

Michalina DEBOWSKA  
ORCID: 0000-0001-8803-793X  
*Uniwersytet Pedagogiczny im. KEN  
w Krakowie*

Natalia JAROMINEK  
ORCID: 0000-0002-4300-5050  
*Uniwersytet Pedagogiczny im. KEN  
w Krakowie*

## **Wykorzystanie metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne w metodyce zuchowej — refleksje z pracy wychowawczej**

**Abstract: Application of the Veronica Sherborne Development Movement Method  
in the Polish Cub Scout Method — reflections from educational work**

Developmental Movement for children connected to the Polish Cub Scout Method benefits in children's social, emotional and physical development, owing to the fact, that both of them are based on children's natural need for physical activity and establishing valuable relationships. The essay, which is presented, includes results of connection to both described methods in order to ameliorate cooperation in 1–3 grades in primary school.

**Keywords:** Developmental Movement for children, Polish Cub Scouts Method, Cub Scouts, physical activity, relationships, cooperation in group.

**Słowa kluczowe:** Metoda Ruchu Rozwijającego, metodyka zuchowa, zuchy, aktywność fizyczna, relacje międzyludzkie, współpraca w grupie.

### **Wprowadzenie**

Dzieci w wieku wczesnoszkolnym nawiązują wiele przyjaźni. Jest to spowodowane ich naturalną potrzebą wchodzenia w interakcje społeczne. Druga, również ważna potrzeba wynikająca z rozwoju, do której zaspokajania dąży dziecko, to potrzeba ruchu.

W zakresie rozwoju emocjonalno-społecznego dziecka aktywność ruchowa wpływa na jego samopoczucie i zdrowie psychiczne dzięki endorfinom wytwarzanym przez organizm, zadowoleniu z własnej kondycji oraz licznym możliwościom odkrywania swoich mocnych stron i talentów. Aktywność ruchowa zmniejsza także ryzyko wystąpienia depresji, co przekłada się na poprawę ogólnego stanu zdrowia psychicznego społeczeństwa. Dzięki aktywności fizycznej, a w szczególności dzięki grom i sportom zespołowym, znacząco poprawiają się relacje społeczne dziecka i umiejętność współpracy, nawiązywania relacji z rówieśnikami. Dziecko przez aktywność ruchową kształtuje poczucie własnej kompetencji, poprawne strategie radzenia sobie ze stresem, umiejętność panowania nad emocjami, samodzielność, zdolność do podejmowania ryzyka i odnajdywania się w sytuacjach nowych. Przez ruchowe gry zespołowe dziecko uczy się także przeżywać zwycięstwo i porażkę, wspomagają one także proces budowania atmosfery przyjaźni w grupie rówieśniczej (Markowska, 2009, s. 187–195; Zych, Biskupek-Wanot, 2020, s. 7–21; Nałęcz, Mazur, Fijałkowska, 2021, s. 69–90).

Czas wolny to termin subiektywny, określający czas w ciągu dnia, w którym dziecko nie wypełnia obowiązków, ale podejmuje się czynności sprawiających mu przyjemność według własnych zainteresowań. Jedną z możliwych form aktywności podejmowanych przez dzieci w czasie wolnym jest ich uczestnictwo w zbiórkach ruchowych lub harcerskich.

Podczas zbiórek gromady ruchowej dzieci — które nazywamy w takim przypadku zuchami — podejmują czynności, które pozytywnie wpływają na ich rozwój w każdym z obszarów: poznawczym, fizycznym, a przede wszystkim społeczno-emocjonalnym. Zbiórki ruchowe według metodyki ruchowej powinny być dynamiczne, dlatego drużynowi szczególnie dbają o to, by podczas nich dzieci mogły wziąć udział w licznych, różnorodnych zabawach ruchowych, takich jak zwiady ruchowe, gry terenowe, płyś, różne gry i ćwiczenia, gry zespołowe, a także teatr ruchowy oraz prace pożyteczne (Wardęcki, 1984, s. 331).

### **Metodyka ruchowa — misja, założenia, instrumenty metodyczne**

Według Aleksandra Kamińskiego każdy dobry instruktor ZHP jest świadomy dwóch prawd. Pierwsza z nich mówi, że wychowanie ruchowe odbywa się przez ćwiczenia i gry, a druga, że zbiórka ruchowa jest zespołem zabaw i gier (za: Dąbrowski, Budnik, 2005, s. 239). W Polsce od wielu lat istnieje i prężnie działa patriotyczna organizacja należąca do ogólnoswiatowego skautingu — Związek Harcerstwa Polskiego. Jego misją jest wychowywanie młodego człowieka przez wspieranie jego wszechstronnego rozwoju i kształtowania charakteru przez stawianie dziecku wyzwania (Morzyszek, 2018, s. 1). Założeniem ZHP jest więc wy-

chowować młodych ludzi w duchu wartości: przyjaźni, braterstwa, wiary, tolerancyjności, sprawiedliwości, służby, pokoju, wykorzystując przy tym różne metody pedagogiczne. Dzięki działalności Związku wiele osób już od najmłodszych lat mogło poznać zarówno samego siebie, jak i innych, wchodzić z nimi w różne relacje oraz kształtować ścieżkę własnego (*Misja ZHP*).

