

## *Patarimai organizuojant fizinio ugdymo ir sporto užsiėmimus vaikams, turintiems autizmo spektro sutrikimų*

ASS turintys vaikai menkai domisi fizine veikla, ypač jei nesupranta veiklos sekos. Tačiau yra įrodyta, kad fizinis aktyvumas teigiamai veikia vaiko pažintinę, emocinę raidą, padeda sukaupti ir išlaikyti dėmesį, vidutinio intensyvumo fizinio aktyvumo užsiėmimai retina stereotipijų kiekį, pagerina vaiko elgesį, sumažina nuovargį.

Fizinis aktyvumas ne tik pagerina psichologinę asmens būklę, bet ir teigiamai veikia centrinės nervų sistemos procesus, nuotaiką, palengvina socialines, psichines, protines funkcijas. Fizinis krūvis skatina širdies ir kraujagyslių veiklą, gerina raumenų jėgą, ėjimo greitį, funkcinį mobilumą, padidina asmens savivertę. Be to, fizinei ir sportinei veiklai būdingas socialinis aspektas – tai yra vienas iš socialinės įtraukties būdų, padedančių vaikams, turintiems raidos sutrikimų, prisitaikyti visuomenėje.

Aktyvi veikla vaikams su raidos sutrikimais – didelis išbandymas. Fizinį aktyvumą sunkina neurologiniai trikdžiai, didelis energijos ir ištvermės poreikis, psichinės ir emocinės problemos. Daugeliui vaikų dėl sensorinės integracijos sutrikimų sunku prisitaikyti naujoje vietoje, suprasti ir vykdyti nurodymus, būti dideliame būryje. Didelę reikšmę turi ir elgesio problemos. Vaikai, turintys raidos sutrikimų, žymiai dažniau turi ir elgesio sutrikimų. Kaip teigiama literatūroje, elgesio problemų turi 31–50 procentų vaikų arba jų pasitaiko 2,5–4 kartus dažniau negu bendroje vaikų populiacijoje.

Dažnai raidos sutrikimų turintys vaikai negeba įsitraukti į bendras veiklas. Jų socialinė kompetencija yra žema, todėl patiriamas nerimas gali gerokai sutrikdyti dalyvavimą bendrose veiklose. Nerimastingas vaikas blogiau supras nurodymus, blaškysis, dažnai atliks daug bereikalingų judesių, atrodys nesusikaupęs, neatidus. Nesupratęs instrukcijų, vaikas neatliks pratimų, atrodys tingus ir nepaklusnus.

Dėl pažintinės raidos ir sensorinių ypatumų daugelis sutrikusios raidos vaikų gali nesuprasti, kas jam yra sakoma. Triukšminga aplinka, daug žmonių ir kiti veiksniai apsunkina ir taip dažnai menką kalbos suvokimą, todėl vaikai gali atrodyti gerokai sutrikę ir negebantys atlikti užduočių.

Taip pat vaikams, turintiems raidos sutrikimų, būdingas judesių nerangumas. Proprioceptinės sistemos sutrikimai (savojo kūno nesuvokimas aplinkoje), neurologinės problemos (sutrikusi kūno padėties kontrolė, žemas raumenų tonusas, sumažėjusi raumenų jėga), motorinio planavimo sutrikimai, motyvacijos dalyvauti aktyviuose žaidimuose stoka, greitas nuovargis sukelia judėjimo sunkumų. Dėl motorinio planavimo sutrikimų sunku pamėgdžioti pratimus ir juos atlikti taip, kaip reikalauja mokytojas.

Nesuvokę užduoties, bet gavę mokytojo pastabą, vaikai jaučiasi nesaugiai, gali užsigauti ir net supykti. Dėl impulsyvaus atsako gali demonstruoti netinkamą elgesį (rėkti, mojuoti rankomis, suduoti kitam asmeniui ir pan.)

