

**Usprawnianie dzieci z niepełnosprawnością  
intelektualną Metodą Ruchu Rozwijającego  
Weroniki Sherborne**



# Spis treści

|  |    |
|--|----|
| Wstęp .....  | 5  |
| I. Ćwiczenia prowadzące do poznania schematu własnego ciała i osoby .....  | 14 |
| Przykłady ćwiczeń rozwijających świadomość osoby (powitanie) .....   | 15 |
| Przykłady ćwiczeń świadomości schematu ciała .....   | 18 |
| II. Ćwiczenia budujące poczucie bezpieczeństwa i pewność siebie w swoim otoczeniu (świadomość przestrzeni) .....                 | 20 |
| III. Ćwiczenia prowadzące do nawiązania kontaktu i współpracy z drugim człowiekiem (świadomość i kontakt z innymi osobami) ..... | 25 |
| Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko” .....  | 29 |
| Ćwiczenia oparte na relacji „razem” .....  | 33 |
| IV. Ćwiczenia twórcze .....  | 37 |
| Piśmiennictwo .....  | 38 |

# Usprawnianie dzieci z niepełnosprawnością intelektualną Metodą Ruchu Rozwijającego wg Weroniki Sherborne

---

## WSTĘP

W dzisiejszych czasach zdajemy już sobie sprawę z tego, jak ważny jest ruch w naszym życiu. Towarzyszy nam od narodzin aż do śmierci. Na co dzień ruch wykorzystywany jest także w komunikacji interpersonalnej; tzw. „język ciała” (*body language*) stanowi około 70% tej komunikacji – porozumiewania się ludzi między sobą. Naszym naturalnym środkiem komunikacji jest ruch. Każdy człowiek rodzi się ze zdolnością porozumiewania się za pomocą mowy ciała oraz interpretacji mowy ciała. Ruch umożliwia nawiązanie nowych kontaktów fizycznych i psychicznych, poznanie własnych możliwości, emocji, poznanie własnego ciała oraz otoczenia, dodatkowo pobudza kreatywność i odwagę, a to wszystko przekłada się na zdrowie psychiczne i fizyczne człowieka. Największą naturalną potrzebę ruchu mają dzieci, ale niestety w dzisiejszych czasach często ruchu zapewnia się coraz mniej, co wpływa na niepoprawny rozwój psychoruchowy dzieci. Dzieci niepełnosprawne intelektualnie potrzebują więcej ruchu i kontaktu z drugim człowiekiem niż prawidłowo rozwijające się dzieci. Wynika to z ich ogólnie niższego poziomu funkcjonowania psychoruchowego. Weronika Sherborne zwróciła uwagę na to, iż takie dzieci wykazują zwykle słabą aktywność ruchową oraz brak motywacji do działania, dlatego jej system opiera się na ćwiczeniach, które mają za zadanie poprawić funkcjonowanie niepełnosprawnych dzieci.

Rozwój  
psychoruchowy

---

## POJĘCIE NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI INTELEKTUALNEJ

Niepełnosprawność intelektualna (ang. *intellectual disability*) charakteryzuje się znacznie niższym niż przeciętny poziomem funkcjonowania intelektualnego (psychoruchowego) oraz ograniczeniem w zakresie dwóch lub więcej spośród dziewięciu umiejętności przystosowawczych, takich jak: porozumiewanie się, samoobsługa, tryb życia domowego, uspołecznienie, korzystanie z dóbr społeczno-kulturalnych, samodzielność, troska o zdrowie i bezpieczeństwo, umiejętności szkolne, organizowanie czasu wolnego oraz pracy. Pojęcie to określane jest także jako niepełnosprawność charakteryzująca się istotnymi ograniczeniami w funkcjonowaniu nie tylko intelek-

Niepełnosprawność  
intelektualna

---

tualnym, ale także w zachowaniu przystosowawczym związanym z umiejętnościami koncepcyjnymi, praktycznymi oraz społecznymi, które ujawniają się przed 18. rokiem życia [1].

Pojęcie niepełnosprawności intelektualnej używane jest często zamiennie z takimi terminami, jak: upośledzenie umysłowe, zahamowanie rozwoju umysłowego, niedorozwój umysłowy, obniżenie sprawności umysłowej, oligofrenia [2].

