



**„Wszystkie dzieci mają dwie podstawowe potrzeby: potrzebują czuć się we własnym ciele, jak w domu, oraz umieć nawiązywać relacje” - Weronika Sherborne, 1990.** Od października rozpoczął się cykl zajęć metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne. Nazwa metody „Ruch Rozwijający” wyraża główną ideę zajęć, tj. posługiwanie się ruchem jako narzędziem wspomagania rozwoju psychoruchowego dziecka i terapii zaburzeń tego rozwoju. System ćwiczeń w tej metodzie wywodzi się z naturalnych potrzeb dziecka, zaspokajanych w kontakcie z dorosłymi tj. z tzw. baraszkowania.

### **Podstawowe założenia metod to rozwijanie ruchem trzech aspektów:**

1. Świadomości własnego ciała i usprawniania ruchowego.
2. Świadomości przestrzeni i działania w niej.
3. Dzielenia przestrzeni z innymi ludźmi i nawiązywania z nimi bliskiego kontaktu.

### **Korzyści płynące ze stosowania metody W. Sherborne**

- Daje pozytywne odczucie w kontakcie z innym człowiekiem.
- Wyzwala swobodę zachowań i naturalność.
- Daje okazję do rozładowania energii.
- Jest próbą pokonania własnych zahamowań wynikających z uprzednich doświadczeń.
- Daje radość.
- Wyzwala zaangażowanie.
- Daje możliwość zaspokojenia własnych potrzeb.
- Daje pewność siebie.
- Daje możliwość poczucia się w innej roli niż na co dzień.
- Zbliża do siebie uczestników zajęć.
- Daje radość z działania w grupie.
- Przyjemność dawania innym radości.
- Daje okazję do wspomnień, przypomnienia sobie zdarzeń z dzieciństwa.
- Daje poczucie partnerstwa.
- Możliwość odczuwania przyjemnych doznań płynących z własnego ciała.
- Nie jest ograniczona wiekiem uczestników.

Celem zajęć jest przede wszystkim integracja, relaks, rozluźnienie i oczywiście świetna zabawa. Na zajęcia przybyło mnóstwo mam i tatusiów ze swoimi pociechami. Myślimy, że spełniłyśmy oczekiwania uczestników widząc radość dzieci i uśmiechy na twarzach dorosłych. Dziękujemy, zapraszamy na następne zajęcia.

**Anna Olszewska, Małgorzata Reduch**

**{gallery}aktualnosci/0503{/gallery}**