

## **Metoda Weroniki Sherborne**

Weronika Shrborne żyła w latach od 28.07.1922 r. do 18.09.1990 r. Z wykształcenia była nauczycielką wychowania fizycznego oraz fizjoterapeutką. Wiedzę zdobywała jako studentka Kolegium Wychowania Fizycznego w Bedford w latach 1940 – 1943. Kolejny rok spędziła w Studium Sztuki Ruchu w Manchester, obecnie noszącym nazwę Centrum Ruchu i Tańca im. Labana. Znalazła się tam pod wpływem twórczości Rudolfa Labana, oraz jego pracy i systemu nauczania. Znajomość ta miała ogromny wpływ na życie i twórczość W. Sherborne. R. Laban zamieszkał w Wielkiej Brytani, i tam zaczął wprowadzać w życie i rozwijać swoją „filozofię ruchu”. Kontakty W. Sherborne jako studentki z R. Labanem nauczycielem z biegiem czasu przekształciły się w przyjaźń oraz wieloletnią współpracę. R. Laban zaproponował jej wzięcie udziału w przygotowaniu książki a także do pracy w ośrodku będącym pod jego kierownictwem. W. Sherborne podjęła jednak decyzję by pracować jako nauczyciel wychowania fizycznego i tańca. Kolejnym jej krokiem było podjęcie pracy jako terapeuty ruchu, wykorzystując przy tym swoje zdolności oraz wiedzę z zakresu obserwowania ruchu i uczenia ruchu pacjentów z zaburzeniami nerwicowymi. Zetknięcie się z problematyką upośledzenia umysłowego miało swoje odzwierciedlenie w tym, że Sherborne zaczęła rozwijać własną metodę oddziaływania na dzieci upośledzone umysłowo a także podjęła się kształcenia nauczycieli w tym zakresie.

Weronika Sherborne poświęciła przeszło 30 lat swojego życia na kształcenie nauczycieli, których przygotowywała do pomagania dzieciom o nie prawidłowym rozwoju i specjalnych potrzebach edukacyjnych.

## **Metoda Weroniki Sherborne**

Weronika Sherborne w latach 60 opracowała metodę pod nazwą „Ruch Rozwijający”. Początku tej metody należy szukać u L. Labana twórcy gimnastyki ekspresyjnej, jak również w doświadczeniach samej autorki. Celem metody jest przede wszystkim : posługiwanie się ruchem jako narzędziem wspomaganie rozwoju psychoruchowego dziecka i terapii zaburzeń tego rozwoju”. (M. Bogdanowicz, 1992, str. 37) Właśnie dlatego ważne miejsce w tej metodzie zajmuje wielozmysłowa stymulacja psychomotoryczna i społeczna, która oparta jest o ruch, jako czynnik wspomaganie. Niezwykłość owej metody polega na jej prostocie a nader wszystko na jej naturalności.

Głównymi założeniami metody jest rozwijanie przez ruch:

- świadomości własnego ciała i usprawniania ruchowego,
- świadomości przestrzeni i działania w niej,
- dzielenia przestrzeni z innymi ludźmi i nawiązywanie z nimi bliskiego kontaktu,

W Polsce od przełomu lat 70 i 80, dzięki współpracy Ministerstwa Oświaty i Wychowania z British Council, metoda ta jest rozpowszechniana, i wykorzystywana w placówkach oświatowych oraz służby zdrowia dla dzieci z różnymi zaburzeniami rozwoju i różnorodnymi potrzebami edukacyjnymi np.

- dzieci upośledzonych umysłowo,
- dzieci autystycznych,
- dzieci z wczesnym mózgowym porażeniem dziecięcym,
- dzieci z zaburzeniami emocjonalnymi i zaburzeniami zachowania,
- dzieci z niekorzystnych środowisk wychowawczych, np. domów dziecka,
- dzieci głuchych i niewidomych,

Istotnym elementem , o którym należy pamiętać planując zajęcia przy zastosowaniu tej metody , jest to, że mają one pomóc dziecku w poznawaniu siebie, w zdobywaniu do siebie zaufania, w poznawaniu innych , nabierania pewności siebie i wiary we własne możliwości. Warto tutaj podkreślić, że osoba prowadząca powinna kierować się obowiązującymi zasadami:

- uczestniczenie w zajęciach jest dobrowolne,
- należy nawiązać kontakt z każdym dzieckiem,
- zajęcia dla dzieci powinny sprawiać przyjemność,
- dać dziecku możliwość twórczego działania,
- początkowe ćwiczenia prowadzić na poziomie podłogi,
- zaczynać od ćwiczeń prostych, stopniowo je utrudniając,
- na zakończenie zajęć pamiętać o ćwiczeniach wyciszających...

