

METODA RUCHU ROZWIJAJĄCEGO WERONIKI SHERBORNE

Jest metodą niewerbalną; poprawia komunikację dziecka z otoczeniem, uaktywniając „język ciała i ruchu”. 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 słowną. Podstawą porozumiewania się za pomocą „języka ruchów” jest świadomość swojego ciała .

Kategorie ruchu w metodzie Ruchu Rozwijającego :

- ruch prowadzący do poznania własnego ciała
- ruch kształtujący związek jednostki z otoczeniem fizycznym –ruch wiodący do wytworzenia się związku z drugim człowiekiem
- ruch prowadzący do współdziałania w grupie
- ruch kreatywny

Wpływ na rozwój fizyczny(motoryczny):

- Rozwija sprawność ogólną
- Przygotowanie do dalszych ćwiczeń, niedoskonalą bezpośredniość zdolności motorycznych.

Wpływ na rozwój osobowości:

- Poczucie własnej wartości
- Wyciszenie, zrelaksowanie
- Wiara we własne możliwości

Partner:

- Rodzice – ćwiczenia bazują na więzi między rodzicem a dzieckiem, dziecko musi mieć poczucie bezpieczeństwa
- Rodzeństwo
- Z młodszymi dziećmi starszaki
- Studenci, wolontariusze

Ćwiczenia tą metodą można stosować z powodzeniem zarówno w grupie 3 latków 5 –latków, jak i w grupie 6-latków. Wykorzystanie tej metody zależy od naszej inicjatywy i zapotrzebowania w danej grupie.. Zaletą tych zajęć jest, to, że nie potrzebujemy właściwie żadnych pomocy, a jedynie dużo wolnej przestrzeni, odpowiednie podłoże i świeże powietrze. Dzięki tym ćwiczeniom, dzieci uczą się poznawać przestrzeń i zachowywać w niej, czują się swobodnie i nie obawiają się otoczenia. Stają się mniej zahamowane i bardziej otwarte na sytuacje problemowe. Metoda ta pozwala dzieciom poznać swoje ciało i uczy kontrolować jego ruchy, ułatwia też nawiązywanie kontaktów, uczy empatii.

Bardzo ważnym walorem metody W. Sherborne jest to, iż w atmosferze radosnej zabawy umożliwia dzieciom zaspokojenie takich potrzeb psychicznych jak: bezpieczeństwa, wzrostu i rozwoju, w tym potrzeb społecznych i poznawczych. Ponadto Ruch Rozwijający pozwala na osiągnięcie zamierzonych efektów poprzez eliminowanie czynników stresujących typu: nakaz, przymus, strach, obawa.

Współwiczający muszą wykazać się opiekuńczością, umiejętnością współdziałania i reagowania na potrzeby i możliwości innych.

Dzieci rozwijają i uczą się koncentracji oraz kontrolowania swojego zachowania (różnicowanie płynności ruchów, ćwiczenie siły oraz delikatności i wrażliwości).

W momencie gdy dzieci znają już większość ćwiczeń proponujemy określoną tematykę. W metodzie Weroniki Sherborne nie proponujemy muzyki, chyba że w końcowym etapie ćwiczeń oraz podczas ćwiczeń relaksacyjnych. Metoda Weroniki Sherborne bazuje na metodzie Labana.

Organizacja zajęć stymulująco – terapeutycznych według metody Weroniki Sherborne:

Podjmując jakiegokolwiek działanie musimy być świadomi jaki cel zamierzamy osiągnąć. Projektując zajęcia warto pamiętać, że mają one pomóc dziecku w poznaniu siebie, w zdobyciu do siebie zaufania, w poznaniu innych i nauczeniu się ufania im, a dalej- poprzez nabranie pewności siebie i wiary we własne możliwości – w nauczeniu się aktywnego i twórczego życia.

Podczas organizowania zajęć musimy kierować się następującymi zasadami:

- pamiętaj, że uczestniczenie w zajęciach jest dobrowolne (możesz dziecko zachęcać, dodawać mu odwagi, ale nie zmuszać)
- nawiąż kontakt z każdym dzieckiem: pamiętaj o utrzymywaniu kontaktu wzrokowego w dalszym okresie zajęć, gdy dziecko już zaadaptuje 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 przeżywania radości z aktywności ruchowej, kontaktu z innymi ludźmi, satysfakcji z pokonywania własnych trudności i lęków, z poczucia większej sprawności fizycznej
- bierz udział we wszystkich ćwiczeniach
- w czasie zajęć ściśle przestrzegaj praw dziecka do swobodnej własnej decyzji, aby miało poczucie kontroli nad sytuacją i autonomii
- zauważaj oraz stymuluj aktywność dziecka, daj mu szansę 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 rywalizacji
- rozszerzaj stopniowo krąg doświadczeń społecznych dziecka
- stopniowo wprowadzamy najpierw ćwiczenia w parach, później w trójkach, a na końcu z większą liczbą osób,
- większość ćwiczeń szczególnie początkowych prowadź na poziomie podłogi
- zaczynaj od ćwiczeń prostych stopniowo je utrudniając
- zmniejszaj udział swojej inicjatywy na rzecz coraz aktywniejszego udziału dziecka w kształtowaniu programu
- proponuj naprzemienne 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

Zajęcia prowadzone tą metodą dają dobre efekty w stymulacji rozwoju psychicznego i fizycznego wychowanków. Jak już wspomniałam w metodzie tej nie stosuje się rywalizacji, dzieci zahamowane lub nieśmiałe mają taką samą satysfakcję, jak pozostałe., ogromną radość sprawia im bliskość z osobą dorosłą, możliwość wypróbowania swojej siły i narzucanie dominującej roli dorosłemu.

