

**Publiczna Szkoła Podstawowa nr 7
w Bochni**

**PRACA Z DZIEĆMI
NADPOBUDLIWYMI PSYCHORUCHOWO.
METODA WERONIKI SHERBORNE.**

**mgr Ewa Pawlińska
n-l nauczania początkowego**

SPIS TREŚCI

I.	Charakterystyka nadpobudliwości psychoruchowej u dzieci	3
II.	Podłoże neurofizjologiczne nadpobudliwości psychoruchowej	4
III.	Metoda „Ruchu Rozwijającego” Weroniki Sherborne w pracy z dziećmi nadpobudliwymi psychoruchowo	4
1.	Geneza metody „Ruchu Rozwijającego”	4-5
2.	Założenia metody „Ruchu Rozwijającego”	5-6
3.	Rola ruchu i kontaktu fizycznego we wspomaganiu rozwoju i terapii dziecka	6
4.	Organizacja zajęć stymulująco – terapeutycznych wg metody Weroniki Sherborne	6-15
5.	Metoda Weroniki Sherborne w pracy z dziećmi z nadpobudliwością psychoruchową	16-17

I. Charakterystyka nadpobudliwości psychoruchowej u dzieci.

Nadpobudliwość psychoruchowa jest zjawiskiem często spotykanym u dzieci w różnych okresach ich rozwoju i stanowi istotny problem teoretyczny oraz praktyczny. „Używając terminu „nadpobudliwość psychoruchowa” podkreślamy, że dotyczy ona zarówno sfery ruchowej, jak i psychicznej. Nadpobudliwość przejawia się w postaci wzmożonego pobudzania ruchowego, nadmiernej reaktywności emocjonalnej oraz w specyficznych zaburzeniach funkcji poznawczych, głównie w postaci zaburzeń uwagi”. (1) Najbardziej widocznym a często bardzo uciążliwym dla otoczenia objawem nadpobudliwości jest nadmierna ruchliwość. Wyraża się ona w znacznie większej liczbie ruchów niż to się obserwuje u przeciętnego dziecka (ustawiczne kręcenie się, bieganie, skakanie, wychodzenie z ławki w klasie itp.), w zwiększonej szybkości i częstej zmienności ruchów (wrażenie ciągłego pośpiechu, zmiany pozycji, zmiany postępowania przy wykonywanych czynnościach) oraz w wykonywaniu szeregu ruchów drobnych w obrębie własnego ciała, występujących nawet wtedy, gdy dziecko pozostaje w beczynności i pozornym spokoju (manipulacje przedmiotami, ruchy mimowolne, zbędne z punktu widzenia wykonywanych czynności lub o charakterze tików).

„Istotnym składnikiem nadpobudliwości są wzmożone reakcje emocjonalne. Przybierają one formę wybuchów złości, impulsywnego działania, braku opanowania, przy czym towarzyszy tym reakcjom wzmożona aktywność ruchowa oraz łatwa przełączalność na układ wegetatywny (czerwienienie, pocenie się, zaburzenia snu, przyspieszone bicie serca)”. (2) Hanna Nartowska w swojej książce pisze, że „również inni autorzy stwierdzają w badaniach inteligencji dzieci nadpobudliwych poziom „poniżej spodziewanego” głównie w skalach wykonawczych. Podkreśla się przede wszystkim trudności wizualno – motoryczne, jak również trudności syntetyzowania w myśleniu oraz brak umiejętności planowania”. (3) Rosyjski uczony I.P. Pawłow nadpobudliwość przejawiającą się również w działalności umysłowej dziecka nazwał „wzmożonym odruchem orientacyjnym”. Manifestuje się on kierowaniem przez dziecko uwagi na każdy niemal bodziec płynący z otoczenia. Ten brak selektywności, wybiórczości w kierowaniu uwagą oraz trudności w koncentrowaniu jej na określonym przedmiocie lub czynności wykonywanej w danej chwili są charakterystyczne dla dzieci nadpobudliwych. Następstwem tego rodzaju zaburzeń uwagi są często: zapominania, roztargnienie, chaotyczność itp.

Nadpobudliwość psychoruchową uważa się najczęściej za objaw lub za jeden z podstawowych objawów nerwicy. Z. Włodarski w rozważaniach na temat nerwowości dziecięcej kładzie przede wszystkim nacisk podłoże neurofizjologiczne tego zjawiska i stwierdza, że zachodzi tu zaburzenie równowagi procesów nerwowych.

II. Podłoże neurofizjologiczne nadpobudliwości psychoruchowej.

W rozważaniach dotyczących podstaw patofizjologicznych nadpobudliwości przeważa pogląd, że ten zespół objawów jest wyrazem ogólnie zaburzonych funkcji ośrodkowego układu nerwowego, przy czym – omawiając patomechanizmy warunkujące objawy – autorzy akcentują bądź zaburzenia równowagi pobudzenia i hamowania w obrębie kory mózgowej, bądź nieprawidłowy stosunek między korą i podkorą.

Spotykamy jednak również pogląd, że u podłoża nadpobudliwości leżą cechy konstytucjonalne rozumiane jako określony typ układu nerwowego.

h. Spionek stwierdza, że „wśród dzieci spotyka się jednostki o słabym układzie nerwowym u których można jednak zaobserwować zaburzenia równowagi procesów nerwowych bądź w kierunku przewagi pobudzenia, bądź hamowania. Analogicznie, jedne z tych dzieci wykazują nadmiernie wzmożoną ruchliwość procesów nerwowych (typ słaby labilny), inne obniżoną (typ słaby inercyjny)”. (4)

w tym ujęciu dzieci niestałe psychoruchowo należałoby zaliczyć do typu słabego, nadpobudliwego, labilnego. Na skutek małej siły procesów nerwowych pobudzenie trwa krótko wywołując szybkie wyczerpanie układu nerwowego i ustępuje miejsca hamowaniu ochronnemu. Ponieważ jednak te dzieci charakteryzują się przewagą pobudzenia, hamowanie jest również krótkotrwałe. Stąd u dzieci niestałych obserwuje się znaczną męczliwość, brak wytrwałości, nierównomierność pracy zarówno pod względem tempa, jak i wydajności.

W literaturze dotyczącej przyczyn zaburzeń rozwoju psychoruchowego podkreśla się, że u ich podłoża stwierdzamy wielokrotnie nieprawidłowości anatomiczne i fizjologiczne układu nerwowego z którymi dziecko przychodzi na świat. Nieprawidłowości te bywają dziedziczne, lecz w większości przypadków są one skutkiem uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego w okresie płodowym i okołoporodowym. Mogą to być również wszelkie uszkodzenia będące skutkiem chorób i urazów przebytych po urodzeniu oraz inne choroby somatyczne nie uszkadzające bezpośrednio układu nerwowego, lecz zaburzające prawidłowe funkcje organizmu (choroba reumat., zab. krążenia ...).

III. Metoda „Ruchu Rozwijającego” Weroniki Sherborne w pracy z dziećmi nadpobudliwymi psychoruchowo.

1. Geneza metody Ruchu Rozwijającego.

Weronika Sherborne jest autorką metody „**RUCHU ROZWIJAJĄCEGO**”. Całe życie poświęciła pracy z dziećmi i kształceniu n-li w W.Brytanii i poza jej granicami. Istotą jej metody jest wspomaganie rozwoju dziecka przez kontakt emocjonalny, fizyczny i ruch. W. Sherborne była z wykształcenia n-lką wych.-

fiz. i fizjoterapeutką. W latach 40-tych znalazła się pod wpływem twórczości Rudolfa Lubana.

Rudolf Luban wszechstronny w swoich zainteresowaniach, propagator tańca wyzwolonego wylansowanego przez tancerkę Isadorę Duncan, wybitny choreograf i twórca współczesnej kinetografii. Za najważniejsze potrzeby człowieka uznawał:

1. potrzebę ruchu
2. potrzebę ekspresji
3. potrzebę tworzenia.

Jego zdaniem wszystkie te potrzeby można zaspokoić w tańcu. Dlatego też, jak twierdził każdy człowiek chce tańczyć. Odkąd istniał ruch i taniec ludzie próbowali go utrwalić. Jak było to trudne świadczą nieporadne próby zanotowanego tańca w liniaturze zapisu nutowego w 1488 r. Jeszcze trudniejszym zadaniem było opisanie tańca w XX.

