

## **Ruch Rozwijający jako jedna z metod terapii zaburzeń rozwoju dziecka- informacje dla rodziców**

(mgr Agnieszka Juszcak- PPP Rabka- Zdrój)

**„Spróbuj trochę z siebie dać tym, co mają gorszy świat”**

J. Cygan

Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne jest jedną z najbardziej rozpowszechnionych metod terapii ogólnorozwojowych w Polsce. Stosowana jest z powodzeniem w pracy z dziećmi i dorosłymi z różnego rodzaju niepełnosprawnościami. Jest w pełni akceptowana jako forma terapii przez dzieci i opiekunów biorących czynny udział w zajęciach.

Ruch Rozwijający, jak sama nazwa na to wskazuje, jest to program nastawiony na rozwijanie – przez odpowiednie ćwiczenia i zabawy ruchowe – takich cech jak poczucie własnej wartości i pewności siebie, poczucie bezpieczeństwa, odpowiedzialność, wrażliwość, umiejętność nawiązywania kontaktów z drugą osobą. Główną ideą metody jest: „posługiwanie się ruchem jako narzędziem wspomagania rozwoju psychoruchowego dziecka i terapii zaburzeń jego rozwoju”.

Genialność metody W. Sherborne polega na jej prostocie i naturalności. Ruch Rozwijający wywodzi się bowiem z naturalnych zabaw ruchowych dzieci z rodzicami zwanych popularnie baraszkowaniem.

W założeniu metody leży:

- kształcenie świadomości własnego ciała i usprawnianie ruchowe,
- kształcenie świadomości przestrzeni i działania w niej,
- dzielenie przestrzeni z innymi ludźmi i nawiązywanie z nimi bliskiego kontaktu.

Dziecko musi odczuwać i znać swoje ciało oraz jego części, aby rozwijać się prawidłowo, powinno mieć zaufanie do siebie i poczucie bezpieczeństwa.

Podczas ćwiczeń ruchowych dziecko poznaje przestrzeń, w której się znajduje, dlatego czuje się w niej bezpiecznie i staje się bardziej aktywne.

W przestrzeni człowiek spotyka się z innymi osobami i musi się nauczyć dzielić z nimi przestrzeń. Aby tego dokonać, trzeba umieć nawiązywać kontakty początkowo z jedną osobą, potem z większą grupą. Nawiązanie bliskiego kontaktu z innymi pozwala przeżywać szczęście i czuć się wspólnotą.

Dla prawidłowości prowadzenia zajęć należy przyjąć kilka zasad:

- brak przymusu do udziału w ćwiczeniach oraz krytyki wobec dziecka,
- ważne jest nawiązanie kontaktu z każdym dzieckiem,
- stymulowanie aktywności i stwarzanie dziecku szansy twórczego działania.

W swoim programie Ruch Rozwijający wyróżnia następujące grupy ćwiczeń wspomagających rozwój dziecka:

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

Największe zastosowanie mają ćwiczenia pozwalające poznać swoje ciało. Zadaniem ich jest wykształcenie poczucia i kontrolowania ruchów poszczególnych części ciała. W oparciu o podłogę, jako miejsce dające dziecku poczucie bezpieczeństwa, możliwe jest samodoświadczenie czucia, a przy okazji uczenie się i utrwalanie nazewnictwa poszczególnych części ciała. Ćwiczenia te w łatwy sposób przekazują dziecku wiedzę o budowie jego ciała.

Drugą grupą ćwiczeń są ćwiczenia pozwalające zdobyć pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa w otoczeniu. Umożliwiają one poznanie otoczenia, dzięki czemu możemy czuć się swobodnie i nie obawiać się go. Dodatkowo ich zadaniem jest też relaksacja po wyczerpującym i intensywnym wysiłku.

Ćwiczenia wspomagające nawiązanie kontaktu z opiekunem (partnerem) i grupą wykorzystują umiejętności już wcześniej nabyte, dotyczące samopoznania. Osoby ćwiczące z dzieckiem czuwają nad jego komfortem psychicznym i przy pojawieniu się lęku, ewentualnym proteście dziecka powinny zaprzestać wykonywania swoich działań.

Są to ćwiczenia, które służą tworzeniu związku z drugim człowiekiem:

- ćwiczenia „z” w parach (partner „aktywny” i partner „bierny”),
- ćwiczenia „przeciwko” w parach,
- ćwiczenia „razem” w parach (obydwaj partnerzy „aktywni”),
- ćwiczenia razem w grupie.

Ostatnią grupą ćwiczeń proponowanych przez W. Sherborne są ćwiczenia twórcze. Ich przebieg wymaga od prowadzącego uważnej obserwacji uczestników podczas zajęć, zachęcanie, ośmielenie i chwalenie ich, czego następstwem mogą być „ruchy twórcze” i tańce. Dają one możliwość uwolnienia się od wewnętrznych niepokojów i napięć.

Uczestnictwo w ćwiczeniach metodą Weroniki Sherborne stwarza okazję do poznania własnego ciała, poczucia własnej siły, do usprawniania motoryki dużej i małej oraz do rozwijania możliwości ruchowych.

Stosując tę metodę rozwijamy również u dzieci:

- zaufanie do siebie i innych,
- poczucie bezpieczeństwa,
- poznanie przestrzeni,
- aktywność i spontaniczność.

Każdy człowiek może służyć drugiemu pomocą i wsparciem, jeżeli otworzy się naprawdę na drugiego człowieka oraz będzie po prostu i prawdziwie sobą. To, co najbardziej może pomóc drugiemu człowiekowi, jest w nas.

Dlatego też niezwykle istotne jest nawiązanie właściwej współpracy w relacji rodzic- specjalista, aby wspólnie dążyć do polepszenia jakości życia każdego niepełnosprawnego dziecka.

#### Bibliografia:

1. M. Bogdanowicz, A. Kasica- „Ruch Rozwijający dla wszystkich. Efektywność metody Weroniki Sherborne”.
2. M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnyska- „Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganii rozwoju dziecka”.