

Kształtowanie empatii dzieci z głębszą niepełnosprawnością intelektualną poprzez udział w terapii ruchowej

Wprowadzenie

Od samego początku rozważań nad pojęciem empatii występował spór pomiędzy badaczami, dotyczący sposobu interpretowania tego terminu. Zygmunt Freud i John Stewart traktowali empatię wyłącznie jako proces emocjonalny. Robert Hogan, Carl Rogers i George Mead definiowali ją jako termin poznawczy, z kolei Markus Lesbach i Helen Borke podkreślali wyłącznie jej emocjonalny charakter (Rembowski 1989; Gasiulowa 1993; Wilczek-Rużyczka 2002). Obecnie w psychologii i pedagogice pojęcie empatii interpretowane jest w sposób komplementarny, przy czym wszyscy są zgodni, iż nie jest ona cechą stałą człowieka, lecz zmienia się wraz z sytuacją, czasem, i posiada charakter rozwojowy.

Ewa Wilczek-Rużyczka (2002), powołując się na innych autorów, określa, iż poziom empatii zdeterminowany jest właściwościami empatyzującego podmiotu, jego środowiskiem rodzinnym oraz warunkami życia, jak również cechami obiektu, z którym jednostka empatyzuje. Wśród uwarunkowań empatii (Gasiulowa 1993) wskazuje się na rolę czynników biopsychicznych (płeć, wiek, potrzeby), społeczno-psychologicznych (rodzina, cechy osobowości) i podmiotowych (aktywność własna). Czynnikiem, które zdaniem Władysławy i Jana Pileckich (Pileccy 1993) wpływają na rozwój omawianej umiejętności, są doświadczenia społeczne, umiejętności komunikacyjne, zarówno pozawerbalne, jak i werbalne, oraz poziom dojrzałości innych kompetencji społecznych jednostki.

Wśród środowiskowych uwarunkowań szczególną rolę przypisuje się rodzinie, w której dziecko, naśladując i identyfikując się z rodzicami, rodzeństwem lub dziadkami, ma możliwość budowania swoich relacji społecznych. Empatia, autentyczność relacji w rodzinie i bezwarunkowy szacunek, jakimi obdarzają bliscy dziecko i siebie wzajemnie, kształtują u dziecka wrażliwość na przeżywanie własnych i rozumienie cudzych emocji i uczuć (Pileccy 1993, 2000). Renata Biernat (2009), powołując się na innych autorów, zwraca uwagę na inne ważne miejsce

występowania wyraźnej zależności pomiędzy procesem wychowania a rozwojem empatii dziecka, a mianowicie środowisko edukacyjne (przedszkole, szkoła), ze szczególną rolą nauczyciela-wychowawcy. Rozwój empatii u dzieci jest bardzo ważny, ponieważ zyskują one dzięki niej poznawcze i emocjonalne podstawy do późniejszej internalizacji wartości moralnych, kontroli zachowania, do zachowań prospołecznych oraz altruistycznych (Lis 1992).

W przypadku osób z niepełnosprawnością intelektualną oczywisty jest fakt istnienia opóźnień i nieprawidłowości w rozwoju emocjonalnym i ujawnianie braków w rozwoju empatii, a bezpośrednią tego przyczyną jest ich wzmożony i dłużej trwający egocentryzm oraz trudności w odczytywaniu potrzeb, reakcji, zachowań innych osób (Giryński 1993; Pileccy 2000; Kościółek 2000; Brańka, Rozenbajger 2002). Jak wynika z badań porównawczych podejmowanych przez Andrzeja Giryńskiego (1993) i Ryszarda Kościelaka (1996), sprawność intelektualna nie różnicuje ujawnianych zachowań empatycznych uczniów pełno- i niepełnosprawnych intelektualnie. Natomiast Zdzisław Bartkowicz (1996), opierając się na wynikach prowadzonych badań, twierdzi, iż młodzież z niepełnosprawnością intelektualną posiada poważne deficyty w poziomie rozwoju empatii poznawczej i emocjonalnej, co jego zdaniem jest konsekwencją braku treningów tej społecznej umiejętności zarówno w środowisku domowym, jak i szkolnym. Autor zaprezentował program terapeutyczny rozwijający zachowania empatyczne badanej młodzieży z lekką niepełnosprawnością intelektualną (Bartkowicz 1996), podobne stanowisko i propozycję oddziaływań terapeutycznych znajdujemy w artykule Antoniego Zawadzkiego (2004).

W dotychczasowych opracowaniach nie poświęcano zbyt wiele uwagi problematyce określenia poziomu wrażliwości empatycznej dzieci z głębszą niepełnosprawnością intelektualną. A przecież umiejętność wczuwania się w drugą osobę, rozumienia jej stanów emocjonalnych i empatycznego reagowania wyznacza przyszłe relacje między osobą z niepełnosprawnością intelektualną a jej środowiskiem społecznym.

Metoda Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne (2014) jest metodą uniwersalną, o wielu możliwościach zastosowania zarówno w terapii, jak i w profilaktyce. Twórczyni tej metody wyróżniła następujące grupy ćwiczeń, które wspomagają rozwój dziecka:

- ćwiczenia prowadzące do poznania własnego ciała, które sprzyjają wczuwaniu przez dziecko całego ciała lub jego części, nazywaniu tych części, oraz umożliwiają orientację w schemacie ciała,
- ćwiczenia pozwalające doświadczyć poczucia bezpieczeństwa i pewności siebie; są stosowane w praktyce jako przerywniki zajęć, momenty relaksu i wyciszenia, umożliwiają dziecku poznanie otoczenia i doskonalenie umiejętności autokontroli, sprawiają, że dziecko czuje się pewnie i swobodnie,

- ćwiczenia ułatwiające nawiązanie kontaktu i współpracy z partnerem i grupą; umożliwiając zmianę ról partnerów ćwiczeń: osoba aktywna – osoba bierna, uczą koncentrowania uwagi na osobie partnera ćwiczeń i zauważania jego potrzeb,
- ćwiczenia twórcze prowadzone w formie tańca, dramy, pantomimy, pozwalające dziecku nawiązać kontakt z drugim człowiekiem i pogłębić stosunki panujące w grupie.

Wymienione ćwiczenia można realizować w formie zajęć indywidualnych, zajęć w parach, podczas których dziecko ma partnera w osobie dorosłej lub rówieśnika, oraz podczas zajęć grupowych.

Relacje społeczne, które występują w trakcie realizacji zajęć, można podzielić na trzy grupy:

- relacja opiekuńcza, czyli „z”,
- relacja „przeciwko”,
- relacja „razem”.

