

Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne **jako metoda wspomagająca rozwój dziecka**

Biografia Weroniki Sherborne

We wstępie niniejszej pracy chciałbym zaprezentować osobę Weroniki Sherborne. Twórczyni metody ruchu rozwijającego urodziła się 28.07.1922 r., a zmarła 18.09.1990 r. Z wykształcenia była nauczycielką wychowania fizycznego i fizykoterapeutą. Studiowała w latach 1940-1943 w Kolegium Wychowania Fizycznego w Bedford, a rok 1943-1944 spędziła w Studium Sztuki Ruchu w Manchester. Będąc studentką nawiązała kontakt z Rudolfem Labanem, który z czasem przerodził się w przyjaźń i długoletnią współpracę. Sherborne uważała się za jego uczennicę i kontynuatorkę jego dzieła, by ostatecznie stać się twórczynią własnej metody pracy z dziećmi. Początków Metody Ruchu Rozwijającego należy upatrywać w teorii i praktyce szkoły Rudolfa Labana. Po studiach podjęła pracę jako kinezyterapeuta (terapeuta ruchu). Znamiennym momentem w jej działalności był udział w kursie, który miał miejsce w Bristolu i został zorganizowany przez Krajowe Towarzystwo Higieny Psychiczej. Było to szkolenie przeznaczone dla osób, które chciały pracować z jednostkami niepełnosprawnymi intelektualnie. Kontakt z osobami odchylonymi od normy pod względem intelektualnym sprawił, że Sherborne zaczęła rozwijać własną metodę oddziaływania na dzieci niepełnosprawne intelektualnie oraz edukować nauczycieli w tym zakresie. Od lat siedemdziesiątych aż do momentu udania się na emeryturę w 1985 r. twórczyni metody Ruchu Rozwijającego wykładała na Politechnice w Bristolu, w kolegiach kształcących pedagogów pracujących z jednostkami niepełnosprawnymi intelektualnie. System ćwiczeń, który wypracowała Sherborne miał zastosowanie w wspomaganiu prawidłowego rozwoju dzieci i nie tylko oraz korygowaniu wielorakich jego zaburzeń. Przewodnią ideą Ruchu Rozwijającego jest posługiwanie się ruchem jako narzędziem wspomagania rozwoju psychoruchowego dziecka i terapii zaburzeń tego rozwoju. Opracowany przez Weronikę Sherborne system ćwiczeń wywodzi się z naturalnych potrzeb dziecka, zaspokajanych w kontakcie z dorosłymi.

Podstawowe założenia metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne

Podstawowe założenia metody Ruchu Rozwijającego to rozwijanie przez:

- świadomość własnego ciała i usprawniania ruchowego,
- świadomość przestrzeni i działania w niej,
- dzielenia przestrzeni z innymi ludźmi i nawiązanie z nimi bliskiego kontaktu.

Wykonywanie czynności ruchowych o charakterze dowolnym lub celowym jest uwarunkowana świadomością własnego ciała i własnej świadomości. Człowiek musi potrafić identyfikować poszczególne części swego ciała i nader wszystko odczuwać je. Musie też mieć wewnętrzne poczucie odseparowania się od otoczenia, w którym znajduje się, posiadania

własnego „ja”, istnienia jako podmiotu wchodzącego i będącego elementarnym podmiotem zastanej rzeczywistości. Biorąc pod uwagę rozwój dziecka dokonuje się to ostatecznie w trzecim roku życia. Jednym ze źródeł informujących nas i docierającym do naszej świadomości jako impuls niosących kody odczytywane w sposób automatyczny jest kontakt człowieka z jakimkolwiek podłożem (ziemią). Stojąc odczuwamy podłoże poprzez stopy, jednocześnie odczuwamy nasze ciało. Drugim istotnym źródłem odczuwania ciała jako całości jest odczuwanie centralnej części ciała: brzucha i tułowia jako elementu integracyjnego ciała. Doznania kinestetyczne związane poruszaniem się ciała oraz doznania dotykowe sprawiają, że poznajemy je. Dzieci niepełnosprawne intelektualnie i dzieci znerwicowane nie posiadają wyżej omówionej świadomości i poczucia gruntu (podłoża), a dzieci autystyczne i psychotyczne - poczucia tożsamości.

Udział w ćwiczeniach metodą Weroniki Sherborne ma na celu stworzenie warunków dziecku ku temu by poznało własne ciało, żeby usprawniało własną motorykę, posiadało poczucie własnej siły, sprawności i swych możliwości ruchowych. W wyniku wykonywanych zestawów ćwiczeń dziecko zyskuje wiedzę dotyczącą własnego ciała i sprawności, co owocuje zyskaniem zaufania do siebie i poczuciem bezpieczeństwa, co dla jednostek odchylonych od normy jest bardzo istotne. Również podczas ćwiczeń dziecko ma możliwość poznać przestrzeń, w której znajduje się i poznaje jako nie niebezpieczną. W wyniku takiej świadomości dziecko w owej przestrzeni staje się bardziej aktywne, przejawia większą inicjatywę i zainteresowanie wykonywaniem ćwiczeń.

