

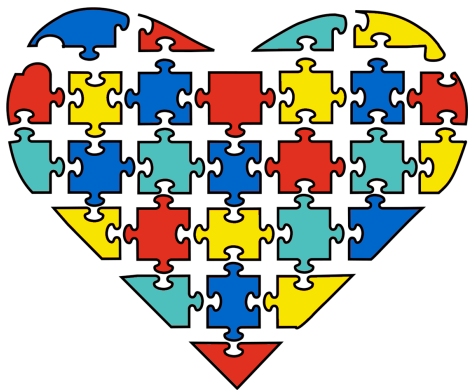


Ελένη  
Λούκουτου



ikid

Εξωτερικές δραστηριότητες για  
παιδιά με αυτισμό



## Περιεχόμενο

Αυτισμός και...

- Κολύμβηση
- Στίβος
- Ιππασία
- Πολεμικές τέχνες
- Ποδηλασία
- Μουσική
- Τέχνη

## Σύνοψη

Από την αρχαιότητα ήταν γνωστές οι ωφέλειες της σωματικής άσκησης στην υγεία μας, τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική. "Νους υγιής εν σώματι υγιεί", έλεγαν οι αρχαίοι Έλληνες. Γι' αυτό και στη βασική εκπαίδευση των νέων είχαν βάλει τη γυμναστική στο πρόγραμμά τους. Διδάσκοντας ένα παιδί με αυτισμό να ασχοληθεί με τη φυσική άσκηση, ουσιαστικά μαθαίνει να θέτει σε λειτουργία όλους τους μύες του σώματος οι οποίοι παράγουν χημικές ουσίες που αποστέλλονται στον εγκέφαλο και με τη σειρά του εκείνος παράγει άλλες ουσίες που βελτιώνουν τη γνωστική λειτουργία.





“ Έχω αυτισμό...  
Δεν είναι μια  
διαταραχή ή μια  
ασθένεια. Η  
άγνοια είναι μια  
διαταραχή και  
ασθένεια. Πρέπει  
να εξαλειφθεί...”

Robert Moran

## Ποιο είναι το καλύτερο άθλημα για ένα παιδί με αυτισμό;

Όπως ισχύει σε κάθε παιδί, το καλύτερο άθλημα είναι αυτό, με το οποίο το παιδί διασκεδάζει περισσότερο. Ωστόσο, στην περίπτωση του αυτισμού, υπάρχουν κοινωνικά και επικοινωνιακά ελλείμματα καθώς επίσης και δυσκολίες στο συντονισμό των κινήσεων. Αυτό σημαίνει ότι “τυπικά” ομαδικά αθλήματα όπως το ποδόσφαιρο και μπάσκετ μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολα, ενώ τα ατομικά αθλήματα μπορεί να φανούν καταλληλότερα.

Η συνεισφορά αυτών μπορεί να οδηγήσει:

- Στη θετική διέξοδο από το καθημερινό τους πρόγραμμα.
- Στην αύξηση της συχνότητας

εμφάνισης θετικών συμπεριφορών ως προς μια δραστηριότητα. (Rosental – Malek & Mitchell, 1997)

- Στην αύξηση και διατήρηση του εύρους προσοχής.
- Στη μείωση των κινδύνων για μετέπειτα ενδεχόμενη παχυσαρκία ή καρδιακές παθήσεις.

Σημαντικό στοιχείο είναι να αντιληφθούμε όλοι πως τα άτομα αυτά, ανεξάρτητα από την ιδιαιτερότητα που μπορεί να διαθέτουν, μπορεί να είναι εκπαιδεύσιμα και ασκήσιμα με σημαντικό όφελος για την προσωπική τους υγεία και την ποιότητα της ζωής τους.



# Αυτισμός και Κολύμβηση

“ Το νερό δεν γνωρίζει την ηλικία σου και τις ιδιαιτερότητες σου” Dara Torres

## Είδη κολύμβησης

Το πρόσθιο κολύμπι, το πιο απλό, ξεκούραστο και συνηθισμένο κολύμπι. Σ’ αυτή την περίπτωση ο άνθρωπος μέσα στο νερό κινείται έτσι ακριβώς όπως ο βάτραχος.

