



**You have downloaded a document from
RE-BUŚ
repository of the University of Silesia in Katowice**

Title: Czy tylko dzieci mogą "czuć się w swoim ciele jak w domu"? : refleksje studentów uczestniczących w zajęciach ruchu rozwijającego

Author: Aleksandra Pyrzyk-Kuta, Ewelina Kawiak

Citation style: Pyrzyk-Kuta Aleksandra, Kawiak Ewelina. (2016). Czy tylko dzieci mogą "czuć się w swoim ciele jak w domu"? : refleksje studentów uczestniczących w zajęciach ruchu rozwijającego. W: M. Łączyk, A. Pyrzyk-Kuta (red.), "Ekspresja ruchu : ciało - kreacja - komunikat" (S. 201-208). Katowice : Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego



Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne - Bez utworów zależnych Polska - Licencja ta zezwala na rozpowszechnianie, przedstawianie i wykonywanie utworu jedynie w celach niekomercyjnych oraz pod warunkiem zachowania go w oryginalnej postaci (nie tworzenia utworów zależnych).



UNIwersYTET ŚLĄSKI
W KATOWICACH



Biblioteka
Uniwersytetu Śląskiego



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego

Aleksandra Pyrzyk-Kuta, Ewelina Kawiak

CZY TYLKO DZIECI „MOGĄ CZUĆ SIĘ W SWOIM CIELE JAK W DOMU”? – POGŁĘBIANIE ŚWIADOMOŚCI CIAŁA I EKSPRESJI RUCHU W RECEPCJI STUDENTÓW UCZESTNICZĄCYCH W ZAJĘCIACH Z METODY WERONIKI SHERBORNE

Abstract

Children are accompanied by the need for spontaneous activity, including movement. For some young people the body may turn out to be a trap, whereas for others it can be a tool of expression and space for making social and emotional announcements. Surveys carried out among the participants of year-long classes conducted using Veronica Sherborne's method of developmental movement prove that movement is a facilitator of establishing relations, helps reveal a potential in the body, its vitality and energy. It prepares the body for the acts of creation of stage and artistic character by acquiring its awareness and searching for individual methods of self-expression in movement.

Keywords: *body consciousness, movement expression, self-expression, V. Sherborne's method classes.*

Wprowadzenie

Ruch jest najbardziej pierwotnym doświadczeniem. Wykorzystanie go do usprawniania i stymulowania sfer rozwojowych człowieka stało się fascynacją i przedmiotem obserwacji Weroniki Sherborne, która na przełomie lat 50. i 60. stworzyła ideę ruchu rozwijającego. W tej metodzie ruch rozumiany jest jako narzędzie wspomagające rozwój sfery społeczno-

-emocjonalnej oraz samoświadomości, oswajające z przestrzenią i innymi osobami poprzez bliski kontakt cielesny i dotyk¹. Takie ujęcie oddaje zarówno nazwę, jak i założenia tej koncepcji pracy z ciałem. Metoda jest uniwersalna, można stosować ją u osób w każdym wieku, najczęściej jednak wykorzystywana jest do poprawiania i doskonalenia sprawności ruchowej dzieci. Opiera się na ćwiczeniach prowadzących do poznania ciała, pomagających zdobyć pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa w otoczeniu, ułatwiających nawiązanie kontaktu z partnerem i grupą, wyzwalających ekspresję twórczą².

Opracowując nową metodę, Sherborne uzasadniała jej istotność słowami:

Wszystkie dzieci mają dwie potrzeby: potrzebują czuć się w swoim własnym ciele jak w domu oraz umieć nawiązywać relacje³.

Przytoczona wypowiedź jest kluczem do rozważań na temat indywidualności ruchu, świadomości ciała i tworzenia przez dorosłych ludzi relacji w bliskim dystansie proksemicznym.

Problematyka podjętych badań

Podstawę do rejestrowania spostrzeżeń stanowiły zajęcia fakultatywne dla studentów prowadzone metodą ruchu rozwijającego. W badaniach ankietowych wzięło udział 42 studentów III roku pedagogiki o specjalności zintegrowana edukacja wczesnoszkolna i wychowanie przedszkolne.

