

## Metoda Ruchu Rozwijającego - od wyobrażenia do doświadczenia.

Wśród wielu terapii opartych na ruchu i dostępnych na rynku można by długo wybierać. Każda ma swoje własne zalety, wymagania i doświadczenia. Ruch jest potrzebny na każdym etapie rozwoju, jest niezbędnym elementem egzystencji każdego człowieka. Jest przejawem życia, a aktywność fizyczna (której skutkiem są bodźce nerwowe) jest czynnikiem kształtującym organizm ludzki i jego rozwój psychiczny. Oznacza to, że prawidłowy rozwój poznawczy nie jest możliwy bez odpowiedniej stymulacji motorycznej. Brak ruchu powoduje wiele niedogodności: osłabia mięśnie, wpływa negatywnie na wentylację płuc, przemianę materii, wady postawy, zmniejsza odporność na zmęczenia i choroby. Jak widać ruch trenuje nie tylko mięśnie, lecz również umysł i psychikę. Stanowi bowiem źródło doznań i pobudza wiele procesów zachodzących w organizmie. Dostarcza doświadczeń przestrzeni, czasu, schematu własnego ciała, koordynacji wzrokowo-ruchowej, wyostrza zmysł wzroku i słuchu.

W tak rozumianym ruchu objawia się *Metoda Ruchu Rozwijającego*. Jest ona znana i rozpowszechniona w Polsce, lecz mamy wrażenie, że pomału wypierana przez nowoczesne metody. Dla nas stanowi ona jednak genezę dla wszystkich powstałych terapii ruchowych. Wiele osób, które mają lub miały z nią (zarówno dorosłych, jak i dzieci) do czynienia, ceni w tej metodzie prostotę i naturalność oraz sporą dawkę radosnej zabawy.

**Metoda Ruchu Rozwijającego** stworzona została przez fizjoterapeutkę **Weronikę Sherborne**. Weronika Sherborne (1922–1990), brytyjska nauczycielka wychowania fizycznego i fizjoterapeutka, była propagatorką nowoczesnej kinetografii i gimnastyki ekspresyjnej Rudolfa von Labana, który potrzebę ruchu, ekspresji, odprężenia i tworzenia zaliczył do najważniejszych potrzeb człowieka. Według von Labana ruch jest niezbędnym warunkiem zdrowia, a ograniczanie swobody ruchu prowadzi do zahamowania prawidłowego rozwoju jednostki.

Głównym założeniem Metody Ruchu Rozwijającego (MRR) jest posługiwanie się ruchem jako narzędziem wspomagania rozwoju psychoruchowego dziecka. Dzieje się tak w efekcie rozwijania przez ruch świadomości własnego ciała, świadomości przestrzeni z innymi osobami i nawiązywania z nimi za pomocą ruchu bliskiego kontaktu (Bogdanowicz, 1992). W metodzie tej szczególnie nacisk kładzie się na wyrównywanie rozwoju sfery ruchowej, kształtowanie umiejętności nawiązywania pozytywnych relacji z innymi osobami poprzez wspólne doświadczenia ruchowe, a także na budowanie i umacnianie zaufania do siebie i innych oraz kreatywne wyrażanie siebie.

Sherborne i Laban, jak wynika z wyżej wymienionych założeń, za bardzo istotną uznali **świadomość własnego ciała** a zwłaszcza środka ciała. Wiele dzieci z zaburzeniami rozwoju ma zaburzoną świadomość ciała, co uniemożliwia im prawidłowe kontrolowanie własnych ruchów. We wszystkich ćwiczeniach wykonywanych podczas zajęć MRR ważnym elementem jest właśnie rozwijanie świadomości ruchu. Zgodnie z teorią Labana można wymienić 4 wymiary ruchu: energię, przepływ, przestrzeń i czas. W ramach tych wymiarów wyróżnia się 8 cech ruchu: ruch mocny – łagodny, ruch swobodny – kontrolowany, ruch wielokierunkowy – prosty, jednokierunkowy, ruch szybki – wolny. Wiele dzieci prezentuje duże trudności ze zróżnicowaniem tempa ruchu, jego siły, kierunku lub przepływu. Dzięki pozytywnym oddziaływaniom dziecko zaczyna nabywać umiejętności kontrolowania własnego ciała, uczy się orientacji w przestrzeni, koordynacji ruchów, zaczyna mieć zaufanie do siebie, innych, zyskuje też poczucie bezpieczeństwa. Ćwicząc z drugim człowiekiem uczy się współpracy, **nawiązywania kontaktu**, dzielenia radości z innymi (umiejętności społeczne). Dodatkowo dziecko buduje **zaufanie do siebie i opiekuna**, poczucie sprawstwa, poczucie własnej wartości. Poczucie bezpieczeństwa natomiast wyzwala twórczość.

