

METODA RUCHU ROZWIJAJĄCEGO WERONIKI SHERBORNE

Ruch jest jedną z podstawowych potrzeb człowieka. Towarzyszy mu od chwili narodzin przejawiając się w różnych formach: w zabawie, w aktywnym wypoczynku oraz w codziennej pracy (domowej, zawodowej). Służy do wyrażania emocji, nawiązywania kontaktów i porozumiewania się. Znaczenie ruchu dla rozwoju osobowości człowieka wykazali i wykorzystali w praktyce niektórzy pedagodzy. Byli to m.in.:

- Emil Jacques-Dalcroze - twórca nowoczesnego wychowania muzycznego opartego na gimnastyce rytmicznej.
- Rudolf Steiner - twierdził, że człowiek za pomocą ruchu i rytmu wyraża swoją osobowość; uznał on rytm jako centralne pojęcie teorii zwanej teorią eurytmii. Uważał, że rytm w muzyce jest odpowiednikiem przeżywanych przez człowieka „rytmów wewnętrznych”, bowiem to one są motorem jego działania i źródłem uczucia.
- Rudolf von Laban - twórca gimnastyki ekspresyjnej. Twierdził, że ruch jest wyrazem potrzeby ludzkiej aktywności, a przez ruch naszego ciała uczymy się nawiązywać kontakty z otoczeniem.
- **Weronika Sherborne** (1922–1990) – przez całe życie pracowała z dziećmi. Kształciła nauczycieli zarówno w swoim kraju (Wielka Brytania) jak i za granicą. Była z wykształcenia nauczycielką wychowania fizycznego i fizjoterapeutką. Ogromny wpływ na jej działalność miała twórczość Rudolfa Labana, u którego pobierała nauki tańca i ruchu.

Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne – wykorzystuje dotyk, ruch oraz wzajemne relacje fizyczne, emocjonalne i społeczne do rozszerzania świadomości samego siebie i pogłębiania kontaktu z innymi ludźmi. Stosowanie tej metody rozwija u dziecka orientację w schemacie ciała w przestrzeni, pozwala nawiązać kontakt wzrokowy, emocjonalny w relacjach z innymi dziećmi. Podstawowe założenia metody, to rozwijanie przez ruch:

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

Dzięki ćwiczeniom proponowanym przez Weronikę Sherborne dziecko zyskuje poczucie bezpieczeństwa, odkrywa własne możliwości, uczy się współdziałania w grupie. Ruch jest zabawą, która daje przeżycie radości i dzielenia jej z innymi, co jest bardzo ważne w nawiązywaniu kontaktów społecznych. Genialność metody Weroniki Sherborne polega na jej prostocie i naturalności. Ruch rozwijający wywodzi się z naturalnych zabaw ruchowych dzieci z rodzicami zwanych popularnie baraszkowaniem. Dziecko poznaje własne ciało i przestrzeń, która je otacza, spotyka w niej innego człowieka, uczy się współpracować w niej najpierw z jednym partnerem w parach, potem w trójkątach, a wreszcie z całą grupą. Podczas kontaktu z drugim człowiekiem uczy się opiekować drugą osobą.

Metoda Weroniki Sherborne jest uniwersalna, ma wiele możliwości stosowania. Jako metoda wspomagająca rozwój, a więc stymulująca go, wyrównująca opóźnienia rozwojowe, jest bardzo przydatna w pracy z dziećmi w przedszkolu. Metoda Ruchu Rozwijającego może służyć jako sposób osiągnięcia odprężenia w zajęciach odprężająco - relaksacyjnych w trakcie zajęć szkolnych lub przedszkolnych a także w zajęciach relaksacyjnych dla rodziców.

TO WARTO PRZECZYTAĆ:

- Bogdanowicz M., Kisiel. B, Przasnyska M., (1992) Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka, Warszawa, WSiP
- Sherborne W. (1997, 2002) Ruch Rozwijający dla dzieci, Warszawa, PWN
- Bogdanowicz M. (2002) Rymowanki - przytulanki. Gdańsk. Wyd. Fokus (książka z płytą)
- Bogdanowicz M. (2003) Kołysanki - utulanki. Gdańsk, Wyd. Fokus (książka z płytą)