W rozwoju społecznych umiejętności dziecka szczególnie istotne są te grupy ćwiczeń, w których konieczne jest nawiązanie kontaktu i podjęcie współpracy z innymi osobami, partnerem lub partnerami zajęć, zarówno rówieśnikami, jak i osobami dorosłymi. Celem tych ćwiczeń jest:

- pomoc dziecku w nawiązywaniu kontaktu z drugim człowiekiem poprzez zachęcanie go do uczestnictwa w różnorodnych działaniach ruchowych,
- dawanie dziecku sposobności do poznania uczuć wynikających z zabawy z innymi, takich jak radość, zadowolenie, satysfakcja,
- zachęcanie dziecka do porozumiewania się z innymi przy użyciu ruchu, dźwięku, rekwizytu, a stopniowo również za pomocą języka,
- kształtowanie świadomości samego siebie,
- rozwijanie inicjatywy dziecka, umiejętności podejmowania decyzji i poszukiwania rozwiązań,
- doskonalenie takich cech jak: opiekuńczość, wrażliwość, odpowiedzialność za drugiego,
- pomoc dziecku w zdobywaniu umiejętności płynnego przechodzenia od jednego ćwiczenia do drugiego, czyli wdrażanie do właściwej organizacji własnych działań,
- doskonalenie u dziecka umiejętności koncentracji uwagi na wykonywanej czynności.

Prezentowana metoda pracy może być z powodzeniem stosowana w pracy z dziećmi, młodzieżą, osobami dorosłymi z różnymi rodzajami i stopniami niepełnosprawności. Liczne przeprowadzone przez różnych autorów badania ukazują pozytywny wpływ zajęć z wykorzystaniem metody Weroniki Sherborne na rozwój emocjonalny, społeczny, ruchowy i poznawczy niepełnosprawnych uczestników zajęć (Bogdanowicz, Kasica 2003; Tuliszkiewicz, Sieczkarek 2004).

Badania własne

W badaniach własnych prowadzonych w sześciuosobowej grupie przedszkolnej dzieci z głębszą niepełnosprawnością intelektualną (Pasternak 2010) jako cel przyjęto ustalenie poziomu wrażliwości empatycznej dzieci oraz ukazanie pozytywnego wpływu udziału w zajęciach opartych na programie uwzględniającym ćwiczenia z Metody Ruchu Rozwijającego na jej rozwój. Przyjęta procedura badawcza zakładała pomiar wstępny poziomu wrażliwości empatycznej dzieci, prowadzony z wykorzystaniem Testu Świadomości Interpersonalnej Helen Borke (Rembowski 1989), następnie intensywną 18-tygodniową terapię prowadzoną według szczegółowo opracowanych scenariuszy 45-minutowych zajęć. Po zakończeniu programu terapii przeprowadzono ponowny pomiar poziomu empatii, także z wykorzystaniem narzędzia Borke. Przyjęta procedura badawcza opierała się na metodzie indywidualnych przypadków.

Zastosowany Test Świadomości Interpersonalnej składa się z dwóch części. Pierwsza zawiera historyjki prezentujące sytuacje, które mogą dziecko: ucieszyć, zasmucić, przestraszyć lub rozzłościć. Dzieciom pokazywano cztery rysunki z twarzą smutną, szczęśliwą, przestraszoną i złą, i proszono o identyfikację emocji. Potem opowiadano historie, w których bohater doświadczał jednej z tych emocji. Każdemu opowiadaniu towarzyszył obrazek z pustą twarzą i dziecko musiało wskazać, która z wcześniej prezentowanych twarzy tam pasuje. W drugiej części prezentowano osiem dodatkowych opowiadań, w których badane dzieci były opisane jako zachowujące się w jakiś określony sposób w stosunku do innego dziecka, np. proszono o wyobrazenie sobie, że dzielą się cukierkiem, popychają kogoś, nie pozwalają się ze sobą bawić itp. Badane dziecko miało wskazać, czy inne dziecko byłoby wtedy szczęśliwe, smutne czy złe.

Program grupowych sesji ruchowych, realizowany podczas 48 spotkań odbywających się trzy razy w tygodniu, opracowany został według wskazań twórczyni Metody Ruchu Rozwijającego. Początek zajęć realizowany był na podłodze, następnie nad podłogą, w niewielkiej od niej odległości, aby w końcowej części zajęć przejść do pozycji wysokiej (Sherborne 1983). Opracowane dla każdego zajęć scenariusze miały stałą strukturę: powitanie, ćwiczenia w schemacie ciała i w przestrzeni, ćwiczenia oparte na wyłączonej relacji współpracy z partnerem oraz przeciwko partnerowi, ćwiczenia realizowane razem z partnerem lub całą grupą, ćwiczenia z rekwizytem, ćwiczenia relaksacyjne. Poniżej przedstawiono wybrane scenariusze z początkowego, środkowego i końcowego okresu realizacji programu. Opisu ćwiczeń dokonano na podstawie książki *Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne* (Bogdanowicz, Okrzesik 2012).

