plecami w pozycji siedzącej lub wydobywanie się z uścisku itp.

Najlepiej jeśli wybieramy zabawy z każdej grupy naprzemiennie tak, aby dziecko miało możliwość rozwijania zaufania, współpracy, a także kontrolowania siły. W podręcznikach, a także w [internecie](#) dostępne są propozycje wielu konkretnych ćwiczeń, których możesz się szybko nauczyć, by wesoło i pożytecznie spędzać czas na wspólnej zabawie.



Dla kogo ta zabawa?

Każda forma ruchu i dobrej zabawy może być dedykowana wszystkim chętnym, jednak szczególnie podoba się ona dzieciom w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Może być przydatna w rozwoju psychoruchowym dzieci w tzw. normie rozwojowej, ale też ma szerokie zastosowanie terapeutyczne. Wykorzystuje się ją m.in. w pracy z dziećmi z zaburzeniami rozwoju czy mającymi specjalne potrzeby edukacyjne np. z dziećmi:

- niepełnosprawnymi intelektualnie
- autystycznymi
- z mózgowym porażeniem dziecięcym
- zaburzonymi emocjonalnie, lękowymi, nieśmiały
- z nadpobudliwością, zaburzeniami zachowania
- z niekorzystnych środowisk wychowawczych
- niesłyszącymi i niewidomymi

Korzyści

Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne bazując na bardzo prostych i klarownych ćwiczeniach ruchowych wspomaga zarówno rozwój fizyczny, jak i emocjonalny dziecka. Możemy wyróżnić wiele jej zalet, takich jak: wyzwala pozytywne odczuć w kontakcie z innym człowiekiem, zachęta do swobodnych zachowań i naturalności, okazja do rozładowania energii. Jest także próbą pokonania własnych zahamowań wynikających z uprzednich doświadczeń, nieśmiałości, lęku. Wyzwala zaangażowanie, stwarza możliwość zaspokojenia własnych potrzeb i poczucia się w innej roli niż na co dzień, daje pewność siebie, zbliża do siebie osoby ćwiczące, daje radość z działania w parze/grupie i przyjemność dawania radości innym. Bywa okazją do wspomnień z dzieciństwa i poczucia się ponownie „jak dziecko”, wyzbycia się sztywności, ograniczeń. Ćwiczenia dają poczucie harmonii z innymi, poczucie bezpieczeństwa i partnerstwa, bliskości i zaufania. Sprzyjają rozluźnieniu, pozbyciu się napięcia, dają możliwość odczuwania przyjemnych doznań płynących z własnego ciała. Przy okazji zapewniają minimalną zalecaną dawkę ruchu dziennie, zwalczają nudę oraz odciągają dzieci i rodziców od ekranów.



Źródło:

1. W. Sherborne, Ruch rozwijający dla dzieci, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2002.
2. M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnyska, Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1997.

(-) *Maria Kurek*

Maria Kurek – psycholog, certyfikowany psychoterapeuta PTP ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członek Sekcji Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, prowadzi indywidualną psychoterapię dzieci i młodzieży oraz terapię par i rodzin.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawe