

---

## *Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka*

---

Opracowana przez Weronikę Sherborne metoda opiera się głównie na podstawowym założeniu, że dzieci: „pragną czuć się dobrze we własnym ciele, czyli umieć w pełni nad nim panować” oraz że „odczuwają potrzebę nawiązywania kontaktów z innymi”. Autorka metody, w latach sześćdziesiątych opracowała własny system ćwiczeń. Ma on zastosowanie we wspomaganiu prawidłowego rozwoju dzieci i korygowaniu jego zaburzeń. Wywodzi się on z naturalnych potrzeb dziecka, zaspokajanych w kontakcie z osobami dorosłymi. To nic innego jak zabawy oparte na tzw. „baraszkowaniu”, które pojawiają się we wczesnym dzieciństwie każdego dziecka. Genialność tej metody polega właśnie na jej prostocie oraz naturalności.



Podstawowe założenia Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne to rozwijanie przez ruch następujących aspektów:

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

Uczestniczenie w ćwiczeniach ma na celu stworzenie dziecku okazji do poznania własnego ciała, poczucia swojej siły, usprawnienia motoryki i poprawę możliwości ruchowych. Dzięki proponowanym aktywnościom zaczyna mieć zaufanie do siebie oraz uzyskuje poczucie bezpieczeństwa. Podczas ćwiczeń ruchowych dziecko ma możliwość poznania przestrzeni, w której się znajduje i nie jest dla niego groźna. Dziecko czuje się w niej bardziej aktywne, zwiększa się jego inicjatywa, a także twórczość.

Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne posiada szerokie zastosowanie w pracy z dziećmi z różnego rodzaju deficytami rozwojowymi. Może być przydatna do pracy z dziećmi z zaburzeniami intelektualnymi, motorycznymi, emocjonalnymi oraz trudnościami w nawiązywaniu kontaktów społecznych.

Stosowanie metody Ruchu Rozwijającego przynosi korzyści następujące dla dzieci:

- ✓ wspomaga prawidłowy rozwój dziecka poprzez ruch,
- ✓ uczy nawiązywania kontaktu emocjonalnego i wzrokowego,
- ✓ uczy współdziałania z partnerem,
- ✓ rozwija poczucie bezpieczeństwa i zaufania do drugiego człowieka,
- ✓ kształtuje orientację w przestrzeni, świadomość własnego ciała,
- ✓ pozwala wykorzystać nagromadzoną energię, wykorzystać siłę,
- ✓ uczy koncentrowania się na wykonywanym zadaniu,

- ✓ kształtuje poczucie własnej wartości i pewności siebie,
- ✓ wyzwała wśród uczestników wiele radości, śmiechu.

Udział rodzica jako partnera w aktywnościach ruchowych proponowanych w omawianej metodzie niesie za sobą szereg korzyści, m.in.: poprawę kontaktu i pogłębienie więzi z dzieckiem, lepsze poznanie dziecka i jego potrzeb, wspomaganie rozwoju dziecka (usprawnienie funkcji psychoruchowych, rozwijanie zachowań społecznych, kontrolowanie własnego zachowania), umożliwienie kontaktu z rodzicem, przeżycie pozytywnych doznań, emocji, radosnej zabawy, możliwość poznania siebie, swojego ciała i własnych możliwości, brak przymusu i rywalizacji, dobrowolność i brak negatywnych ocen, prostota, naturalność, uniwersalność ćwiczeń.

---

**PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA W OPARCIU O METODĘ RUCHU ROZWIJAJĄCEGO  
WERONIKI SHERBORNE, KTÓRE MOŻNA WYKONAĆ Z DZIECKIEM W DOMU:**

---



**FOTELIK-** dorosły siedzi na podłodze z nogami wyprostowanymi, obejmując rękoma siedzące przed nim dziecko. Dziecko siedzi na udach i podudziach rodzica, odwrócone do niego plecami. Obejmowanie i kołysanie dziecka.