Zastosowanie metody Ruchu Rozwijającego

Metoda Weroniki Sherborne jest metodą uniwersalną o mnogości sposobności zastosowania. Bez jakichkolwiek wątpliwości można stwierdzić, że jest to skuteczna metoda terapeutyczna. Można ją też z powodzeniem zastosować w profilaktyce, jako środek do podnoszenia empirii psychologicznych i społecznych jednostek zainteresowanych własnym rozwojem. Jako metoda terapii znajduje zastosowanie w pracy z dziećmi z zaburzeniami rozwoju psychoruchowego, więc idzie tu przede wszystkim o niepełnosprawność intelektualną. Stosuję się ta metodę również dla osób w normie rozwojowej, które przejawiają zaburzenia w zakresie sfery emocjonalnej i społecznej. Metoda ta stosowana jest także jako etap wstępny dla innych zajęć o charakterze terapeutycznym. Można stosować ją w pracy z dziećmi mającymi trudności w czytaniu i pisaniu czy jako część programu terapii psychologiczno-logopedycznej dzieci jaskających się lub psychoterapii dzieci nerwicowych. Metoda Ruchu Rozwijającego jest bardzo przydatna w pracy z dziećmi przebywającymi w instytucjach wychowania zbiorowego jako metoda wspomagająca, stymulująca rozwój i wyrównująca opóźnienia rozwojowe. Metoda Weroniki Sherborne zapobiega powstawaniu zaburzeń, jeśli włączymy ją w program:

- przygotowanie dziecka mającego pójść do szkoły,
- przygotowanie dziecka mającego rozpocząć naukę szkolną,
- zajęć integracyjnych klasę szkolną,
- przygotowanie rodzin adopcyjnych i zastępczych do przyjęcia dziecka i jego pobytu w rodzinie,
- przygotowanie młodych małżeństw do pełnienia roli rodziców.

Metoda może służyć jako sposób osiągnięcia odprężenia:

- w ćwiczeniach odprężająco-relaksacyjnych w trakcie zajęć szkolnych, np. lekcja wychowania fizycznego,
- w zajęciach relaksacyjnych dla rodziców.

Korzyści wynikające z zastosowania Metody Weroniki Sherborne

Efektywność zajęć prowadzonych metodą Ruchu Rozwijającego można sprawdzić specjalnie opracowaną skalą, mającą umożliwić w miarę obiektywnie spojrzenie na możliwości modyfikowania zachowań czy postaw. Metoda Weroniki Sherborne potrafi zaspokoić następujące potrzeby:

- poczucie bezpieczeństwa,
- rozluźnienia, relaksu, rozładowania napięcia,
- „dawania” i „brania”, akceptacji samego siebie,
- poczucia siły i własnej wartości,
- bliskiego kontaktu z innymi ludźmi,
- poczucia własnej energii,
- satysfakcji związanej z wysiłkiem fizycznym,
- mobilizacji do pokonywania trudności, do sprawdzenia się w trudnej sytuacji,
- poznania swojego ciała,
- odkrywania własnych możliwości,
- odczucia energii własnej i energii drugiego człowieka,
- zaufania do siebie i innych,
- doznawania przyjemności, radości, zabawy,
- bliskości fizycznej drugiego człowieka, więzi z grupą,
- akceptacji swojego ciała,
- spontaniczności,
- pewności siebie,
- poczucia partnerstwa.

Inne korzyści płynące z tej metody to sposobność do rozładowania energii, próba pokonania własnych ograniczeń, dająca radość i poczucie pewności siebie.

Zasady metody Weroniki Sherborne

Jednostka prowadząca zajęcia metodą Weroniki Sherborne musi pamiętać o przestrzeganiu określonych zasad. Owe zasady można przedstawić w formie wskazań dla terapeuty:

- uczestniczenie w zajęciach jest dobrowolne, nie można dziecka zmuszać, należy zachęcać i dodawać odwagi dziecku,
- ważne jest nawiązanie kontaktu z dzieckiem (wzrokiem, dotykiem),
- dziecko z zajęć powinno czerpać przyjemność i radość z aktywności ruchowej, z kontaktu z innymi osobami, zadowolenia z pokonywania własnych trudności i lęków,
- bierz udział we wszystkich ćwiczeniach - baw się tak jak inni,

- dziecko ma prawo do swobodnej, własnej decyzji; zauważaj i stymuluj aktywność dziecka, daj mu szansę na twórcze działanie,
- mniej poczucie humoru,
- nie krytykuj dziecka,
- chwal dziecko nie za efekty lecz za jego starania, wysiłek i wyniki jego pracy biorąc pod uwagę jego możliwości,
- nie twórz sytuacji o charakterze jawnej rywalizacji,
- rozszerzaj krąg empirii społecznych dziecka,
- większość ćwiczeń, zwłaszcza początkowych prowadź na poziomie podłogi,
- zaczynaj od ćwiczeń prostych, stopniowo utrudniaj je,
- w kształtowaniu programu zajęć niech twoja inicjatywa maleje na rzecz aktywności dziecka,
- prowadź naprzemienne ćwiczenia dynamiczne i relaksacyjne,
- ucz dzieci zarówno siły, jak i delikatności i opiekuńczości w stosunku do drugiej osoby,
- początek ćwiczeń powinien zawierać propozycje ćwiczeń,
- na zakończenie zaplanuj ćwiczenia wyciszające.

Rozwijanie świadomości własnego ciała

Elementarną potrzebą każdej jednostki jest poznawanie własnego ciała oraz zdolność kontrolowania go. Do najważniejszych części ciała, których poznanie i opanowanie powinno nastąpić od najmłodszych lat życia, należą: stopy, kolana, uda, nogi. Są one szczególnie ważne bowiem stanowią „nośnik” dźwigający nasze ciało, tworząc jedność z podłożem, po którym poruszamy się. Jeżeli dolna część ciała jest dobrze wykształcona, to możemy założyć, że górna zajmie się jakby sama sobą. Wniosek jest taki, że należy przede wszystkim skupić się na rozwoju dolnych kończyn, które są fundamentem mobilności i elementarną matrycą do dalszego rozwoju.

