

Metoda Knillów – czym jest, jak wygląda terapia i Programy Aktywności

Metoda Knillów jest drogą do nawiązywania porozumienia z osobami, które wydają się być niezdolne do kontaktu lub niezainteresowane ludźmi. Pierwszym kanałem porozumienia może być dotyk.



Metoda Knillów wykorzystywana jest w placówkach terapeutycznych dla dzieci i (rzadziej) dla dorosłych z głębszą i głęboką niepełnosprawnością intelektualną.

Stosowana jest też jako [metoda wspomagająca terapię](#) dla osób ze [spektrum autyzmu](#) np. w przedszkolach

terapeutycznych. Dzieci mogą uczestniczyć w zajęciach metodą Knillów kilka razy w tygodniu lub codziennie. Zajęcia uzupełniają podstawową terapię, pomagają dziecku nabywać:

- poczucia bezpieczeństwa,
- świadomości własnego ciała,
- wrażliwości na wzajemnie wysyłane sygnały,
- nawiązywać kontakt i komunikować się,
- podejmować aktywność.

Twórcy metody to małżeństwo Knillów

Twórca Metody to Christopher Knill, który przez wiele lat pracował z osobami z ciężkimi zaburzeniami w rozwoju ruchowym, poznawczym i społecznym. Programy terapeutyczne zwane Metodą Knillów stworzył wraz z żoną Marianną. Tworzeniu Programów Aktywności przyświecała idea, że każde dziecko może być aktywne i wykazywać się własną inicjatywą. Marianna i Christopher Knill pochodzą z Anglii, związani są z Norweskim Instytutem Edukacji. Metoda od lat 70-tych zyskała uznanie a terapeuci oraz rodzice zaczęli stosować ją w kolejnych krajach na świecie. Podstawowe założenia metody Christopher Knill opisuje w książce „Dotyk i komunikacja”.



Kiedy dotyk i ruch służą do komunikacji

W książce Christophera Knilla „Kontakt i komunikacja” czytamy, że dotyk i ruch budują podstawy emocjonalnego rozwoju dziecka. Najbardziej wrażliwym kanałem przez który odbieramy świat jest skóra a wrażenia dotyku są najwcześniejszymi doświadczeniami, które odbiera noworodek. Poprzez kontakt fizyczny z opiekunem dziecko nabywa bazowe poczucie bezpieczeństwa, pewność siebie i otwartość na świat. Poprzez ruch kierujemy uwagę dziecka i pobudzamy jego zainteresowanie. Według Knillów kluczowa w takich wczesnych relacjach jest **responsywność opiekuna**.

Opiekuna można nazwać responsywnym, kiedy potrafi odczytać komunikat dziecka, zrozumieć i odpowiedzieć adekwatną reakcją np. dziecko na widok mamy

wchodzącej do pokoju zwraca się w jej stronę i podnosi ręce nad głowę – mama odczytuje komunikat jako „podnieś mnie i przytul” – po czym reaguje pozytywnie i w adekwatny sposób, mówi np. „Chcesz na rączki? Chodź do mamy!”, podnosi i przytula.

Zdarza się, że małe dzieci nie wysyłają komunikatów w ogóle – są bierne lub wysyłają je w niezrozumiały sposób np. kiedy mama wchodzi do pokoju, dziecko tupie nogami i rzuca zabawką, żeby być podniesionym i przytulonym – mama nie może odczytać tego sygnału w adekwatny sposób i także reakcja będzie nieadekwatna np. „Nie wolno rzucać lalką!”. Dziecko czuje się niezrozumiane a rodzic zawiedziony. Kiedy trudno jest odczytywać komunikaty wysyłane przez dziecko, rodzic i dziecko mają trudność w komunikowaniu wzajemnej miłości i zainteresowania. Wynikiem tego jest odosobnienie dziecka. Dla takich rodzin pomocna może okazać się metoda Knill.

Sesja kontaktu według Knilla

Metoda jest dostępna w 6 wersjach tzw. Programach Aktywności. Dla małych dzieci z zaburzeniami rozwoju specjaliści zazwyczaj wykorzystują program wprowadzający. Pojedyncze zajęcia nazywamy **sesją kontaktu**.

Programy Knillów – tzw. **Programy Aktywności** mają 6 wersji

- Program wprowadzający
- Program I – aktywności koncentrują się na ćwiczeniu górnej partii ciała
- Program II – aktywności koncentrują się na ćwiczeniu dolnych partii ciała
- Program III – wymaga większej sprawności i umiejętności koncentrowania uwagi niż pierwsze 3 programy
- Program IV – najbardziej zaawansowany, dużą rolę odgrywa własna inicjatywa dziecka np. taniec
- Program specjalny – przeznaczony dla dzieci ze znaczną niepełnosprawnością ruchową

Każda sesja kontaktu polega na wykonywaniu wspólnie aktywności zgodnie z muzyką i instrukcjami odtwarzanymi z płyty CD, w bliskim kontakcie fizycznym. Przykładowo program wprowadzający zawiera: kołysanie, wymachiwanie rękoma, pocieranie dłoni, klaskanie, głaskanie głowy, głaskanie brzucha, relaksację. Sesja w zależności od programu trwa od ok. 8 do ok. 20 minut.