SCENARIUSZ NR 1

Przebieg zajęć	Zestaw ćwiczeń
Powitanie	Grupa siedzi w kręgu, dzieci po prawej stronie dorosłego partnera. Uczestnicy, trzymając się za ręce, śpiewają: <i>Dzień dobry dzieci, dzień dobry panie, dzień dobry wszyscy, już bawić się czas</i> i ściskają dłonie osób siedzących obok.
Schemat ciała przestrzeń	<p>Powitanie części ciała:</p> <ul style="list-style-type: none"> – klaskanie w dłonie, – witanie się stopami z innymi uczestnikami, – wskazywanie palcem swoich pleców i pleców partnera, – klepanie partnera po plecach, – klepanie się po brzuchu. <p>Czołganie się – wszyscy uczestnicy leżą na brzuchu, na znak czołgają się po podłodze (mogą być na niej rozłożone różne przeszkody, np. materace, koce).</p> <p>Wagoniki I – powitanie – wszyscy uczestnicy (każdy osobno) siedzą na podłodze. Na znak „jeżdżą” niczym wagoniki, odpychając się nogami i rękami; witają się z osobami, które spotykają po drodze (np. przez podanie dłoni, „przybicie piątki”, trafienie stopą w stopę).</p> <p>Mosty/domki II – wszyscy dorośli i niektóre dzieci leżą na podłodze na brzuchu. Pozostałe dzieci na czworakach lub na stojąco przechodzą nad leżącymi.</p>
Ćwiczenia oparte na relacji „z”	<p>Masażyki-pisarzyki – dorosły siedzi na podłodze z wyprostowanymi nogami, dziecko leży na brzuchu na nogach dorosłego (w poprzek jego nóg). Dorosły masuje plecy dziecka, lekko opukuje je palcami i kantami dłoni, rysuje określone wzory lub pisze na plecach dziecka. Później następuje zamiana ról.</p> <p>Rolowanie po podłodze – dorosły klęczy na podłodze przed leżącym na plecach dzieckiem. Powoli stara się dziecko przetoczyć (obrócić) na brzuch. Później następuje zmiana ról.</p> <p>Fotelik II – dorosły siedzi na podłodze z nogami wyprostowanymi i obejmuje rękoma siedzące przed nim dziecko. Dziecko siedzi na udach i podudziach dorosłego, odwrócone do niego plecami. Dorosły powoli kołysze dziecko na boki, porusza się razem z nim w przód i w tył.</p> <p>Huśtawka I – co najmniej dwie osoby dorosłe stoją obok leżącego na podłodze na plecach dziecka. Jeden dorosły trzyma dziecko za nogi, drugi za ręce; równomiernie, powoli podnoszą dziecko nad poziom podłogi i kołyszą na boki.</p>
Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwno”	<p>Przetaczanie – dorosły klęczy obok leżącego na plecach na podłodze dziecka. Powoli próbuje przetoczyć dziecko z pleców na brzuch i z powrotem na plecy, kilkakrotnie. Później następuje zmiana ról. Dorosłą osobę może przetaczać kilkoro dzieci.</p> <p>Przepychanki I – dorosły siedzi na podłodze w rozkroku, tyłem do dziecka. Dziecko także siedzi w rozkroku. Na umówiony sygnał partnerzy próbują przepchnąć partnera po podłodze.</p> <p>Twierdza I – dorośli stoją w zwartym kręgu, trzymając się pod ręce, tworzą „twierdzę”. Wewnątrz znajdują się dzieci, które na znak prowadzącego próbują na różne sposoby wydostać się z kręgu „twierdzy”.</p>

Ćwiczenia oparte na relacji „razem”	<p>Masaż grupowy – dorośli i dzieci kłęczą obok leżącego na podłodze na brzuchu dziecka, które ręce ma wyciągnięte wzdłuż tułowia. Grupa jednocześnie wykonuje na ciele dziecka „masaż” imitujący padający drobny deszczyk, silną ulewę, padający grad itp.</p> <p>Walec – kilkoro dorosłych leży na podłodze na brzuchu obok siebie. Jedno dziecko leży na brzuchu na plecach osób dorosłych w poprzek, na sygnał wszyscy leżący dorośli obracają się w określonym kierunku w taki sposób, aby dziecko leżące na nich przesunęło się jak po taśmie.</p> <p>Wiadukt – kilku dorosłych, kłęcząc obok siebie, tworzy tunel-wiadukt, dzieci kolejno wchodzi na plecy kłęczących dorosłych, następnie przemieszczają się do przodu, czołgając się na brzuchu po „wiadukcie” z pleców.</p>
Ćwiczenia z rekwizytem	<p>Kanapka – jedno dziecko kładzie się na podłodze na materacu, dorośli przykrywają go drugim materacem (nie zakrywają głowy). Następnie wszyscy uczestnicy zajęć klepią dłońmi w materac, którym zostało przykryte dziecko.</p> <p>Róża – dorośli stoją, trzymając chustę za uchwyty. Jedno dziecko siada na środku chusty. Dorośli, idąc w jednym kierunku, owijają nią dziecko aż do ramion, tworzą „pęk róży”. Na dany znak energicznie, lecz z wyczuciem, ciągną chustę w górę i do siebie. Chusta – „kwiat” rozwija się, odsłaniając dziecko ukryte w „pąku”.</p>
Ćwiczenia relaksacyjne	Grupa siedzi w kręgu, dzieci w „fotelikach” pomiędzy kolanami dorosłych. Wszyscy uczestnicy słuchają kołysanki pt. <i>Dorotka</i> .

SCENARIUSZ NR 6

Przebieg zajęć	Zestaw ćwiczeń
Powitanie	Grupa siedzi w kręgu, dzieci po prawej stronie dorosłego partnera. Uczestnicy, trzymając się za ręce, śpiewają: <i>Dzień dobry dzieci, dzień dobry panie, dzień dobry wszyscy, już bawić się czas i ściskają dłonie osób siedzących obok.</i>
Schemat ciała przezeń	<p>Powitanie części ciała:</p> <ul style="list-style-type: none"> – uderzanie dłońmi o podłogę, – witanie się poprzez podanie dłoni z innymi uczestnikami, – uderzanie stopami o podłogę, szybko – wolno, – uderzanie dłońmi o swoje kolana i kolana partnera, – głaskanie swojej głowy i głowy partnera. <p>Pełzanie – wszyscy uczestnicy zajęć leżą w rozsypanie na podłodze na brzuchu, na określony znak zaczynają pełzać w przód lub w tył.</p> <p>Bączek – wszyscy siedzą na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach i lekko uniesionymi. Odpychając się rękami, każdy próbuje samodzielnie obracać się w miejscu wokół własnej osi.</p> <p>Wagoniki III – małe wagony – dorośli i dzieci, siedząc na podłodze, tworzą foteliki. Pary łączą się ze sobą, tworząc wagony, które poruszają się po sali w różnych kierunkach.</p>

