



## **Metoda ARROW<sup>®</sup>**

### **czyli jak ćwiczyć razem z dzieckiem**

**aby poznawać i zwiększać jego potencjał, zbudować z nim trwałą więź i odbudować własną formę**

*Podstawowe założenia teoretyczne*

*praca zbiorowa*

# Metoda ARROW<sup>©</sup>

## czyli jak ćwiczyć razem z dzieckiem

aby poznawać i zwiększać jego potencjał, zbudować z nim trwałą więź i odbudować własną formę

*Podstawowe założenia teoretyczne*

*praca zbiorowa pod kierownictwem Marka Czapki*

*współpracownicy:*

*Agnieszka Koteja*

*Piotr Koteja*

Warszawa sierpień 2014

## Wprowadzenie

Drogi Czytelniku!

Oddajemy w Twoje ręce opracowanie, które opisuje kwintesencję stworzonej przez nas nowej metody prowadzenia zajęć, w której dorośli (rodzice, dziadkowie) ćwiczą razem z dziećmi. Nazwaliśmy ją „Metodą ARROW”<sup>1</sup>. Zadania wykonywane przez osoby ćwiczące według Metody ARROW<sup>®</sup> składają się z ćwiczeń fizycznych, wspieranych technikami pobudzania wszystkich zmysłów człowieka. Taki układ służy realizacji trzech głównych celów Metody:

- 1) rozwojowi dzieci i zwiększaniu ich szeroko rozumianego potencjału, już od niemowlęctwa;
- 2) budowaniu długotrwałych, dobrych relacji dzieci z rodzicami i dziadkami;
- 3) odbudowie formy fizycznej, psychicznej i umysłowej rodziców i dziadków.

Zajęcia są dedykowane dla dzieci w wieku od 6 miesięcy do 6 roku życia oraz ich rodziców i dziadków w dowolnym wieku.

Metoda może być stosowana w sposób uniwersalny. Jednym z jej zastosowań są zajęcia prowadzone w zorganizowanych grupach, pod okiem certyfikowanego instruktora. Mogą to być zarówno zajęcia prowadzone w specjalnie przystosowanych do tego pomieszczeniach, jak też zajęcia plenerowe, weekendowe, czy wakacyjne. Metoda może być także wykorzystywana do samodzielnych ćwiczeń wykonywanych w domu.

W obecnym opracowaniu skupiliśmy się w największym stopniu, na zastosowaniu Metody ARROW<sup>®</sup> do prowadzenia zajęć w grupach, w specjalnie przystosowanych pomieszczeniach oraz przez certyfikowanych **Trenerów Rozwoju Funkcjonalnego**<sup>®</sup>. Wspominamy też o wykorzystaniu Metody ARROW<sup>®</sup> do zajęć wykonywanych samodzielnie w domu.

W ramach Metody zostały opracowane specjalistyczne narzędzia do realizacji jej celów. Są to:

- 1) **„5 Wymiarów Potencjału”**<sup>®</sup> według Metody ARROW<sup>®</sup> - metoda usystematyzowania obserwacji zachowań dzieci w kontekście szeroko rozumianego potencjału<sup>2</sup> dziecka oraz pomiaru natężenia tych zachowań. Obserwacje te są obrazowane na tle grupy innych ćwiczących dzieci oraz w funkcji czasu. Pozwala to na monitorowanie rozwoju potencjału dzieci i pomaga umiejętnie wspierać ten rozwój. Wspomaga także w wychwytywaniu ewentualnych anomalii rozwojowych. W odróżnieniu od wielu innych, używanych dotąd

---

<sup>1</sup> W tłumaczeniu z języka angielskiego „ARRROW” oznacza „strzała”

<sup>2</sup> Potencjał w rozumieniu Metody ARROW<sup>®</sup> ma szerokie znaczenie opisane w kolejnych rozdziałach tego opracowania. Przyjęta definicja „potencjału” to „zasób możliwości, zdolności, sprawności, mocy, wydajności, który tkwi w kimś i może być rozwijany”. Słowo potencjał według Słownika języka polskiego w tym rozumieniu oznacza „czyjeś możliwości w jakiejś dziedzinie”.

metod, „5 Wymiarów Potencjału”<sup>®</sup> może być stosowane w jednolity sposób od wieku niemowlęcego do późnego dzieciństwa oraz wieku dorosłego.