**LUSTRO-** rodzic siedzi w rozkroku na podłodze, zwrócony przodem do siedzącego dziecka. Dziecko siedzi przed dorosłym, pomiędzy jego nogami. Partnerzy (na przemian) robią do siebie różne miny i naśladują się nawzajem, wykonując polecenia, np. „Zrób groźną minę”, „zrób śmieszna minę”, „zrób wielkie oczy”, „dotknij językiem nosa/brody”, „zwiń język w trąbkę”.

**KONCERT- GRA NA PLECACH-** rodzic klęczy na podłodze obok leżącego dziecka. Dziecko leży na brzuchu na podłodze. Rodzic „gra” palcami na plecach dziecka, najpierw lekko uderzając opuszkami palców, potem coraz mocniej, a następnie kantami dłoni, pięściami i całymi dłońmi. W trakcie wykonywania ćwiczenia należy zmieniać siłę i rytm uderzeń. Zabawę można urozmaicać dokonując zmiany ról.

**TURLANIE SIĘ**- rodzic i dziecko leżą na podłodze. Turlanie się w kierunku wskazanym przez rodzica lub dziecko.

**LEŻANKA**- rodzic leży na podłodze na plecach. Dziecko leży brzuchem na brzuchu dorosłego, twarze partnerów zwrócone są ku sobie. Obejmowanie i kotysanie dziecka.

**MASAŻYKI- PISARZYKI**- rodzic siedzi na podłodze z wyprostowanymi nogami. Dziecko leży brzuchem na udach dorosłego (w poprzek jego nóg). Dorosły masuje plecy dziecka, lekko opukuje je palcami i kantami dłoni; rysuje lub „pisze” na plecach a dziecko próbuje odgadnąć, co kreśli jego rodzic.

**WYCIECZKA**- rodzic stoi przed leżącym na podłodze dzieckiem. Dziecko leży na plecach na podłodze z ramionami wyciągniętymi w tyła (za głowę). Dorosły, przytrzymując dziecko za nogi na wysokości kostek, lekko przeciąga je w różnych kierunkach.

**HUŚTAWKA**- dwie osoby dorosłe stoją obok leżącego dziecka. Jedne z rodziców trzyma dziecko za rękę, a drugi za nogi i w ten sposób lekko unoszą dziecko nad podłogę oraz kotyszą je na boki.

**DUŻY SAMOLOT**- rodzic leży na plecach na podłodze, z nogami ugiętymi w kolanach. Dziecko stoi przed dorosłym. Rodzic unosi tułów, chwytając dziecko za ręce, podpierając stopami jego biodra i unosi nad sobą, prostując nogi w kolanach. W tej pozycji kotysze je nad sobą. Kiedy twarze partnerów są naprzeciwko siebie, rodzic i dziecko próbują nawiązać kontakt wzrokowy.



**MAŁPKA NA DRZEWIE**- rodzic stoi z szeroko otwartymi ramionami i wyciągniętymi w stronę dziecka rękoma. Dziecko podbiega do dorosłego i „wdrapuje się” na niego niczym małpka.

**SPYCHACZ**- rodzic i dziecko siedzą na podłodze zwróceniem do siebie plecami. Rodzic przepycha dziecko do przodu po podłodze, odpychając się nogami i rękoma od podłoża. Potem następuje zamiana ról. Dorosły ustępuje wówczas, gdy poczuje, że dziecko użyło do tego ćwiczenia całej swojej siły.

**ROWEREK**- rodzic i dziecko leżą na plecach na podłodze z nogami uniesionymi w górę i ugiętymi w kolanach. Stopy partnerów opierają się o siebie. Rodzic razem z dzieckiem wykonuje nogami tzw. rowerek.

Opracowała: Aleksandra Zielińska

#### Bibliografia:

M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnyska, „Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganie rozwoju dziecka”, Warszawa 1992.

M. Bogdanowicz, D. Okrzesik, „Opis i panowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne” , Gdańsk 2014.