Ćwiczenia oparte na relacji „z”	<p>Wycieczka I – dziecko leży na plecach na podłodze z ramionami wyciągniętymi w tył (za głowę), dorosły stoi przed leżącym dzieckiem i łapie je za nogi na wysokości kostek, lekko przeciąga je w różnych kierunkach.</p> <p>Fotelik I – dorosły siedzi na podłodze z nogami wyprostowanymi i obejmuje rękoma siedzące przed nim dziecko. Dziecko siedzi na podłodze, odwrócone do dorosłego plecami. Dorosły powoli kołysze dziecko na boki, porusza się razem z nim w przód i w tył. Następnie partnerzy zmieniają się rolami.</p> <p>Mały tunel – co najmniej dwie osoby dorosłe, zwrócone głowami w jednym kierunku, wykonują obok siebie klęk podparty, tworzą „tunel”, pod którym czworakują lub pełzają dzieci.</p> <p>Układanka – dzieci leżą na podłodze na plecach w dowolnym miejscu sali. Dwie–cztery osoby dorosłe stają obok wybranego dziecka, trzymają je za ręce i nogi, przenoszą nad innymi dziećmi w inne miejsce, następnie przenoszą inne dzieci i układają obok.</p>
Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwno”	<p>Przepychanki II – dorosły siedzi na podłodze w rozkroku, z nogami uniesionymi w górę i ugiętymi w kolanach, opierając się rękami z tyłu o podłogę. Dziecko siedzi naprzeciw w takiej samej pozycji jak partner, swoje stopy opiera o stopy dorosłego. Na dany sygnał każdy z partnerów próbuje odpechnąć stopy partnera w przeciwną stronę.</p> <p>Paczka IV – dorosły siedzi skulony na podłodze, mocno ściskając nogi i ręce, układem ciała przypomina zawiązaną paczkę. Klęczące dziecko próbuje „rozpakować paczkę”, odciągając ręce i nogi dorosłego. Należy przyjąć zasadę, że raz odklejona od tułowia część ciała nie może już wrócić na swoje miejsce.</p> <p>Kto kogo? – dorosły stoi obok dziecka, opierając się biodrem o jego biodro, dziecko stoi bokiem do dorosłego. Partnerzy, nie odrywając stóp od podłogi, mocują się, próbują przepchnąć się nawzajem.</p>
Ćwiczenia oparte na relacji „razem”	<p>Rowerek – dorosły leży na plecach na podłodze, z nogami uniesionymi w górę i ugiętymi w kolanach. Dziecko leży naprzeciw w takiej samej pozycji jak partner, swoje stopy opiera o stopy dorosłego. Dorosły zaczyna wykonywać ruchu imitujące jazdę na rowerze.</p> <p>Podskoki w trójkach I – dwoje dorosłych stoi obok dziecka po obu jego stronach, podtrzymują je za ręce (jedną ręką podtrzymują pod łokciami, drugą trzymają jego dłonie). Dziecko stoi pomiędzy dorosłymi, trzymając łokcie jak najbliższej tułowia. Dorośli, podtrzymując dziecko, pomagają mu podskakiwać jak najwyżej.</p>
Ćwiczenia z rekwizytem	<p>Naleśniki – dziecko leży na kocu z jednej jego strony, dorosły stoi obok koca, zawija dziecko w koc (z pominięciem głowy dziecka) w tzw. naleśnik, a następnie trzymając za wolną krawędź koca, energicznym ruchem rozwija go.</p> <p>Obręcze – dorośli ze zrolowanych koców tworzą obręcze, łącząc koce końcami. Dzieci pomagają je tworzyć, a następnie przechodzą przez trzymane niezbyt wysoko nad podłogą obręcze.</p>
Ćwiczenia relaksacyjne	Grupa siedzi w kręgu, dzieci w „fotelikach” pomiędzy kolanami dorosłych. Wszyscy uczestnicy słuchają kołysanki pt. <i>Dorotka</i> .

SCENARIUSZ NR 12

Przebieg zajęć	Zestaw ćwiczeń
Powitanie	Grupa siedzi w kręgu, dzieci po prawej stronie dorosłego partnera. Uczestnicy, trzymając się za ręce, śpiewają: <i>Dzień dobry dzieci, dzień dobry panie, dzień dobry wszyscy, już bawić się czas</i> i ściskają dłonie osób siedzących obok.
Schemat ciała przeźren	<p>Powitanie części ciała:</p> <ul style="list-style-type: none"> – zaciskanie i otwieranie dłoni, – witanie się łokciami z innymi uczestnikami, – stukanie łokciami o kolana, – stukanie kolanami o siebie, – masowanie stóp. <p>Przeciąganie się II – jak najszerzej – dorośli i dzieci leżą na plecach na podłodze w dowolnym miejscu sali. Wszyscy przeciągają się, próbując zająć jak największą powierzchnię dla siebie. Na znak prowadzącego kulą się jak najmocniej, próbują zająć możliwie jak najmniejszą powierzchnię.</p> <p>Wiatraczek – wszyscy uczestnicy leżą na brzuchu na podłodze, z nogami ugiętymi w kolanach. Odpychając się rękoma, próbują obracać się na brzuchu.</p> <p>Wagoniki II – kierowcy – dorośli i dzieci siedzą na podłodze, każdy osobno, trzymając ręce przed sobą tak, jakby trzymali kierownicę. Wszyscy poruszają się po podłodze, pomagając sobie jedynie nogami, wydając jednocześnie dźwięki i odgłosy typowe dla ruchu ulicznego. Podczas wykonywania ćwiczenia wszyscy witają napotykanym „kierowców” przez pomachanie im lub podanie dłoni.</p>
Ćwiczenia oparte na relacji „z”	<p>Wycieczka II – dorosły stoi przed leżącym na podłodze dzieckiem, skierowanym głową do niego. Dziecko leży na plecach z ramionami wyciągniętymi w tył za głowę. Dorosły, trzymając dziecko za nadgarstki dłoni, lekko pociąga go po podłodze.</p> <p>Koń na biegunach – dorosły siedzi na podłodze w rozkroku, z nogami ugiętymi w kolanach. Dziecko siedzi przed dorosłym na podłodze, pomiędzy nogami, odwrócone do niego tyłem. Na znak dorosły, podtrzymując dziecko za uda, przetacza się wraz z nim na plecy.</p> <p>Walec – kilkoro dorosłych (minimum 2–3 osoby) leży na podłodze na brzuchu obok siebie, z głowami w jednym kierunku. Jedno dziecko leży na brzuchu na plecach osób dorosłych w poprzek, na sygnał wszyscy leżący dorośli obracają się w określonym kierunku w taki sposób, aby dziecko leżące na nich przesuwało się jak po taśmie.</p>
Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”	<p>Wpotrzasku I – dorosły klęczy zwrócony przodem do dziecka, które siedzi na podłodze z nogami ugiętymi w kolanach i rękami opartymi z tyłu o podłogę. Dziecko mocno dociska kolana do siebie, a jego partner z wyczuciem próbuje rozciągnąć je na boki. Następnie dziecko samo próbuje rozewrzeć kolana na boki, partner utrudnia mu to, dociskając jego kolana do środka, do siebie. Później następuje zmiana ról.</p> <p>Paczka I – dorosły siedzi skulony na podłodze, mocno ściskając nogi i ręce, układem ciała przypomina zawiązaną paczkę. Dziecko, klęcząc, próbuje „rozpakować paczkę”, odciągając ręce i nogi dorosłego. Należy przyjąć</p>