Praktiniai patarimai organizuojant fizinio ugdymo ir sporto užsiėmimus:

- Svarbu atsiminti, kad vaikai, turintys ASS, nesupranta arba sunkiai supranta, ką kiti žmonės galvoja ir mąsto, kokiomis elgesio taisyklėmis vadovaujasi bendraudami su aplinkiniais. Tai tampa labai rimta problema būnant kolektyve (ypač paauglystėje). Būtent todėl reikia

apsvarstyti tokio vaiko galimybes dalyvauti grupinėse veiklose. Taip pat svarbu padėti vaikui užmegzti santykius su draugais, skatinti vartoti kalbą, naudoti gestus, kūno kalbą, mimiką ir pan.

- Svarbu kalbėti paprasta, nesudėtinga kalba, kad vaikas galėtų suprasti sakomų žodžių reikšmę. Kalbėti reikia lėtai, taip, kad vaikui užtektų laiko suprasti ir atsakyti.
- Labai svarbus vizualinis informacijos pateikimas. Užsiėmimo veiklas reikėtų struktūruoti naudojant vaikui suprantamas vaizdinės komunikacijos priemones (nuotraukas, paveikslėlius). Naudinga taikyti vaizdinę užsiėmimo dienotvarkę ir nuosekliai jos laikytis. Svarbu mokyti vaiką veiklą atlikti nuo pradžios iki pabaigos.
- Svarbu gerai suprasti vaiko socialinio bendravimo būdus ir ypatumus, žinoti, kas gali neigiamai paveikti vaiką, ir stengtis to išvengti. Santykius su vaiku reikėtų kurti išlaikant veiklos pastovumą ir rutiną.
- Svarbu bendrauti pozityviai ir draugiškai.
- Labai svarbu palaikyti vaiką, kai jis sutrinka, nežino, kaip elgtis įvairiose situacijose.
- Svarbu prisiminti, kad vaikas, turintis ASS, gali bijoti šokinėti, plaukti ir pan. Jei verčiama dalyvauti veiklose, kurios kelia baimę, stiprėja įtampa ir nerimas, kyla netinkamo elgesio problemų. Užsiėmimai turėtų būti trumpi, paprasti ir linksmi.
- Fizinio ugdymo ir sportiniai užsiėmimai kruopščiai planuojami, numatomi tikslai ir uždaviniai, veikla orientuojama į funkcinių tikslą. Suprantami ir pasiekiami tikslai skatina vaiko motyvaciją atlikti vieną ar kitą veiklą.
- Būtina nustatyti, koks veiklos tipas labiau tinka vaikui – individualus ar grupinis. Svarbu atsižvelgti į konkretaus vaiko ypatybes. Vaikams, turintiems sunkių motorinio planavimo sutrikimų, rekomenduotini individualūs užsiėmimai, o turintys lengvesnių sutrikimų gali dalyvauti grupinėje veikloje.
- Programa turi būti individuali. Svarbu atsižvelgti į konkretaus vaiko sugebėjimus ir ypatybes. Daugeliui vaikų instrukcijas būtina pateikti vaizdu naudojant nuotraukas, paveikslėlius, simbolius.
- Žodinės instrukcijos pateikiamos aiškiais, trumpais sakiniais, parodoma, ką vaikas turėtų atlikti. Pradedama nuo paprastesnių pratimų ir palaipsniui einama prie sunkesnių.
- Bet koks vaiko elgesys yra kalba, todėl svarbu suprasti, išsiaiškinti, ką vaikas savo elgesiu sako. Visada geresnių rezultatų pasiekama pasitelkus teigiamas paskatas ir pastiprinimus.

- Sėkmės pojūtis yra didžiausia motyvacija aktyviai dalyvauti net sunkiose veiklose, todėl per visus užsiėmimus būtini nuolatiniai pagyrimai ir paskatinimai už vaiko įdėtas pastangas.

Šiuolaikinio mokslo duomenimis, fizinis aktyvumas yra vienas svarbiausių sveikatos rodiklių, turinčių įtakos žmogaus gyvenimo kokybei. Norint, kad sutrikusios raidos vaikai galėtų dalyvauti fizinio aktyvumo, laisvalaikio ir sportinėse veiklose, būtina motyvuoti šeimą ir vaiką, suprasti jo raidos ypatumus, pritaikyti aplinką, šviesti visuomenę. Tik mūsų visų pastangomis galima pasiekti gerų rezultatų.

2024-06-20

Diana Vegienė