

„METODY WSPOMAGANIA ROZWOJU DZIECKA Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ SPRZEŻONĄ”

Jedną z metod wspomaganie rozwoju dziecka z niepełnosprawnością sprzężoną jest **Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne**. Weronika Sherborne wypracowała w latach sześćdziesiątych własny system ćwiczeń, który ma zastosowanie we wspomaganie prawidłowego rozwoju dzieci i w korygowaniu jego zaburzeń. Ćwiczenia te wywodzą się ze szkoły Rudolfa von Labana i z jej własnych doświadczeń. Opracowany system ćwiczeń pochodzi z naturalnych potrzeb dziecka, zaspakajanych w kontakcie z dorosłymi. Genialność tej metody polega właśnie na jej prostocie i naturalności.

Podstawowe założenia metody to rozwijanie przez ruch:

- 1) świadomość własnego ciała i usprawniania ruchowego,
- 2) świadomość przestrzeni i działania w niej,
- 3) dzielenia przestrzeni z innymi ludźmi i nawiązania z nimi bliskiego kontaktu.

Udział w ćwiczeniach metodą Weroniki Sherborne ma na celu stworzyć dziecku okazję do poznania własnego ciała, usprawniania motoryki, poczucia swojej siły, sprawności i związku z tym możliwości ruchowych. Dziecko zaczyna mieć zaufanie do siebie, zyskuje poczucie bezpieczeństwa. Podczas ćwiczeń ruchowych dziecko może poznać przestrzeń, w której się znajduje, przestaje ona być dla niego groźna. Dlatego dziecko czuje się w niej bezpiecznie, staje się bardziej aktywne, przejawia większą inicjatywę, może być twórcze.

Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne wykorzystywana jest w Polsce w placówkach oświatowych i służby zdrowia dla dzieci z różnymi zaburzeniami rozwoju i różnorodnymi potrzebami edukacyjnymi:

- a) dzieci upośledzonych umysłowo,
- b) dzieci autystycznych,
- c) dzieci z wczesnym mózgowym porażeniem dziecięcym,
- d) dzieci z zaburzeniami emocjonalnym i zaburzeniami zachowania,
- e) dzieci z niekorzystnych środowisk wychowawczych, np. domów dziecka,
- f) dzieci głuchych i niewidomych,
- g) dzieci jękających się,
- i) dzieci z nadpobudliwością ruchową.

Metoda Weroniki Sherborne może być w zakresie profilaktyki dobrą formą pomocy dzieciom, młodzieży i dorosłym w różnych sytuacjach trudnych. Zapobiega powstawaniu zaburzeń jeśli zostanie włączona w program:

- przygotowania dziecka mającego pójść do przedszkola,
- przygotowania dziecka rozpoczynającego naukę szkolną,
- zajęć integrujących klasę szkolną,
- przygotowania rodzin adopcyjnych i zastępczych do przyjęcia dziecka w okresie początkowym jego pobytu w rodzinie,
- przygotowania młodych małżeństw do pełnienia roli rodziców.

Metoda Weroniki Sherborne może także służyć jako sposób osiągnięcia odprężenia:

- w zajęciach odprężająco – relaksacyjnych w trakcie zajęć szkolnych, np. na lekcjach wychowania fizycznego,
- w zajęciach relaksacyjnych dla rodziców.

Zajęcia z wykorzystaniem metody Weroniki Sherborne można zastosować jako oddziaływanie indywidualne lub prowadzić w formie zajęć grupowych. Preferowane są jednak zajęcia grupowe, gdyż zapewniają one dziecku lepszy kontakt z dorosłymi lub innymi dziećmi. Liczebność grupy: 6-14 dzieci. Wiek uczestników jest nieograniczony, zarówno osoby dorosłe jak

i dzieci. W instytucjach opiekuńczo-wychowawczych w zajęciach brać powinien udział cały personel.