Najmłodszymi członkami ZHP są zuchy. Mogą nimi zostać dzieci od 6 do 10 roku życia. Zajęcia odbywają się w tzw. gromadach, w których dzieci poznają nieco inne zasady niż w społecznościach, w których obracają się na co dzień, takich jak szkoła czy dom, co przyczynia się w znacznym stopniu do ich wszechstronnego rozwoju. Podstawową formą aktywności dzieci w ZHP jest zabawa, która jest realizowana przez zdobywanie różnych sprawności oraz uczestnictwo w zbiórkach gromad. Zabawa to nic innego, jak przeniesienie sytuacji z życia codziennego w świat dzieci, dzięki czemu się uczą, doświadczają i poznają otoczenie na miarę swoich możliwości oraz w ciekawy dla nich sposób. Dzieci w wieku zuchowym są bardzo zainteresowane swoim otoczeniem, są również niezwykle twórcze. Do jednego z podstawowych elementów metodyki zuchowej Marek Wardęcki zalicza zabawę, dzięki której nowemu zuchowi łatwiej dostosować się do obowiązujących norm i zwyczajów (Wardęcki, 1984, s. 38). Dzięki zabawie zuchy potrafią:

- wejść w różne role społeczne;
- wyrażać emocje;
- odkrywać swoją interpersonalność;
- nawiązywać różne relacje społeczne: zuch–zuch, zuch–instruktor;
- rozwijać się fizycznie;
- zdobywać umiejętności manualne.

Tak więc podstawowym założeniem metodyki zuchowej jest uczenie w działaniu (Jopek-Bizoń, 2019, s. 109).

W metodyce zuchowej niezwykle ważne miejsce zajmuje Prawo i Obietnica Zucha, które wyznacza kierunek kształtowania najmłodszych członków ZHP. Drużynowy powinien zadbać o to, aby dzieci nie tylko poznały to prawo, ale także je rozumiały i wiedziały, do czego się zobowiązują obietnicą. Aby stać się oficjalnym członkiem ZHP, każdy zuch musi wykazać się przestrzeganiem Prawa Zucha, a następnie złożyć Obietnicę Zucha.

Dzieci w gromadzie pracują głównie w tzw. szóstkach, grupujących osoby tej samej płci, i razem wykonują powierzone im zadania. Dzięki takiej formie dzieci uczą się współpracy, odpowiedzialności za zespół i jego wyniki, samorządności i przestrzegania przyjętych zasad (Kasza i in., 2017, s. 7–8).

Kolejnym instrumentem metodycznym są sprawności zuchowe — indywidualne i tropy (dawniej nazywane zespołowymi). Każda z nich realizuje określone cele wychowawcze. Celem sprawności zespołowych jest wykształcenie u zuchów mądrego współzawodnictwa, rozwijanie pozytywnych cech oraz efek-

tywne współdziałanie. Stopień trudności powinien się zwiększać wraz z wiekiem i stażem pracy danej szóstki. Sprawności indywidualne składają się z zadań, których celem jest poznawanie świata, samego siebie, własnych zainteresowań oraz kształcenie wielu umiejętności. Zuch zdobywa sprawności nie tylko na zbiorce, ale i poza nią. Ma również możliwość zaprezentowania efektów swojej pracy rówieśnikom, dzięki czemu zdobędzie satysfakcję i uznanie, a inne zuchy — motywację do działania.

Istotnym elementem metodyki są również gwiazdki zuchowe, które określają indywidualny poziom rozwoju fizycznego, emocjonalnego, duchowego, intelektualnego i społecznego zucha. Każdy zuch może otrzymać trzy takie gwiazdki, a każda z nich określa etap rozwoju. Różni się to nieco od sprawności indywidualnych, ponieważ tutaj zuch wykonuje aktywności po kolei. Ich cykl jest długofalowy, dostosowany do umiejętności, zainteresowań, potrzeb oraz stopnia rozwoju zucha. W ten sposób dziecko zdobywa nowe wiadomości i doświadczenia, a dzięki pochwałom drużynowego za osiągnięte postępy jest zmotywowane do zwiększania stopnia trudności i zdobywania kolejnych gwiazdek (Kasza i in., 2017, s. 11–15).

W metodyce zuchowej możemy wyróżnić też dziewięć form pracy:

- zabawę tematyczną,
- piosenki i płaśy,
- zuchowe obyczaje, znaki i obrzędy,
- zuchowy teatr,
- zwiad,
- majsterkę,
- gawędę,
- pozytywne prace,
- różne gry i ćwiczenia (Wardęcki, 1984, s. 331).

Przedstawione najważniejsze elementy metodyki zuchowej wspierają wielostronny rozwój młodego człowieka. Dzięki temu systemowi zuch odkrywa i rozwija swoje zainteresowania, budzi się w nim wewnętrzna motywacja do działania i poznawania świata. Poza tym kształtują się jego umiejętności nawiązywania i utrzymywania relacji społecznych, zdobywania nowej wiedzy oraz uczenia się samodzielności i odpowiedzialności (Jopek-Bizoń, 2019, s. 113).

### **Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne**

Dominacja cyfrowego świata, ciągła pogoń za czasem, ale także przeżyta pandemia nieustannie oddziałują na relacje międzyludzkie — zarówno dorosłych, jak i dzieci. Relacje interpersonalne wśród młodych ludzi są bardzo ważne w naby-

waniu kompetencji społecznych potrzebnych im do dalszego życia, a proces ich zdobywania zaburzyła przebyta izolacja społeczna. Wielu badaczy zwróciło uwagę na postępujące negatywne zmiany w samopoczuciu dzieci w wieku wczesnoszkolnym (zob.: Bieganowska-Skórka, Pankowska, 2020; Buchner, Wierzbicka, 2020; Buchner, Majchrzak, Wierzbicka, 2020; Doucet, Netolicky, Timmers, Tuscano, 2020; Kosek, Wolska, 2021; Ptaszek i in., 2020). W swoich badaniach ukazali oni negatywne efekty długotrwałego nauczania zdalnego, takie jak: utrata pewności siebie przez uczniów, zmniejszenie się poziomu motywacji i zdolności empatycznego postrzegania innych, obciążenia emocjonalne i inne trudne do przepracowania zaburzenia.

Niezwykle ważne staje się uczenie najmłodszych o istocie nawiązywania stałych, szczerych relacji z innymi ludźmi, których tak bardzo brakuje w obecnej rzeczywistości. Odpowiedzią na te potrzeby mogą stać się założenia Metody Ruchu Rozwijającego (ang. *Developmental Movement*), opracowane w latach sześćdziesiątych XX w. przez Weronikę Sherborne, nauczycielkę wychowania fizycznego, tańca i fizjoterapeutkę.

W dużej mierze inspiracją dla Sherborne była praca Rudolfa Labana. Podjął się on analizy i opisu ruchów, które może wykonać ludzkie ciało oraz ich systematyzacji. Sherborne rozwinęła teorię Labana, zwracając uwagę na naturalną dla ludzi potrzebę nawiązywania relacji. Na takim podłożu teoretycznym opracowała koncepcję ruchu rozwijającego, którą nazywała *z a b a w a m i r e l a c y j n y m i*.

Według definicji Cyndi Hill „Ruch Rozwijający Sherborne jest formą interwencji terapeutycznej, włączającej uczestników w proces interaktywnego uczenia się poprzez wspólny udział w aktywnościach ruchowych, które wywodzą się ze wzorców typowych dla rozwoju człowieka. Te aktywności ruchowe prowadzone są w warunkach, pozwalających na swobodne, osobiste reakcje i zachowania, bez osądzania oraz ściśle wiążą się z osiągnięciem osobistego sukcesu i rozwijaniem umiejętności” (Hill, 2013, s. 27–28).

Metoda Ruchu Rozwijającego Sherborne (MRR) służy wspieraniu rozwoju osób w każdym wieku — także dorosłych, ale przede wszystkim dzieci — zarówno tych, które rozwijają się prawidłowo (wtedy skoncentrowana jest ona na stymulowaniu rozwoju), jak i tych, które zmagają się z różnego rodzaju zaburzeniami (także zaburzeniami zachowania) czy też trudnościami rozwojowymi. Metodę można stosować profilaktycznie, w formie zapobiegania potencjalnym zaburzeniom rozwojowym oraz w formie wsparcia podczas przeżywania przez dziecko trudnych sytuacji. Zabawy relacyjne mają zastosowanie również w relaksacji. Kolejnym z celów stosowania Metody Ruchu Rozwijającego, przede wszystkim podczas pracy z osobami dorosłymi, jest budowa atmosfery bezpieczeństwa i współdziałania w grupie (Bolińska, Komorowska, 2018, s. 217). Bożena Kisiel, która przez wiele lat praktykuje Metodę Ruchu Rozwijającego, na-

zywa ją procesem komunikacji międzyludzkiej, edukacją. Określa ją również jako sposób poszukiwania tożsamości, trening asertywności, pochwałę uważności oraz niewerbalny trening interpersonalny (Kisiel, 2008, s. 227–231).

Metoda obejmuje pracę ruchową dziecka w trzech obszarach: świadomości własnego ciała, świadomości obecności drugiej osoby i świadomości przestrzeni. Rozwija ją przez wszechstronne doświadczenia ruchowe, które wykonuje dziecko samodzielnie, z innymi dziećmi lub z osobą dorosłą. Podstawą w zdobywaniu przez dzieci doświadczeń ruchowych jest dotyk, poczucie równowagi i odczuwanie tego, co znajduje się wokół dziecka — zarówno ludzi, jak i rzeczy. Ruchowe doświadczenia proponowane dzieciom w ramach stosowania MRR są proste, wręcz instynktowne, ponieważ odpowiadają doświadczeniom, które dziecko naturalnie zdobywa podczas zabaw niemowlęcych z rodzicami. Prostota, a jednocześnie efektywność metody sprawiają, że jest ona jedną z najczęściej stosowanych w edukacji oraz w terapii różnego rodzaju zaburzeń i trudności rozwojowych w Polsce i na świecie (Bolińska, Komorowska, 2018, s. 213–220).

Główną ideą Metody Ruchu Rozwijającego jest traktowanie ruchu jako narzędzia służącego wspomaganie i terapii rozwoju psychoruchowego (Bogdanowicz, Kisiel, Przasnyska, 1992, s. 37). Jest ona realizowana w trzech typach doświadczeń ruchowych, proponowanych dzieciom:

- ruch w relacji „z” kimś, który opiera się na uświadamianiu sobie potrzeb drugiej osoby, polega na przybieraniu postawy opiekuńczej wobec niego;
- ruch w relacji „razem” z kimś, którego podstawą jest równy stopień zaangażowania obu partnerów i wspólne przyjmowanie odpowiedzialności za podejmowane aktywności;
- ruch w relacji „przeciwko” komuś, który pozwala dzieciom wypróbować ich własną siłę, z wykluczeniem zachowań agresywnych; podstawową wartością tego typu doświadczeń jest odczucie podejmowanego wysiłku fizycznego (Sherborne, 1997, s. 13–53).

Każda z tych relacji wymaga od dzieci wrażliwości na potrzeby drugiej osoby oraz zaufania jej. Przez zabawy relacyjne dzieci rozwijają świadomość swojego ciała, innej osoby i przestrzeni.

Autorka metody podkreśla, że najważniejsze jest stworzenie w trakcie zajęć takich warunków, aby dzieci mogły skupić się podczas doświadczania ruchu, uświadomić sobie działanie własnego ciała oraz wyciągać wnioski z przeżytych doświadczeń ruchowych. W atmosferze pełnego poczucia bezpieczeństwa — zarówno fizycznego, jak i emocjonalnego, o które dbają wszyscy uczestnicy zajęć — dzieci uczą się słuchania własnego ciała (za: Hill, 2013, s. 122).

Ważnym aspektem metody jest nastawienie na sukces. W ramach Ruchu Rozwijającego stosowane są formy ruchu, które wyzwalają w dziecku pozytywne emocje i które pomagają odnieść sukces. To sprawia, że dzieci czują się bezpiecznie, stają się bardziej kreatywne i twórcze (Hill, 2013, s. 43–46).

Dorośli w Metodzie Ruchu Rozwijającego musi być opanowany emocjonalnie, mieć poczucie humoru oraz swobodę i elastyczność działania. Zabawy proponowane dzieciom powinny być dostosowywane do potrzeby chwili, na tyle elastyczne, by mogły być zmieniane w trakcie trwania zajęć i według propozycji uczestników. Podstawą metody Sherborne jest działanie na równych warunkach, dlatego osoba dorosła musi wykazać się autentycznością — tylko wtedy zdoła ona nawiązać prawdziwą relację z dzieckiem. Kolejny ważny aspekt metody, który wspomaga odpowiednią postawą dorosłego, to budowanie silnego poczucia własnej wartości uczestnika — jego pomysły muszą zostać zauważone, a ich wartość doceniona. Pozytywna komunikacja i brak autorytaryzmu, umiejętność „oddania się” trosce dzieci (przez zamianę ról w proponowanych zabawach) są kluczowymi kompetencjami dorosłego, koniecznymi do stworzenia atmosfery bezpieczeństwa i wzajemnego zaufania.

Ruch Rozwijający daje możliwość nawiązania autentycznego kontaktu, więzi z wieloma osobami. Dzięki temu dziecko uczy się komunikacji przez ruch (język ciała, język ruchu), uświadamia sobie własne emocje podczas współpracy z innymi osobami. A wszystko to, czego dziecko doświadcza przez zabawy relacyjne, jest użyteczne życiowo i owocuje w późniejszym życiu społeczno-emocjonalnym dziecka, m.in. w zakresie nawiązywania przez nie zdrowych relacji z innymi ludźmi. Podczas zajęć prowadzonych Metodą Ruchu Rozwijającego dzieci integrują się społecznie, a różnorodność potrzeb dzieci w danej grupie uczy je szacunku, akceptacji „inności”, oraz tego, że różnice między ludźmi są bogactwem, a nie przeszkodą. Co ważne — ćwiczenia z MRR pozbawione są rywalizacji.

Kolejnym atutem metody w zakresie relacji jest to, że opiera się ona na zmysle dotyku. Rozwijanie tego zmysłu jest ważne, ponieważ w każdym człowieku tkwi stała potrzeba kontaktu fizycznego. Jest ona zaniedbywana, co wynika z kulturowego pojmowania dotyku jako czegoś, co jest nieodpowiednie, bo ujmowane w kategoriach seksualnych. Nie należy zapominać, że kontakt fizyczny daje poczucie akceptacji, bezpieczeństwa, przynależności osobom na każdym etapie życia (Hill, 2013, s. 69–70).