Sesji zawsze towarzyszy **specjalnie skomponowana muzyka**, która rozwija się zawsze w taki sam sposób:

1. Muzyka wprowadzająca – spokojna i relaksująca, jest zapowiedzią sesji – pozwala dziecku wyciszyć się i nastawić na wykonywanie wspólnie aktywności.
2. Muzyka bardziej rytmiczna – pozwala wyłapywać aktywność partnera, zachęca do aktywności i do odpowiadania na ruchy wykonywane przez opiekuna.

3. Muzyka bardziej intensywna – sprzyja odważniejszym, większym ruchom i bliższemu kontaktowi.
4. Muzyka łżejsza i melodyjna – zachęca do zabawowego kontaktu.
5. Muzyka ponownie spokojna – dziecko ma okazję wyciszyć się i przetworzyć pozytywne momenty w spokojnej atmosferze.

Knillowie dużą wagę przykładają do przygotowania się do zajęć. Przed sesją określamy potrzeby partnera zastanawiamy się nad tym, co chcemy osiągnąć. Dobieramy: porę dnia, częstotliwość, temperaturę, miejsce, dbamy o zaspokojenie potrzeb i wygodne ubranie. Niezbędnym elementem sesji kontaktu jest obserwacja i refleksja nad tym co się dzieje. Pomocne jest nagrywanie sesji i rozmowy w grupach terapeutów/rodziców.

Poniżej zamieszczamy filmik z sesji terapii metodą Knill, którym na serwisie Youtube podzielił się [Niepubliczny Ośrodek Rewalidacyjno – Wychowawczy z Jastrzębia Zdroju](#). Na filmiku widać bardzo wyraźnie, że dziewczynka jest pogodna i pozytywnie nastawiona do zajęć, jest zadowolona z siebie i wykonuje wiele z aktywności z własnej inicjatywy. Terapeutka ma świetny kontakt z podopieczną.

Bądź świadomy własnego zachowania

Według Knillów w kontakcie z osobami, które mają duże trudności w komunikowaniu się, szczególnie ważna jest świadomość własnego zachowania opiekuna.

Głos

Głos jest nie tylko narzędziem mowy, ale narzędziem do budowania kontaktu. Możemy zmieniać ton głosu, intonacje, szybkość mówienia, tembr głosu, stosować pauzy, mówić mniej lub więcej dla polepszenia kontaktu z drugą osobą.

Mimika twarzy

Poprzez dostosowanie własnej mimiki twarzy do możliwości dziecka – otwieramy drogę do koncentrowania na sobie uwagi dziecka i uczenia kontaktu wzrokowego. Niektóre dzieci wolą przesadne robienie min a inne lepiej uczą się, kiedy twarz opiekuna jest spokojna lub kiedy w ogóle nie patrzą na twarz. Jest to wynikiem [różnic w odbieraniu świata przez zmysły](#) np. nadwrażliwość wzrokowa powoduje, że patrzenie na twarz może być dla dziecka stresujące a niedowrażliwość, że zwraca uwagę tylko na bardzo wyraźne zmiany mimiki.

Pozycja ciała i ruch

Zarówno pozycja opiekuna jak i dziecka wywołuje pewne nastawienie np.

- leżenie – najmniejsza aktywność,
- pozycja stojąca – nastawienie na aktywność,
- rytmiczne ruchy – uspokojenie,
- ruchy nagłe i nieprzewidywalne – pobudzenie.

Ręce

Ręce są źródłem komunikatów niewerbalnych. Podanie rąk w zależności od sposobu, może powodować poczucie bezpieczeństwa lub lęk i zmieszanie.

Wykorzystać wszystkie możliwości do komunikacji

Knillowie stwierdzili, że ważne jest świadome wykorzystanie wszystkich możliwych sposobów do komunikacji i pisali o tzw. **komunikacji totalnej**.

Możliwość kontaktu tkwi nie tylko w mówieniu, ale też w opisanej powyżej komunikacji niewerbalnej – gestach i mimice, tonie głosu, dłoniach, pozycji ciała i ruchu.

„Wyraźne (jasne) sygnały i potwierdzenie tego co zaszło (...) pomaga partnerowi dojrzeć do aktywnych i wzajemnych relacji z innymi i otoczeniem. Aby było to możliwe konieczne jest użycie podczas komunikacji wszystkich możliwości, które są w naszej dyspozycji.”

Christopher Knill „Dotyk i komunikacja”

Czy stosujecie programy aktywności Knillów w pracy z dzieckiem? Obserwujecie korzyści z zastosowania

metody?

Źródła:

- „*Dotyk i komunikacja*” Christopher Knill
- „*Programy Aktywności: Świadomość ciała, Kontakt i Komunikacja*” Marianna i Christopher Knill