

METODA RUCHU ROZWIJAJĄCEGO WERONIKI SHERBORNE W PRACY Z DZIEĆMI UPOŚLEDZONYMI UMYSŁOWO

Metodę Ruchu Rozwijającego Weronika Sherborne opracowała z myślą o dzieciach z globalnymi zaburzeniami rozwoju psychoruchowego, głównie mając na uwadze dzieci upośledzone umysłowo w głębszym stopniu. Jej zdaniem, metoda ta może przyczynić się do rozwoju tych dzieci w dwóch ważnych dziedzinach: wykształcenie obrazu samego siebie oraz nawiązania kontaktów społecznych [Sherborne 1984].

Podstawowym założeniem metody jest rozwijanie przez ruch:

1. świadomości własnego ciała i usprawniania ruchowego,
2. świadomości przestrzeni i działania w niej,
3. dzielenia przestrzeni z innymi ludźmi i nawiązywanie z nimi bliskiego kontaktu.

Metoda W. Sherborne pomaga, w drodze niewerbalnej, trenować niektóre zaburzone funkcje poznawcze. Dzieci upośledzone mają trudności z koncentracją i utrzymaniem uwagi, ukierunkowaniem działania na określony cel. Te umiejętności mogą trenować wykonując ćwiczenia „przeciwko”, w których muszą skoncentrować siły, aby pokonać inną osobę lub też przeciwstawić się innym. Jest to więc okazja do mobilizacji i ukierunkowania energii. Trudności w zapamiętywaniu i odtwarzaniu z pamięci można wyeliminować przez wielokrotne powtarzanie ćwiczeń, aż do ich zapamiętania. Pozytywne przeżycia emocjonalne ułatwiają zapamiętywanie czynności zakończonych sukcesem, wywołujących radość. Nieadekwatne spostrzeganie rzeczywistości ma szansę ulec stopniowej korekcie na skutek konkretnych ćwiczeń poznawania otoczenia wielozmysłowo: ruchem (kinestetycznie), dotykiem, a nie wyłącznie wzrokiem, który to zmysł nie funkcjonuje najlepiej u tych dzieci.

Ruch Rozwijający W Sherborne jest metodą niewerbalną: poprawia komunikację dziecka z otoczeniem, uaktywniając „język ciała i ruchu”. Ze względu na słaby rozwój mowy dzieci upośledzone umysłowo częściej niż zdrowe stosują komunikację niewerbalną w wyrażaniu swoich myśli, potrzeb i uczuć. Ruch jest podstawowym i naturalnym środkiem porozumiewania się, wychodzącym z centrum naszego ciała, do którego w pierwszym rzędzie sięgają dzieci małe i osoby z utrudnioną komunikacją werbalną. Jednakże podstawą porozumiewania się za pomocą „języka ruchów” jest świadomość własnego ciała. Obie umiejętności: orientacji we własnym ciele i porozumiewania się niewerbalnego mogą być rozwijane u dzieci upośledzonych umysłowo za pośrednictwem tej metody.

Metoda W. Sherborne umożliwia dzieciom upośledzonym umysłowo zaspokoić także potrzeby psychiczne, jak potrzebę bezpieczeństwa, potrzebę wzrostu i rozwoju, potrzeby społeczne i poznawcze oraz bardzo dla nich ważną potrzebę ruchu. Ruch jest zabawą, która daje poczucie radości i dzielenia jej z innymi, co jest dla dzieci upośledzonych jedną z najważniejszych rzeczy.

W metodzie Ruchu Rozwijającego W. Sherborne stosuje się trzy grupy ćwiczeń:

- ćwiczenia z „Z”
- ćwiczenia „przeciw”
- ćwiczenia „razem”

oraz ćwiczenia o charakterze relaksacyjnym („relaks”).

Ćwiczenia z „z”, to ćwiczenia ruchowe, w których jeden z partnerów jest bierny, drugi zaś aktywny i opiekuńczy względem niego. W ćwiczeniach tych nie występuje nawiązywanie kontaktu wzrokowego. Ćwiczenia te mają za zadanie budowanie i wzmacnianie wzajemnego zaufania i zrozumienia przy pełnieniu odmiennych, uzupełniających się ról.

Ćwiczenia „przeciw”, to ćwiczenia ruchowe, których celem jest uświadomienie uczestnikom ich własnej siły przy współdziałaniu z partnerem. Te ćwiczenia powinny być pozbawione agresji. Ćwiczenia „przeciwno”, mające charakter zabaw pseudoagresywnych, dają dzieciom możliwość poznania własnych i cudzych sposobów reagowania, możliwości radzenia sobie w sytuacji konfliktu, uświadomienia emocji. Świadomość ta pozwala kontrolować swoje emocje i zachowania.

Ćwiczenia „razem”, to takie ćwiczenia ruchowe, które wymagają jednakowego zaangażowania partnerów. Ćwiczenia te prowadzą do wytworzenia harmonii i równowagi. Udział w nich wymaga wzajemnego zaufania, zrozumienia, współpracy i równego wkładu wysiłku fizycznego, co jest warunkiem osiągnięcia sukcesu. W ćwiczeniach tych jest bardzo ważny kontakt wzrokowy między partnerami.

Pierwsze zajęcia prowadzone metodą Ruchu Rozwijającego W. Sherborne powinny trwać od 15 do 30 minut, kolejne nie powinny być dłuższe niż 45 minut. Wstępna część zajęć, to ćwiczenia o charakterze relaksacyjnym (5-10 min.). Następnie wykonuje się ćwiczenia „z”, „razem” oraz „przeciw” (25-30 min.). Pomiedzy kolejne grupy ćwiczeń można „wplatać” ćwiczenia relaksacyjne. Część końcowa to również ćwiczenia relaksacyjne (5-10 min.). Podczas pożegnania pytamy dzieci o wrażenia z zajęć, które ćwiczenia podobały im się najbardziej, które chcieli by wykonać następnym razem. W ten sposób zachęcamy dzieci do uczestnictwa w kolejnych zajęciach.

LITERATURA:

1. Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganie rozwoju dziecka, M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnyska
2. Ruch rozwijający dla dzieci, W. Sherborne
3. Materiały własne z kursu: „Wspomaganie psychoruchowego rozwoju dziecka (metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherbourne)”.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

Data zajęć: 19 kwiecień 2005 r.

Rodzaj zajęć: Zajęcia ruchowe z wykorzystaniem metody Ruchu Rozwijającego W. Sherborne

Czas trwania: ok. 45 min.

Klasa: dzieci z klasy III b

Miejsce: sala gier

Prowadzące: Dorota Gudebska, Anita Misan, Agnieszka Burak-Morzyńska

Przebieg zajęć

I. WSTĘP

- siad w kole – przywitanie „ISKIERKA”
- „relaks”
 - witają się ręce
 - witają się nogi, itp.

II. CZĘŚĆ GŁÓWNA

- „z”
 - wałek
 - froterka
 - tunel
- „relaks” – w siadzie plecami do siebie
- „razem”
 - minki
 - waga
 - pieszczoszek
 - rysowanie palcem po plecach wg wierszyka „Parasole”
- „przeciw”
 - duszek
 - przylepa
 - torpeda

III. CZĘŚĆ KOŃCOWA

- „relaks”
 - domek
- siad w kole – pożegnanie „ISKIERKA”
 - pytanie o wrażenia z zajęć, co się podobało, itp.