A. Świadomość kolan

Kolana stanowią „stacje przekaźnikową” pomiędzy stopami i biodrami. Są najważniejszymi stawami, odpowiedzialnymi za kontrolowanie ruchu ciała podczas stania, chodzenia, biegania, skakania lądowania, przyjmowania stabilnej pozycji, zmiany kierunku, siadania i wstawania. Uszkodzenia stawu kolanowego powoduje zanik napięcia mięśniowego uda.

Pracując z dziećmi niepełnosprawnymi intelektualnie należy rozpocząć proces budowania świadomości kolan od siedzenia na podłodze, kiedy nogi nie są obciążone i mogą się swobodnie poruszać. Dzieci trzymają się za kolana, dzięki czemu mają świadomość tego, co się z nimi dzieje. Zginając nogi unoszą kolana w górę, a następnie przyciskają w dół znowu rozprostowując je na ziemi. Owe ćwiczenie nazywa się „sztuczką ze znikającym kolanem”. Dzieci znajdują wiele pomysłów na to w jaki sposób zginać kolana. Mogą przykładowo trzymać się za kolana, które są zgięte, następnie dziecko przyciska je do siebie, potem rozdziela i odsuwa na boki, cały czas zgięte tak daleko jak to jest możliwe. Może

również stukać w zgięte kolana i słuchać odgłosów różnorodnych w zależności w jaki sposób uderza oraz masować i delikatnie łaskotać.

Unoszenie ciężaru

To doświadczenie może być nieco bolesne dla dorosłych, jest lubiane przez dzieci. Dzieci kłękają na kolana. Mogą teraz chodzić lub ślizgać się, używając dłoni w celu wprowadzenia swego ciała w ruch po powierzchni na której znajdują się w danej chwili. Mogą zmieniać kierunek dowolnie poruszając się do tyłu, do przodu, w bok jeden i drugi. Owa empiria sprawia, że dzieci mają świadomość posiadania kolan.

Dzieci lubią także inne formy mobilności. Zwijają się w kłębek na powierzchni, na której znajdują się, twarzą w dół, tak, że ich kolana i łokcie po każdej stronie dotykają się. Przesuwają się do przodu mając łokcie i kolana złączone razem. Kiedy skulone trzymają głowę pod sobą, mają odczucie bliskości samego siebie. Sięgając łokcie po powierzchni przesuwają się do przodu, a kolana przesuwają w tył, aż całkowicie wyprostują się na brzuchu. Następnie nagle łączą ponownie kolana i łokcie razem i znowu zamykają się. Jest to opis ćwiczenia, które przyjęło nazywać się „zamykaniem i otwieraniem kolan i łokci”.

Innym ćwiczeniem są tzw. „krótkie nóżki”. Dzieci kucają na podłodze i starają się żeby ich kolana znalazły się bardzo blisko ramion. Trzymają się rękami za kolana. Na „krótkich nóżkach” mogą przemieszczać się, podskakiwać w miejscu lub skakać do przodu. Mogą poruszać się w dowolnym kierunku lub obracać się w kółko.

Następnym ćwiczeniem po „krótkich nogach” jest ćwiczenie nogi „odrastają”. Jest to kontynuacja poprzedniego ćwiczenia. Dzieci stoją na szeroko rozstawionych stopach i powoli rozprostowują kolana, aż znajdą się w pozycji prawie wyprostowanej, ale z nogami nadal lekko ugiętymi. Nogi mogą również „rosnąć” stosując sekwencyjnie małe pociągnięcia. Dzieci mogą przemieszczać się po pomieszczeniu trzymając jedną dłońią kolano chodząc lub podskakując.

Ostatnia faza wyżej opisywanego ćwiczenia ma miejsce wtedy, gdy dzieci zdejmują dłonie z kolan. Chodzą i skaczą przytrzymując w powietrzu naprzemiennie jedno i drugie kolano. Kiedy dziecko jest na czworaka można podnieść jedno kolano wysoko do tyłu. Ostatecznie dzieci biegnąc po pomieszczeniu starają się jak najbliżej podbródka podciągnąć kolano.

Innym ćwiczeniem, które bardzo lubią dzieci są tzw. „dziwne kroki”. Są to różnorodne ćwiczenia związane z eksperymentowaniem samych dzieci z kończynami dolnymi. Dzieci na przykład chodzą trzymając kolana razem lub też szeroko je rozstawiają. Wielką przyjemność sprawia im chodzenie na tzw. chwiejnych nogach z „galeretowatymi” kolanami, kiedy nie mają praktycznie żadnej kontroli nad kolanami. Przeciwnieństwem tego ćwiczenia może być przemieszczanie się na sztywnych nogach z kolanami mocno cofniętymi, co sprawia utrudnienie w mobilności.

Dzieci odchylone od normy lubią tzw. „śmieszne kroki”. Polega to na tym, że partner porusza się w odwrotny sposób do swojego kolegi: jeden może iść w pozycji kucającej na „krótkich nóżkach”, drugi przemieszcza się na wyprostowanych, długich nogach. Dzieci prezentują swoją inwencję przy wykonywaniu owych ćwiczeń.