Metoda Ruchu Rozwijającego wpływa przede wszystkim na rozwój społeczno-emocjonalny dziecka. Pozytywnie oddziałuje na poczucie własnej wartości, m.in. dzięki temu, że jego wysiłki są zawsze dostrzegane. Przez współdziałanie, nawiązywanie relacji i stałe respektowanie uczuć innych ludzi, a także brak rywalizacji, dziecko przybiera postawę altruistyczną, uczy się asertywności, samokontroli, zarówno fizycznej jak i emocjonalnej, spontaniczności, pokonywania nieśmiałości, ale także samoakceptacji, dzięki poznaniu swoich słabych i mocnych stron oraz pogodzeniu się z własnymi ograniczeniami. Ważnym doświadczeniem, które dziecko zdobywa przy MRR, jest odczucie własnej siły w doświadczeniu ruchu „przeciwko” partnerowi. Zabawy relacyjne sprawiają, że

dzieci są bardziej pewne własnych możliwości, bardziej uważne na potrzeby innych ludzi, odważniejsze w komunikacji interpersonalnej, bardziej skupione na podejmowanych działaniach. (Sherborne, 1997, s. 122).

Dzięki możliwości wejścia w interakcje społeczne dziecko rozwija umiejętności interpersonalne, wdraża się w nowe role społeczne, może czuć się odpowiedzialne za drugiego człowieka, a także nabiera zaufania do osób, które zna i które są wokół niego. Umiejętność współpracy, którą dziecko doskonali podczas zajęć w MRR, ma odzwierciedlenie w relacjach dziecka w innych grupach społecznych, np. w klasie szkolnej.

„Zajęcia w grupie są szansą na zdobywanie i wzbogacanie doświadczeń społecznych. Mogą wspierać dzieci w nauce bycia z innymi, czerpania satysfakcji z różnych form kontaktów społecznych, dorosłym zaś pomagają rozumieć własne dziecko i siebie” (Bolińska, Komorowska, 2018, s. 219). Zajęcia grupowe wyzwalają także kreatywność dziecka, m.in. przez swobodę wykonywania proponowanych przez prowadzącego ćwiczeń według własnego pomysłu. Są one czynnikiem poprawiającym dyscyplinę w grupie dzięki zaspokojeniu naturalnej potrzeby ruchu dzieci oraz doskonaleniu umiejętności skupiania uwagi na działaniu.

Kamiński dostrzegł korzyści rekreacji fizycznej i postanowił ją zastosować w metodyce wychowej. Według niego wychowanie fizyczne uczy rywalizacji, wytrwałości, pracowitości, satysfakcji z wyników oraz pomaga w odkrywaniu siebie, własnych możliwości na tle innych oraz skłania do samodoskonalenia. Metoda Ruchu Rozwijającego jest więc świetnym pomysłem do wykorzystania w gromadzie wychowej, ponieważ ćwiczenia ruchowe przyczyniają się do rozwoju osobowości młodego człowieka, do poznawania siebie i otoczenia, np. przez pracę w tzw. szóstkach. Ruch jest jedną z naturalnych potrzeb dzieci i zadaniem pedagoga czy też instruktora harcerskiego jest sprawić, aby był on dla dzieci możliwy i realizowany w ciekawy, kształcący sposób. Obie metody mają na celu dobro i wychowanie młodego człowieka, więc ich połączenie może przynieść korzystne efekty w tym procesie (Dąbrowski, Budnik, 2005, s. 238–24). „Nasz system polega na tym, że poprzez umiejętny dobór ciekawych gier, porywających ćwiczeń i dramatycznych gawęd kształcimy u dzieci charakter, rozwijamy umysł, dajemy warunki do rozwoju fizycznego. Możemy odróżnić dobro od zła, stworzymy atmosferę sprzyjającą wychowaniu” (Kamiński, 1984, s. 106–107). Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne zakłada, że przez rozwój ruchowy i specjalnie dobrane ćwiczenia dzieci rozwijają świadomość własnego ciała, otoczenia, w którym się znajdują, oraz umiejętność komunikacji i wchodzenia w relacje z innymi, co może okazać się przydatne w pracy z najmłodszymi członkami ZHP, którzy intensywnie się rozwijają pod każdym względem.



## **Refleksje własne z pracy Metodą Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne w gromadzie suchowej**

Autorki niniejszego artykułu od czterech lat pełnią funkcje wychowawcze w 26 Gromadzie Suchowej „Tropiciele Przygód”. Jedna z nich jest drużynową, a druga przyboczną. Mają kwalifikacje wychowawców harcerskich, duże doświadczenie i przeszkolenie w zakresie opieki nad suchami oraz prowadzenia zbiórek suchowych według metodyki suchowej, a także organizacji dłuższych wyjazdów.

26 Gromada Suchowa „Tropiciele Przygód” działa od 6 lat w Hufcu Ziemi Rybnickiej i zrzesza dzieci w wieku 6–10 lat. Opiekę nad suchami sprawuje wykwalifikowana kadra, która dba także o efektywną komunikację i współpracę z rodzicami.

Autorki w trakcie swojej działalności zdołały zauważyć wpływ, jaki na działanie gromady suchowej miała pandemia. Jeszcze w 2021 r. odbywały się zbiórki zdalne, co ograniczało kontakt i możliwości współdziałania suchów. W okresie postpandemicznym podczas zbiórek stacjonarnych w zachowaniach dzieci zauważalna była duża potrzeba interakcji z rówieśnikami. U niektórych pojawiła się niepewność w kontaktach interpersonalnych, a przyjaźnie zawarte przed pandemią uległy osłabieniu. Ponowna integracja członków gromady była więc koniecznym elementem odbudowy więzi między suchami i kadrami. W związku z tymi potrzebami wychowawczynie zdecydowały się na poszerzenie swojej wiedzy i kwalifikacji związanych z prowadzeniem zabaw relacyjnych. Instruktorzy 26 Gromady Suchowej „Tropiciele Przygód” postanowiły odbyć kurs Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne na poziomie pierwszym.

