

Ewa Kirzyc, Ewa Cybulska



Metodę tę można zaliczyć do niewerbalnych treningów interpersonalnych. Jej genialność polega na prostocie i naturalności. W zajęciach nie wykorzystuje się żadnych przedmiotów, przyrządów, nie towarzyszy im nawet muzyka. Najważniejsze są ruch i emocje.

Ruch, który rozwija

WMiejskim Przedszkolu nr 4 z Oddziałami Integracyjnymi w Ciechanowie od kilku lat prowadzimy zajęcia metodą ruchu rozwijającego Weroniki Sherborne. Odbývają się one w dwóch grupach integracyjnych. W zajęciach tych uczestniczą studentki pierwszego roku Kolegium Nauczycielskiego w Ciechanowie, które pełnią rolę dorosłych partnerów dzieci. W tym roku szkolnym zorganizowałyśmy również godzinne sesje ruchowe dla dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi oraz ich rodziców.

NA CZYM POLEGA METODA WERONIKI SHERBORNE I DLACZEGO NIĄ PRACUJEMY?

System ćwiczeń, opracowanych przez Weronikę Sherborne, wywodzi się z naturalnych potrzeb dziecka: potrzeby ruchu, ekspresji, odprężenia, kontaktu z drugim człowiekiem, odkrywania własnych możliwości, *dawania* i *brania*, radości i zabawy, spontaniczności. Jest to metoda ogólnorozwojowa, pozwalająca dziecku rozwijać świadomość własnego *ja*, a zarazem metoda diagnostyczna i terapeutyczna. Dzieciom nadpobudliwym lub z problemami zachowań agresywnych metoda ta pozwala na rozładowanie napięcia w sposób bezpieczny i niedestrukcyjny. Nieśmiałym dzieciom daje natomiast możliwość zdobycia



pewności siebie, a przez to większej otwartości. Praca w grupie stwarza wszystkim dzieciom szansę znalezienia się w różnorodnych relacjach z innymi osobami. Uczy współdziałania, zaufania do innych, empatii. W zabawach *pseudoagresywnych* pozwala poczuć własną siłę, ale z uwagą na bezpieczeństwo i emocje drugiej osoby.

Metodę tę można więc zaliczyć do niewerbalnych treningów interpersonalnych. Jej genialność polega na jej prostocie i naturalności. W zajęciach nie wykorzystujemy żadnych przedmiotów, przyrządów, nie towarzyszy nam nawet muzyka. Najważniejsze jest skupienie na emocjach naszych i towarzyszących nam osób.

Podstawowe założenia metody to rozwijanie przez ruch świadomości własnego ciała, przestrzeni, w której działamy, kreatywności i pomysłowości, koncentracji uwagi, budowanie pozytywnych relacji z innymi osobami.

Zajęcia organizowane są w taki sposób, aby ćwiczenia dynamiczne przeplatały się z ćwiczeniami relaksacyjnymi. Kilka początkowych zajęć, to ćwiczenia wyłącznie indywidualne. Jest to czas na budowanie poczucia bezpieczeństwa w grupie. Dopiero gdy wszyscy uczestnicy czują się ze sobą swobodnie, zaczynamy pracować w parach, trójkach i stopniowo coraz większych grupach.

Przykłady pracy indywidualnej:

- » Przedstawienie własnego imienia w połączeniu z dowolnym ruchem lub gestem – uczestnicy zabawy powtarzają kolejno imię oraz gest sąsiada, a następnie podają swoje imię i prezentują dowolny gest.
- » Powitanie – poszczególne części ciała witają się z sobą, np. łokieć z piętą, czoło z kolanem, duży palec z nosem (wg pozycji dzieci).
- » Leżenie na plecach i *wciskanie* ich w podłogę.
- » Ślizganie się w kółko na plecach.
- » Przemieszczanie się po sali na plecach.
- » Rysowanie stopą w powietrzu.
- » Kręcenie się w kółko na pośladkach.
- » Chodzenie i bieganie po sali na *szttywnych* nogach.
- » Chodzenie i bieganie po sali na *miękkich* nogach.
- » Zajmowanie ciałem jak najwięcej i jak najmniej miejsca w przestrzeni.
- » Zagarnianie rękami i nogami przestrzeni.
- » Wytrzymywanie w niewygodnej pozycji kilku sekund – *ja-skółka, waga*.

Przykłady pracy w parach:

- » Powitanie z partnerem różnymi częściami ciała.
- » Poznawanie pleców partnera w siadzie tyłem do siebie.
- » Przepychanie się plecami.
- » Rozjazd do pozycji leżącej na plecach tak, aby głowy oparte były na ramionach partnerów.
- » Turlanie się w parach po sali, trzymając się za ręce.
- » Masaż *biodro-ramię* na rozluźnienie przepony (zamiana ról).
- » Osoby leżą naprzeciw siebie na brzuchu, chwytają się za ręce i przyciągają do siebie, kładąc głowę na ramieniu partnera.
- » Ciągnięcie za kostki osobę leżącą na plecach (zamiana ról).
- » Jedna z osób tworzy *mostek* (klęk podparty), druga obchodzi go w dowolny sposób (zamiana ról).



- » Tworzenie *fotelika* dla ćwiczącego pasywnego – łagodne kołysanie go (zamiana ról).
- » Siedząc naprzeciw siebie osoby chwytają się za ręce. Jedna z nich kładzie się na plecach i nie dopuszcza, by partner podniósł ją do góry (zamiana ról).
- » *Lustrzane odbicia rąk* – prawa dłoń jednej osoby podąża za lewą dłonią drugiej (zamiana ról).
- » *Pijak* – jedna z osób wykonuje nieskoordynowane ruchy, druga ją asekuje, by nie dopuścić do upadku (zamiana ról).
- » Prowadzenie *ślepeca* – jedna osoba zamyka oczy, druga oprowadza ją po sali (zamiana ról).
- » Masaż pleców i ramion.

Przykłady pracy całej grupy:

- » Przechodzenie przez osoby leżące na podłodze.
- » Zaplatanie i odplatywanie *sznura*.
- » Wspólne kołysanie się w kręgu.

Zajęcia z wykorzystaniem metody Weroniki Sherborne mają pomóc dziecku w poznaniu siebie i innych, zdobyciu zaufania, wiary we własne możliwości, nauczeniu się aktywnego i twórczego życia.

■ EWA KIRZYC, EWA CYBULSKA

MIEJSKIE PRZEDSZKOLE NR 4 W CIECHANOWIE
foto: Dorota Kamińska