- 2) **„5 Wymiarów Relacji”<sup>®</sup>** według Metody ARROW<sup>®</sup> - metoda usystematyzowania obserwacji zachowań dzieci w kontekście budowania relacji z dorosłymi opiekunami oraz pomiaru natężenia tych zachowań. Pokazuje ona potrzeby dziecka zgłaszane poprzez jego zachowania i nakłada je na potrzeby rodzica. Obserwacje te są obrazowane w funkcji czasu oraz na tle potrzeb rodzica. Pomaga to w lepszym zrozumieniu i zaspokojeniu potrzeb dziecka oraz potrzeb rodzica w zakresie wzajemnych relacji. Nasza metoda kładzie szczególny nacisk na wczesne rozpoczęcie budowania relacji z dzieckiem, już od wieku niemowlęcego. Sama specyfika zajęć według Metody ARROW<sup>®</sup> powoduje, że dziecko staje się pełnoprawnym podmiotem tych zajęć, na równych prawach, z także ćwiczącym rodzicem czy dziadkiem. Ma to fundamentalne znaczenie dla budowania relacji rodziców czy dziadków z dziećmi.
- 3) **„Rozwojowy Trening Funkcjonalny”<sup>®</sup>** - w odróżnieniu od tradycyjnego treningu funkcjonalnego i personalnego stworzony przez nas „Rozwojowy Trening Funkcjonalny”<sup>®</sup> uwzględnia specyficzne potrzeby związane ze wspólnym wykonywaniem ćwiczeń razem z małymi dziećmi. Drugą charakterystyczną cechą „Rozwojowego Treningu Funkcjonalnego”<sup>®</sup> jest wykorzystanie technik stymulacji wszystkich zmysłów człowieka, w celu odbudowy nie tylko formy fizycznej, ale także formy psychicznej i umysłowej.
- 4) Specjalistyczne **przrządy i przybory systemowe Metody ARROW<sup>®</sup>**:
  - a) **„ARROWmata”<sup>®</sup>** i jej wariant **„ARROWmata HOME”<sup>®</sup>** - specjalnie zaprojektowana na potrzeby Metody ARROW<sup>®</sup> systemowa mata o odpowiednio dobranej miękkości, z charakterystycznymi sześciokątnymi elementami, które mogą być dowolnie aranżowane w układzie plastra miodu. Poszczególne elementy maty zawierają specjalnie dobrane rysunki prezentujące: cyfry, litery, figury geometryczne, owoce i warzywa w różnych kolorach. Zarówno układ sześciokątnych pól maty, jak też rozmieszczone na nich elementy pomagają uporządkować obszar prowadzenia zajęć. Dają też niemal nieograniczone możliwości tworzenia specyficznych układów zajęć, zwłaszcza z wykorzystaniem innych elementów systemu Metody ARROW<sup>®</sup>. Dostępna jest także wersja domowa maty, przystosowana dla jednej ćwiczącej pary dziecko-rodzic, do wykorzystania z ćwiczeniami przewidzianymi do samodzielnego wykonywania w domu.
  - b) **„ARROWklocki”<sup>®</sup>** i ich wariant **„ARROWklocki HOME”<sup>®</sup>** - wielofunkcyjne miękkie klocki systemowe skonstruowane w taki sposób, aby współgrały z elementami „ARROWmaty”<sup>®</sup> i „ARROWmaty HOME”<sup>®</sup>. Mogą być wykorzystywane w roli przyborów do ćwiczeń zarówno jako pojedyncze elementy, jak też do budowania różnych form złożonych, będących także przyborami do ćwiczeń. Zarówno wielkość, jak też kształt poszczególnych elementów nie są przypadkowe. Wiele elementów ma wielorakie zastosowanie. między innymi element półwalca został tak zaprojektowany, aby oprócz roli pojedynczego elementu do ćwiczeń, czy możliwości aranżacji razem z innymi elementami, mógł także spełniać rolę przyboru do masażu stóp dzieci, czy też do kołysania stopą postawioną na odwróconym elemencie. Wersja domowa klocków „ARROWklocki HOME”<sup>®</sup>, służy do samodzielnego wykonywania ćwiczeń, a jej elementy są zharmonizowane z elementami maty „ARROWmata HOME”<sup>®</sup>.

- c) „**ARROW**żelki”<sup>®</sup> - są to systemowe żelki spożywcze wyprodukowane z wykorzystaniem naturalnych soków owocowych w taki sposób, aby mogły być wykorzystane razem z innymi elementami systemu Metody ARROW<sup>®</sup>. Ich specyficzne kształty, kolory, smak i zapach oraz opakowanie zostały dobrane tak, aby mogły zostać wykorzystane do stymulowania różnorodnych zmysłów człowieka. Wspomaga to zarówno rozwój mózgu dziecka jak też pozwala stymulować umysł dorosłego człowieka.
- d) „**ARROW**muzyka”<sup>®</sup> - specjalnie dobrana muzyka wykorzystywana podczas prowadzenia niektórych zajęć, to kolejny element Metody ARROW<sup>®</sup>, służący wysyłaniu bodźców wspomagających rozwój mózgu małego dziecka. Ułatwia ona także konstruowanie zajęć służących budowaniu relacji oraz wspomaga odbudowę formy psychicznej i umysłowej u rodziców i dziadków.

Opracowanie Metody ARROW<sup>®</sup> wymagało zastosowania specjalistycznej wiedzy zarówno z zakresu rozwoju sprawności fizycznej człowieka, jak też z psychologii, a w szczególności psychologii rozwojowej i psychomotoryki.

W tworzeniu Metody brały udział zarówno osoby z wieloletnim doświadczeniem trenerskim w prowadzeniu zajęć ruchowych dla dorosłych i dla dzieci, związane z AWF w Krakowie jak też osoby prowadzące liczne projekty w wielu krajach świata, w tym związane ze sportem, posiadające duże doświadczenie w zarządzaniu międzynarodowymi organizacjami i firmami. Autorzy zajmowali się między innymi organizacją zajęć sportowych dla dzieci i dorosłych, prowadzili kluby tenisowe, oraz zarządzali wydawnictwem publikującym znany magazyn o tematyce zdrowotnej.

W opracowaniu Metody autorzy korzystali także z wieloletnich obserwacji tego, jak wyłaniają się autentyczni liderzy w różnorodnych dziedzinach życia. Są to zarówno obserwacje własne jak też obserwacje licznych zaprzyjaźnionych osób, które albo same są liderami albo mają z nimi do czynienia na co dzień. Mamy tu na myśli szerokie spektrum pozytywnych liderów, z tak różnych światów jak np. biznes, sport, sztuka. Z rozmów z tymi osobami nasuwał się często wniosek, iż źródłem ich potencjału i motywacji należy dopatrywać się już we wczesnym dzieciństwie. Często bardzo dużą rolę w tym procesie odgrywali rodzice. Tymczasem, współcześni rodzice najmłodszych dzieci są często zdani wyłącznie na własne siły, w procesie wspierania rozwoju swoich pociech. Zmagają się przy tym z brakiem czasu na odbudowę własnej formy. Dostępna na rynku oferta zajęć dla dzieci zaczyna się najczęściej dopiero od wieku 6 lat i jest nastawiona na bardzo wyspecjalizowane dziedziny (piłka nożna, tenis, gra na fortepianie i wiele innych). Tymczasem podstawą sukcesów, w poszczególnych dziedzinach, jest dobre przygotowanie ogólnorozwojowe w najmłodszym wieku. W zajęciach tych brakuje także miejsca dla rodziców. Jedyną rolę jaką spełniają, jest kibicowanie swoim pociechom, bez możliwości aktywnego uczestniczenia w zajęciach.

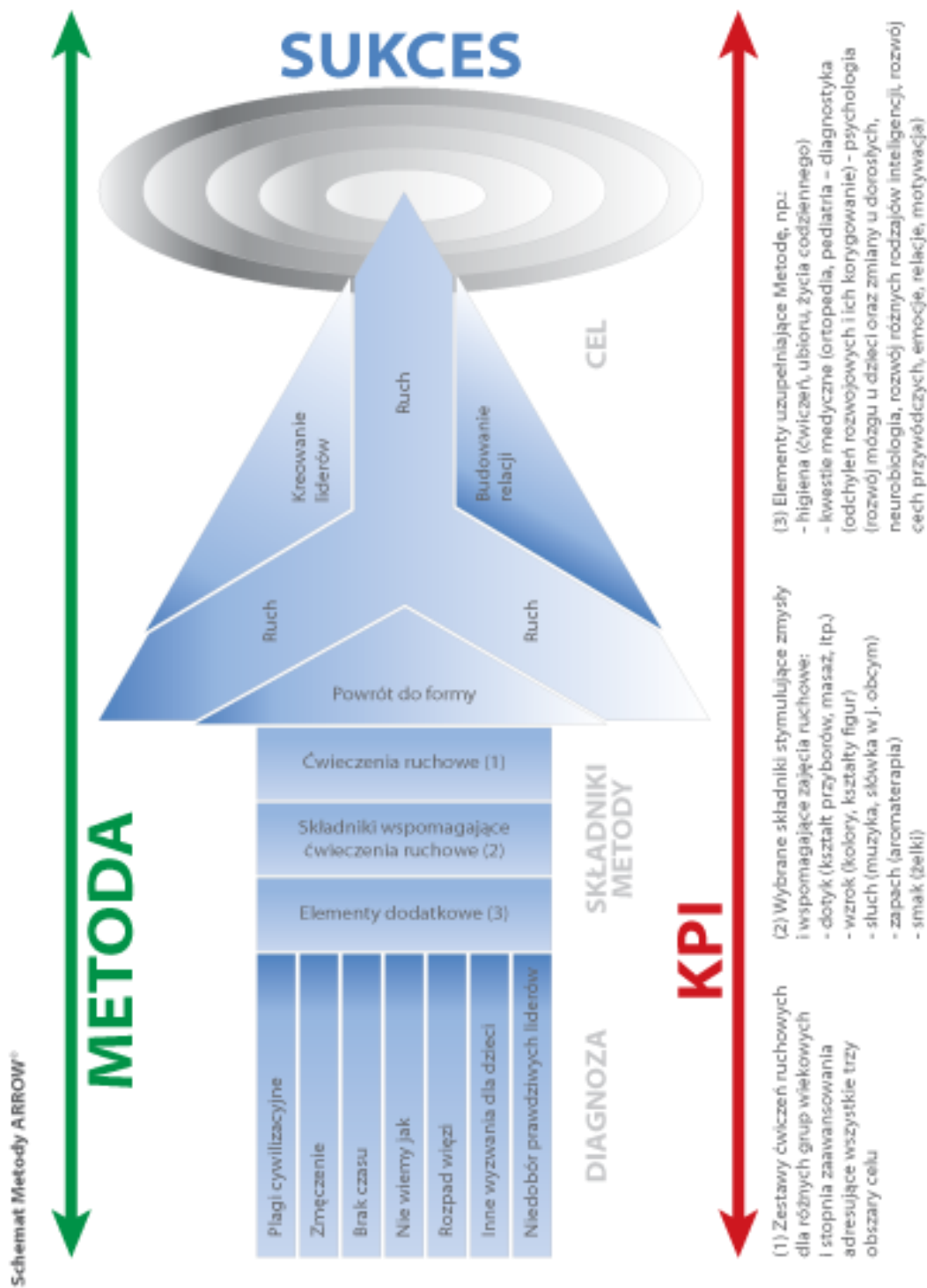
Tworząc naszą metodę chcieliśmy zapełnić tę lukę i przyczynić się do świadomego wspierania rozwoju przyszłych liderów, już od najmłodszych lat oraz wspomóc ich rodziców w tym procesie. Stąd nasze unikalne na rynku podejście, łączące w jedno trzy unikalne cele oraz sposoby ich osiągnięcia, poprzez zajęcia ruchowe i stymulację zmysłów.

Schematyczne przedstawienie Metody ARROW<sup>®</sup> ujęte w kształt tytułowej „strzały” prezentujemy na Rys. 1.

W dalszej części opracowania znajduje się bardziej szczegółowe omówienie podstawowych założeń teoretycznych Metody ARROW®. Pomimo, że opisujemy tu założenia teoretyczne stojące u podstaw naszej Metody, sam tekst został napisany w formie przystępnej nie tylko dla naukowców. Najważniejsze było dla nas zrozumiałe przekazanie naszych założeń.

Autorzy

Rys 1. Schemat Metody ARROW®





## Cele Metody

Metoda ARROW® powstała jako odpowiedź na rosnące zapotrzebowanie społeczne na **skuteczne metody wspierania rozwoju dzieci**, tak aby odnosiły sukcesy w świecie przyszłości oraz na potrzebę **budowania trwałych więzi pomiędzy dziećmi i ich opiekunami**. Metoda zaspokaja także potrzebę **aktywności ruchowej dorosłych**. Dotyczy to opiekunów dzieci, czyli przeważnie rodziców i dziadków.

