

METODA RUCHU ROZWIJAJĄCEGO WERONIKI SHERBORNE

Kilka słów o metodzie Weroniki Sherborne:

Ruch jest nieodzownym składnikiem ludzkiego życia, tak potrzebnym i naturalnym, że często zapominamy o jego walorach. Z jednej strony ruch ma istotne znaczenie dla rozwoju osobowości człowieka a z drugiej może stać się istotnym elementem terapii.

Weronika Sherborne opracowała metodę ruchu rozwijającego z myślą o dzieciach z globalnymi zaburzeniami rozwoju psychoruchowego. Zdaniem autorki metoda ruchu rozwijającego może się przyczynić do rozwoju tych dzieci w dwóch ważnych dziedzinach: wykształcenia obrazu samego siebie oraz nawiązania kontaktów społecznych. W metodzie tej wyróżnia się kilka kategorii ruchu.

Największe zastosowanie w pracy z dziećmi z zaburzeniami sprzężonymi ma grupa ćwiczeń pozwalających dzieciom poznać swoje ciało. Wiedzę tą przekazujemy dziecku w czterech grupach ćwiczeń:

- ⌚ ćwiczenia wyczuwania brzucha, pleców i pośladków
- ⌚ ćwiczenia wyczuwania rąk i nóg
- ⌚ ćwiczenia wyczuwania twarzy
- ⌚ ćwiczenia wyczuwania stawów.

Drugą kategorią ruchu wyróżnioną przez W. Sherborne jest ruch kształtujący związek dziecka z jego otoczeniem, które pozwalają zdobyć pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa w tymże otoczeniu.

Trzecią kategorię stanowi ruch ułatwiający nawiązanie kontaktu z drugim człowiekiem.

ZESTAW ĆWICZEŃ WERONIKI SHERBORNE DO REALIZACJI W DOMU

1. Dzieci i rodzice dowolnie chodzą i biegają przy muzyce.
2. Wszyscy siadają w kole – przywitanie (dotykanie się rękami, nogami, plecami).
3. Siad skulny rozkroczny – uderzanie o kolana: dłońmi, pięściami, łokciami; rozcieranie kolan, spychanie kolan do podłogi i podnoszenie ich.
4. W siadzie – wymachy nóg, bezwładne przewroty.
5. Ślizganie oraz próby czołgania się po podłodze.
6. Relaks – odpoczynek w leżeniu; głębokie wdechy.
7. Siad rozkroczny twarzą do siebie – naprzemienne skłony i leżenie – przeciąganie się.
8. Pchanie rodzica przez dziecko po podłodze plecami, rękami, stopami.
9. Przechodzenie w różny sposób przez „mostek” wykonany przez rodzica (klęk podparty).
10. Dziecko siada pomiędzy nogami rodzica, jest obejmowane i delikatnie kołysane (przy muzyce).

11. Przejście w tunelu – tunel tworzą rodzice poprzez klęk podparty lub ustawiamy np. z krzesła.
12. „Skała” – rodzic siedzi mocno podparty, dziecko próbuje przesunąć „skałę” pchając lub ciągnąc w różnych kierunkach.
13. „Paczka” – dziecko zwija się w kłębek, a rodzic usiłuje „rozwiązać paczkę” ciągnąc za ręce i nogi potem zmiana.
14. Siad naprzeciwko siebie – wytrzeszczanie oczu i mrużenie – robienie zabawnych min.
15. Masaż „Płynie rzeczka” – dziecko leży na brzuchu, rodzic wykonuje masaż potem zmiana:
 - Świeci słoneczko** (otwartymi dłońmi masujemy całe plecy)
 - Środkiem płynie rzeczka** (opuszkami palców przesuwamy wzdłuż kręgosłupa z góry na dół)
 - Idzie pani na szpileczkach** (opuszkami palców opukujemy przebiegając palcami od dołu w górę pleców)
 - Tutaj pada deszczyk** (opuszkami palców pukamy po całych plecach)
 - Czy czujesz dreszczyk?** (przebieramy palcami za uszami dziecka).
16. Kołysanie się w ciszy, w rytm muzyki.

Literatura:

- Bogdanowicz M., Kisiel B., Przasnyka M., Metoda Weronika Sherborne w terapii i wspomaganie rozwoju dziecka.