Το ελεύθερο κολύμπι. Το σώμα βρίσκεται σε επίπεδη σχεδόν θέση με το νερό.

Πρόσθιο πεταλούδας. Ο κολυμβητής κινείται έτσι που δίνει την εντύπωση της πεταλούδας.

Πλάγιο. Ο κολυμβητής κινείται πλάγια μέσα στο νερό.

Κατάδυση. Απαιτείται ο καλός έλεγχος της αναπνοής.

Η κολύμβηση είναι ευχάριστο άθλημα για τους περισσότερους ανθρώπους, συμπεριλαμβανομένων και των παιδιών με αυτισμό. Τα παιδιά που δεν τα πάνε καλά με το χειρισμό της μπάλας πιθανόν να έχουν καλύτερη επίδοση στην εκτέλεση βασικών κινήσεων και στα τυπικά παιχνίδια στο νερό.

Επιπλέον δεν υπάρχει κανένας λόγος για τον οποίο ένα παιδί με αυτισμό δεν μπορεί να πάρει μέρος σε μία ομάδα κολύμβησης δεδομένου ότι τα μέλη της ομάδας κολύμβησης αγωνίζονται και προπονούνται χωριστά. Μερικές φορές, μπορεί να πάρει πολύ χρόνο σε ένα παιδί, ακόμη και για να βάλει τα δάχτυλα των ποδιών του μέσα στην πισίνα. Στην πορεία, όμως, το παιδί αρχίζει να απολαμβάνει και να διασκεδάζει με τη δραστηριότητα αυτή.

Για αυτό το λόγο οι γονείς οφείλουν να δείχνουν υπομονή και να ενθαρρύνουν το παιδί τους να συμμετέχει στη φυσική άσκηση με καθοδήγηση και υποστήριξη.

# Αυτισμός και Στίβος

Για τα παιδιά με αυτισμό ο στίβος μπορεί να είναι μία θαυμάσια απόδραση. Είναι ένα άθλημα που απαιτεί λιγότερη λεκτική επικοινωνία και τα παιδιά που διακρίνονται στο στίβο θεωρούνται αξιέπαινα και από τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.

Το τρέξιμο, όπως και η κολύμβηση, περιλαμβάνουν ρυθμικές κινήσεις που είναι παρόμοιες με στερεοτυπικές συμπεριφορές και μπορεί να αποσπάσουν την προσοχή των ατόμων με αυτισμό από το να χτυπάνε τα χέρια τους ή να περπατάνε στις μύτες των ποδιών. Με αυτό τον τρόπο η άσκηση μπορεί να μειώσει τις επαναλαμβανόμενες κινήσεις που παρουσιάζουν τα παιδιά με αυτισμό.

# Αυτισμός και Ιππασία

Πολλά παιδιά με αυτισμό εντάσσονται σε προγράμματα ιππασίας ως θεραπευτική δραστηριότητα. Μάλιστα δεν είναι καθόλου ασυνήθιστο για τα παιδιά με αυτισμό, να επικοινωνούν καλύτερα με τα ζώα, συγκριτικά με την επικοινωνία τους με τους ανθρώπους. Η ιππασία είναι κάτι περισσότερο από μια απλή φυσική εμπειρία. Η κίνηση του αλόγου βοηθάει στη βελτίωση της κυκλοφορίας, τον έλεγχο των μυών και του συντονισμού. Ο δεσμός που δημιουργείται μεταξύ αναβάτη και αλόγου είναι πολύ ισχυρός και πολύ σημαντικός για άτομα με αυτισμό.



## Συμβουλή...

Δώστε στο παιδί σας επιλογές. Εκθέστε το σε διάφορα ερεθίσματα και δείτε σε ποια από αυτά ανταποκρίνεται θετικά. Την ίδια λογική θα πρέπει να ακολουθήσετε σχετικά με τα αθλήματα που το παιδί δείχνει ιδιαίτερη αγάπη.