#### Wielowymiarowość niepełnosprawności intelektualnej

Inna definicja niepełnosprawności intelektualnej podkreśla rolę mediacji i wsparcia otoczenia oraz akcentuje jej wielowymiarowość, co razem wpływa na funkcjonowanie osoby upośledzonej intelektualnie. Do tych wymiarów, pomiędzy którymi zachodzą istotne zależności, należą:

- zdolności intelektualne – to ogólne zdolności umysłowe pozwalające zrozumieć otoczenie, jak np.: planowanie, rozumienie złożonych pojęć, myślenie abstrakcyjne czy uczenie się;
- zachowanie przystosowawcze – to zbiór umiejętności koncepcyjnych, społecznych oraz praktycznych, które są niezbędne do funkcjonowania w życiu codziennym i których każdy człowiek uczy się przez całe życie;
- uczestnictwo – to interakcje, relacje, role społeczne, które przyczyniają się w bardzo dużym stopniu do rozwoju osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz do poprawy jakości ich życia;
- zdrowie – fizyczne i psychiczne;
- kontekst społeczny i kulturowy – to środowisko i kultura, w jakim dana jednostka funkcjonuje; mowa tu o mikrosystemie (rodzina czy opiekunowie), mezosystemie (sąsiedzi czy organizacje, które zapewniają wsparcie) oraz makrosystemie (kultura, większe społeczności czy kraj) [1].

### **STOPNIE NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI INTELEKTUALNEJ**

#### Klasyfikacja niepełnosprawności intelektualnej wg stopnia rozwoju intelektualnego

W klasyfikacji niepełnosprawności intelektualnej najczęściej używana jest klasyfikacja psychologiczna uwzględniająca stopień rozwoju intelektualnego. Jej podstawą jest iloraz inteligencji IQ – to ułamek inteligencji przeciętnej, który uzyskuje się na podstawie badań psychologicznych przy użyciu określonego testu inteligencji (np. skala Wechsler, Terman-Merrill).

W klasyfikacji niepełnosprawności intelektualnej uwzględniającej pomoc, jakiej potrzebuje osoba niepełnosprawna (sporadyczna, ograniczona, znaczna – rozległa i całkowita) upośledzenie umysłowe dzieli się na:

- rozwój przeciętny (Wechsler IQ 85–110, Terman-Merrill IQ 84–100),
- rozwój niższy niż przeciętny (Wechsler IQ 70–84, Terman-Merrill IQ 69–83),
- niedorozwój umysłowy lekki (Wechsler IQ 55–69, Terman-Merrill IQ 52–68),
- niedorozwój umysłowy umiarkowany (Wechsler IQ 40–54, Terman-Merrill IQ 36–51),
- niedorozwój umysłowy znaczny (Wechsler IQ 25–39, Terman-Merrill IQ 20–35),
- niedorozwój umysłowy głęboki (Wechsler IQ 0–24, Terman-Merrill IQ poniżej 20) [1, 2].

## PRZYCZYNY NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI INTELEKTUALNEJ

Przyczyny niepełnosprawności intelektualnej są rozmaite. Nie jest to bowiem jednostka chorobowa, a zespół objawów towarzyszących wielu czynnikom. Przyczyny niepełnosprawności intelektualnej podzielić można na trzy grupy ze względu na okres ich występowania:

Przyczyny  
niepełnosprawności  
intelektualnej

---

- przyczyny przedurodzeniowe (prenatalne): zaburzenia struktury genów i chromosomów (np. zespół Downa, zespół Turnera, zespół Patau), infekcje wirusowe i bakteryjne (różyczka, toksoplazmoza, cytomegalia, rzeżączka, kiła, opryszczka), zatrucia (pokarmowe, alkoholem, lekami, oparami, gazami), niedożywienie matki, konflikt serologiczny, promieniowanie, wiek matki;
- przyczyny okołoporodowe (perinatalne): urazy mechaniczne czaszki oraz mózgu, uraz biochemiczny (niedotlenienie);
- przyczyny pourodzeniowe (postnatalne): urazy fizyczne, uraz mechaniczny czaszki i mózgu, zatrucia metalami ciężkimi, zapalenie opon mózgowych i mózgu, powikłania po przebytych chorobach wczesnodziecięcych, jak: ospa, odra, krztusiec czy szkarlatyna [3].

## PROFILAKTYKA

W celu zapobiegania niepełnosprawności intelektualnej dziecka należy przede wszystkim zapobiegać przyczynom jego powstawania. Wśród najważniejszych należy wymienić następujące:

Profilaktyka

---