Ruch Rozwijający Weroniki Sherborne w Polsce jest metodą dobrze znaną i stosowaną w pracy z dziećmi z różnymi problemami rozwojowymi i potrzebami edukacyjnymi.

Należy zaznaczyć, że terapia z najmłodszymi dziećmi, zdecydowanie różni się od zajęć z grupą dzieci starszych. Różnice te wyrażają się w rodzaju zabaw i wymaganych trudnościach, a przede wszystkim widoczne są w tempie i dynamice prowadzenia zajęć.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ PROWADZONYCH METODĄ WERONIKI SHERBORNE

1. Powitanie – witamy się dłonią , kolanem , umowną piosenką

2. Poznanie własnego ciała

- * leżenie na plecach , przyklejamy się mocno do podłogi
- siedząc przemiennie przyciąganie nóg zgiętych w kolanach
- * ślizganie się w kółko na brzuchu , na plecach
- * czołganie się na brzuchu , na plecach z wyciąganiem i zginaniem na przemian rąk i nóg
- * siad prosty , rozcieranie i poklepywanie kolan , ud , łokci
- * marsz i bieg z wysokim unoszeniem kolan
- * marsz na sztywnych nogach
- * bieganie na gumowych nogach
- * siad skulny podparty – uderzanie o podłogę stopami – szybko , wolno
- * siad prosty rozarty – dotykanie prawym łokciem lewego kolana i odwrotnie
- * wytrzeszczanie i mrużenie oczu
- * zabawne miny
- * leżenie tyłem i turlanie się

3. Nawiązanie związku z partnerem i grupą

- * jedno dziecko zamyka oczy , drugie prowadzi je po całej sali (wytworzenie poczucia bezpieczeństwa i zaufania do partnera)
- * stawiamy stopy na stopach partnera i maszerujemy
- * przy muzyce kołysanie się w parach w pozycji fotelika
- * „paczka” – jedno dziecko zwija się w kłębek , mocno spleta dłonie , a współwiczący próbuje rozwiązać paczkę
- * ćwiczenia twórcze – swobodny taniec przy muzyce wolnej i szybkiej

Zestaw ćwiczeń kończymy wyciszeniem (kołysanka z płyty), podziękowanie za wspólną zabawę przez podanie rąk , uśmiech . Co jakiś czas występują ćwiczenia oddechowe , relaks (leżenie na plecach , oczy zamknięte , słuchamy muzyki)

SCENARIUSZ ZAJĘĆ PROWADZONYCH METODĄ WERONIKI SHERBORNE Z RODZICAMI

Wspólne zabawy i ćwiczenia dzieci z rodzicami przeprowadzone metodą ruchu rozwijającego W. Sherborne z elementami muzykoterapii i relaksacji .

1. Jak bije twoje serce – dziecko w parze z rodzicem . Dziecko kładzie się na plecach , rodzic przykładając ucho do jego serca i słucha bicia . Rytm serca można wyklaskać . Potem zmiana ról .

2. Patrz i słuchaj – rodzic z dzieckiem trzymają się za ręce i biegają po sali w rytm muzyki . W przerwie w muzyce prowadzący podaje hasło np. drewno , metal , plastik . Pary szybko odnajdują przedmiot wykonany z takiego materiału i dotykają go . Kiedy usłyszą znowu dźwięki muzyki mogą biegać .

Ćwiczenia w parach (partner aktywny i partner bierny)

1. Huśtawka – rodzic chwyta dziecko pod kolanami i podnosi (dziecko siedzi jak na krzeselku) . W takiej pozycji huśta je w prawo i w lewo oraz do przodu i do tyłu .

2. Supelki – dziecko siedzi w siadzie skrzyżnym , rodzic za jego plecami zasłania mu dłońmi oczy . Każde dziecko otrzymuje sznurek z zawiązanymi na nim supelkami . Podczas słuchania cichej , spokojnej muzyki dzieci przesuwają sznurek i palcami próbują wykryć i policzyć supelki . Rodzic sprawdza czy policzyły prawidłowo . Zabawę można powtórzyć kilkakrotnie , wtedy dzieci wymieniają się między sobą sznurkami .

Ćwiczenia przeciwko w parach

1. Przygniatanie – jeden z partnerów leży na brzuchu , drugi przygniata go swoim ciężarem (rodzic robi to z wyczuciem swojego ciężaru) . Osoba leżąca stara się uwolnić . Zmiana ról .
2. Przepychanie – dziecko z rodzicem siadają naprzeciwko siebie i przepychają się stopami . Następnie wstają i starają się przepychać dłońmi . Kilkakrotne zmiany .

Ćwiczenia razem w parach (obydwój partnerzy aktywni)

1. Waga – rodzic i dziecko stoją naprzeciw siebie i chwytają się za ręce . Wykonują na przemian przysiady .
2. Dmuchamy – każda para otrzymuje małe piórko lub niewielki kawałek waty . Wspólnie dmuchają , aby utrzymały się one w powietrzu . Następnie odkładają je i dmuchają na wyobrażony sobie puszek .

Ćwiczenia w grupie

3. Kilku rodziców kładzie się obok siebie na brzuchu . Reszta czuwa nad bezpieczeństwem podczas zabawy . Dzieci kolejno pełzają na brzuchu po leżących partnerach .
4. Usypiamy misia – relaks przy muzyce (Aria na strunie G J. S. Bacha) . Podczas słuchania muzyki prowadzący spokojnym głosem opowiada jak zasypia miś , jak zasypiają wszystkie jego części ciała (oczy , głowa , ręce , nogi) , jak mięśnie rozluźniają się .

Wzajemne podziękowania za wspólną zabawę , przytulanie się , zabawa zainicjowana przez rodziców lub dzieci.