Przejęto następujące cele:

- poznawcze – poznanie samopoczucia uczestników zajęć, ich obaw i ograniczeń podczas wykonywanych ćwiczeń;
- weryfikacyjne – poznanie wpływu ćwiczeń metodą ruchu rozwijającego

¹ M. BOGDANOWICZ, D. OKRZESIK: *Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne*. Gdańsk, Wydawnictwo Harmonia, 2008, s. 9.

² M. BOGDANOWICZ, A. KASICA: *Ruch Rozwijający dla wszystkich*. Gdańsk, Wydawnictwo Harmonia, 2009, s. 20.

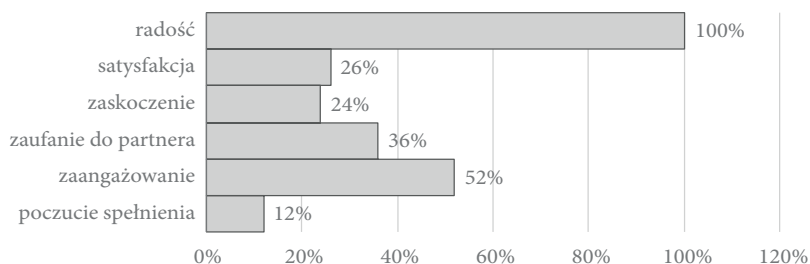
³ Ibidem, s. 7.

na pogłębienie świadomości swojego ciała, świadomości uczuć i emocji, jakości nawiązywania kontaktu cielesnego⁴.

Obserwacje i wnioski

Ciało dostarcza informacji o nasyceniu, pragnieniu, zmęczeniu, bólu, odprężeniu czy przyjemności⁵. Jak pokazuje wykres 1, wszyscy uczestnicy zgodnie deklarowali odczuwanie radości (100%). Studenci podkreślali swoje zaangażowanie i uczyli się zaufania do partnera, co uwypukla aspekt społeczny, z którym silnie koresponduje metoda. Kształtuje ona świadomość istnienia innych osób i umiejętność dzielenia się wspólnie pokonywaną przestrzenią oraz naukę poruszania się między ludźmi, inicjowania interakcji budujących zaufanie⁶. U badanych występował również element zaskoczenia i satysfakcji.

Wykres 1. Pozytywne uczucia, emocje i stany dominujące podczas zajęć



Źródło: opracowanie własne.

Dodatkowe komentarze samorzutnie skonstruowane i dopisane przez respondentów podkreślały wyzwalanie pozytywnej energii, beztroskę i stan relaksu.

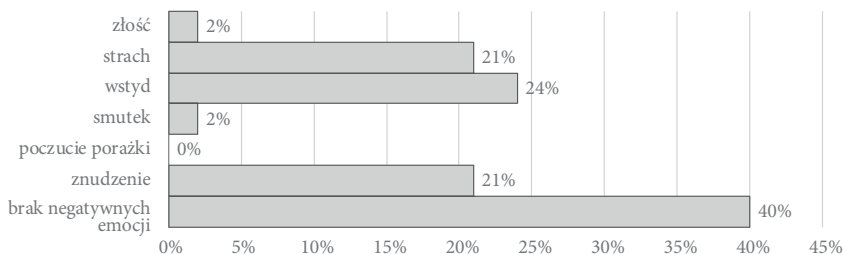
⁴ Liczne badania podkreślające efektywność metody prowadzone są od lat przez Fundację Sherborne z Wielkiej Brytanii, a także prof. Martę Bogdanowicz, która opracowała skalę obserwacji zachowania dzieci i rodziców (SOZ-DiR). Informacje podane za: M. BOGDANOWICZ, A. KASICA: *Ruch Rozwijający...*, s. 7.

⁵ *Kulturowe emanacje ciała*. Red. M. BANAŚ, K. WARMIŃSKA. Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2011, s. 7.

⁶ M. BOGDANOWICZ, A. KASICA: *Ruch Rozwijający...*, s. 18.