Poszukując precyzyjnych form opisu ruchów, R. Laban stwierdził, że ze względu na budowę ciała ludzkiego i sposobu wykorzystania przestrzeni cechą ruchu jest trójwymiarowość wg osi: przód – tył, w prawo – w lewo, góra – dół. Bardziej złożone ruchy trzeba opisać również w trzech płaszczyznach: drzwiowej, stołowej i poprzecznej. Połączenie tych elementów ruchu tworzy bryłę geometryczną, jaką jest sześciąt. W tym uproszczonym modelu przestrzennym mieszczą się wszystkie zasadnicze możliwości ruchowe człowieka.

Większość możliwości ruchowych mieści się w bardziej złożonym modelu przestrzennym. Dwudziestościan – bryła najbardziej zbliżona do kuli, obudowanej wokół ciała ludzkiego obejmuje cały repertuar ruchów człowieka. Zaproponowany przez Labana system symboli ruchów w opisanych wymiarach stał się uniwersalnym językiem zapisu wszystkich tańców, wszelkich ruchów, stał się językiem współczesnej kinematografii.

Rezultaty badań Labana zostały wykorzystane w metodzie „RUCHU ROZWIJAJĄCEGO” Weroniki Sherborne.

2. Założenia metody Ruchu Rozwijającego.

Opracowany przez W. Sherborne system ćwiczeń wywodzi się z naturalnych potrzeb dziecka, zaspokajanych w kontakcie z dorosłymi. Z tak zwanego baraszkowania, które pojawia się we wczesnym dzieciństwie każdego zdrowego dziecka i w każdej normalnej rodzinie, stworzyła ona system terapeutyczny.

Podstawowe założenia metody to rozwijanie przez ruch:

1. świadomości własnego ciała i usprawniania ruchowego
2. świadomość przestrzeni i działania w niej
3. dzielenia przestrzeni z innymi ludźmi nawiązywanie z nimi bliskiego kontaktu.

Dziecko poznaje więc własne ciało i przestrzeń, która go otacza, spotyka w niej innego człowieka. Uczy się współpracować najpierw z jednym partnerem (w parach), potem w trójkach, aż wreszcie z całą grupą. Podczas kontaktu z drugim człowiekiem uczy się opiekować drugą osobą, są to tzw. ćwiczenia „z” partnerem, „z” grupą. Poznaje swą siłę w ćwiczeniach „przeciwko” partnerowi i grupie po to, aby nauczyć się współpracować z nimi, ćwiczenia „razem” z partnerem i grupą.

3. Rola ruchu i kontaktu fizycznego we wspomaganiu rozwoju i terapii dziecka.

„W metodzie Ruchu Rozwijającego równie ważnym elementem jak ruch, dostarczający doznań kinestetycznych i odczuwania równowagi jest kontakt fizyczny, będący źródłem doznań dotykowych. Wiele eksperymentów potwierdziło słuszność zarówno intuicyjnych zachowań matek, które tulą do siebie dzieci, głaszczą, kołyszają w ramionach, jak i poglądów psychologów i pedagogów na temat roli kontaktu fizycznego dziecka z człowiekiem dorosłym, w szczególności kontaktu z matką”. (5)

aby dziecko rozwijało się prawidłowo, musi mieć zapewniony dopływ wielomodalnych informacji, a więc wielozmysłowego pobudzania przez różnorodne bodźce. Doznania dotykowe, ruchowe (kinestatyczne), związane ze zmysłem równowagi są potrzebne dziecku już w okresie prenatalnym, a tym bardziej w dalszym okresie jego życia po urodzeniu.

Rozpatrując warunki sprzyjające rozwojowi dziecka i uczeniu się, H. Olechnowicz mówi o konieczności „połączenia” go do źródła bezpieczeństwa i energii psychicznej, jakim jest drugi człowiek.

4. Organizacja zajęć stymulująco – terapeutycznych wg metody W. Sherborne.

„Projektując zajęcia metodą Weroniki Sherborne, warto wspomnieć, że mają one pomóc dziecku w poznawaniu siebie, w zdobywaniu do siebie zaufania, w poznaniu innych i nauczaniu się ufania im, a dalej —poprzez nabranie pewności siebie i wiary we własne możliwości — w nauczaniu się aktywnego i twórczego życia. Chcemy w tym dziecku pomóc, mając do dyspozycji przede wszystkim ruch i możliwość bliskiego, fizycznego kontaktu z drugim człowiekiem”. (6)

Planowane zajęcia różnią się od tego, co dzieje się w sposób naturalny w życiu tym, że proponujemy je świadomie, celowo, że jasny jest dla nas sens

i skuteczność takiego działania, że proponujemy je z myślą o określonych efektach. Ważne przy planowaniu elementy to wiek uczestników, liczebność grupy (6 – 14), miejsce, czas trwania zajęć, dokumentacja.