### Cele metody



Wspieranie rozwoju dzieci, we współczesnym świecie nastawionym na sukces, bardzo często kojarzone jest przez rodziców z dążeniem do przygotowania ich do wygrywania rywalizacji w różnych dziedzinach życia. Każde dziecko przejawia większe zdolności w jednych dziedzinach, podczas gdy w innych mniejsze.

Wspieranie rodziców w identyfikacji obszarów predyspozycji i zdolności dziecka jest kluczowym elementem Metody ARROW®. Daje ona szansę na właściwe poprowadzenie jego dalszego rozwoju. Z jednej strony, pomaga ukierunkować wysiłki na rozwinięcie zidentyfikowanych zdolności dając podwaliny do osiągnięcia w przyszłości sukcesów, a z drugiej, pomaga dać dziecku wsparcie w obszarach, w których szczególne zdolności nie zostały ujawnione, a które mogą w przyszłości okazać się niezwykle istotne.

Umożliwia to opanowanie pewnego minimum umiejętności. Może to dotyczyć także tych dziedzin, które nie są naturalnymi obszarami uzdolnień dziecka. Ma to duże znaczenie we współczesnym świecie, gdzie bardzo duża specjalizacja wywołuje lukę w kreatywności. Skupienie na zgłębianiu tylko jednej dziedziny, powoduje często zaniedbanie pozostałych. Wąsko wyspecjalizowani fachowcy nie mają skąd czerpać inspiracji, ze względu na zbyt duże braki swojej wiedzy z innych obszarach. Dużym problemem na rynku pracy jest również niska zdolność do przebranżowienia, chociażby wtedy, gdy wymagają tego dynamicznie zmieniające się zapotrzebowania pracodawców.

Wsparcie dziecka w obszarach, w których nie przejawiało ono dotąd większych zdolności, daje także możliwość odkrycia talentów w późniejszym okresie rozwoju. Należy jednak pamiętać, że nie wszystko da się zaobserwować w pierwszych latach życia dziecka. Bardzo duże znaczenie ma także wewnętrzna motywacja dziecka. Znane są przykłady wybitnych osiągnięć, które udało się zrealizować bardziej siłą woli i determinacji niż w związku z posiadanymi umiejętnościami.



Dzięki metodzie ARROW<sup>®</sup>, możliwe jest również zaspokojenie rosnącego zapotrzebowania na autentycznych „liderów” przy coraz bardziej zauważalnym ich niedoborze we współczesnym świecie. Wielkie międzynarodowe korporacje nieustannie poszukują liderów do swoich skostniałych struktur, które z samej swej natury liderów nie kreują. Podobne zapotrzebowanie można zaobserwować w innych dziedzinach życia. Drużyna piłkarska, która nie stanowi zgranego zespołu nie osiągnie znaczącego sukcesu. Nie ma zaś zgranego zespołu bez lidera, czyli osoby która zjednoczy grupę indywidualności i gwiazd by wspólnie zdobywali korzyści dla drużyny. Nawet największe sławy światowego futbolu, jeśli nie stanowią kolektywu nie są w stanie wygrywać meczy. Widać to było, na przykład podczas ostatniego Mundialu w Brazylii, gdzie kolejno odpadały drużyny gwiazd (Hiszpania, Anglia, Brazylia), których nie zspolił prawdziwy lider. Tym liderem bywa wybitny trener ale też wybitny piłkarz (przy czym słowo „wybitny” ma tu dwojakie znaczenie, oprócz uzdolnień sportowych konieczne są także cechy prawdziwego lidera).

Trudno jest budować osobowość lidera wśród dzieci bez bliskiego udziału ich opiekunów i właściwych wzorców. Owszem jest to możliwe, liderami są przecież szefowie ulicznych gangów, którzy wzorce do naśladowania czerpali z całkiem innych źródeł, a ich osobowość budowały kolejne szczeble hierarchii gangu. Czy jednak o takich liderów nam chodzi? Na pewno nie. Przekazywanie prawidłowych wzorców dzieciom najlepiej jest realizować poprzez wspólne zajęcia i dawanie pozytywnego przykładu.

Poza tym, nie będziemy cieszyć się z osiągnięć dzieci, jeśli nie uczestniczymy w ich życiu, a one po osiągnięciu dojrzałości zaczynają żyć w izolacji od nas (czerpiąc zresztą wzór z naszej wyizolowanej postawy wobec nich, którą zaobserwowały w dzieciństwie).