B. Świadomość bioder

Ze względu na to, że biodra znajdują się w samym środku ciała i trudno je obserwować, uświadomienie sobie ich istnienia nie jest proste. Jednym z ćwiczeń uświadamiających istnienie bioder jest siedzenie na poślądkach i kręcenie się w kółko po ślizgiem podłodze. Dzieci odpychają się rękami i mają swobodę ruchów podczas obrotów. Warto zaproponować dzieciom, żeby przewracały się kiedy skończy się obrót. Dzieci oczywiście najpierw należy nauczyć bezpiecznie upadać. Innym ćwiczeniem uświadamiającym istnienie bioder jest następujący sposób: dzieci kładą się na plecach ze zgiętymi nogami i uniesionymi w górę kolanami, przy czym stopy są mocno osadzone na podłodze w niewielkim rozkroku. Dzieci mające przygotowaną pozycję wyjściową podnoszą biodra i utrzymują równowagę oparte na barkach i stopach, wyginając całe ciało w łuk. Przez zbudowany przez dziecko tunel może się przeczołgać jego partner. W rozwijaniu świadomości bioder mogą być pomocne przewroty nad barkiem partnera. Starszy partner siada z nogami rozłożonymi płasko na podłodze, a młodszy staje z jego plecami. W czasie lądowania dziecko odczuwa jak jego kręgosłup rozwija się na podłodze. Kiedy partner turla swojego kolegę powinien trzymać go za biodra i bark. Świadomość bioder można również rozwijać poprzez skoki zajęcze i skoki kuczne, kiedy ciężar ciała przenosi się na ręce, a biodra zostają wyniesione wysoko w powietrze. Najtrudniejszym testem sprawdzającym świadomość bioder jest ćwiczenie, w którym dwie osoby wspólnie utrzymują równowagę w pozycji stojącej. Stając naprzeciwko siebie trzymają się za nadgarstki i balansują na rozstawionych stopach i nieco zgiętych kolanach, utrzymując biodra nad piętami. Jeżeli nastąpi taka sytuacja, że biodra przechyła się do przodu lub w tył partnerom będzie bardzo trudno utrzymać się w dotychczasowej pozycji.

C. Świadomość tułowia

Dla wszystkich dzieci w szczególności tych najmłodszych tułów jest tą częścią ciała, która jest całkowicie nieznaną. Tułów łączy kończyny górne z dolnymi dlatego bez świadomości tej części ciała dzieci będą przemieszczać się w sposób niepełny i niespójny. Jeśli środek ciała jest ruchomy i czuły, to znaczy, że dziecko potrafi uczyć się z empirii ruchowych. Owe empirie docierają do jego ciała. Zaobserwować możemy te zjawisko, gdy ciągniemy dziecko po podłodze, ślizgając je raz w jedną raz w drugą stronę. Gdy dziecko wygina się w tali w elastyczny i płynny sposób, tzn. że jest rozluźnione i informacje docierają do ciała. Nie jesteśmy w stanie nauczyć świadomości ciała, jeśli jego środek jest usztywniony. Bardzo ważny jest brzuch i splot słoneczny. Świadomość tych części ciała nie może pozostawać w oderwaniu od świadomości pleców, barków i bioder. Świadomość tułowia najlepiej rozwinąć poprzez ćwiczenia wykonywane na podłodze, bowiem ciało ułożone na powierzchni może poruszać się swobodnie.

Boczne ruchy tułowia

Usztywniony kręgosłup dziecka można rozluźnić poprzez ćwiczenie o nazwie „pełzanie jak jaszczurka”. Dziecko kładzie się na brzuchu, jego łokcie i kolana po jednej stronie dotykają się, co sprawia, że kręgosłup jest wygięty w tę stronę. Potem dziecko wyciąga przed siebie drugą rękę, a nogą popycha ciało do przodu w ten sposób, że drugie kolano spotka się z łokciem, sprawiając, że kręgosłup wygnie się w drugą stronę. Do ślizgania i pełzania koniecznie musi być podłoga czysta, równa nieco ślizga i ciepła w dotyku.

D. Świadomość środka ciała

Jeżeli dziecko potrafi zwinąć się w kłębek to znaczy, że jest świadome środka ciała. Najłatwiej zwinąć się w kłębek robiąc tak zwane „paczkę” lub „pakunek”. Dziecko kładzie się na boku i obejmuje ramionami kolana. Jego partner stara się rozpakować paczkę ciągnąc za ręce i nogi w sposób delikatny w przypadku dziecka małego i energiczny jeżeli dziecko jest silne i walczy o zachowanie swojej pozycji w pozycji wyjściowej. Innym ćwiczeniem zwiększającym świadomość środka są przewroty w tył i w przód. Dzieci zwijają się w kłębek na podłodze twarzą w dół, a osoba dorosła podnosi je do góry trzymając za klatkę piersiową i w tali. Dzieci unoszone w górę starają się utrzymać pozycję wyjściową przeciwstawiając się sile ciężenia. Podczas wykonywania przewrotów dzieci uczą się utrzymać zwiniętą pozycję przez całe ćwiczenie.

E. Ruch obrotowy tułowia

Zwijanie się w kłębek jest ruchem symetrycznym, natomiast obracanie się asymetrycznym - jedna część ciała inicjuje ruch, druga za nią podąża. Najlepiej można to zaobserwować podczas turlania się dziecka po podłodze. Obrót może być zapoczątkowany przez ramiona, z którymi podążają biodra lub też na odwrót.