Με άλλα λόγια δώστε στο παιδί λόγους για να επικοινωνήσει μ' εσάς και το περιβάλλον του.



(Συνέχεια)

Τα παιδιά με αυτισμό μαθαίνουν να επικοινωνούν προφορικά και σωματικά με το άλογο τους και μπορούν να δουν άμεσο αποτέλεσμα της επικοινωνίας τους, όταν το άλογο αντιδρά.

Μαθαίνουν να επικεντρώνονται σε κάτι έξω από τον εαυτό τους, κάτι που αποτελεί καθοριστικό βήμα για άτομα με αυτισμό.

**Συνοπτικά τα κυριότερα αποτελέσματα της θεραπευτικής ιππασίας είναι:**

- Ομαλοποίηση του μυϊκού τόνου
- Μυϊκή ενδυνάμωση
- Αύξηση του εύρους κίνησης των αρθρώσεων
- Συντονισμός των κινήσεων
- Βελτίωση της ισορροπίας
- Δημιουργία δεσμών φιλίας ανάμεσα στο άλογο και στον αναβάτη
- Αίσθημα σεβασμού και αγάπης προς τα ζώα
- Αίσθημα αυτοπεποίθησης και αυτάρκειας
- Αυτοέλεγχο, υπομονή και επιμονή

## Αυτισμός και Πολεμικές Τέχνες



Παρόλο που οι πολεμικές τέχνες δε θεωρούνται επίσημα αθλητισμός για ορισμένους, τα παιδιά με αυτισμό μπορούν να αναπτύξουν την αυτοπεποίθηση και τη δύναμη τους. Οι γονείς ωστόσο οφείλουν να είναι πολύ

προσεκτικοί όσον αφορά την επιλογή τους για την αποφυγή γενίκευσης “βίαιων” συμπεριφορών και σε άλλα περιβάλλοντα.

# Αυτισμός και Ποδηλασία

Το ποδήλατο μπορεί να είναι δύσκολο για τα παιδιά με αυτισμό καθώς η ισορροπία δεν είναι κάτι που αποκτιέται φυσικά. Συνεπώς η ποδηλασία δεν είναι απλή, καθώς για παράδειγμα η κυκλική κίνηση των ποδιών για την κίνηση των πεταλιών μπορεί να δυσκολέψει αρκετά ακόμη και το πιο χαρισματικό παιδί.

Αφού εξοικειωθούν με τις βασικές δεξιότητες, το ποδήλατο μπορεί να γίνει ένας ωραίος τρόπος απόλαυσης της υπαίθρου, είτε αθλείται μόνο του, είτε σε μία ομάδα για διασκέδαση ή ανταγωνισμό. Ταυτόχρονα η οδήγηση ενός ποδηλάτου είναι μια εξαιρετική δραστηριότητα αισθητηριακής ολοκλήρωσης που μπορεί να βοηθήσει ένα παιδί να διαχειρίζεται την κίνηση συνδυάζοντας οπτικά και ακουστικά ερεθίσματα.

Η ποδηλασία μπορεί να γίνει μέρος της καθημερινής τους ζωής όπως ακριβώς ο αυτισμός.

# Αυτισμός και Μουσική

Τα αυτιστικά παιδιά φαίνεται να έχουν πρώιμο ενδιαφέρον στον ήχο, στις μελωδίες και στο ρυθμό και μάλιστα πολλές φορές ιδιαίτερες κλίσεις και μουσικές ικανότητες. Θα μπορούσε να ειπωθεί ότι η μουσική αποτελεί το ερέθισμα που προτιμούν τα αυτιστικά παιδιά και που ικανοποιεί την αίσθηση της ακοής τους.

Πέρα όμως από την ιδιότητα της μουσικής ως ακουστικού ερεθίσματος, η μουσική συνδέεται στενά με την κιναισθησία (αίσθηση μυϊκών συστολών και κινήσεων) και με το σύστημα αφής, όταν μέσω ολόκληρου του σώματος γίνονται αντιληπτοί τόνοι σχετικού βάθους και ύψους.