Niemal połowa, bo aż 40% uczestników, nie odnotowała w związku z zajęciami negatywnych uczuć. Pojawiające się uczucia o negatywnym wydźwięku sprowadzały się w większości do wstydu i strachu. Przełamanie wewnętrznego oporu przed bliskością, przekraczanie sfery intymności jest wysiłkiem opłacalnym, lecz kosztownym. Wstyd wiązał się z brakiem akceptacji swojego ciała i ruchu, nastawieniem na ocenę grupy, co widać na wykresie 2.

Wykres 2. Negatywne uczucia, emocje i stany dominujące podczas zajęć

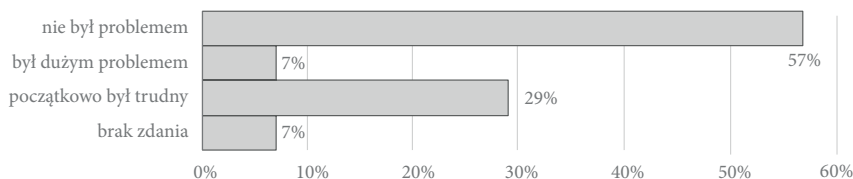


Źródło: opracowanie własne.

Powtarzalność ćwiczeń skutkowała także znudzeniem. Z metodycznego punktu widzenia ciągle przypominanie i powielanie struktur jest konieczne celem utrwalenia, a następnie umiejętnego wykorzystywania poznanej metody.

Kontakt cielesny definiujący ruch rozwijający dla ponad połowy uczestników nie był krępujący, nie stanowił trudności. Wykres 3 ukazuje, że spora część grupy musiała zmierzyć się z pewnego rodzaju wyzwaniem, gdyż kontakt cielesny z innymi był dla nich początkowo trudny do zaakceptowania. Badani podjęli jednak próbę przełamania blokad, stopniowo następowało oswojenie i aprobowanie nowego jakościowo kontaktu.

Wykres 3. Stosunek uczestników do kontaktu cielesnego w toku ćwiczeń



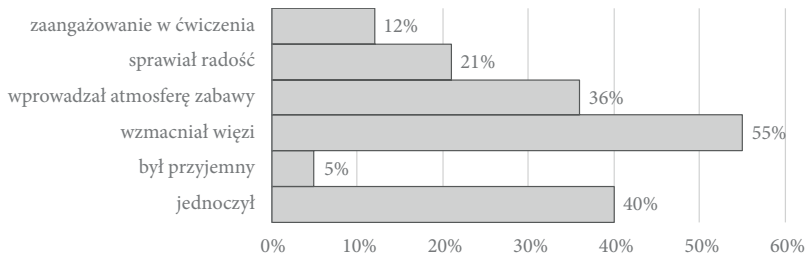
Źródło: opracowanie własne.

Subiektywne pojmowanie i odczuwanie kontaktu cielesnego z partnerem sprowadzało się do zastanowienia się nad swoim ciałem, przebiegiem ruchu, używanej i doświadczanej siły oraz energii. Marianna i Christopher Knill zaznaczają, że

rozwój człowieka uzależniony jest od zdolności nabywania, organizowania i wykorzystywania wiedzy o sobie. Zależy on zatem również od sposobu, w jaki ludzie zaznajamiają się ze swoim ciałem i uczą się, jak go używać⁷.

Początkowo uczestnicy dostrzegali w swoich ruchach niezdarność, nieporadność, brak koordynacji i rytmiczności. Eric N. Franklin w pracy z ciałem stosuje określenie „wyzwalacz przemian”⁸. Pozytywne zmiany dokonały się w sposobie postrzegania przez studentów własnego ciała i ekspresji ruchu. Zauważali grację, estetykę w sposobie prowadzenia ruchu, większe panowanie nad wyzwalaniem siły i jej wymianę w ćwiczeniach z partnerem. Pula zysków została przedstawiona na wykresie 4.

Wykres 4. Korzyści związane z ciałem i ruchem



Źródło: opracowanie własne.