Zajęcia muszą odbywać się systematycznie, minimum raz w tygodniu, czas trwania 1 spotkania wynosi około godziny. Początkowo zajęcia mogą być krótsze (20-30 minut) zależnie od samopoczucia i możliwości dzieci.

Należy zapewnić odpowiednie warunki lokalowe: przestrzeń, odpowiednie podłóże (najlepiej parkiet), świeże powietrze. Nie potrzeba żadnych urządzeń lub pomocy do ćwiczeń. Najlepszym przyrządem dydaktycznym dla dziecka jest ciało dorosłego. Czasami potrzebne są materace lub koce np. gdy dzieci mają znaczne kalectwo fizyczne. Ćwiczyć należy boso, bo zapewnia to najlepszy kontakt z podłogą. Zakres każdego ćwiczenia może być mniej lub bardziej rozszerzony zgodnie z potrzebami, stopniem zaawansowania, możliwościami. Prowadzeniem grupy powinny zajmować się przeszkoleni terapeuci.

Weronika Sherborne w swoim programie ćwiczeń ruchowych „Ruch Rozwijający” wyróżnia następujące grupy ćwiczeń wspomagających rozwój dziecka:

- 1) ćwiczenia prowadzące do poznania własnego ciała,
- 2) ćwiczenia pomagające zdobyć pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa w otoczeniu,
- 3) ćwiczenia ułatwiające nawiązywanie kontaktu i współpracy z partnerem i grupą,
- 4) ćwiczenia twórcze.

Ćwiczenia prowadzące do poznania własnego ciała

Potrzebą każdego człowieka jest poznanie swojego własnego ciała oraz umiejętność jego kontrolowania. W rozwoju wiedzy o własnym ciele wyróżniamy następujące etapy: wyczuwanie swojego ciała i nazywanie części ciała. Na tej podstawie wykształca się świadoma kontrola ciała i jego ruchów a także naszego zachowania. Do najważniejszych części ciała, których poznanie i opanowanie powinno nastąpić jak najwcześniej należą stopy, kolana, uda, nogi. Są one szczególnie ważne, gdyż spełniają rolę niejako dźwigających ciężar naszego ciała, tworzą fizyczną całość z podłogiem, po którym stąpamy. Kontrola jest niezbędna do utrzymania pełnej równowagi ciała.

Ćwiczenia pozwalające zdobyć pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa

Ćwiczenia umożliwiają poznanie otoczenia, dzięki czemu możemy czuć się swobodnie i nie obawiać się go. Jeżeli nie udaje się nam korzystać z „przestrzennej wolności”, stajemy się zahamowani w swoich działaniach, często przestraszeni, niechętni do przeciwstawiania się nowym sytuacjom, wyizolowani. Charakterystyczną cechą dla tej grupy ćwiczeń jest ich wykonanie na podłodze (np. ćwiczenia polegające na przemieszczaniu się).

Ćwiczenia ułatwiające nawiązanie kontaktu i współpracy z partnerem i grupą

Ćwiczenia polegają na zdobywaniu i wymianie wspólnych doświadczeń podczas sesji ruchowych. Ich pozytywny rezultat zależy od stopnia zaawansowania i zaangażowania ćwiczących. Są to ćwiczenia, w których partner „bierny” jest pod opieką osoby aktywnej. Wymaga to wycucia osoby będącej „ pod opieką”, jej potrzeb, przeżyć i tym samym umożliwia osiągnięcie pełnej harmonii i współpracy. Omawiany typ ćwiczeń pozwala uczestnikom poznać swą siłę fizyczną. Osoba pasywna pozwala „przeciwnikowi” zbadać jego siłę, a jednocześnie ćwiczy, używając siły, która pozwala na współpracę z partnerem. W ten sposób „strona pasywna” uczy się wycucia tej „drugiej strony”. Ćwiczenia te dają możliwość przeżycia wspólnego wysiłku fizycznego np.

podczas pchania i stawiania oporu. Rozwijają i uczą koncentracji, zwracania uwagi na osobę, z którą współdziała się w czasie ćwiczeń. Są też dobrą zabawą. Takie reakcje pomagają ująć nagromadzonym emocjom, napięciom tkwiącym w uczestnikach.