5. Ćwiczenia stosowane w metodzie Weroniki Sherborne.

W swoim programie ćwiczeń ruchowych „Ruch Rozwijający” Weronika Sherborne wyróżniła następujące grupy ćwiczeń wspomagających rozwój dziecka:

1. ćwiczenia prowadzące do poznania własnego ciała
2. ćwiczenia pomagające zdobyć pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa w otoczeniu
3. ćwiczenia ułatwiające nawiązywanie kontaktu i współpracy z partnerem i grupą
4. ćwiczenia twórcze.

ad. 1. Ćwiczenia prowadzące do poznawania własnego ciała.

- Przykłady ćwiczeń (ćwiczenia indywidualne)

Wyczuwanie brzucha, pleców i pośladków:

Wyczuwanie nóg i rąk:

Wyczuwanie kolan – siedząc:

Wyczuwanie nóg (w ruchu):

Wyczuwanie nóg – siedząc (nogi wyprostowane):

Wyczuwanie łokci – siedząc (kolana zgięte):

Wyczuwanie twarzy – siedzenie w kole:

Wyczuwanie całego ciała:

Ćwiczenia pozwalające zdobyć pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa w otoczeniu.

Ćwiczenia w parach:

Ćwiczenia w grupie:

Ćwiczenia ułatwiające nawiązywanie kontaktu i współpracy z partnerem i grupą.

Ćwiczenia „z” w parach (partner „aktywny” i partner „bierny”):

Ćwiczenia „przeciwko” w parach:

Ćwiczenia „razem” w parach (obydwaj partnerzy „aktywni”):

Ćwiczenia „razem” w grupie:
Trzy osoby:

Więcej osób:

Ćwiczenia twórcze.

5. Metoda Weroniki Sherborne w pracy z dziećmi z nadpobudliwością ruchową.

Nadpobudliwość psychoruchowa to jedna z postaci dynamiki procesów nerwowych, wywołanych brakiem równowagi pomiędzy procesami pobudzania i hamowania. Przewaga procesów pobudzenia wyraża się nadpobudliwością psychomotoryczną w sferze:

- ruchowej
- emocjonalnej
- poznawczej.

Dzieci takie są więc nadmiernie ruchliwe, często zmieniają formę swojej aktywności: podejmują czynności, których nie kończą, przerzucają się na inne. Są gadatliwe, krzykliwe, często w sposób niezamierzony agresywnie.

Charakterystyka dzieci nadpobudliwych ruchowo wskazuje, że wszelkie metody angażujące motorykę są tu wskazane, ponieważ dają tym dzieciom szansę zaspokoić ich przemożną potrzebę ruchu w sposób kontrolowany, społecznie akceptowany. Umożliwiają też dzieciom nauczenie się kontrolowania swego ruchu i panowania nad nim.

Metoda W. Sherborne ułatwia dzieciom zaspokojenie własnej potrzeby ruchu, uczy dostrzegać innych i je respektować, czego wymaga udział w zajęciach grupowych.

Dzieciom nadpobudliwym psychoruchowo trzeba pomóc w uświadomieniu sobie swojej nadmiernej energii i siły, tego co robią spontanicznie. M. Przasnyska, proponuje dla nich wiele ćwiczeń, które umożliwiają im wyładowanie nadmiernej aktywności. Do ćwiczeń takich zalicza: bieganie, łapanie, przewracanie, szamotanie na materacach. „Dorosły, który bawi się z takim dzieckiem, musi być silny i stanowczy, a jednocześnie musi mieć duże poczucie humoru i wycucie gry. Dzieci reagują na energiczne gry z dorosłymi i myślą, że to pozwala im znaleźć związek ze swoją własną energią, która tak często znajduje się poza ich kontrolą.”(7)

Zorganizowanie, właściwie zaplanowanie zajęcia ruchowo mogą też pozytywnie wpływać na zachowania agresywne dzieci, wynikające z nieumiejętności planowania nad swoim ruchem oraz przewidywania konsekwencji tego dla innych. H. Olechowicz, omawiając zachowania agresywne, utrzymuje, że zorganizowane oddziaływania mogą sprowadzić je do zachowań nieszkodliwych społecznie (zabawy z mocowaniem, siłowaniem się).