Po zakończeniu szkolenia, opierając się na założeniach MRR oraz na własnych doświadczeniach, drużyny opracowały zestaw autorskich scenariuszy zajęć ukierunkowanych na rozwijanie relacji interpersonalnych w grupie.

Cykl zajęć obejmował cztery spotkania realizowane podczas zbiórek suchowych. Cotygodniowe zajęcia trwały około 15–25 min. Z racji specyfiki metodyki suchowej grupy biorące udział w poszczególnych zajęciach przeprowadzonego cyklu nie były równoliczne. W kolejnych zajęciach wzięło udział 9, 9, 17 i 12 suchów. Razem z dziećmi w zajęciach prowadzonych Metodą Ruchu Rozwijającego brali udział ich opiekunowie — drużyny i druhowie, którzy na co dzień stanowią kadrę gromady.

Proponowane podczas zajęć ćwiczenia w dużej mierze były planowane w taki sposób, by dzieci mogły dostosowywać je do siebie, konstruować je razem z osobą prowadzącą i rozwijać je przez własną kreatywność. Dominowały ćwiczenia rozwijające świadomość przestrzeni i świadomość obecności drugiej osoby. Najmniej przeprowadzono zabaw związanych ze świadomością własnego ciała. Wynikało to z potrzeb gromady — większość dzieci biorących udział w za-

jęciach była w wieku wczesnoszkolnym, dlatego położono nacisk na przestrzeń potrzebną do doskonalenia umiejętności planowania własnych ruchów, a nie na poznanie schematu własnego ciała, którego dzieci były już świadome (co zostało zaobserwowane w trakcie poprzednich zbiórek). Zabawy relacyjne skupiały się głównie na relacji „z” inną osobą oraz na relacji „przeciwko”. Zabawy te były skonstruowane tak, by zuchy często zmieniały partnerów i mogły się nawzajem poznać, poczuć się pewniej w grupie dzięki nabywaniu zaufania do poszczególnych osób, także dorosłych. Z kolei zabawy w relacji „przeciwko” innej osobie miały swoje uzasadnienie w konieczności wzmocnienia poczucia pewności wśród zuchów oraz pomocy dzieciom w poznaniu siebie — własnych możliwości i ograniczeń. Odbyły się także zajęcia integrujące całą grupę, najczęściej w ramach podsumowania spotkania. W tab. na s. 133 przedstawiamy zestaw zabaw, które zostały wykorzystane podczas pierwszych, inauguracyjnych cykl zajęć.

Podczas zajęć można było zauważyć zmiany w zachowaniu dzieci oraz pracy całej grupy. Ćwiczenia sprawiały uczestnikom wiele radości, na co wskazywały użyte przez nich określenia własnego samopoczucia: „fajnie”, „mocno”, „dobrze”, „przyływ energii i siły”, „pozytywnie zmęczone”.

Początkowo zuchy nie zwracały uwagi na obecność innych osób i wykonywały ćwiczenia, uwzględniając głównie własne potrzeby, nie otaczały odpowiednią troską swoich partnerów w zabawie. Z każdym kolejnym ćwiczeniem ulegało to stopniowej zmianie — dzieci zaczęły troszczyć się o potrzeby innych, np. starały się nikomu nie zrobić krzywdy przy bardziej energicznych ruchach. Dostrzegły także elementy efektywnego współdziałania, takie jak: zwracanie uwagi na czyjeś potrzeby, dochodzenie do kompromisu, akceptacja i uprzejmość wobec innych, dzięki czemu czuły się bezpiecznie i swobodnie. Podczas zajęć nie pojawiły się kłótnie ani niezyczliwe słowa.

Dzieci były bardzo zaangażowane w proponowane aktywności, chętnie wchodziły w interakcje zarówno z rówieśnikami, jak i z członkami kadry. Atmosfera podczas zajęć stawała się coraz bardziej swobodna. Zuchy poszukiwały kreatywnych rozwiązań, podejmowały inicjatywę i modyfikowały ćwiczenia, np. w zabawie „plecami do siebie”, w której każda para znalazła własny sposób jej wykonania. Stworzyły nawet nową formę ćwiczenia — „fotelik”, proponując zabawę w „pociąg”, w której dzieci działały w grupie, a nie w parach. Można było dostrzec, że nawet dzieci, które zwykle na zbiórkach zuchowych są nieśmiałe i niechętnie zabierają głos, wychodziły z inicjatywą.