Rozwijanie wzajemnych kontaktów i zdobycie poczucia pewności w otoczeniu

Następnym rodzajem ćwiczeń stosowanym w metodzie Weroniki Sherborne są ćwiczenia mające na celu rozwijanie wzajemnych kontaktów i zdobycia poczucia pewności w otoczeniu. Celem tego rodzaju ćwiczeń jest więc nabranie przez dziecko zaufania do samego siebie, doświadczenie trwałości i efektywności własnego ciała, zdobycie poczucia pewności siebie w otaczającym je świecie, rozwijanie bezpieczeństwa fizycznego i emocjonalnego, a także rozwój sposobów komunikowania się dziecka z otoczeniem. Sherborne podkreśla, że najlepszymi partnerami dla dzieci byłoby ich rodzice, jednak gdy jest to niemożliwe, mogą być to inne osoby starsze, bardziej sprawne, jeśli chodzi o dzieci z różnego rodzaju zaburzeniami. Tak więc partnerami dzieci w wieku przedszkolnym mogą być ich nauczycielki. Dzieci ze szkoły podstawowej wyższych klas mogą być partnerami dzieci młodszych, a dzieci ze szkół masowych mogą być partnerami dla siebie nawzajem. Sherborne dzieli te doświadczenia ruchowe na trzy rodzaje:

- relacja „z”,

- relacja „razem”,
- relacja „przeciwko”.

A. Ćwiczenia relacyjne „z”

Najliczniejszą grupę ćwiczeń relacyjnych stanowią ćwiczenia „z”. Możemy wyróżnić trzy główne grupy ćwiczeń: obejmowanie partnera, podtrzymywanie oraz podtrzymywanie zaawansowane. W pracy z dzieckiem niepełnosprawnym należy zadbać o właściwy dobór ćwiczeń. Nie wszystkie z nich można wykorzystać w pracy z danym dzieckiem ze względu na to, że niekiedy wymagają zbyt dużej, jak na możliwości dziecka z niepełnosprawnością, aktywności własnej.

W grupie ćwiczeń, do których wchodzi obejmowanie partnera Sherborne wyróżnia: „kołyskę”, „koniu na biegunach” oraz przewrót do tyłu. W „kołysce” partnerzy siedzą na podłodze, przy czym młodszy z nich znajduje się między nogami starszego. Starszy uczestnik obejmuje młodszego ramionami, tułowiem oraz nogami, spokojnie bujając się z boku na bok, delikatnie kołysząc go. W ćwiczeniu tym chodzi przede wszystkim o to, by dziecko zdobyło poczucie pewności i bezpieczeństwa. W „koniu na biegunach” partnerzy siedzą podobnie jak w „kołysce”, z tym, że kołysanie na boki może przejść w bujanie w tył i w przód. W miarę jak dziecko czuje się coraz bardziej bezpieczne w takim układzie ruchów, starszy partner wychyla się do tyłu tak bardzo, aż stopy znajdują się wysoko nad głową. Jeśli opiekun uzna za stosowne można kontynuować ruch „koniu na biegunach” poprzez dodanie następnego elementu, tj. przewrotu do tyłu. Dzięki temu ćwiczeniu dzieci nabierają zaufania do siebie i swoich opiekunów oraz rozwijają umiejętność panowania nad własnym ciałem.

Inną grupą ćwiczeń „z” jest podtrzymywanie. Może mieć ono charakter obejmowania, turlania, kołysania poziomego, ciągnięcia oraz przechodzenia przez „tunel”. W podstawowych odmianach podtrzymywania dorosły leży na plecach, mając nogi zgięte w kolanach, a dziecko siedzi rozkraczone na jego brzuchu i jest zwrócone do niego twarzą. Pozycja ta ułatwia nawiązanie kontaktu wzrokowego. Dorosły może również położyć się na brzuchu, a dziecko siedzieć mu na plecach. dorosły wykonuje wówczas łuk, unosząc dziecko do góry, a potem do dołu. W pracy z dziećmi i dorosłymi z głębszą niepełnosprawnością opiekun może położyć się na plecy i wówczas podtrzymywać osobę z niepełnosprawnością na całej długości swojego ciała, jednocześnie kołysząc się na boki. Turlanie natomiast powinno odbywać się w sposób ciągły, płynny i elastyczny. Celem tego ćwiczenia jest uświadomienie sobie przez dziecko centralnej części ciała - tułowia. Odmianą tego ćwiczenia jest turlanie się dziecka po opiekunie. Dziecko leży na udach dorosłego, który ma pozycję siedzącą, i który toczy je w stronę kostek, a następnie z powrotem do ud. Starszy partner może także przytulić młodszego do siebie, przytrzymując go na całej długości ciała. Następnie wspólnie turlają się. W ćwiczeniu tym należy uważać, by nie przygnieść dziecka. Sherborne zachęca też, by to dziecko turlało swojego partnera. W kołysaniu poziomym z kolei, stosowanym z osobami głębiej niepełnosprawnymi, dziecko leżąc na wznak, jest przewracane przez opiekuna na bok poprzez delikatne ciągnięcie za biodro i ramię. Następnie opiekun pomaga dziecku powrócić do pierwotnej pozycji, po czym toczy je przewracając na drugi bok. Ruchy te wpływają na rozluźnienie ciała dziecka. Kolejnym ćwiczeniem jest ciągnięcie, które polega na tym, iż jeden z uczestników ciągnie drugiego po śliskiej podłodze, trzymając go za kostki u nóg.

Dzieci z głębszą niepełnosprawnością lub z zaburzeniami sprzężonymi można ciągnąć na kocu. Dzieci również mogą ciągnąć swoich opiekunów, trzymając ich za ręce. Podczas tego ćwiczenia opiekun może odpychać się stopami od podłogi przez co ułatwi dziecku to zadanie. Ostatnim ćwiczeniem proponowanym przez Weronikę Sherborne z tej grupy jest „tunel”. Marta Bogdanowicz zalicza tego rodzaju doświadczenia ruchowe jako te, które pozwalają zdobyć pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa w otoczeniu. W ćwiczeniu tym dorosły tworzy tunel opierając się rękoma o podłogę, a dziecko przechodzi pod dorosłym przez wolne miejsca stworzone przez jego ciało. Sherborne podkreśla, że dzieci bardzo lubią przechodzić przez tunele utworzone przez wiele osób ustawionych w jednej linii. Podczas wykonywania tego ćwiczenia dziecko musi wykazać się samodzielnością. Jest to również dobra okazja by rozszerzyć lub utrwalić słownictwo typu: „nad”, „pod”, „w górę”, „w dół”, „przez” itp. Dziecko samo lub wraz z innymi dziećmi może zrobić tunel dla dorosłego przez co, będzie ćwiczyło zdolność utrzymywania równowagi.