Szereg ćwiczeń zawartych w metodzie Weroniki Sherborne pomaga dzieciom nadpobudliwym psychoruchowo w rozwijaniu własnych zachowań. Np. do ćwiczeń koncentracji uwagi, siły i energii zaliczamy zabawy w zwijanie się w kłębek lub robienie „paczki”, którą inni próbują rozwinać lub podnieść i ponosić. Zabawy w „skałę”, „bycie przyklejonymi” do podłogi i wszystkie ćw. „przeciwko” innej osobie i grupie dają podobne efekty.

Ważne jest tu uspołecznienie dzieci, nadmiernie skupionych na realizacji własnych potrzeb. Zajęcia w grupie pomagają im w rozwijaniu empatii i uczeniu się współdziałania z innymi. Szczególnie ważne są zabawy z wyrażaniem troski i uczuć opiekuńczych wobec partnera np. delikatne przewracanie jego ciała, kołysanie go łagodnym ruchem, huśtanie w kocu przez całą grupę lub ostrożne niesienie wysoko na wyciągniętych w górę rękach. Ważne są tu informacje zwrotne, skłonienie dzieci by zapytywały partnerów, czy dobrze się czują, czy życzą sobie bardziej energicznych ćwiczeń, czy też ich zaprzestania. Dzieciom nadpobudliwym psychoruchowo trudno jest zaniechać takiego działania, które je ekscytuje, przerwać czynność ruchową lub od innej odstąpić. Nauczenie się reagowania na sygnały od innych jest trudne, lecz niezbędne.

Doświadczenia z wieloletniej pracy metodą W. Sherbone w terapii grupowej z dziećmi z zaburzeniami zachowania wskazują, że mogą się one uwolnić od nadmiaru energii o fizjologicznie wzmożonej sile w sposób dowolny lub określoną formą, społecznie akceptowaną.

Efekty terapii są różne. „Niektórzy nauczyli się doświadczać swojej siły i z niej korzystać: „jestem silny, ale delikatny”, „biegam szybko, ale ostrożnie”, „mogę podnieść swoją siostrę, ale jej nie upuszczę”. (8). Efekty te uzyskano przez ćwiczenia, w których nauczono się dawać oparcie słabszym rówieśnikom i opiekować się nimi.

W tym procesie terapeutyczno-wychowawczym metoda W. Sherbone, jakkolwiek nie może być jedyną formą terapii dzieci nadpobudliwych psychoruchowo, zajmuje ważne miejsce.

O korzyściach płynących z tego rodzaju pracy można wnioskować na podstawie wypowiedzi członków grup o poprawie samopoczucia i możliwości radzenia sobie w życiu i z obiektywnych obserwacji zmian w funkcjonowaniu emocjonalnym i społecznym, a także z wypowiedzi rodziców i nauczycieli. Pomoc psychologiczną poszczególnym grupom zapewniali psycholodzy z Poradni Wychowawczo-Zawodowej nr 3 w Gdańsku.

Bibliografia

1. Hanna Nartowska „Wychowanie dziecka nadpobudliwego” Nasza Księgarnia W-wa 1972 str. 14
2. Hanna Nartowska „Dzieci nadpobudliwe psychoruchowo” Państw. Zakł. Wydaw. Szkolnych W-wa 1972 str. 16
3. j. w. str. 17
4. H. Spionek „Zaburzenia psychoruchowe rozwoju dziecka” Op. cit. str. 110
5. M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnyka „Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka”, W-wa 1992 Wydaw. Szkolne i Pedagogiczne str. 18
6. j.w. str. 42
7. M. Przasnyka „Nauczanie kultury fizycznej w szkole życia według „programu ruchu” Weroniki Sherbornr”, „Szkoła Specjalna” 1989 nr 2 str. 135
8. M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnyka „Metoda W. Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka” W-wa 1992 Wydaw. Szkolne i Pedag. str. 88