**MRR** jest wykorzystywana w różnych placówkach edukacyjnych, terapeutycznych i rehabilitacyjnych głównie w celu wspomagania dzieci i młodzieży w zakresie rozwoju psychicznego i fizycznego oraz korygowania zaburzeń. Jest ona przeznaczona dla dzieci z różnymi zaburzeniami rozwoju i różnorodnymi potrzebami edukacyjnymi (dzieci jękające się, dzieci nadpobudliwe ruchowo, dzieci z zaburzeniami emocjonalnymi – lękowe,

z zaniżoną samooceną oraz zaburzeniami zachowania, dzieci z upośledzeniem umysłowym, dzieci z autyzmem, dzieci z wczesnym porażeniem dziecięcym), jak również działa wspomagająco w ogólnym rozwoju ruchowym dzieci zdrowych.

Ćwiczenia metodą Weroniki Sherborne mogą być prowadzone w formie zajęć indywidualnych oraz zajęć grupowych, w których uczestniczą z reguły dzieci i osoby dorosłe. Możliwe jest również prowadzenie zajęć dla grupy, w której dzieci są partnerami dla siebie nawzajem. Zajęcia mogą być zróżnicowane pod względem treści, w zależności od potrzeb uczestników, jednak ogólna forma i struktura poszczególnych sesji jest z reguły podobna. W swoim programie ćwiczeń ruchowych Ruch Rozwijający wyróżnia następujące grupy ćwiczeń wspomagających rozwój dziecka:

- ćwiczenia prowadzące do poznania własnego ciała (wyczuwanie twarzy, rąk, nóg, łokci, pleców itp),
- ćwiczenia pomagające zdobyć pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa w otoczeniu (leżenie na plecach lub brzuchu – mięśnie rozluźnione – napięte, ćwiczenia w parach – np.: domki, w grupie - mostek)
- ćwiczenia ułatwiające nawiązywanie kontaktu i współpracy z partnerem i grupą (ćwiczenia z „z”, „przeciwko”, „razem”),
- ćwiczenia twórcze.

Środkowe podpunkty stanowią ćwiczenia, które przyzwyczajają do kontaktu wzrokowego i są dość zaawansowane i męczące, wymagają już pewnego stopnia pewności ruchów. Dlatego ważne jest, aby stosować pomiędzy poszczególnymi ćwiczeniami różne formy relaksu – odpoczynku, zwłaszcza w momencie zmęczenia lub znużenia dziecka. W osiągnięciu relaksu może pomóc masaż karku, ramion, delikatne uderzanie i podszczypywanie kończyn, lekkie kołysanie, lekkie obracanie partnera na plecy i brzuch. Często ta część wspomagana jest przez odpowiednio dobraną muzykę.

W trakcie tych ćwiczeń dziecko uczy się współpracować najpierw z jednym partnerem w parach, potem w trójkach, aż wreszcie z całą grupą. Podczas kontaktu z innym człowiekiem uczy się opiekować drugą osobą (są to ćwiczenia "z" partnerem i grupą), poznaje swą siłę i uczy się jej używać (w ćwiczeniach "przeciwko" partnerowi i grupie) po to, aby współpracować z nimi (ćwiczenia "razem" z partnerem i grupą). Ostatnią kategorią aktywności jest "ruch kreatywny" – terapeuta zmienia swój scenariusz zajęć, podążając za propozycjami dziecka. Daje możliwość swobodnej ekspresji osobowości.

W metodzie tej ważne jest to, że dzieci wykonują ćwiczenia bez żadnej presji zewnętrznej. Zdarza się, że dzieci nie chcą brać udziału (zwłaszcza te lękowe, czy wrogo nastawione), wówczas nie zmuszamy ich. Zazwyczaj zachętą dla dziecka jest obserwacja zajęć prowadzonych z innymi dziećmi i brak nacisków do udziału w nich. Dziecko nabiera zaufania, zwykle też ochoty do udziału w zabawie, zaczyna się spontanicznie włączać w niektóre ćwiczenia. Każdy przejaw własnej aktywności dziecka jest wzmacniany pozytywnie. Początkowo ćwiczenia wykonuje się blisko podłogi, mogą być na podłodze, na kocu lub na materacu, a gdy dziecko nabiera pewności siebie i zaufania do pozostałych osób, ćwiczenia odbywają się z wykorzystaniem całej dostępnej przestrzeni. Plan zajęć jest na bieżąco modyfikowany przez terapeutę w zależności od nastroju, aktywności i aktualnych potrzeb ćwiczących. Wykluczone jest współzawodnictwo.

**Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne jest wszechstronna w swoim oddziaływaniu. Może być dowolnie modyfikowana w zależności od występujących deficytów rozwojowych i wieku pacjentów. Korzyści płynące z tej metody są wielkie:** daje pozytywne odczucie w kontakcie z innym człowiekiem, wyzwala swobodę zachowań i naturalności, daje okazję do rozładowania energii, jest próbą pokonania własnych zahamowań wynikających z uprzednich doświadczeń, daje radość, daje pewność siebie, daje możliwość poczucia się w innej roli niż na co dzień, wyzwala zaangażowanie, daje poczucie bezpieczeństwa i partnerstwa oraz wiele innych. **Idee MRR najlepiej objaśniła sama Weronika Sherborne w książce *Ruch Rozwijający dla dzieci*: „Na podstawie własnych doświadczeń w nauczaniu i obserwacji ruchu ludzkiego doszłam do wniosku, że wszystkie**

**dzieci mają dwie podstawowe potrzeby: potrzebują czuć się w swoim ciele jak w domu oraz umieć nawiązywać relacje” (Sherborne, 1990)**

**Efektywność tej metody a zarazem jej uniwersalność** spowodowały, że zagościła ona na stałe w ofercie naszej Poradni i nadal się rozwija. Na przełomie kilku lat udało się tą formą pomocy objąć wiele dzieci, z placówek objętych naszą pomocą psychologiczno-pedagogiczną. Program, który stworzyliśmy był głównie przeznaczony dla dzieci z nadruchością oraz z trudnościami adaptacyjnymi. Nazwałyśmy go „Fistaszki - zajęcia ogólnorozwojowe na bazie metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne oraz z elementami pedagogiki zabawy”. Uczestnikami zajęć były dzieci trzy-, cztero-, pięcio- i sześćoletnie uczęszczające do oddziału przedszkolnego. Dzieci były podzielone na grupy, w których znajdowały się zgodnie z wcześniej ustalonymi kryteriami dzieci z nadruchością oraz z trudnościami adaptacyjnymi. Ze względów organizacyjnych zajęcia odbywały się jeden raz w tygodniu i trwały 45 minut. Czas pomiędzy zajęciami był przeznaczony na konsultacje z rodzicami i/lub nauczycielami (w razie potrzeby) lub na wymianę spostrzeżeń pomiędzy prowadzącymi, z obserwacji dzieci na zajęciach. Celem zajęć było rozwijanie świadomości własnego ciała i usprawnianie ruchowe, rozwijanie świadomości przestrzeni i działania w niej oraz rozwijanie umiejętności dzielenia przestrzeni z innymi ludźmi i nawiązywanie z nimi bliskiego kontaktu.

Zajęcia posiadały bazową strukturę, w której wykorzystywane były ćwiczenia z Metody Ruchu Rozwijającego oraz elementy pedagogiki zabawy. Taka forma zajęć pozwalała dzieciom włączyć się w stały rytm i poczuć się bezpiecznie i swobodnie w przewidywalnym środowisku.

Przez te kilka lat prowadzenia zajęć mogliśmy zaobserwować efektywność tej metody. Za każdym razem widoczne były zmiany w funkcjonowaniu uczestników zajęć terapeutycznych. Dzieci z nadruchością psychoruchową zaspokajały potrzebę ruchu i rozładowywały napięcie. Uczyły się również kontrolowania ruchu, uświadamiały sobie własną siłę, siłę partnera oraz konsekwencję własnej aktywności. Z tą grupą dzieci stosowano ćwiczenia związane z wirowaniem, kręceniem, kołysaniem, wzajemnym ciągnięciem po podłodze oraz ze zwalnianiem i wzmożeniem napięcia mięśniowego. Doświadczenia tego typu wywoływały u nich silne pozytywne emocje, spontaniczne reakcje, takie jak na przykład śmiech. Celem dodatkowym wpływającym pozytywnie na nadruchość dziecka było kształtowanie umiejętności cierpliwego czekania (zabawy z chustą, bujanie). W przypadku dzieci z trudnościami adaptacyjnymi udało się zaobserwować przełamywanie przez nie oporów, stopniowe zaznajamianie się z ćwiczeniami, z dziećmi i ich kreatywność. W postępowaniu z tą grupą dzieci starano się w delikatny sposób zachęcać do wykonywania różnego typu ćwiczeń, bez nacisku, nie tworząc sytuacji lękotwórczej. Z tą grupą dzieci stosowano ćwiczenia związane z przechodzeniem przez „tunele”, chowaniem w „domku”, tupaniem nogami o podłogę, „robieniem min”, pełzaniem, obejmowaniem i przytulaniem oraz turlaniem i wyslizgiwaniem się spod partnera. Pozwalały one na wyzwolenie pozytywnych reakcji (zadowolenie, śmiech, spontaniczność, chęć wypowiedzenia się na forum) ściśle kontrolowanych do tej pory.