Ostatnią grupą ćwiczeń z serii „z” proponowanych przez autorkę jest podtrzymywanie zaawansowane. W ćwiczeniach tych chodzi o to, by dziecko pozwoliło dorosłemu dźwigać cały ciężar swojego ciała, co będzie oznaczało, że jest ono gotowe do wspólnego działania z opiekunem. Ćwiczenie to najlepiej rozpocząć od „kołyski”, o której zostało nadmienione wyżej, gdyż jest to rodzaj częściowego podtrzymywania. Następnie można wprowadzać takie ćwiczenia jak: balansowanie na partnerze lub na jego plecach, przytrzymywanie, „samolot”, przewroty, wzajemny uścisk, skakanie, przenoszenie ciężaru ciała ze stóp na ręce, „huśtawka”. Balansowanie na partnerze może przybierać różne formy w zależności od możliwości dziecka. W pracy z małymi dziećmi dorosły siada na podłodze z wyciągniętymi nogami, a dziecko staje na jego udach i chwyta za ręce opiekuna. Może też stać na udach bez pomocy dorosłego. Z większymi dziećmi dorosły może usiąść na podłodze, zgiąć kolana i unieść je do góry. Wówczas dziecko stawia nogi na kolanach starszego partnera, który trzyma go za ręce, pomagając w ten sposób utrzymać równowagę. Ćwiczenia te pomagają dziecku ukierunkować uwagę oraz ćwiczyć umiejętność utrzymywania równowagi. Innym rodzajem ćwiczeń jest przytrzymywanie. Może mieć to charakter „jazdy na koniu”, gdy dorosły kładzie się na brzuchu, a dziecko siada mu na plecach, po czym opiekun wygina się w łuk i staje na czworakach. „Koń” może wykonywać delikatne ruchy, a nawet ruszyć do przodu i w tył, jeśli poczuje, że dziecko czuje się pewnie podczas tego ćwiczenia. Na koniec opada z powrotem na ziemię. Jak podkreśla Sherborne dzieci lubią również tzw. „małpiątka”. W ćwiczeniu tym dziecko obejmuje talię dorosłego nogami i przytrzymuje ramionami jego szyję, będąc zwróconym do opiekuna twarzą. Opiekun opierając się na rękach przyjmuje pozycję na czworakach. Następne ćwiczenie, tj. balansowanie na plecach partnera może być wykonywane także na różne sposoby. W jednym z nich dziecko może na czworakach ustać na plecach dorosłego, który znajduje się w takiej samej pozycji. Dziecko może wówczas wyprostować się, wstając na kolana a nawet do pozycji stojącej. W takim ruchu jedna stopa dziecka powinna stać na barkach a druga biodrach opiekuna. Dorosły, wyczuwając pewność dziecka w tej pozycji, może spokojnie zakotłować swoim ciałem. Z udziałem kilku osób, stojących w pozycji na czworaka blisko siebie w szeregu, można wykonać to ćwiczenie jeszcze w inny sposób. Wówczas osoba podtrzymywana kładzie się na brzuchu na plecach pozostałych, a osoby podtrzymujące mogą delikatnie bujać się w tył i w przód. „Samolot” z

kolei jest ćwiczeniem, w którym dorosły kładzie się na wznak i unosi zgięte w kolanach nogi do góry. W tej pozycji opiekun podtrzymuje na swoich podudziach nogi i brzuch dziecka, trzymając je równocześnie za ramiona. Można również wykonywać przewroty do przodu. Pozycją wyjściową jest sad dorosłego na podłodze z wyciągniętymi i rozchylonymi nogami, podczas gdy dziecko siedzące za nim, pochyla się do przodu opierając brzuch na jednym z jego barków i kładąc ręce między nogami opiekuna. Dorosły obejmuje tułów dziecka, pomagając mu wygiąć plecy podczas wykonywania przewrotu i prostowania kręgosłupa na podłodze. Nieco inny charakter mają następne ćwiczenia, ponieważ dorosły znajduje się w pozycji stojącej. Wzajemny uścisk jest jednym z nich. W ćwiczeniu tym dorosły, z lekko ugiętymi kolanami i rozstawionymi nogami, stoi. Wówczas dziecko bierze rozbieg i wskakuje na klatkę piersiową opiekuna ciasno do niego przylegając, po czym dorosły przytula dziecko i obraca je w kółko. Również w „huśtawce” dorośli stoją, z tym że trzymają oni za nadgarstki i kostki dziecka, huśtając młodszego partnera wzdłuż jego osi ciała, po czym z powrotem kładą go na podłogę. Jeżeli dziecko czuje się pewne, można je huśtać tak wysoko, aż znajdzie się w pozycji niemal pionowej. Do wykonywania tego ćwiczenia w pracy ze starszymi dziećmi lub dorosłymi potrzeba czterech opiekunów po jednym do każdej kończyny. Sherborne zaleca by huśtanie wykonywać pod koniec sesji, jako punkt kulminacyjny, ponieważ po tym ćwiczeniu trudno jest uspokoić uczestników zajęć. W ćwiczeniu polegającym na skakaniu, partnerzy zwróceni są do siebie twarzami. Starszy partner trzyma młodszego za łokcie, a ten trzyma starszego za przedramiona, podskakując lekko w górę. Wysokie podskoki z kolei można wykonywać w grupach trzyosobowych. Starsi partnerzy podtrzymują młodszego pod łokciami i trzymają jego dłonie, a dziecko wyskakuje w powietrze, dzięki pomocy starszych, do takiej wysokości, której nie byłoby w stanie osiągnąć bez pomocy innych. W ćwiczeniach tych rozwijana jest zdolność swobodnego i elastycznego skakania. Ostatnim rodzajem ćwiczeń jest przenoszenie ciężaru ze stóp na ręce. Gdy partner jest na czworakach, dziecko opiera ręce na jego biodrach i wykonuje kilka podskoków ze złączonymi stopami, przenosząc w ten sposób ciężar ciała na ręce, a co za tym idzie na biodro partnera. stopniowo podskoki mogą stawać się coraz wyższe. Odmianą tego ćwiczenia jest „młynek”, w którym dziecko przeskakuje wokół pleców partnera i ląduje po drugiej stronie. Doświadczenia te umożliwiają uczestnikom panowanie nad ciężarem ciała.

