

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 přeskakování

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