Zajęcia z wykorzystaniem metody W. Sherborne prowadzone mogą być indywidualnie, jednakże preferowane są w formie zajęć grupowych, ze względu na wartość, jaką dla rozwoju społecznego dziecka niesie możliwość kontaktu z innymi osobami. Wiek uczestników nie jest istotny, mogą być to dzieci w wieku niemowlęcym, przedszkolnym, szkolnym jak również osoby dorosłe. Grupa nie może być zbyt liczna aby dzieci mogły się czuć swobodnie i bezpiecznie, preferowana liczba osób to 6-14.

W programie ćwiczeń ruchowych Weronika Sherborne poleca następujące grupy ćwiczeń wspomagających rozwój dziecka:

### **Ćwiczenia prowadzące do poznania własnego ciała:**

Poznanie swojego ciała i jednocześnie umiejętność kontrolowania go jest główną potrzebą każdego człowieka. W trakcie nabywania wiedzy o własnym ciele możemy wyszczególnić kolejne etapy: wyczuwanie własnego ciała, umiejętność nazywania części ciała, oraz utrwalanie wiedzy o własnym ciele. Dzięki temu wykształca się świadoma kontrola ciała i jego ruchów. Stopy, uda, kolana, nogi to części ciała, których poznanie i jednoczesne opanowanie powinno nastąpić jak najwcześniej. Pełnią one szczególną rolę ze względu na pełnienie swojej funkcji. Ćwiczenia prowadzące do poznania własnego ciała to ćwiczenia polegające na tzw. „wyczuwaniu”. W tym miejscu można wymienić ćwiczenia na: wyczuwanie brzucha, pleców, pośladków, wyczuwanie rąk i nóg, wyczuwanie twarzy, wyczuwanie całego ciała.

Przykład ćwiczeń stosowanych wśród dzieci kształtujących świadomość schematu ciała:

Wszyscy znajdują się w pozycji siedzącej i nazywają różne części ciała jednocześnie wykonując konkretny ruch:

- poznajemy swoje rączki,
- rączki witają się z nóżkami, dotykamy swoje stopy,
- paluszki spacerują dalej i spotykają kolana,
- po kolanach mamy brzuszek, głaszczemy i masujemy,
- idą paluszki dalej i witają się z szyją, kręcimy szyją raz w jedną raz w drugą stronę,
- po szyi poznają paluszki buźkę, dotykają oczka, nos, liczą dziurki w nosie, dotykają brodę,

-paluszki wędrowniczki głaszczą włosy i spotykają uszy, liczą uszy,

- zabawne miny,

-wytrzeszczanie oczu, itp.

### **Ćwiczenia pozwalające zdobyć pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa w otoczeniu.**

Ćwiczenia te są ściśle związane z poprzednią grupą. Należy znać siebie, posiadać pewność działania, aby móc nawiązać kontakt z innymi osobami. Umożliwiają one poznanie otoczenia, dzięki czemu dziecko może czuć się swobodnie i nie obawiać się go. Wykonywane są wyłącznie na podłodze. Zastosować można je w ćwiczeniach indywidualnych, grupowych lub parach.

Przykład ćwiczenia w formie zabawy.

Jedna osoba robi „mostek”, a druga obchodzi ją na czworakach, przechodzi pod, przez, nad, dookoła itp. Można zastosować również to ćwiczenie w grupie. Grupa tworzy „tunel” reszta czołga się pod „tunelem” na plecach lub brzuchu.

### **Ćwiczenie ułatwiające nawiązywanie kontaktu i współpracy z partnerem i grupą.**

Rodzaj tych ćwiczeń polega na zdobywaniu i wymianie wspólnych doświadczeń podczas sesji ruchowych, ich rezultat zależy od stopnia zaangażowania ćwiczących osób. W tej grupie ćwiczeń partner „bierny” znajduje się pod opieką osoby aktywnej. Współćwiczący poznają siebie, swoją siłę, wspólnie przeżywają wykonane zadania. Ćwiczenia te są przede wszystkim dobrą zabawą, w trakcie której uchodzą nagromadzone emocje i napięcie. Ćwiczenia te możemy podzielić na cztery grupy:

- ćwiczenia „z” w parach,

- ćwiczenia „przeciwko” w parach,

- ćwiczenia „razem” w parach

- ćwiczenia „razem”, w grupie.