B. Ćwiczenia relacyjne „razem”

Odmienne charakter mają doświadczenia ruchowe „razem”. Do ćwiczeń tych zaliczamy wiosłowanie, balansowanie z partnerem oraz wahadło. W pierwszym z nich partnerzy siadają na podłodze z wyciągniętymi na boki nogami i twarzami zwróconymi do siebie. Chwytają się za nadgarstki i naprzemiennie każdy z uczestników kładzie się do tyłu, a następnie siada i pochyla się do przodu, podczas gdy drugi z nich kładzie się na podłogę. W ćwiczeniu tym dziecko będzie budowało zaufanie do partnera oraz uświadamiało sobie swoją siłę sprawczą. W trakcie ćwiczenia można też nawiązać z dzieckiem kontakt wzrokowy. Balansowanie z partnerem natomiast jest ćwiczeniem wymagającym dużej koncentracji i umiejętności rozpoznawania stanu drugiego człowieka. Uczestnicy siadają na podłodze, mają szeroko rozstawione i zgięte w kolanach nogi, twarze zwrócone do siebie. Następnie chwytają się za nadgarstki i ciągnąc, podnoszą się do pozycji stojącej. Potem mogą razem opuścić się do dołu, siadając z powrotem na podłogę. Ćwiczenie to można również rozpocząć od pozycji

stojącej. Ostatnim rodzajem ćwiczeń jest „wahadło”. Jednym ze sposobów wykonywania tego ćwiczenia jest siedzenie oparte o siebie plecami i zgiętymi kolanami, a następnie napieranie na siebie, co powoduje wspólne podnoszenie tułowia ku górze. Dzieci utrzymują więc równowagę dotykając się plecami wzdłuż linii kręgosłupa, po czym razem siadają. Odmianą tego ćwiczenia jest utrzymywanie równowagi na udach dorosłego. Starszy partner stoi w rozkroku i nogami ugiętymi w kolanach twarzą do dziecka. Następnie chwytą młodszego partnera za nadgarstki, który wchodzi dorosłemu na uda. Ćwiczenie to można wykonywać także w grupach trzech, czterech i pięciu osób.

C. Ćwiczenia relacyjne „przeciwno”

Trzecią grupą ćwiczeń proponowanych przez Weronikę Sherborne są ćwiczenia oparte na relacji „przeciwno”. Autorka pisze, iż „zadaniem starszego partnera nie jest dominacja i zwyciężenie w siłowych zmaganiach, lecz pomoc młodszemu partnerowi w doświadczeniu własnej siły”. Celem ćwiczeń jest rozwijanie kontroli nad swoją siłą i nabywanie zdolności koncentracji na wykonywaniu konkretnego zadania. Dla jednych dzieci, szczególnie z trudnościami w uczeniu się i zaburzeniami emocjonalnymi, cele te opiekunowie mogą zacząć realizować dopiero po kilku miesiącach. Natomiast pracując z dziećmi nadmiernie ruchliwymi i agresywnymi, cele te można realizować bardzo wcześnie, ponieważ ćwiczenia te są niekiedy jedynym sposobem dotarcia do niektórych dzieci, które nierzadko czują się zagrożone relacją opiekuńczą. Do ćwiczeń w relacji „przeciwno” zaliczamy: przygniatanie, „skałę”, plecy w plecy oraz „więzienie”. W pierwszym z nich dorosły kładzie się w poprzek na dziecku i zachęca je do wyczołgania się. Opiekun powinien opierać na dziecku tylko tyle swojego ciężaru, aby pozwolić wydostać się dziecku. W „skale” z kolei dziecko na czworakach siada na podłodze. Jego nogi i ręce powinny być tak rozstawione na podłodze, aby dorosły miał jak największe problemy z przewróceniem dziecka – „skały”. Najpierw dorosły delikatnie napiera na kolana, i jeśli dziecko opiera się, może popychać trochę mocniej, jednak nie może wypchnąć dziecka z jego pozycji. To samo można powtórzyć, lecz tym razem napierając z tyłu na barki dziecka. Gdy nastąpi zmiana, dorosły powinien zachęcać dziecko, by napierało na jego kolana, i gdy poczuje, że użyło ona całej swojej siły, przewraca się na plecy. Również w ćwiczeniu plecy-w-plecy dzieci mogą wypróbowywać swoją siłę i stabilność. W ćwiczeniu tym uczestnicy siadają na podłodze, plecami do siebie, mając nogi zgięte w kolanach i stopy oparte o podłogę. Następnie dziecko pcha partnera, sprawdzając jego siłę. Inną odmianą tego ćwiczenia jest tzw. „motor”. Partnerzy opierają się o swoje plecy, z tym że jeden z nich odpychając się stopami i rękami od podłogi, pcha drugiego. Pchany partner natomiast stara się zmniejszyć prędkość ruchu. Może on też kierować kierunkiem jazdy. „Więzienie” z kolei jest najprostszym ćwiczeniem służącym do skierowania siły przeciwko partnerowi. Starszy partner siada na podłodze i obejmuje młodszego, który siedzi między jego nogami. Początkowo opiekun kołysze się, delikatnie obejmując dziecko, jednak w miarę upływu czasu te przyjazne otoczenie staje się „więzieniem”, ponieważ ramiona i nogi opiekuna coraz mocniej się zaciskają. Starszy partner zachęca więc dziecko, żeby wydostało się na zewnątrz, ale jednocześnie stara mu się to uniemożliwić, jednak do takiego stopnia, ażeby w wydostaniu się włożyło ono dużo siły. Ostatecznie dziecko ucieka z „więzienia”. Ćwiczenie to wzmacnia fizyczny i psychiczny kontakt między dorosłym a dzieckiem oraz uczy doświadczania własnej siły.