Stąd **budowanie trwałych relacji**, jest nieodłącznym celem naszej Metody. Uważamy, że próba wspierania rozwoju dzieci i budowania w nich umiejętności bycia liderem, w oderwaniu od więzi rodzinnych, nie jest najlepszym rozwiązaniem. Połączenie tych dwóch celów daje znacznie lepsze rezultaty.

Wśród wielu współczesnych wyzwań związanych z szeroko rozumianymi pojęciami zdrowia, higieny i jakości życia, pojęcie „aktywności ruchowej” urasta do rangi potężnego panaceum na wiele dolegliwości. Aktywność ruchowa oraz prawidłowe odżywianie mają największy wpływ na poprawę parametrów we wspomnianych obszarach na masową skalę.

Dlatego trzecim z celów naszej metody jest **aktywizacja ruchowa rodziców oraz dziadków**. Ćwicząc, dają bowiem nie tylko bardzo cenny przykład małym dzieciom ale także przyczyniają się do wyraźnej poprawy własnego zdrowia, sprawności, wyglądu i samopoczucia.

Wiele proponowanych przez nas zajęć nie tylko usprawnia ruchowo dziecko, ale także pomaga w prawidłowym rozwoju jego mózgu. Zajęcia według naszej Metody również dorosłym, dają - oprócz ruchu - także istotną stymulację mózgu. Ma to współcześnie coraz większe znaczenie zarówno dla będących w średnim wieku rodziców, jak też dla dziadków, dla których już sam ruch bywa najlepszym lekarstwem. Dodatkowa stymulacja mózgu może mieć niebagatelne znaczenie dla profilaktyki chorób takich jak chociażby demencja Alzheimera, o czym świadczą liczne badania[6]. Wysiłek fizyczny i stymulowanie mózgu poprzez ruch oraz inne formy oddziaływania nie tylko wykazuje działanie profilaktyczne, ale również istotnie wpływa na łagodzenie pierwszych objawów i może przyczynić się do zatrzymania postępu choroby.

Wszystkie trzy, wymienione powyżej, obszary celów łączy jedna szczególna cecha – ruch, rozumiany jako aktywność fizyczna. Ma ona niebagatelne znaczenie zarówno dla rozwoju dzieci i ich potencjału, jak też dla rozwijania relacji dzieci z rodzicami i dziadkami oraz dla odbudowy formy przez dorosłych.

Dlatego też, to właśnie **zajęcia ruchowe** stanowią spoiwo łączące nasze cele. Stanowią one także trzon wszystkich elementów wykorzystywanych w prezentowanej tu Metodzie.

Główne cechy Metody, można zwięźle ująć w formie poniższego akronimu:

**Metoda ARROW<sup>®</sup> jest to**

**METODA**

**A** – Aktywnego

**R** – Rozwoju Dzieci,

**R** – Relacji Rodzinnych i

**O** – Odbudowy Formy w

**W** – Wielo-sensorycznym Systemie Zajęć

## Spis treści

Wprowadzenie .....	2
Cele Metody .....	7
Co wyróżnia Metodę ARROW <sup>®</sup> spośród innych metod?.....	9
Triumwirat celów.....	9
Systemowość podejścia – Metoda ARROW <sup>®</sup> to system .....	10
Poszczególne obszary celów Metody ARROW <sup>®</sup> i narzędzia ich realizacji .....	11
Kreowanie liderów.....	11
Relacje dziecko – opiekun a Metoda ARROW <sup>®</sup> .....	17
Odbudowa formy.....	24
Środki realizacji celów Metody ARROW <sup>®</sup> .....	33
ARROWmata <sup>®</sup> .....	34
ARROWmata <sup>®</sup> - elementy podstawowe.....	35
Przykładowy układ elementów ARROWmaty <sup>®</sup> .....	38
ARROWklocki <sup>®</sup> .....	39
Tradycyjny sprzęt sportowy w Metodzie ARROW <sup>®</sup> .....	41
ARROWżelki <sup>®</sup> .....	41
ARROWmuzyka <sup>®</sup> .....	42
Literatura źródłowa: .....	42

© Good Life Sp. z o.o. Wszelkie prawa do Metody ARROW<sup>®</sup>, wszystkich jej elementów składowych oraz do prowadzenia zajęć według Metody ARROW<sup>®</sup> są wyłączną własnością spółki Good Life Sp. z o.o. i mogą być wykorzystane wyłącznie za pisemną zgodą firmy Good Life Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie (00-195), przy ul. Zygmunta Słomińskiego 5/257.