Ruch Rozwijający Weroniki Sherborne

Ruch Rozwijający Weroniki Sherborne jest metodą stworzoną w latach sześćdziesiątych XX wieku przez brytyjską fizjoterapeutkę i nauczycielkę – **Weronikę Sherborne**. To system różnorodnych doświadczeń ruchowych, stosowanych we wspomaganiu prawidłowego rozwoju dzieci oraz w korygowaniu zaburzeń rozwojowych. Metoda polega na wykorzystaniu naturalnego i spontanicznego ruchu ciała jako narzędzia wspomagania rozwoju psychoruchowego.

Ruch Rozwijający znajduje swoje zastosowanie zarówno w profilaktyce, terapii jak i jako element wprowadzający do innych zajęć. Dedykowany jest zarówno dzieciom, młodzieży jak i osobom dorosłym. Sprawdza się jako metoda wspierająca prawidłowy rozwój dzieci zdrowych, jak i metoda terapeutyczna. Z powodzeniem stosowana jest w pracy z dziećmi wykazującymi różnego typu zaburzenia rozwojowe (autyzm, Zespół Aspergera, niepełnosprawności intelektualne, wczesne mózgowe porażenie dziecięce), dziećmi wykazującymi zaburzenia emocjonalne i zaburzenia zachowania, dziećmi wykazującymi trudności w uczeniu się, dziećmi z zaniedbanych środowisk wychowawczych.

Doskonale widzimy jego szerokie zastawanie w pracy z dziećmi w grupach szkolnych czy przedszkolnych gdzie mamy do czynienia często z pełnym wachlarzem różnych dysfunkcji. Wśród rodziców, nauczycieli, opiekunów zajęcia zdobyły duże uznanie. Często jeszcze spotykamy się jednak z dużą krytyką i umniejszaniem zajęciom – „bo to tylko zabawa”. Nic bardziej mylnego, głównym założeniem Ruchu Rozwijającego jest kształtowanie za pomocą ruchu świadomości własnego ciała i usprawnienia ruchowego, świadomości przestrzeni i pewnego funkcjonowania w niej, oraz świadomości relacji i dzielenia przestrzeni z innymi ludźmi na tej samej płaszczyźnie. Trafność tej metody polega na naturalności i prostocie, daje uczestnikom wiele radości i zadowolenia.

Aby dziecko mogło prawidłowo funkcjonować w przestrzeni dzieląc ją z innymi osobami, musi najpierw nabyć świadomości własnego ciała oraz własnej tożsamości. Poprzez naturalne czynności ruchowe dziecko poznaje nie tylko swoje własne „ja” ale także sposoby dzielenia przestrzeni z innymi ludźmi. Każda sesja daje możliwość nawiązania kontaktu z drugim człowiekiem, wpływając tym samym na proces uspołecznienia dziecka. Relacje interpersonalne są niezwykle istotnym elementem metody. Z czasem dąży się do stopniowego rozszerzania kręgu osób współpracujących przy kolejnych doświadczeniach ruchowych. Aktywność ruchowa w Ruchu Rozwijającym może być realizowana poprzez: doświadczenia indywidualne, podczas których każdy uczestnik samodzielnie wykonuje ćwiczenia; ćwiczenia

w parach; ćwiczenia w grupach. Wspólne doświadczanie ruchu uczy poznania i kontroli własnych emocji oraz rozpoznawania emocji drugiego człowieka.

Ze względu na typ ruchu klasyfikuje się związki międzyludzkie jako ruch „z" czyli czynności ruchowe, w 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 partnera pasywnego-całkowitego zaufania do osoby aktywnej. Ruch „przeciwko" ma charakter zabaw pseudo agresywnych, umożliwia dzieciom poznanie własnych i cudzych sposobów reagowania, uczy radzenia sobie w sytuacji konfliktu, uświadamia emocje. Ruch „razem" czyli czynności ruchowe, które wymagają jednakowego zaangażowania partnerów. Zajęcia prowadzą do wytworzenia harmonii i równowagi. Udział w nich wymaga wzajemnego zaufania, zrozumienia, współpracy i równego wkładu wysiłku fizycznego, co jest warunkiem osiągnięcia sukcesu. Ruch prowadzący do współdziałania w grupie – czynności można również zakwalifikować do poprzednio zastosowanych typów: „z", „przeciwko", „razem". Różnica polega na liczbie uczestników. Jest ona większa. W tym przypadku możemy już mówić o współpracy.

Zajęcia organizowane są w taki sposób, by każdy z uczestników miał możliwość samodzielnego doświadczenia każdego z rodzajów relacji. Jest to ważny aspekt metody, pozwala bowiem naprzemiennie poczuć bezpieczeństwo płynące z opieki innej osoby, jak i odpowiedzialność za bezpieczeństwo i komfort kogoś innego. Naprzemiennie stosuje się również doświadczenia aktywizujące i pobudzające oraz relaksacyjne. Jedną z zasad metody jest brak rywalizacji. Takie podejście sprawia, że każdy może odnieść i przeżyć swój własny sukces.

Nadrzędną zasadą podczas każdych zajęć jest zasada dobrowolności, dająca uczestnikom możliwość samodzielnego podejmowania decyzji odnośnie uczestniczenia w poszczególnych aktywnościach. Poczucie kontroli nad sytuacją jest niewątpliwie czynnikiem zapewniającym każdemu uczestnikowi bezpieczeństwo i komfort psychiczny. Główne źródła bezpieczeństwa w Ruchu Rozwijającym to: relacja z drugim człowiekiem, wyczucie stabilności podłoża oraz osobiste doświadczenia każdej osoby.

Znakomite rezultaty możemy otrzymać gdy dziecku na sesjach Ruchu Rozwijającego partneruje rodzic.

Dominika Dudek – pedagog