Ćwiczenia twórcze

Ćwiczenia „twórcze” w formie tańca zasługują na szczególną uwagę. Pozwalają nawiązać i pogłębić stosunki międzyludzkie, poznać sytuacje, których ćwiczący nie doświadczyliby ze względu na swoje fizyczne lub psychiczne ułomności. Ćwiczenia „twórcze” i tańce to także działania, które powinny być dostępne każdemu, dając możliwość uwolnienia się od wewnętrznych napięć, niepokojów.

Metoda Ruchu Rozwijającego, wbrew swojej nazwie, nie jest metodą koncentrującą się na usprawnianiu ruchowym uczestników zajęć. Podstawowym jej celem jest rozwijanie sfery emocjonalno – społecznej oraz świadomości samego siebie i innych osób za pomocą ruchu. Większość ludzi nie zdaje sobie w pełni sprawy z faktu, iż świadomość własnej osoby i otaczającego świata nie jest czymś, z czym każdy się rodzi. Owa świadomość, kształtuje się dzięki zadatkom biologicznym, z którymi dziecko przychodzi na świat, dzięki pierwszym doznaniom zmysłowym, jakich doświadcza w łonie matki a przede wszystkim dzięki kontaktom ze środowiskiem społecznym oraz własnej aktywności. Dziecko odbierając bodźce dotykowe, kinestetyczne, termiczne, węchowe, dźwiękowe, a potem bodźce wzrokowe tworzy w swoim umyśle mapę własnego ciała. Dzięki temu na pewnym etapie rozwoju, najczęściej w wieku trzech lat, potrafi już uzmysłwić sobie własną odrębność fizyczną – dokonuje odkrycia własnego „ja”. Na kształtowanie się świadomości własnej osoby – własnego „ja” ma wpływ sposób zachowania się otaczających dziecko osób, narastające w nim poczucie sprawstwa w odniesieniu do własnych działań oraz utożsamienie się dziecka ze swoim imieniem. Metoda Ruchu Rozwijającego może odgrywać istotną rolę w opisanym procesie rozwojowym, ponieważ podczas prowadzonych zajęć dzięki kontaktom z partnerem oraz z całą grupą dziecko doświadcza wielu silnych doznań dotykowo – kinestetycznych oraz przeżyć psychologicznych.

Korzyści płynące ze stosowania metody W. Sherborne

- Daje pozytywne odczucie w kontakcie z innym człowiekiem.
- Wyzwala swobodę zachowań i naturalność.
- Daje okazję do rozładowania energii.
- Jest próbą pokonania własnych zahamowań wynikających z uprzednich doświadczeń.
- Daje radość.
- Wyzwala zaangażowanie.
- Daje możliwość zaspokojenia własnych potrzeb.
- Daje pewność siebie.
- Daje możliwość poczucia się w innej roli niż na co dzień.
- Zbliża do siebie uczestników zajęć.
- Daje radość z działania w grupie.
- Przyjemność dawania innym radości.
- Daje okazję do wspomnień, przypomnienia sobie zdarzeń z dzieciństwa.
- Daje okazję do bliskiego kontaktu fizycznego bez uruchamiania sfery seksualnej.
- Daje poczucie partnerstwa.
- Możliwość odczuwania przyjemnych doznań płynących z własnego ciała.
- Nie jest ograniczona wiekiem uczestników.

LITERATURA

- Bogdanowicz M., Okrzesik D. (2006). Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne. Harmonia Gdańsk.
- Bogdanowicz M., Kisiel B., Przasnyska M.(1992). Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka. WSiP

Opracowała: Aneta Rogacka