	<p>zasadę, że raz odklejona od tułowia część ciała nie może już wrócić na swoje miejsce.</p> <p>Studnia – dorośli siedzą w kręgu, trzymając się pod ręce. Jedno dziecko siedzi z ugiętymi kolanami w środku kręgu. Grupa zaciera krąg, a siedzące w środku dziecko próbuje wstać i uwolnić się z uścisku grupy.</p>
Ćwiczenia oparte na relacji „razem”	<p>Balansowanie – dorośli siedzi na podłodze zwrócony przodem do dziecka, w lekkim rozkroku i z nogami ugiętymi w kolanach, trzyma dziecko za ręce. Dziecko stoi przed dorosłym, następnie wchodzi na jego kolana, staje na nich i w tej pozycji próbuje utrzymać równowagę, cały czas trzymając dorosłego za ręce.</p> <p>Tor przeszkód – dorośli, na przemian w klęku podpartym i w pozycji leżącej na brzuchu, tworzą tor przeszkód ze swoich ciał. Dzieci ustawiają się na czworakach z jednej strony toru i na znak zaczynają go pokonywać. Przechodzą na czworakach nad osobami leżącymi na brzuchu i czofgają się pod kłęczącymi.</p> <p>Podskoki w trójkach II – dwoje dorosłych stoi obok dziecka po obu jego stronach, podtrzymują je za ręce (jedną ręką podtrzymują pod łokciami, drugą trzymają jego dłonie). Dziecko stoi pomiędzy dorosłymi, trzymając łokcie jak najbliżej tułowia. Dorośli, podtrzymując dziecko, pomagają mu jak najwyżej podskoczyć, a następnie wykonać skok do przodu.</p>
Ćwiczenia z rekwizytem	<p>Wachlowanie, wysoko – nisko – wszyscy uczestnicy zajęć stoją w kręgu, trzymają chustę za uchwyty. Na znak podnoszą chustę wysoko, a następnie opuszczają ją nisko, aż do podłogi, obserwując jak „spadochron” wypełnia się powietrzem.</p> <p>Róża – dorośli stoją, trzymając chustę za uchwyty. Jedno dziecko siada na środku chusty. Dorośli, idąc w jednym kierunku, owijają nią dziecko aż do ramion, tworzą „pęk róży”. Na dany znak energicznie, lecz z wyczuciem, ciągną chustę w górę i do siebie. Chusta – „kwiat” rozwija się, odsłaniając dziecko ukryte w „pąku”.</p>
Ćwiczenia relaksacyjne	Grupa siedzi w kręgu, dzieci w „fotelikach” pomiędzy kolanami dorosłych. Wszyscy uczestnicy słuchają kołysanki pt. <i>Dorotka</i> .

SCENARIUSZ NR 21

Przebieg zajęć	Zestaw ćwiczeń
Powitanie	Grupa siedzi w kręgu, dzieci po prawej stronie dorosłego partnera. Uczestnicy, trzymając się za ręce, śpiewają: <i>Dzień dobry dzieci, dzień dobry panie, dzień dobry wszyscy, już bawić się czas</i> i ściskają dłonie osób siedzących obok.
Schemat ciała	<p>Powitanie części ciała:</p> <ul style="list-style-type: none"> – witanie się stopami z innymi uczestnikami, – wskazywanie palcem swoich pleców i pleców partnera, – masowanie partnera po plecach, – kiwanie głową na boki oraz w przód i w tył, – wskazywanie twarzy, – wskazywanie palcem swoich oczu i oczu partnera.
przestrzeń	Przeciąganie się I – jak najwyżej – dorośli i dzieci leżą na plecach, w rozsypce na podłodze. Wszyscy sięgają rękoma i nogami do sufitu, wyciągając je jak najwyżej.

	<p>Raki – wszyscy uczestnicy leżą na plecach na podłodze, z nogami ugiętymi w kolanach i rękoma wyciągniętymi za głowę. Cała grupa zwrócona jest głowami do środka sali. Odpychając się nogami, wszyscy przesuwają się na plecach po podłodze i próbują palcami ręki – „szczypcami” – złapać inną osobę.</p> <p>Wagoniki IV – pociąg – dorośli i dzieci siedzą na podłodze, tworząc „wagoniki-foteliki”. Pary łączą się w czwórki, a z nich powstaje pociąg. Wszyscy poruszają się raz do przodu, raz do tyłu. Osoby tworzące „wagoniki” trzymają ręce na ramionach ćwiczących, siedzących przed nimi, kołyszą się na boki, a w końcu przewracają się do tyłu na plecy lub na bok, „wykolejając pociąg”.</p>
<p>Ćwiczenia oparte na relacji „z”</p>	<p>Fotelik III – dorosły siedzi na podłodze z nogami wyprostowanymi i obejmuje rękoma siedzące przed nim dziecko. Dziecko siedzi na podłodze na udach dorosłego, zwrócone do niego twarzą i obejmuje go rękoma za szyję. Dorosły powoli kołysze dziecko na boki, porusza się razem z nim w przód i w tył.</p> <p>Walec II – kilkoro dorosłych (minimum 2–3 osoby) leży na podłodze na brzuchu obok siebie, z głowami w jednym kierunku. Jedno dziecko leży na brzuchu na plecach osób dorosłych w poprzek, na sygnał wszyscy leżący dorośli przesuwają się po podłodze w określonym kierunku w taki sposób, aby dziecko leżące na nich nie spadło na podłogę.</p> <p>Domki II – szeregowce – kilka osób w klęku podpartym tworzy „domki” dla dzieci, które na umówiony znak wchodzi do domku i siadają skulone, następnie mogą wychodzić i przechodzić za „domkiem”.</p>
<p>Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”</p>	<p>Klatka – dorosły siedzi na podłodze w rozkroku i obejmuje rękoma i nogami dziecko siedzące przed nim, tworząc „klatkę”. Dziecko próbuje uwolnić się z uścisku, wydostać się „z klatki”. Gdy wkłada ono w ćwiczenie maksymalną siłę, dorosły stopniowo rozluźnia uścisk „klatki”.</p> <p>Ciągnięcie – dorosły leży na plecach na podłodze, z rękoma i nogami swobodnie rozłożonymi na boki. 2–3 dzieci stoi obok leżącego. Dzieci chwytają dorosłego za dowolną kończynę i próbują przeciągnąć go w inne miejsce, przy czym starają się go nie szarpać, tylko łagodnie przesuwać.</p> <p>Twierdza III – grupa dorosłych klęczy w zwartym kręgu, trzymając się pod ręce (tworzą „twierdzę”). Kilkoro dzieci stoi na zewnątrz tej „twierdzy”. Na sygnał dany przez prowadzącego dzieci próbują przedostać się do środka kręgu.</p>
<p>Ćwiczenia oparte na relacji „razem”</p>	<p>Przyklejeni – dorosły siedzi na podłodze w lekkim rozkroku, odwrócony tyłem do dziecka. Dziecko siedzi tak jak dorosły, opierając się o niego plecami. Dziecko porusza się w siadzie w dowolnym kierunku, a dorosły „przyklejony” plecami do pleców dziecka podąża za nim. Potem następuje zmiana ról.</p> <p>Czołganie się po plecach – kilkoro dorosłych leży na podłodze na brzuchu obok siebie. Dzieci klęczą z jednej strony leżących osób, na znak prowadzącego zaczynają czołgać się po plecach leżących, w dowolnym kierunku i w dowolnej partii ciał leżących dorosłych.</p> <p>Iskierka I – cała grupa siedzi w kole, dzieci na przemian z dorosłymi. Wszyscy trzymają się za ręce. Prowadzący poprzez uścisk ręki „puszcza iskiarkę” sąsiadowi, który z kolei przekazuje ją dalej.</p>