Efektywność metody

Badania przeprowadzone w Polsce nad efektywnością metody ruchu rozwijającego, rzucają światło na skuteczność tej metody w pracy z małym dzieckiem pełnosprawnym i z niepełnosprawnością intelektualną. Stosując Skalę Obserwacji Zachowania ustalono, że po półrocznym stosowaniu ćwiczeń z dziećmi w wieku 2-3 lat niemal dwukrotnie poprawiło się funkcjonowanie tych dzieci we wszystkich sferach (emocjonalnej, społecznej, poznawczej i ruchowej). Największy postęp zaobserwowano w reakcji na trudne ćwiczenia, nastrój, reakcji na bliski kontakt fizyczny, postawę kreatywną, przejawy lęku w zachowaniu, stosunek do innych dzieci oraz reakcję na dorosłego podczas zabawy. U dzieci natomiast w wieku przedszkolnym lecz z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym funkcjonowanie w owych czterech sferach, po roku ćwiczeń, poprawiło się średnio o ok. 30%. Szczególnie istotne postępy zanotowano w skalach: znajomości części ciała, reakcji na trudne ćwiczenia, ekspresji emocji, reakcji na pieszczoty oraz koncentrację uwagi. Wyniki badań pokazują, iż metoda ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne wywarła najsilniejszy wpływ na sferę emocjonalną i motoryczną, ale również miały pozytywny wpływ na rozwój poznawczy i społeczny. Sherborne podkreśla fakt, iż dziecko z głębszą niepełnosprawnością intelektualną, ażeby mogło się skutecznie uczyć powinno najpierw zdobyć stały obraz samego siebie. Dla dzieci z głębszą niepełnosprawnością intelektualną, szczególnie w stopniu znacznym i głębokim, których rozwój poznawczy często zatrzymuje się w stadium sensoryczno-motorycznym, metoda oparta na ruchu, dzięki której się uczą, nabywają podstawową wiedzę o swoim ciele, interakcji z innymi oraz poznają otoczenie, jest nieocenioną metodą terapeutyczną. Poza tym zajęcia prowadzone tą metodą dają znaczne efekty m.in. podczas terapii dzieci jękających się, z nadpobudliwością psychoruchową, dzieci z zaburzeniami emocjonalnymi oraz z dziećmi w inny sposób odchylonymi od normy. Metoda ta jest również wykorzystywana podczas pracy młodzieży szkolnej z dziećmi, które mają różnego rodzaju zaburzenia. Jak zauważa Sherborne, opiekunowie towarzyszący dzieciom, nie tylko dają, ale także i biorą, sami dużo się uczą, rozwijają się jako osoby. Toteż szczególnie dla młodzieży występujących w roli partnerów dzieci takie doświadczenia, nie licząc zdobytych umiejętności, są niezwykle konstruktywne i rozwijające. Uważamy, iż obecnie, w czasach, gdzie dotyk jest w rozwoju dziecka często bagatelizowany, metoda ta wychodzi naprzeciw potrzebom młodych ludzi, którzy bardzo dużo uczą się, rozwijają emocjonalnie i społecznie właśnie poprzez doświadczenia ruchowe. Niezwykłą zaletą tej metody jest również to, że najbliżsi, przede wszystkim rodzice mogą, a nawet wskazane jest, ażeby byli partnerami dla swoich dzieci, co jak sądzimy wzmocni więź dzieci i rodziców, da im poczucie bezpieczeństwa, akceptacji, pewności, że są ważni i kochani przez tych, którzy tak wiele znaczą w życiu dziecka.

Bibliografia

- Bogdanowicz M, Kisiel B., Przasnyska M., Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka, Warszawa 1992;
- Gałkowski T., Dzieci specjalnej troski, Warszawa 1979.
- Królikowska K., Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne w pracy z dzieckiem niewidomym i słabo widzącym, Szkoła Specjalna nr 5 2006, s. 380-388;
- Szachniuk-Albowicz P., Ćwiczenia Weroniki Sherborne. Metoda Ruchu Rozwijającego w praktyce, Dyrektor Szkoły nr 3 2008, s. 46-48;
- Sherborne W., Ruch rozwijający dla dzieci, Warszawa 2006.