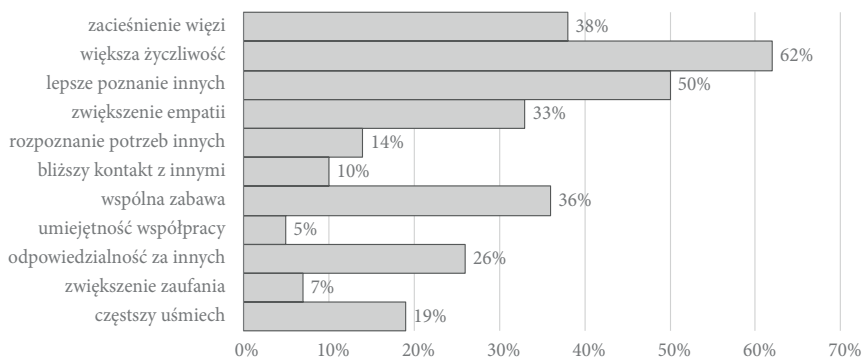
Tak istotna koordynacja ruchów i ich doskonalenie u większości osób poprawiły się w satysfakcjonującym zakresie. Ruch, który stał się udziałem studentów, wiązał się z zabawą, spontanicznością. Partycypacja w działaniach ruchowych umożliwiła przyjrzenie się własnemu ciału i generowanemu

⁷ M. KNILL, CH. KNILL: *Programy aktywności, świadomości ciała, kontakt i komunikacja*. Warszawa, Centrum Medyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej, 1995, s. 7.

⁸ E.N. FRANKLIN: *Świadomość ciała. Wykorzystanie obrazów mentalnych w pedagogice ruchu*. Przeł. Z. ZEMBATY. Warszawa, Wydawnictwo Kined, 2007, s. 33.

ruchowi, miała także wpływ na relacje między uczestnikami. W każdej formie warsztatowej niezwykle ważnym elementem, a niekiedy wręcz warunkiem powodzenia, jest społeczny klimat grupy. Często determinuje on stosunek do danej aktywności, przyczynia się do podjęcia decyzji lub wycofania się ze współpracy. Uczestnicy zajęć zgodnie stwierdzili, że ciało jest nie tylko nośnikiem informacji o naszych przeżyciach, doświadczeniach, ale też komunikuje otwartość lub zamknięcie na kontakty społeczne. Badana grupa odkryła, że ruch zsynchronizowany ułatwia relacje w fazie ich nawiązywania i podtrzymywania. Wspólne doświadczanie radości i wspólnota zabawy zwiększyły wzajemną życzliwość (62%) i stworzyły okazję do lepszego poznania innych. Dowodzi tego wykres 5.

Wykres 5. Wspólne doświadczenia ruchowe a relacje w grupie



Źródło: opracowanie własne.

Zacieśnianie więzi, zwiększanie empatii, zorientowanie na potrzeby innych i przejęcie za nich odpowiedzialności to niezbędne komponenty pożądaných relacji społecznych.

Zrealizowane zajęcia przyniosły dwa konkretne, wymierne rezultaty: zmieniły sposób patrzenia na własne ciało i ruch oraz wzmocniły grupę, dając dowód jej jedności i dobrego porozumienia. Dla niektórych uczestników miały sens terapeutyczny, bowiem pozwoliły na uwolnienie się od negatywnych myśli na temat własnego ciała, oczyściły umysł i przyczyniły się do odkrycia nowej jakości ruchu.

Bibliografia

- BOGDANOWICZ M., KASICA A.: *Ruch Rozwijający dla wszystkich*. Gdańsk, Wydawnictwo Harmonia, 2009.
- BOGDANOWICZ M., OKRZESIK D.: *Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne*. Gdańsk, Wydawnictwo Harmonia, 2008.
- FRANKLIN E.N.: *Świadomość ciała. Wykorzystanie obrazów mentalnych w pedagogice ruchu*. Przeł. Z. ZEMBATY. Warszawa, Wydawnictwo Kined, 2007.
- KNILL M., KNILL CH.: *Programy aktywności, świadomości ciała, kontakt i komunikacja*. Warszawa, Centrum Medyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej, 1995.
- Kulturowe emanacje ciała*. Red. M. BANAŚ, K. WARMIŃSKA. Kraków, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2011.