Ćwiczenia z rekwizytem	<p>Tunele I – trójkątny tunel – co najmniej dwie osoby dorosłe stoją w rozkroku na krawędziach koca, zwrócone twarzami do siebie. Każda z nich rękoma podnosi środek koca ku górze, tworząc trójkątny tunel. Dzieci oczekują na czworakach z jednej strony i przechodzą przez tunel na drugą stronę.</p> <p>Na dnie – wszyscy uczestnicy stoją w kręgu, trzymając chustę za uchwyty. Na podłodze pod chustą siedzi lub stoi kilkoro dzieci. Na znak wszyscy trzymający chustę podnoszą ją i opuszczają, przykrywając dzieci będące w środku.</p>
Ćwiczenia relaksacyjne	Grupa siedzi w kręgu, dzieci w „fotelikach” pomiędzy kolanami dorosłych. Wszyscy uczestnicy słuchają kołysanki pt. <i>Dorotka</i> .

SCENARIUSZ NR 39

Przebieg zajęć	Zestaw ćwiczeń
Powitanie	Grupa siedzi w kręgu, dzieci po prawej stronie dorosłego partnera. Uczestnicy, trzymając się za ręce, śpiewają: <i>Dzień dobry dzieci, dzień dobry panie, dzień dobry wszyscy, już bawić się czas</i> i ściskają dłonie osób siedzących obok.
Schemat ciała przestrzeń	<p>Powitanie części ciała:</p> <ul style="list-style-type: none"> – witanie się z innymi uczestnikami poprzez podanie dłoni, – unoszenie prawej dłoni do góry, – unoszenie lewej dłoni do góry, – głaskanie swojej głowy i głowy partnera, – wskazywanie swojej twarzy i twarzy partnera, – nadmuchiwanie policzków i klepanie się po nich. <p>Pełzanie – wszyscy uczestnicy zajęć leżą w rozsypce na podłodze na brzuchu, na określony znak zaczynają pełzać w przód lub w tył.</p> <p>Czworakowanie – dzieci wykonują koci grzbiet i poruszają się na czworakach (starają się położyć na podłodze całe dłonie), naśladują ruchy i głosy zwierząt (kotów, psów).</p> <p>Małe tunele I – co najmniej 2–3 osoby dorosłe kłęczą obok siebie, zwrócone twarzami w jednym kierunku, i podpierają się rękoma. Dzieci oczekują na czworakach z jednej strony i przechodzą (czołgają się) przez tunel na drugą stronę.</p>
Ćwiczenia oparte na relacji „z”	<p>Foteliki II – dorosły siedzi na podłodze z nogami wyprostowanymi i obejmuje rękoma siedzące przed nim dziecko. Dziecko siedzi na podłodze na udach dorosłego, zwrócone do niego twarzą, i obejmuje go rękoma za szyję. Dorosły powoli kołysze dziecko na boki, porusza się razem z nim w przód i w tył.</p> <p>Huśtawka I – co najmniej dwie osoby dorosłe stoją obok leżącego na podłodze na plecach dziecka. Jeden dorosły trzyma dziecko za nogi, drugi za ręce, równomiernie, powoli podnoszą dziecko nad poziom podłogi i kołyszą na boki.</p> <p>Koszyczek – dwoje dorosłych staje przodem i spleta ręce, tworząc tzw. koszyczek. Dziecko siada na splecionych dłoniach dorosłych, rękoma chwytając je za szyję. Dorosli spacerują z dzieckiem po sali, lekko je kołysząc.</p>

Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”	<p>Odklejanie – dorosły klęczy obok leżącego na podłodze dziecka. Dziecko leży na plecach, całym ciałem przywiera (przykleja się) do podłoża. Dorosły próbuje podnieść (odkleić) kolejne części ciała dziecka. Potem następuje zmiana ról.</p> <p>Spychacz II – dziecko leży na plecach na podłodze. Dorosły siedzi na podłodze zwrócony twarzą do boku dziecka i opiera stopy o jego ciało (na wysokości pasa barkowego i biodrowego). Dorosły ruchem posuwistym przesuwając (spychając) ciało dziecko w określonym kierunku.</p> <p>Kto kogo? – dorosły stoi obok dziecka, opierając się biodrem o jego biodro, dziecko stoi bokiem do dorosłego. Partnerzy, nie odrywając stóp od podłogi, mocują się, próbują przepchnąć się nawzajem.</p> <p>Gwiazda – kilkoro dorosłych klęczy obok dzieci. Dzieci leżą w kręgu na podłodze na brzuchu (zwrócone głowami do środka kręgu), mocno trzymając się za ręce. Dorosli próbują rozłączyć dzieci, oddzielając je od siebie poprzez ciągnięcie ich za stopy na zewnątrz kręgu.</p>
Ćwiczenia oparte na relacji „razem”	<p>Masaż grupowy – dorośli i dzieci klęczą obok leżącego na podłodze na brzuchu dziecka, które ręce ma wyciągnięte wzdłuż tułowia. Grupa jednocześnie wykonuje na ciele dziecka „masaż” imitujący padający drobny deszczyk, silną ulewę, padający grad itp.</p> <p>Razem w kole II – wszyscy siedzą w kole, trzymają się za ręce (dzieci na zmianę z dorosłymi). Na znak cała grupa kładzie się na brzuchu, potem na plecach, a następnie wstaje, cały czas trzymając się za ręce.</p> <p>Hamak – dorośli klęczą w parach, blisko siebie, zwróceniem twarzami do siebie, trzymają się za przedramiona i tworzą nad podłogą „hamak”. Dziecko w dowolny sposób przechodzi nad lub pod rękami klęczących osób. Potem odpoczywa, kładąc się na rękach dorosłych, którzy powoli i delikatnie zaczynają je kołysać. Na koniec dorośli powolnym ruchem kładą dziecko na podłodze.</p>
Ćwiczenia z rekwizytem	<p>Podróż w kocu III – sanki – dorosły zwija (roluje) koc i trzyma za jego jeden koniec. 1–2 dzieci siada w rozkroku na końcu zrolowanego koca-„sanek”. Pierwsze dziecko trzyma się zrolowanego koca, następne trzyma się kolegi za pas lub barki. Dorosły ciągnie po podłodze siedzące „na sankach” dzieci.</p> <p>Kładka – dorośli rolują kilka koców i kładą je na podłodze jedno za drugim, tworząc „kładkę”. Dzieci ustawiają się jedno za drugim z jednej strony tej „kładki” i asekurowane przez dorosłego przechodzą po „kładce”.</p>
Ćwiczenia relaksacyjne	Grupa siedzi w kręgu, dzieci w „fotelikach” pomiędzy kolanami dorosłych. Wszyscy uczestnicy słuchają kołysanki pt. <i>Dorotka</i> .