## Συμβουλή...

Οι γονείς ενός αυτιστικού παιδιού θα πρέπει να αποφεύγουν τη χρήση βοηθητικών ροδών κατά τη διδασκαλία οδήγησης ποδηλάτου.

Ένα παιδί σε ποδήλατο με βοηθητικές ρόδες δεν μπορεί να βελτιώσει την ικανότητά του να ισορροπήσει σ' ένα ποδήλατο.



(Συνέχεια)

Γίνεται επίσης αντιληπτή η προέλευση της μουσικής ενός οργάνου (διαφοροποίηση ήχων ανάλογα με το όργανο, διαφοροποίηση ανάλογα με τη μελωδία, το ρυθμό κ.ά., ικανότητα προσανατολισμού στο χώρο, χρονική

διάρκεια κ.ά.).

Ακόμη το τραγούδι φαίνεται να έχει στενή σχέση με τη γλώσσα και κατά συνέπεια να αποτελεί ένα αποτελεσματικό μέσο για την ανάπτυξή της.



## Αυτισμός και Τέχνη

Μέσα από τη ζωγραφική τα παιδιά με αυτισμό έχουν τη δυνατότητα να εκφραστούν πόσο μάλλον αν αυτά δεν εμφανίζουν λεκτική επικοινωνία. Κάθε είδους ζωγραφική είναι μία έκφραση του εαυτού τους. Είναι λοιπόν ένας τρόπος να γνωρίσουμε καλύτερα τα παιδιά μέσα από την “ανάγνωση” των έργων ζωγραφικής τους.

Η τέχνη είναι λοιπόν θεραπευτική επειδή θεραπεύει σε κάθε επίπεδο,

σωματικό, συναισθηματικό, νοητικό και πνευματικό. Πολλά εξαρτώνται όμως από τον τρόπο με τον οποίο διδάσκεται. Όταν ο δάσκαλος μπορεί να ενθαρρύνει τους μαθητές και να τους επιτρέψει την ελευθερία της έκφρασης, γεγονός που μπορεί να διαδραματίσει πολύ θετικό ρόλο. Είναι απαραίτητο λοιπόν όσο ο μαθητής μαθαίνει από τον δάσκαλο, ο δάσκαλος πρέπει επίσης να μαθαίνει από τους μαθητές του.

# Συμπεράσματα...

Οι εξωτερικές δραστηριότητες διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην αισθητηριακή ολοκλήρωση ενός παιδιού με αυτισμό. Η επιτυχής εισαγωγή των παιδιών σε νέες δραστηριότητες, θα είναι ένα τεστ επιτυχίας ή αποτυχίας, ανάλογα με τις προτιμήσεις, την προσωπικότητα και τις ικανότητες του παιδιού. Το παιδί με αυτισμό έχει λίγα να χάσει και πολλά να κερδίσει από την ανακάλυψη νέων τρόπων ανάπτυξης και ψυχαγωγίας.

Η σωματική δραστηριότητα είναι συχνά πολύ ωφέλιμη για αυτιστικά παιδιά. Το σωστό είδος εξωτερικών δραστηριοτήτων μπορεί να μειώσει το άγχος και την επιθετικότητα καθώς και την αύξηση κινητικών δεξιοτήτων και υποβοήθηση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης.



## Βιβλιογραφία

### Δημοσιεύσεις

Rommel Th., Peterson E, Rommel O., “Hippotherapy with dyskinetic dystonic motor disorders”

Schultz M., “Psychomotor Aspects of Movement and Developmental”

Riding –Evaluated on a case study of an autistic child, 8<sup>th</sup> International Therapeutic Riding Congress

### Ιστοσελίδες

<http://www.buzzle.com/articles/autistic-children-activities.html>

<http://autism.about.com/od/childrenandautism/p/sportsideas.htm>

<http://superswimmersfoundation.org/Autism-and-Swimming.htm>

<http://www.123helpme.com/view.asp?id=54453>

[http://www.autisminreallife.com/Autism\\_Sports.html](http://www.autisminreallife.com/Autism_Sports.html)

Ελένη Λούκουτου  
-  
Λογοθεραπεύτρια

