

Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne

W Metodzie Ruchu Rozwijającego wyróżnia się kilka kategorii ruchu:

1. Ruch prowadzący do poznania samego siebie – Ruchy zaliczane do tej kategorii pozwalają poznać poszczególne części ciała. Ze zwróceniem szczególnej uwagi na stopy, kolana, nogi i biodra, które stanowią niejako łącznik człowieka z podłożem. A kontrola nad ruchami tych części ciała stanowi warunek do utrzymania równowagi i w konsekwencji ukształtowania się tożsamości.
2. Ruch kształtujący związek jednostki z otoczeniem fizycznym – Aktywność ruchowa odbywa się jak najniżej w kontakcie z podłożem, co daje poczucie „ugruntowania”. Prowadzi też do poczucia swobody w otaczającej przestrzeni, gdyż nieumiejętność korzystania z wolności w przestrzeni prowadzi do zahamowań i izolacji od otoczenia.
3. Ruch wiodący do wytworzenia się związku z drugim człowiekiem – Zasadniczym celem czynności ruchowych jest tu zachęcenie uczestników do nawiązania pozytywnych kontaktów z innymi osobami opartymi na zaufaniu do partnera. Odbywa się to w czasie zabaw ruchowych przypominających zabawy dzieci i dorosłych zwane baraszkowaniem.

Wyróżniamy tu ruchy:

- **„z”** - ćwiczenia ruchowe, w których jeden z partnerów jest bierny, drugi zaś aktywny i opiekuńczy względem niego. Wymaga to od osoby aktywnej zrozumienia potrzeb i możliwości drugiej osoby a od biernej – zaufania do partnera.
- **„przeciwko”** – celem tych ćwiczeń jest uświadomienie uczestnikom ich własnej siły przy współdziałaniu z partnerem. Ćwiczenia te powinny być pozbawione agresji. Dajemy tu na zmianę możliwość wypróbowania się w roli atakującego i broniącego się. Dają one efekt wyzwolenia nagromadzonego napięcia psychicznego. Są zabawą w siłowanie, popychanie, mocowanie się. Mają charakter zabaw pseudoagresywnych, które umożliwiają dzieciom poznanie własnych i cudzych sposobów reagowania, uczą radzenia sobie w sytuacji konfliktu, uświadamiają emocje. Pozwala to na kontrolowanie swoich emocji i zachowania.
- **„razem”** – to takie ćwiczenia, które wymagają jednakowego zaangażowania partnerów. Prowadzą do wytworzenia harmonii i równowagi dzięki wzajemnemu zaufaniu, zrozumieniu, współpracy i równemu wkładowi wysiłku fizycznego.
- **Ruch prowadzący do współdziałania w grupie** – można tu także wyróżnić ruch „z”, „przeciwko”, „razem”. Jednak w ćwiczeniach bierze udział nie para lecz więcej uczestników. Celem ćwiczeń grupowych jest zaangażowanie wszystkich uczestników w aktywność ruchową i we współdziałanie ze sobą.
- **Ruch kreatywny** – charakteryzuje się spontanicznością i swobodą. Ruch ten realizuje się w tańcu a najpełniej w tzw. „tańcu wyzwolonym”, który opiera się na pełnej swobodzie.

Cele ogólne w Metodzie Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne:

- Poznanie własnego ciała poprzez ruch. Ruchy zaliczane do tej kategorii pozwalają poznać poszczególne części ciała. Ze zwróceniem szczególnej uwagi na stopy, kolana, nogi i biodra, które stanowią niejako łącznik człowieka z podłożem. A kontrola nad ruchami tych części ciała stanowi warunek do utrzymania równowagi i w konsekwencji ukształtowania się tożsamości.

- Kształtowanie związku jednostki z otoczeniem fizycznym – ruchy z tej kategorii mają na celu ukształtowanie orientacji w przestrzeni. Ruchy te pozostają w ścisłym związku z ruchami z poprzedniej kategorii.
- Wytworzenie się związku z drugim człowiekiem – ruch, w tej kategorii, sprzyja wytworzeniu się zaufania do drugiego człowieka. Zasadniczym celem czynności ruchowych jest tu zachęcenie uczestników do nawiązywania pozytywnych kontaktów z innymi osobami opartymi na zaufaniu do partnera.
- Współdziałania w grupie - zaangażowanie wszystkich uczestników w aktywność ruchową i we współdziałanie ze sobą.

Cele szczegółowe w Metodzie Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne to:

- Dziecko odczuwa pozytywne emocje w kontakcie z innym człowiekiem.
- Dziecko wyzwala własną swobodę zachowań i naturalność.
- Dziecko ma okazję do rozładowania energii.
- Dziecko podejmuje próbę pokonania własnych zahamowań wynikających z uprzednich doświadczeń.
- Dziecko odczuwa bliskość z pozostałymi uczestnikami zajęć.
- Dziecko odczuwa radość z działania w grupie.
- Dziecko odczuwa przyjemność dawania innym radości.