SCENARIUSZ NR 45

Przebieg zajęć	Zestaw ćwiczeń
Powitanie	Grupa siedzi w kręgu, dzieci po prawej stronie dorosłego partnera. Uczestnicy, trzymając się za ręce, śpiewają: <i>Dzień dobry dzieci, dzień dobry panie, dzień dobry wszyscy, już bawić się czas</i> i ściskają dłonie osób siedzących obok.

<p>Schemat ciała</p> <p>przestrzeń</p>	<p>Powitanie części ciała:</p> <ul style="list-style-type: none"> – uderzanie prawą dłonią w podłogę, – uderzanie lewą dłonią po brzuchu, – witanie się z innymi uczestnikami poprzez przybicie „piątki”, – stukanie łokciami o kolana, – kiwanie głową na boki, w przód i w tył, – wskazywanie palcem swojego czoła i czoła partnera. <p>Turlanie się – wszyscy uczestnicy leżą na podłodze i na określony znak swobodnie zaczynają turlać się w kierunku wskazanym przez prowadzącego zajęcia.</p> <p>Wagoniki III – małe wagony – dorośli i dzieci siedzą na podłodze, tworząc „foteliki-wagoniki”. Pary łączą się w czwórki, które poruszają się po sali w różnych kierunkach.</p> <p>Mosty/domki II – wszyscy dorośli i niektóre dzieci leżą na brzuchu na podłodze. Pozostałe dzieci na czworakach lub w pozycji stojącej przechodzą nad leżącymi.</p>
<p>Ćwiczenia oparte na relacji „z”</p>	<p>Rolowanie po podłodze – dorosły kłęczący przy leżącym na podłodze na plecach dziecka. Stara się powoli przetoczyć (obrócić) dziecko na brzuch. Później następuje zmiana ról.</p> <p>Wycieczka IV – stos – każdy dorosły stoi przed leżącym na plecach na podłodze dzieckiem, które wyciąga ręce do góry nad głowę. Dorośli łapią dzieci za ręce i powoli przeciągają je w jedno miejsce, ciasno obok siebie, tworząc tzw. stos. Można pozwolić dzieciom chwilę leżeć obok siebie lub na sobie, krzyżując ich ręce, nogi, kładąc głowę jednego na kolanach drugiego. Następnie każde dziecko jest wyciągane ze „stosu”.</p> <p>Wiadukt – kilku dorosłych, kłęcząc obok siebie, tworzy „tunel-wiadukt”. Dzieci ustawiają się z jednej strony i kolejno przechodzą, asekurowane, po plecach kłęczących dorosłych, następnie wchodzą pod nich, czołgając się na brzuchu lub czworakując.</p>
<p>Ćwiczenia oparte na relacji „przeciwko”</p>	<p>Kłoda I – dorosły leży na brzuchu na podłodze. Dziecko leży na brzuchu na plecach dorosłego (w poprzek), przygniatając go do podłogi. Dorosły próbuje wydostać się spod leżącego na nim dziecka. Potem następuje zmiana ról.</p> <p>W potrzasku II – dorosły siedzi na podłodze, zwrócony przodem do dziecka, dłońmi obejmuje dłonie partnera. Dziecko siedzi na podłodze i swoje dłonie trzyma w dłoniach partnera. Dorosły w wycuciem dociska dłońmi ręce dziecka, które próbuje je wydobyć, uwolnić z uścisku na zewnątrz. Później następuje zmiana ról.</p> <p>Paczka IV – dorosły siedzi skulony na podłodze, mocno ściskając nogi i ręce, układem ciała przypomina zawiązaną paczkę. Dziecko, kłęcząc, próbuje „rozpakować paczkę”, odciągając ręce i nogi dorosłego. Należy przyjąć zasadę, że raz odklejona od tułowia część ciała nie może już wrócić na swoje miejsce.</p>
<p>Ćwiczenia oparte na relacji „razem”</p>	<p>Rowerek – dorosły leży na plecach na podłodze z nogami uniesionymi w górę i ugiętymi w kolanach. Dziecko leży tak jak dorosły, swoje stopy opiera o stopy dorosłego. Dorosły razem z dzieckiem wykonuje ruchy imitujące jazdę na rowerze.</p>

	<p>Czołganie się po plecach – kilkoro dorosłych leży na podłodze na brzuchu obok siebie. Dzieci klęczą z jednej strony leżących osób, na znak prowadzącego zaczynają czołgać się po plecach leżących, w dowolnym kierunku i w dowolnej partii ciał leżących dorosłych.</p> <p>Tunel – co najmniej dwie osoby dorosłe stoją w rozkroku na krawędziach koca, zwrócone twarzami do siebie. Każdy z nich rękoma podnosi środek koca ku górze, tworząc trójkątny tunel. Dzieci oczekują na czworakach z jednej strony i przechodzą przez tunel na drugą stronę.</p>
Ćwiczenia z rekwizytem	<p>Naleśniki – dorosły stoi obok leżącego na kocu (przy jednym z końców) dziecka. Dorosły zwija dziecko w koc, nie zawijając jego głowy, następnie, trzymając za wolną krawędź koca, szybkim ruchem rozwija „naleśnik”.</p> <p>Na karuzeli – dorośli stają dookoła rozłożonej chusty, trzymając ją za uchwyty, 2–3 dzieci siedzi na środku chusty. Dorośli poruszają się w jednym kierunku, kręcąc chustą, początkowo powoli, potem coraz szybciej; dzieci starają się utrzymać równowagę.</p>
Ćwiczenia relaksacyjne	<p>Grupa siedzi w kręgu, dzieci w „fotelikach” pomiędzy kolanami dorosłych. Wszyscy uczestnicy słuchają kołysanki pt. <i>Dorotka</i>.</p>

Szczegółowa analiza porównawcza wyników badań uzyskanych w grupie dzieci przedszkolnych z umiarkowanym i znacznym stopniem niepełnosprawności przed i po programie wykazała, iż dzieci te łatwiej rozpoznają emocje radości i smutku niż złości i przestachu. Już w badaniu wstępnym zidentyfikowało radość 100% badanych, natomiast w przypadku identyfikacji smutku po programie każde dziecko wykonało prawidłowo o jedno zadanie więcej w porównaniu z pomiarem przed realizacją programu. Najtrudniejszą emocją do identyfikacji był przestach; tylko jedno dziecko w badaniu wstępnym dokonało prawidłowej oceny tego stanu emocjonalnego ludzkiej twarzy. Po realizacji programu dwoje dzieci potrafiło wskazać twarz przestraszonego chłopca i określić jego emocje. Podobnie jak przed, tak i po realizacji programu ruchowego pozostałe dzieci wykazywały duże trudności w ocenie i nazywaniu tej emocji. Podobna sytuacja (pozytywna zmiana tylko u jednego dziecka) dotyczyła określenia emocji złości.