Ważnym aspektem zajęć dla wszystkich uczestników była zmiana ról w trakcie ćwiczeń. Dzięki temu dzieci mogły doświadczyć roli **biorecy**, jak również **dawcy**. W ten sposób uczyły się zapewniania przyjemności i opieki partnerom, okazywania im uwagi oraz odpowiedzialności z nich.

Prowadząc kilka grup zróżnicowanych wiekowo, zauważono u dzieci brak umiejętności poddania się relaksacji. Dzięki ćwiczeniom udało się osiągnąć ten cel. Pod koniec terapii uczestnicy wykazywali przeciętną zdolność do relaksu – stany odprężenia występowały częściej i dłużej. Dzieciom bardzo podobały się elementy zabaw z chustą i innymi rekwizytami oraz te przy muzyce wyzwalające kreatywność i kształtujące właściwe poczucie inhibicji i incytacji (pobudzania i hamowania). Każde spotkanie kończyło się krótką ewaluacją. Uczestnicy zajęć mogli wypowiadać się na temat swoich wrażeń i odczuć wskazywali ćwiczenia, sprawiały im najwięcej radości i satysfakcji. To pozwalało skonstruować kolejny

scenariusz zajęć w taki sposób, aby wyzwolić u dzieci poczucie zaangażowania, bezpieczeństwa i potrzebę uczestnictwa w grupie.

Jednym z głównych założeń podjętych przed rozpoczęciem zajęć „Fistaszki” było przeprowadzenie dwóch badań: wstępnego oraz końcowego. W badaniach wykorzystywaaliśmy Skalę Obserwacji Zachowania (SOZ), która zawiera cztery sfery obejmujące: rozwój poznawczy, emocjonalny, społeczny i ruchowy. Analiza materiału badawczego oraz kilkuletniej pracy terapeutycznej wskazuje, iż udział w zajęciach wpływał pozytywnie na rozwój wszystkich badanych sfer. Oczywiście efekty pracy terapeutycznej były uzależnione w dużej mierze od frekwencji dzieci w przedszkolu.

Dla nas jako terapeutów ważne jest również ciągle napływające zapotrzebowanie na taką formę zajęć, co niezmiernie nas cieszy. Uważamy bowiem, iż prowadzone przez nas zajęcia „Fistaszki” oparte na metodzie Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne oraz na elementach pedagogiki zabawy dają możliwość wspomagania rozwoju psychoruchowego (niezwykle ważnego na tym etapie nauki), aktywnego i zdrowego spędzania czasu, jak również dobrej zabawy i relaksu. Ponadto pobudzają one do twórczej aktywności nie tylko dzieci, ale i prowadzące.

**Osobiście uważamy, że każda zabawa ruchowa jest pewnego rodzaju rozmową. Może być dialogiem głębokiego szacunku do siebie nawzajem, możliwością rozwoju i doskonalenia oraz radością bliskiego kontaktu z drugą osobą. Może dzięki poznaniu bliżej tej metody, niektórzy z Państwa znajdziecie więcej czasu i okazji do baraszkowania z dziećmi, przeżywania radości ze wspólnej zabawy, bycia ze sobą i w konsekwencji do lepszego wzajemnego poznania i zbliżenia się. Zachęcamy.**

Źródła:

Bogdanowicz M., Kisiel B., Przasnyska M. (1992). *Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka*. WSiP Warszawa.

Bogdanowicz M., Kasica A. (2003). *Ruch Rozwijający dla wszystkich*. Harmonia Gdańsk.

*opracowały na podstawie literatury i własnych doświadczeń:  
Agnieszka Wachowska oraz Joanna Piłatowicz*