Zastosowanie Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne w pracy z najmłodszymi członkami ZHP pomogło uzyskać pozytywne efekty w rozwoju społeczno-emocjonalnym dzieci. Integracja wspomnianych metod doskonalili umiejętność współpracy, niezbędnej dla funkcjonowania gromady zuchowej. Dzieci nabierają dzięki niej więcej swobody w obcowaniu z innym człowiekiem,

## Propozycje aktywności wprowadzających w cykl zajęć z Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne

Nazwa i typ ćwiczenia	Opis
Witają się różne części ciała — rozwijanie świadomości własnego ciała	Uczestnicy chodzą po sali. Prowadzący co jakiś czas wykonuje klaśnięcie i informuje dzieci, jak należy przywitać się z osobą, która stoi obok, np. przykładając ucho do czyjejś dłoni, głowę do czyjegoś brzucha, obie pięty do pięt innej osoby
Przechadzka — rozwijanie świadomości przestrzeni	Uczestnicy zajęć chodzą po sali tak, by z nikim i z niczym się nie zderzyć, na różne sposoby: krocząc w przód, w tyłu, naprzemiennie oraz stawiając stopy w „dziwny” sposób. Prowadzący wskazuje, jakim krokiem poruszamy się w danym momencie
Przechadzka w parach — rozwijanie świadomości obecności drugiej osoby — rozwijanie świadomości własnego ciała	Uczestnicy łączą się w pary i odwracają do siebie tyłem. Chodzą razem na różne sposoby: stykając się plecami, biodrami lub samymi głowami
Plecami do siebie — ruch w relacji „z”	Uczestnicy chwytają się w parach za ręce i bez puszczenia ich muszą wykonać zadania: odwrócić się do siebie tyłem; odwrócić się tak, żeby jedna osoba znajdowała się tyłem do drugiej; usiąść i wstać; odwrócić się do siebie tyłem, siedząc; odwrócić się tak, by jedna osoba była tyłem do drugiej, siedząc. Następnie para kładzie się (wciąż nie puszczać swoich dłoni) na podłogę, turla się w obie strony i razem wstaje
Przepychanie pleców — ruch w relacji „przeciwko”	Dzieci siadają w parach, tyłem do siebie, plecy „przyklejają” do pleców partnera. Jedna osoba z pary siedzi spokojnie, podczas gdy druga przepycha ją plecami, następuje zmiana. Później obie osoby z pary pchają się nawzajem plecami, mierząc siły
Fotelik — ruch w relacji „z”	Jedna osoba z pary siedzi między nogami drugiej, która ją „otula” ciałem i kołysze na boki. Kołysanie staje się mocniejsze, tak by obie osoby przewróciły się na bok pod jego wpływem. Innowacją wprowadzoną przez dzieci było stworzenie „pociągu” — wszyscy uczestnicy usiedli w kolejności od najstarszego do najmłodszego i kołysali się na boki oraz „wykoleili”
Wyciąganie ciała — rozwijanie świadomości przestrzeni	Uczestnicy wykonują skłony do podłogi i prostują ciało. Trzymając wyciągnięte w górę ręce, przybijają sobie piątkę na zakończenie zajęć

Źródło: opracowanie własne.

stają się bardziej pewne siebie, uczą się wzajemnego szacunku, zaufania i akceptacji. MRR stwarza odpowiednie warunki do integracji zuchów, mimo że zbiórki odbywają się raz w tygodniu, co zwykle utrudnia nawiązywanie mocniejszych więzi. Ćwiczenia Weroniki Sherborne są bodźcem do wyzwalania kreatywnego i logicznego myślenia, które jest niezbędne do zdobywania zuchowych sprawności. Przeprowadzony cykl zajęć usprawnił pracę gromady i znacząco poprawił relacje między dziećmi i kadra. Cykl zajęć pokazał, że warto stosować różnorodne metody pracy z dziećmi, dlatego że mogą się one uzupełniać i intensyfikować pozytywne oddziaływania wychowawcze.