Podsumowanie

Udział w grupowej terapii ruchowej, której program uwzględniał zasady i ćwiczenia z Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne, wpłynął w większym lub mniejszym stopniu na rozwój empatii u wszystkich dzieci uczestniczących w zajęciach. W niektórych przypadkach zauważono szybsze tempo zmiany poziomu empatii, w innych czteromiesięczny program okazał się zbyt krótkim czasem na wywołanie dużych zmian. Uzyskane wyniki zachęcają jednak do kontynuowania grupowego programu ruchowego, mającego na celu rozwój wrażliwości empatycznej dzieci, warunkującej ich wyższy poziom społecznego funkcjonowania.

Wyniki przeprowadzonych badań są także podstawą do sformułowania pewnych wskazań dla nauczycieli, którzy chcą rozwijać wrażliwość empatyczną dzieci z głębszą niepełnosprawnością intelektualną:

1. W kształtowaniu empatii zasadne jest stosowanie Metody Ruchu Rozwijającego, ze szczególnym uwzględnieniem aktywności, podczas których dziecko ma kontakt z partnerem, wobec którego może przejawiać zachowania opiekuńcze.
2. Szczególnie zasadne jest działanie w parach, w trakcie którego dziecko ma możliwość zrozumienia konieczności zamiany ról z partnerem.
3. Zaleca się uwzględnienie aktywności, w których dziecko będzie miało możliwość dostosowania własnej siły fizycznej do potrzeb partnera, bez przekraczania progu bólu.
4. Należy planować zajęcia z całą grupą, tak aby dziecko miało możliwość kształtowania umiejętności samoopanowania i cierpliwego czekania na swoją kolej.
5. W trakcie realizacji zajęć prowadzonych Metodą Ruchu Rozwijającego należy zwracać uwagę na to, aby dziecko nie zakłócało przebiegu zajęć i nie przeszkadzało innym w wykonywaniu ćwiczeń.

Bibliografia

- Bartkowicz Z. (1991). Właściwości emocjonalnego reagowania dzieci sześciolletnich. W: S. Guz (red.), *Wychowanie przedszkolne: warunki funkcjonowania oraz efekty kształcenia*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Bartkowicz Z. (1994). Kształcenie zdolności empatycznych u dzieci upośledzonych umysłowo – weryfikacja programu terapii pedagogicznej. W: M. Chodkowska (red.), *Człowiek niepełnosprawny. Problemy autorewalidacji i społecznego funkcjonowania*. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Biernat R. (2009). Nastawienia empatyczne młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie a percepcja postaw rodzicielskich. *Szkoła Specjalna*, 2.
- Bogdanowicz M., Kasica A. (2003). *Ruchu Rozwijający dla wszystkich. Efektywność metody Weroniki Sherborne*. Gdańsk: Wydawnictwo Harmonia.
- Bogdanowicz M., Okrzesik D. (2012). *Opis i planowanie zajęć według Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne*. Gdańsk: Wydawnictwo Harmonia.
- Brańka Z., Rozenbajger M. (2002). *Empatia jako wyznacznik adekwatnego funkcjonowania dzieci niepełnosprawnych w roli ucznia i ich nauczania w systemie integracyjnym*. W: Z. Brańka (red.), *Podmioty opieki i wychowania*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe AP.
- Gasiulowa A. (1993). *Wrażliwość empatyczna dzieci z dysfunkcją narządu ruchu a środowisko rodzinne*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uczelniane WSP.

- Giryński A. (1993). Nastawienie empatyczne a poziom wrażliwości moralnej dzieci lekko upośledzonych umysłowo. *Kultura i Edukacja*, 2.
- Kościelak R. (1996). *Funkcjonowanie psychospołeczne osób niepełnosprawnych umysłowo*. Warszawa: WSiP.
- Kościółek M. (2000). Kształtowanie wrażliwości empatycznej u młodzieży upośledzonej umysłowo w stopniu lekkim. W: B. Kaja (red.), *Wspomaganie rozwoju. Psychostymulacja i psychokorekcja*, t. II. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uczelniane WSP.
- Lis S. (1992). *Proces socjalizacji dziecka w środowisku pozarodzinnym*. Warszawa: PWN.
- Pasternak J. (2010). *Wpływ udziału w zajęciach prowadzonych Metodą Ruchu Rozwijającego na rozwój empatii dzieci głębiej upośledzonych umysłowo* [niepublikowana praca magisterska]. Kraków: Katedra Pedagogiki Specjalnej UP.
- Pileccy W. i J. (1993). Quo vadis wychowanie dzieci upośledzonych umysłowo? *Roczniki Pedagogiki Specjalnej*, 4.
- Pileccy W. i J. (red.) (2000). *Stymulacja psychoruchowego rozwoju dzieci o obniżonej sprawności umysłowej*. Kraków: Wydawnictwo Naukowe AP.
- Rembowski J. (1989). *Empatia. Studium psychologiczne*. Warszawa: PWN.
- Sherborne W. (1983). Ćwiczenia ruchowe dla dzieci głębiej upośledzonych. *Szkoła Specjalna*, 4.
- Sherborne W. (2014). *Ruch rozwijający dla dzieci*. Warszawa: PWN.
- Tuliszkiewicz E., Sieczkarek I. (2004). Wykorzystanie Metody Ruchu Rozwijającego Weroniki Sherborne w zajęciach ruchowych w grupach rewalidacyjno-wychowawczych. *Rewalidacja*, 1.
- Wilczek-Rużyczka E. (2002). *Empatia i jej rozwój u osób pomagających*. Kraków: Wydawnictwo UJ.
- Zawadzki A. (2004). Zastosowanie technik pracy grupowej we wspomaganie umiejętności wspierania się osób z niepełnosprawnością intelektualną. W: B. Kaja (red.), *Wspomaganie rozwoju. Psychostymulacja i psychokorekcja*, t. VI. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uczelniane WSP.