

# METODA VERONIKY SHERBORN

---

VERONIKA KOLKOVÁ

# METODA VERONIKA SHERBORN

---

- Zakladatelka metody – Veronika Sherborn
  - Fyzioterapeutka, učitelka tělesné výchovy a tance
  - Koncept vypracovala v 60. letech
- Předchůdce metody – Rudolf von Laban
  - Maďarský umělec zabývající se potřebami dětí – zejména potřeba pohybu a vyjádření se
  - Vytyčil pět aspektů pohybu
    - Pocit bezpečí, svobody, pozitivní zpětné vazby, dobrovolnosti, srozumitelnosti
- Hraniční metoda
- Metoda zakládající se na analýze lidského pohybu

# METODA VERONIKY SHERBORN

---

- Cílem je
  - Rozvoj osobnosti a potenciálu
  - Pochopení a uvědomění si svého těla
  - Vyzkoušení různých pohybových možností
  - Vytváření vztahů, komunikace pomocí pohybu
- Vše pomocí vytvořeného systému aktivit, které děti stimulují po stránce
  - Pohybové
  - Emocionální
  - Smyslové
  - Rozumové

# METODA VERONIKY SHERBORN

---

- Určena pro širokou škálu jedinců
  - Osoby s MP
  - Osoby s autismem
  - Osoby s DMO
  - Osoby se smyslovým postižením
  - Osoby s poruchami chování
  - Osoby chronicky nemocné
  - Osoby s opožděným vývojem
  - Osoby chronicky nemocné
  - ...

# METODA VERONIKY SHERBORN

---

- Metoda reaguje na potřebu pohybového vyjádření
- Motivuje k cílené pohybové aktivitě
  - Uvědomění si ovladatelnosti těla
  - Uspokojování vlastních potřeb
- Metoda vychází z kontaktu rodičů a dětí nebo dětí a ostatních zúčastněných
- Předpokladem je poznání vlastní síly dítěte, učení spolupráce a sdílení
- Na základě toho nejsou cviky striktně dané – dítě je může libovolně obměňovat

# METODA VERONIKY SHERBORN

---

- Psychomotorické pohybové aktivity
- Zaměřeno na prožitek z pohybu
- Nevyžaduje přesné pohyby, ale sleduje emocionální stránku a koncentraci na úkol
- Cvičební jednotka
  - Dospělý jedinec cvičí také
  - Cvičení na podlaze bez náčiní
  - S jedním jedincem -> v malé skupince -> větší skupina
  - Činnosti nabízíme, nenutíme
  - Kategorie pohybů → poznávání těla, materiální prostředí a navazování vztahů

# POZNÁVÁNÍ VLASTNÍHO TĚLA

---

- Hry s dotykem na různé části těla
- Zábavná gesta, využití mimiky
- Obměna postojů, chůze, lezení

# OSOBNOST A MATERIÁLNÍ PROSTŘEDÍ

---

- Vnímání prostoru a pohybu v něm
- Tvoření tunelu z těl – vzájemné podlézání
- Ležení na zemi – vzájemné přeskokování



# NAVAZOVÁNÍ KONTAKTŮ

---

- Činnosti „S“
  - Společná kolébka, jízda „na koni“, reakce na pohyby druhého, přizpůsobení
- Činnosti „proti“
  - Přetlačování, protichůdné síly
- Činnosti „současně“
  - Opora o druhého, společné cviky

# ORGANIZACE, ODKAZY A KURZY

---

- Association U.K., která nese jméno Veroniky Sherborn a provozuje kurzy
- Kurzy v Polsku pod záštitou této asociace
  - V Polsku je metoda velmi populární a rozšířená (u nás doplňková)

<https://www.youtube.com/watch?v=jhaP0vY-2jk>

<https://www.youtube.com/watch?v=3NevyLjpNBI>

<https://www.youtube.com/watch?v=e0-aMMbcxkE>

# ZDROJE

---

- <https://www.sherbornmovementuk.org/news/>
- <https://docplayer.cz/22058657-Cviceni-podle-veroniky-sherborn.html>
- <https://slideplayer.cz/slide/5625518/>
- [http://projekty.osu.cz/svp/opory/PdF\\_Janku\\_Terapie-2.pdf](http://projekty.osu.cz/svp/opory/PdF_Janku_Terapie-2.pdf)