## Bibliografia

- Bieganowska-Skórka, A., Pankowska, D. (2020). *Moje s@mopoczucie w e-szkole. Raport z badań*, <https://phavi.umcs.pl/at/attachments/2020/1126/112228-moje-samopoczucie-w-e-szkole-raport-z-badan.pdf> (dostęp 10 VI 2022).
- Bogdanowicz, M., Kisiel, B., Przasnyska M. (1992). *Metoda Weroniki Sherborne w terapii i wspomaganiu rozwoju dziecka*. Warszawa: WSiP.
- Bogdanowicz, M., Okrzesik, D. (2011). *Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne*, Gdańsk: Harmonia.
- Bolińska, M., Komorowska, K. (2018). *Zaufanie — bezpieczeństwo — rozwój. Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne dla wszystkich*. „Studia Socialia Cracoviensia”, 1 (18), s. 213–220.
- Buchner, A., Majchrzak, M., Wierzbicka, M. (2020). *Edukacja zdalna w czasie pandemii. Raport (edycja I)*, [https://centrumcyfrowe.pl/wp-content/uploads/sites/16/2020/05/Edukacja\\_zdalna\\_w\\_czasie\\_pandemii.pptx-2.pdf](https://centrumcyfrowe.pl/wp-content/uploads/sites/16/2020/05/Edukacja_zdalna_w_czasie_pandemii.pptx-2.pdf) (dostęp 9 VI 2022).
- Buchner, A., Wierzbicka, M. (2020). *Edukacja zdalna w czasie pandemii. Raport (edycja II)*, [https://centrumcyfrowe.pl/wp-content/uploads/sites/16/2020/11/Raport\\_Edukacja-zdalna-w-czasie-pandemii.-Edycja-II.pdf](https://centrumcyfrowe.pl/wp-content/uploads/sites/16/2020/11/Raport_Edukacja-zdalna-w-czasie-pandemii.-Edycja-II.pdf) (dostęp 9 VI 2022).
- Dąbrowski, A., Budnik, M. (2005). *Metoda zuchowa Aleksandra Kamińskiego jako droga edukacji rekreacyjnej*. „Turystyka i Rekreacja”, I, s. 237–240.
- Doucet, A., Netolicky, D., Timmers, K., Tuscano, F. J. (2020). *Thinking about Pedagogy in an Unfolding Pandemic. An independent report on approaches to distance learning during COVID19 School Closures*, [https://issuu.com/educationinternational/docs/2020\\_research\\_covid-19\\_eng](https://issuu.com/educationinternational/docs/2020_research_covid-19_eng) (dostęp 6 VI 2022).
- Hill, C. (2013). *Komunikacja poprzez ruch. Ruch Rozwijający Sherborne — dążenie do poszerzenia perspektyw*. Przeł. M. Mroziak. Warszawa: CSW Arteer.
- Jopek-Bizoń, M. (2019). *Tożsamość młodzieży Podbeskidzia — w poszukiwaniu celu edukacji XXI wieku*. W: K. Feruga, A. Ostrowska-Knapik (red.), *Język, tożsamość, wychowanie*. Bielsko-Biała: Akademia Techniczno-Humanistyczna, s. 109–139.
- Kamiński, A. (1984). *Książka drużynowego zuchów*. Wyd. 2. [Katowice]: Śląsk.
- Kasza, A., Kozubska, A., Kulczyk, E., Poraj A., Wyspiańska, M. (2017). *Zuchy. Zarys metodyki. Związek Harcerstwa Polskiego*. [Warszawa:] HBW Horyzonty.
- Kisiel, B. (2008). *O Ruchu Rozwijającym Weroniki Sherborne*, W: B. B. Kaczmarek (red.), *Wspomaganie rozwoju dzieci z zespołem Downa — teoria i praktyka*. Kraków: Impuls, s. 225–240.
- Kosek, A., Wolska, A. (2021). *Budowanie relacji interpersonalnych w klasach I–III w warunkach nauczania zdalnego*. „Pedagogika Przedszkolna i Wczesnoszkolna”, 9, nr 1 (17), s. 15–28.

- Markowska, M. (2009). *Aktywność ruchowa dzieci*, W: J. Karczewska, M. Kwaśniewska (red.), *Dziecko sześciolatnie w szkole*. Kielce: Wyd. Pedagogiczne ZNP, s. 187–195.
- Maszorek-Szymala, A. (2021). *Aktywność fizyczna i jej wpływ na rozwój dzieci i młodzieży w wybranych badaniach ankietowych*. „Aktywność Ruchowa Ludzi w Różnym Wiek”, nr 1–4 (49–52), s. 13–23.
- Misja ZHP, <https://zhp.pl/odkryj/misja-zhp> (dostęp 25 V 2022).
- Morzyszek, T. (2018). *Podstawowe pojęcia i informacje o ZHP, misja i cele organizacji*, <https://instruktor.pabianice.zhp.pl/wp-content/uploads/2018/03/Podstawowe-poj%C4%99cia-i-informacje-o-ZHP-misja-i-cele-organizacji.pdf> (dostęp 10 VI 2022).
- Nałęcz, H., Mazur, J., Fijałkowska, A. (2021). *Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży*. W: W. Drygas, M. Gajewska, T. Zdrojewski (red.), *Niedostateczny poziom aktywności fizycznej w Polsce jako zagrożenie i wyzwanie dla zdrowia publicznego. Raport Komitetu Zdrowia Publicznego PAN*. Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego–Państwowy Zakład Higieny, s. 69–90.
- Ptaszek, G., Stunża, G. D., Pyżalski, J., Dębski, M., Bigaj, M. (2020). *Edukacja zdalna. Co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?* Gdańsk: GWP.
- Sherborne, W. (1997). *Ruch rozwijający dla dzieci*. Przeł. M. Bogdanowicz. Warszawa: PWN.
- Wardęcki M. (1984). *Zuchy*, Warszawa: MAW.
- Zych, M., Biskupek-Wanot, A. (2020) *Wpływ zabaw i gier ruchowych na prawidłowy rozwój dzieci i młodzieży*, [http://dlibra.bg.ajd.czest.pl:8080/Content/6223/2\\_Zych\\_Biskupek-Wanot\\_Aktywnosc.pdf](http://dlibra.bg.ajd.czest.pl:8080/Content/6223/2_Zych_Biskupek-Wanot_Aktywnosc.pdf) (dostęp 10 VI 2022).

Uchwała nr 85/XL Rady Naczelnej ZHP z dnia 26 czerwca 2021 r. w sprawie systemu instrumentów metodycznych ZHP.