

Drodzy rodzice,

poniżej przesyłam Wam kilka informacji na temat ,w jaki sposób wspierać rozwój dziecka w wieku przedszkolnym poprzez zabawę z wykorzystaniem Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne .

Kilka słów o metodzie Weroniki Sherborne

Autorką Metody Ruchu Rozwijającego (MRR), która znajduje szerokie zastosowanie w terapii i wspieraniu rozwoju dzieci, szczególnie w wieku przedszkolnym jest Weronika Sherborne. Metoda została stworzona w oparciu o wczesnodziecięce zabawy rodziców z dziećmi oraz teorię ruchu Rudolfa von Labana.

Głównym założeniem MRR jest posługiwanie się ruchem jako narzędziem wspomagania rozwoju psychoruchowego dziecka. Dzieje się to poprzez rozwijanie przez ruch świadomości własnego ciała i otaczającej nas przestrzeni, usprawnianie ruchowe oraz dzielenie przestrzeni z innymi osobami i nawiązywanie z nimi bliskiego kontaktu za pomocą ruchu i dotyku. Metoda ta kładzie szczególny nacisk na wyrównany rozwój tak sfery ruchowej, jak i emocjonalno – społecznej, uczy nawiązywania pozytywnych relacji z innymi osobami. Podstawowym celem zajęć MRR jest zatem zaspokajanie tych dwóch potrzeb, co w praktyce jest realizowane poprzez rozwijanie u uczestników dwóch aspektów świadomości: siebie samego oraz innych osób.

- **Świadomość siebie**

Jest ona osiągnięta poprzez doświadczenia ruchowe, które pomagają skoncentrować się tak, by stać się świadomym tego, co dzieje się z naszym ciałem, „słuchając” go za pomocą odczuwania dotyku i bodźców z wnętrza ciała. To umożliwia podniesienie samooceny i pewności siebie zarówno na poziomie fizycznym, jak i emocjonalnym.

- **Świadomość innych**

Następnym krokiem jest uczenie się poruszania pomiędzy ludźmi i wchodzenia z nimi w interakcje w sposób, który wspomaga kształtowanie się zaufania i budowanie pozytywnych relacji. Takie doświadczenia ruchowe umożliwiają odpowiednie wsparcie i zachęty podczas odkrywania swojej indywidualnej kreatywności poprzez uczestnictwo we wspólnych zajęciach ruchowych.

W trakcie zajęć MRR dzieci, podobnie jak podczas naturalnej zabawy, poznają swoje otoczenie i uczą się czuć w nim bezpiecznie, dzięki czemu nie obawiają się odkrywać nowych możliwości swojego ciała oraz nawiązywać relacji z innymi osobami.

We wszystkich ćwiczeniach stosowanych w MRR ważnym elementem jest rozwijanie świadomości różnorodnych cech ruchu. Dzieci miewają często trudności ze zróżnicowaniem i kontrolą tempa ruchu, jego siły, kierunku oraz tego, czy jest on swobodny, czy też przebiega pod pełną kontrolą. Ćwiczenia MRR są okazją do nabywania umiejętności większej kontroli nad swoim ciałem, a co za tym idzie, także nad sferą emocji oraz kontaktów społecznych.

Ćwiczenia, czy może raczej „relacje” - jak woli je nazywać sama autorka metody, oparte są na twórczym wykorzystaniu ruchu, bliskim kontakcie dotykowym, fizycznym sprzyjającym tworzeniu więzi emocjonalnych i poczucia bezpieczeństwa. Metoda Ruchu Rozwijającego jest wszechstronna w swoim oddziaływaniu. Za pomocą tak podstawowej aktywności jaką jest ruch oddziałuje na bardzo szeroki zakres zachowań uczestniczących w niej osób, obejmujący w zasadzie wszystkie sfery rozwojowe: motoryczną, poznawczą, a przede wszystkim emocjonalną i społeczną.

Zestaw wybranych ćwiczeń metodą Weroniki Sherborne z dorosłym

- „Lustro” – dziecko i rodzic siedzą naprzeciwko siebie: jedno wykonuje dowolne ruchy, gesty, drugie naśladuje jego ruchy.
- „Koncert - gra na plecach” – dorosły klęczy na podłodze obok leżącego dziecka (dziecko leży na brzuchu na podłodze). Dorosły gra palcami na plecach dziecka leżącego. Najpierw lekko uderzając opuszkami palców, potem coraz mocniej, a następnie kantami dłoni, pięściami i całymi dłońmi. W trakcie wykonywania ćwiczeń należy zmieniać siłę i rytm uderzeń. Po chwili należy dokonać zmiany ról.
- Zabawa pt. „Jak najwyżej”. Wszyscy leżą na plecach „w rozsypce” na podłodze. Sięganie rękoma i nogami „do sufitu”, wyciąganie ich jak najwyżej, naśladowanie ruchem dłoni gestu wkręcanie żarówek.
- Zabawa pt. „Baczek”. Wszyscy siedzą na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach i lekko uniesionymi. Odpychając się rękoma, każdy próbuje samodzielnie obracać się w miejscu wokół własnej osi.

- „Przepychanki” – dziecko i rodzic siedzą na podłodze plecami do siebie i próbują się przepychać.
- „Paczka” – dziecko siedzi skulone na podłodze, dorosły klęcząc naprzeciwko, próbuje go rozpakować, następnie zamiana ról.
- „Rowerek” – dziecko i dorosły leżą na plecach na podłodze z nogami uniesionymi w górę i ugiętymi kolanami. Dzieci leżą tak, aby jego stopa była oparta o stopy rodzica. Następnie wspólnie wykonują tzw. rowerek.
- „Prowadzenie ślepcą” – dziecko trzyma rodzica, (które ma zamknięte oczy) i prowadzi je (zmiana ról).

Ćwiczenia relaksujące - „Usypiamy misia” – relaks przy muzyce. Podczas słuchania muzyki rodzic spokojnym głosem opowiada jak zasypia mis. Jak zasypiają jego części ciała (oczy, głowa, ręce, nogi), jak misie rozluźniają się.

Opracowano na podstawie:

Bogdanowicz M., Okrzesik D., (2012). *Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne*. Gdańsk, wyd. |HARMONIA

Bogdanowicz M., Kisiel B.,Przasnyska M. (1997). *Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka*. Warszawa, WSiP

Pozdrawiam,

Psycholog Ewelina Bieniek-Lorek