

METODA RUCHU ROZWIJAJĄCEGO WERONIKI SHERBORNE

Metoda Ruchu Rozwijającego została opracowana przez fizjoterapeutkę Weronikę Sherborne w Anglii. Z tak zwanego baraszkowania, które pojawia się we wczesnym dzieciństwie każdego zdrowego dziecka stworzyła system terapeutyczny.

Co jest wyjątkowego w tej metodzie? Dlaczego wychowawcy, terapeuci, psycholodzy wybierają właśnie ćwiczenia MRR podczas zajęć ze swoimi podopiecznymi?

Genialność tej metody polega na jej prostocie i naturalności. Głównym założeniem tej metody jest posługiwanie się ruchem jako narzędziem we wspomaganie rozwoju psychoruchowego dziecka i w terapii zaburzeń rozwoju. Ta metoda obecnie jest stosowana przez wielu terapeutów pracujących z dziećmi autystycznymi.

Podstawowymi założeniami metody Weroniki Sherborne jest rozwój dziecka poprzez ruch:

- świadomość własnego ciała i usprawnianie ruchowe
- świadomość przestrzeni i działania w niej
- dzielenie przestrzeni z innymi ludźmi i nawiązanie z nimi bliskiego kontaktu

Prowadzenie ćwiczeń tą metodą ma na celu stworzenie dziecku okazji do poznania własnego ciała, usprawnienia motoryki, poczucia własnej siły, sprawności i w związku z tym możliwości ruchowych.

Dzięki temu dziecko zaczyna mieć zaufanie do siebie i zyskuje poczucie bezpieczeństwa. Podczas ćwiczeń uczestnik terapii poznaje przestrzeń, w której się znajduje, przestaje ona być dla niego groźna, czuje się bezpieczniej, staje się aktywny i przejawia większą inicjatywę.

Ćwiczenia odbywają się w parach lub w grupie, mogą w nich uczestniczyć rodzice lub rodzeństwo, co sprawia, że dziecko czuje się bezpiecznie i chętnie ćwiczy.

Wiele ćwiczeń na zajęciach prowadzonych metodą Weroniki Sherborne stanowi dla dzieci dużą atrakcję i wesołą zabawę w grupie, stwarza możliwość do twórczego działania oraz pobudza spontaniczność i aktywność własna dziecka.

W metodzie Ruchu Rozwijającego W. Sherborne stosuje się trzy grupy ćwiczeń:

- **ruch „z”** czyli takie ćwiczenia ruchowe, z których jeden z partnerów jest bierny, drugi zaś aktywny i opiekuńczy względem niego. Wymaga to ze strony aktywnego

partnera zrozumienia potrzeb i możliwości drugiej osoby, a ze strony pasywnego partnera całkowitego zaufania do osoby aktywnej. **W fazie ćwiczeń ruchowych „z” buduje się wzajemne zaufanie i zrozumienie przy pełnieniu odmiennych, uzupełniających się ról.**



- **ruch „przeciwko”** te ćwiczenia ruchowe mają na celu uświadomienie uczestnikom ich własnej siły przy współdziałaniu z partnerem. Powinny być pozbawione agresji, najlepiej, gdy nie ma konkurencji. Osoby pracujące w parze powinny na zmianę przyjmować rolę aktywną (atakującą) i bierną (broniącą się). Partner, który broni się, daje osobie atakującej możliwość wypróbowania swojej siły. Jego reakcja obronna uzależniona jest od natężenia ataku. W końcowej fazie może pozwolić na zwycięstwo „atakującego” partnera. **Ćwiczenia „przeciwko” umożliwiają dzieciom poznanie własnych i cudzych sposobów reagowania, uczą radzenia sobie w sytuacji konfliktu, uświadamiają emocje, co pozwala kontrolować własne emocje i zachowania. Tak zwane zabawy pseudoagresywne odblokowują aktywność i torują drogę do bliskich i przyjaznych kontaktów z drugim człowiekiem.**



- **ruch „razem”** to takie ćwiczenia ruchowe, które wymagają jednakowego zaangażowania partnerów. **Ćwiczenia te prowadzą do wytworzenia się harmonii i równowagi. Udział w nich wymaga wzajemnego zaufania, zrozumienia, współpracy i równego wkładu fizycznego, co jest warunkiem osiągnięcia sukcesu.**



Wiele ćwiczeń na zajęciach prowadzonych metodą Weroniki Sherborne stanowi dla dzieci dużą atrakcję i wesołą zabawę w grupie, stwarza możliwość do twórczego działania oraz pobudza spontaniczność i aktywność własna dziecka.