Przykłady ćwiczeń:

### Ćwiczenia oparte na relacji „z”

Prowadzenie „ślepcy”, ćwiczący zamyka oczy i jest oprowadzany. Ćwiczenie to wymaga zaufania do przewodnika oraz zdecydowania i pewności siebie osoby aktywnej. Inny rodzaj ćwiczenia to ciągnięcie za kostki ćwiczącego, leżącego na brzuchu lub plecach.

### Ćwiczenia „przeciwno” w parach.

Ćwiczący leży na brzuchu lub plecach, natomiast drugi współćwiczący próbuje przewrócić go na drugą stronę.

### Ćwiczenia „razem” w parach.

Partnerzy siedzą złączeni plecami, po czym wstają nie odrywając się od siebie, napierając na siebie plecami tak, aby obydwaj powstali.

### Ćwiczenia „razem” w grupie.

Huśtanie, gdzie dwóch współćwiczących huśta trzeciego partnera, trzymając go za kostki i nadgarstki. Ćwiczenie to wymaga dużej koncentracji i zaufania do współćwiczących.

### **Ćwiczenia twórcze**

Ćwiczenia te polegają na nawiązaniu i pogłębieniu stosunków międzyludzkich. Umożliwiają poznanie sytuacji, których ćwiczący mógłby nie doświadczyć w innych warunkach. Podczas zajęć każde dziecko może być twórcą w stopniu, w jakim sobie życzy. Na szczególną uwagę zasługują ćwiczenia „twórcze” w formie tańca. Według R. Labana „potrzeba tańca -pozostaje niezmienna przez całe życie – od urodzenia do śmierci. Ćwiczenia „twórcze” i tańce – to działania, które powinny być dostępne każdemu, dając możliwość uwolnienia się od wewnętrznych napięć „ (M. Bogdanowicz, 1992, str. 72).

Dobrym przykładem takiego ćwiczenia jest swobodny taniec przy wolnej lub szybkiej muzyce. Prowadzący może wykorzystać zabawę polegającą na opowieści, że jest jesień, spadają kolorowe liście unoszone przez wiatr. Ćwiczący teraz muszą wczuć się w rolę tych opadających liści...

Dużym plusem tej metody jest jej prostota, która nie wymaga generalnie żadnych nakładów finansowych. Można stosować ją w niemal każdych warunkach a co najważniejsze nie

wymaga ona specjalistycznych sprzętów. Osoby biorące udział w ćwiczeniach, ćwiczą boso, w luźnych strojach, na podłodze w dogodnych dla nich pozycjach. Po wykonaniu każdej serii ćwiczeń następuje relaks.

Filozofia tych ćwiczeń opiera się przede wszystkim na mowie ciała. Ćwiczenia te uzmysławiają sposób komunikacji międzyludzkiej, głaskanie, patrzenia na siebie, tulenie się. W trakcie ćwiczeń można mówić o swoich emocjach, np. że się kogoś lubi. Nie występuje tu współzawodnictwo czy niebezpieczeństwo poniesienia klęski, ponieważ każdy biorący udział w ćwiczeniach jest wartościowy, twórczy, aktywny i odnosi zwycięstwo, tryumf. Za główne cele uważa się nawiązanie kontaktu emocjonalnego, fizycznego, społecznego jak również doświadczenie ruchu, budowanie zaufania do swojego partnera w ćwiczeniach ale również istotną rolę pełni tutaj zabawa i przyjemność. W dobie dzisiejszej rzeczywistości komputerów, Internetu, aktywność ruchowa często ma swój koniec przy biurku. Dlatego też metoda ta jest wspaniałą formą uczącą koncentracji, zwracania uwagi na drugą osobę.

Metoda jest uniwersalna w swej prostocie- możliwa do stosowania zarówno w żłobkach, przedszkolach i szkole, jak i w placówkach specjalnych oraz w grupach, które zawiązują się na chwilę – takich jak kolonie, obozy, sanatoria.

opracowała Kamila Zielińska

## Bibliografia

1. Bogdanowicz M. "Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganie rozwoju dziecka", WSiP, Warszawa 1996.
2. Sherborne W. "Ruch rozwijający dla dzieci" Warszawa 1997, PWN.
3. Snochowska M. "Metoda Weroniki Sherborne w edukacji wczesnoszkolnej", "Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne" nr 4, 1996.
4. "Metoda ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne we wspomaganie rozwoju dziecka"
5. "Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganie dziecka w rozwoju przedszkolnym"