

## Wspomaganie rozwoju emocjonalnego dziecka przy praktycznym wykorzystaniu metody ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne.

Weronika Sherborne (1922-1990) z wykształcenia była nauczycielem wychowania fizycznego i fizjoterapeutą. W latach sześćdziesiątych wypracowała ona własny system ćwiczeń- Ruch Rozwijający (*Developmental Movement*), który ma zastosowanie we wspomaganiu prawidłowego rozwoju psychoruchowego dzieci i w korygowaniu jego zaburzeń. Metoda ruchu rozwijającego korzeniami sięga do teorii i praktyki szkoły Rudolfa Labana, jednak rozwinięcie jej w kierunku humanistycznym pozwoliło na skierowanie uwagi i uwypuklenie potrzeby rozwijania bliskości, nawiązywania kontaktu i więzi emocjonalnej z innymi ludźmi.

Metoda Weroniki Sherborne wywodzi się z naturalnych potrzeb dziecka, zaspokajanych w kontakcie z dorosłymi, z tak zwanego „baraszkowania”, które pojawia się we wczesnym dzieciństwie u każdego człowieka i niemal w każdej rodzinie. Założenia metody ruchu rozwijającego mówią o posługiwaniu się ruchem, jako narzędziem wspomaganie rozwoju dziecka i terapii zaburzeń rozwoju. Celem metody jest doświadczenie ruchu, kontaktu fizycznego i emocjonalnego. Metoda W. Sherborne jest naturalna, prosta, można ją stosować w każdych warunkach. Uczestnikami zajęć prowadzonych metodą ruchu rozwijającego mogą być wszyscy, dorośli, młodzież, dzieci.

Poprzez stosowanie metody Ruchu Rozwijającego wspomagamy emocjonalny rozwój dziecka, rozwijamy świadomość schematu ciała i integrujemy poszczególne jego części, rozwijamy orientację przestrzenną. Wspomagamy także rozwój poczucia bezpieczeństwa, zaufania, pewności siebie, wiary we własne siły i możliwości. Kształtujemy pozytywne relacje z otoczeniem, partnerem w zabawie, bliskimi. Dążymy do rozwoju własnej inwencji, inicjatywy, spontaniczności.

Podstawowe założenia metody to rozwijanie przez ruch:

- 1) świadomości własnego ciała i usprawniania ruchowego,
- 2) świadomości przestrzeni i działania w niej,
- 3) dzielenie przestrzeni z innymi ludźmi i nawiązywania z nimi bliskiego kontaktu.

**Scenariusz zajęć otwartych dla rodziców i ich dzieci prowadzonych metodą ruchu  
rozwijającego Weroniki Sherborne.**

**Cele:**

- Kształtowanie poczucia bezpieczeństwa, akceptacji samego siebie, swojego ciała.
- Kształtowanie spontaniczności, pewności siebie.
- Wycucie własnego ciała i ciała partnera.
- Poznawanie własnego ciała i odkrywanie własnych możliwości.
- Wyzwalanie poczucia satysfakcji związanej z wysiłkiem fizycznym.
- Nawiązywanie kontaktu i współpracy z partnerem i grupą.
- Kształtowanie więzi z rodzicami.

**Przebieg zajęć**

**Ćwiczenia wstępne:**

- Powitanie dzieci i dorosłych: dzień do-bry (uderzamy dłońmi o podłogę), dzień do-bry (uderzamy dłońmi o kolana), dzień do-bry (klaszcemy), dzień do-bry (klaszcemy nad głową).
- Przywitanie się w parach (dorosły- dziecko): witają się nasze dłonie, witają się nasze łokcie, witają się nasze głowy, witają się nasze stopy, witają się nasze kolana, witają się nasze plecy, itd.

**Ćwiczenia „z” w parach:**

- „Lustro”- rodzice i dzieci siedzą naprzeciwko siebie, dziecko wykonuje dowolne ruchy, gesty, wykorzystuje mimikę twarzy, rodzic naśladuje ruchy dziecka- zmiana ról.
- Dziecko leży na podłodze, rodzic turla go w różne strony- zmiana ról.
- „Naleśnik”- dziecko leży na plecach, na podłodze, rodzic „zwija go w naleśnik”, „smaruje dżemem, posypuje cukrem, kroić”- zmiana ról.
- Dziecko i rodzic siedzą na podłodze w siadzie prostym, opierają się plecami o siebie, dziecko pcha plecami rodzica- zmiana ról.
- „Wóz”- rodzic ciągnie za kostki dziecko, które leży na plecach.

- Dziecko siada przy nodze rodzica, obejmuje ją rękoma, ten powoli idzie ciągnąc dziecko.
- „Fotelik”- rodzic w siadzie skrzyżnym, dziecko siada opierając się plecami o rodzica, kołysanie dziecka przy dźwiękach muzyki klasycznej, relaksacja.
- „Tunel”- rodzic w klęku podpartym, dziecko przechodzi pod rodzicem.
- Prowadzenie ślepcą- rodzic ma zamknięte oczy, dziecko prowadzi go po sali- zmiana ról.
- „Krokodyl”- rodzic leży na brzuchu, dziecko kładzie się na niego tak, by brzuchem dotykać pleców rodzica. Rodzic wozi dziecko po sali.

### **Ćwiczenia „przeciwno” w parach:**

- Dziecko zwija się w kłębek, rodzic próbuje go „rozwinąć”- zmiana ról.
- Dziecko siedzi mocno podparte na podłodze, rodzic próbuje go przesunąć- zmiana ról.

### **Ćwiczenia „razem” w parach:**

- Siedząc przodem do siebie i trzymając się mocno za ręce, dziecko kładzie się na plecach, rodzic przyciąga go do siebie.
- Stojąc przodem do siebie i trzymając się mocno za ręce, palce stóp ćwiczących złączone, dziecko odchyła się od rodzica.
- Stojąc, rodzic ugina kolana (do przysiadu), dziecko z pomocą staje na udach rodzica, trzymając się mocno za ręce dziecko odchyła się do tyłu.
- Dziecko stoi tyłem do rodzica, nie odrywając nóg od podłogi „upada” na ręce rodzica.

### **Ćwiczenia „razem” w grupie:**

- Huśtanie dziecka trzymając go za kostki i nadgarstki.
- Rodzice tworzą tunel (klęk podparty), dzieci czołgają się pod tunelem na plecach lub brzuchu.
- Trzy osoby w klęku podpartym kołyszą dziecko, które leży na ich plecach (jedna osoba asekuruje dziecko).

### **Zakończenie zajęć:**

- „Płynęła sobie rzeczka”- masaż całego ciała.

- Wszyscy leżą na podłodze, mają zamknięte oczy, jedna osoba przechodzi pomiędzy leżącymi osobami tak, by nikogo nie dotknąć, potem wyznacza następną- relaks przy muzyce klasycznej.
- Pożegnanie się: do-wi-dze-nia (uderzamy dłońmi o podłogę), do-wi-dze-nia (uderzamy dłońmi o kolana), do-wi-dze-nia (klaszczyemy), do-wi-dze-nia (klaszczyemy nad głową).

### **Literatura:**

- M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnyska: „Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganii rozwoju dziecka”. WSiP, Warszawa 1992.

*Opracowanie: mgr Marta Litkowicz  
Pedagog, Glottodydaktyk  
Nauczyciel przedszkola w Warszawie*