



**ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

**«Άσκηση και αυτισμός»**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

Επιμέλεια

Καραγιάννη Ελένη ΑΕΜ: 15405

Επιβλέπων

Τσιμάρας Βασίλειος, Αν. Καθηγητής ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ

**Autism**



**the world from a different perspective**

© 2012-2013 Little Star Center, Inc. All rights reserved.

Θεσσαλονίκη 2013

### *Ευχαριστίες*

*Θερμές ευχαριστίες στον επιβλέποντα καθηγητή κ. Τσιμάρα Βασίλειο, Αναπληρωτή καθηγητή του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ. για την πολύτιμη βοήθεια, υποστήριξη και την επιστημονική καθοδήγηση για την εκπόνηση της διπλωματικής μου εργασίας.*

*Τέλος οφείλω ένα μεγάλο ευχαριστώ στην οικογένεια και τους φίλους μου, για την αμέριστη κατανόηση και ηθική υποστήριξη όλο το αυτό το διάστημα.*

# ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

## Σελίδα

Πρόλογος.....	4
Περίληψη.....	6
Abstract .....	7

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α΄ : Αυτισμός

Ορισμός .....	8
Κοινά χαρακτηριστικά αυτισμού.....	8
Αίτια.....	10
Συχνότητα - Συνοδά προβλήματα-Διάγνωση.....	10
Πρώιμη παρέμβαση.....	13

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β΄ : Αυτισμός και φυσική αγωγή

Κινητικά χαρακτηριστικά ατόμων με αυτισμό.....	15
Φυσική κατάσταση ατόμων με αυτισμό.....	16
Στόχοι της φυσικής αγωγής.....	16
Μεθοδολογία και συνθήκες εκμάθησης.....	17
Στρατηγικές εκμάθησης.....	18
Εξατομικευμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα.....	19

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ΄ : Αυτισμός και φυσική αγωγή στην εκπαίδευση

Στόχοι εκπαιδευτικών προγραμμάτων φυσικής αγωγής σε ειδικά νηπιαγωγεία και δημοτικά.....20

Περιεχόμενο / Ενδεικτικές διαθεματικές δραστηριότητες.....21

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ΄ : Αθλήματα: και αυτισμός

Κολύμβηση.....25

Στίβος.....26

Πολεμικές Τέχνες.....26

Ποδηλασία.....27

Θεραπευτική Ιππασία.....27

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ε΄ : Παιχνίδι και αυτισμός

Το παιχνίδι των παιδιών με αυτισμό.....30

Συμβολικό παιχνίδι.....31

Λειτουργικό παιχνίδι.....32

Αισθητηριοκινητικό παιχνίδι.....32

Επίλογος.....33

Βιβλιογραφία.....34

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η κίνηση αποτελεί κύριο στοιχείο ζωής για όλους τους ανθρώπους, ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου, καταγωγής. Μέσα από την κίνηση οι άνθρωποι, από αρχαιοτάτων χρόνων, εξέφραζαν συναισθήματα χαράς και λύπης. Με την πάροδο των χρόνων η ανάγκη για κίνηση και κάθε είδους φυσική δραστηριότητα έγινε πιο οργανωμένη. Αναπτύχθηκαν αθλήματα με κανονισμούς, οργανωμένους χώρους, εξοπλισμό. Από απλή κίνηση εξελίχθηκε σε οργανωμένη άσκηση με συγκεκριμένους στόχους τόσο βιολογικούς, όσο και ψυχαγωγικούς και κοινωνικούς. Αναπτύχθηκαν αθλητικοί σύλλογοι, γυμναστήρια, κέντρα αποκατάστασης. Η άσκηση αποτελεί τρόπο ζωής και για αυτό το λόγο η εισαγωγή σε αυτήν γίνεται από τα πρώτα χρόνια της ζωής του ανθρώπου, μέσω του σχολείου, με τα τελευταία χρόνια, μάλιστα, να έχουμε αύξηση των ωρών διδασκαλίας της φυσικής αγωγής στο σχολείο. Αύξηση έχουμε και στον αριθμό των ενηλίκων αλλά και των ατόμων τρίτης ηλικίας που αθλούνται συστηματικά.

Η άσκηση, όμως, δεν απευθύνεται μόνο στον τυπικό πληθυσμό, αλλά και στα άτομα με μειονεξίες, με κάποιες προσαρμογές. Μέσω της προσαρμοσμένης φυσικής δραστηριότητας δημιουργούνται ειδικές συνθήκες κάτω από τις οποίες αποκτούν δικαίωμα άσκησης τα άτομα με χρόνιες μειονεξίες, ή χρόνια νοσήματα. Η εγκεφαλική παράλυση, η νοητική υστέρηση, οι διάχυτες αναπτυξιακές διαταραχές, τα αισθητηριακά προβλήματα, το σύνδρομο Down είναι μόνο μερικές από τις χρόνιες μειονεξίες, ενώ στα χρόνια νοσήματα ανήκουν οι καρδιοπάθειες, σακχαρώδης διαβήτης, αναπνευστικά προβλήματα, όπως το άσθμα.

Ο αυτισμός ανήκει στις διάχυτες αναπτυξιακές διαταραχές. Είναι μια διαταραχή κατά την οποία το άτομο υστερεί στην κοινωνική αλληλεπίδραση, στη λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία, εκδηλώνει αντίσταση στην αλλαγή περιβάλλοντος και επαναλαμβάνει στερεοτυπίες. Μέσω της προσαρμοσμένης φυσικής δραστηριότητας τα άτομα με αυτισμό έχουν τη δυνατότητα να δεχθούν διαφορετικά ερεθίσματα, να έρθουν σε επαφή με άλλα άτομα και να αναπτύξουν τη φυσική τους κατάσταση. Η προσέγγιση ενός ατόμου με αυτισμό χρειάζεται υπομονή και επιμονή. Θα πρέπει εμείς να καταφέρουμε να μπούμε στον κόσμο του αυτισμού και όχι να προσπαθούμε να κάνουμε τα άτομα αυτά να σκέφτονται και να δρουν όπως εμείς.

Ο λόγος για τον οποίο επιλέχθηκε η άσκηση σε σχέση με τον αυτισμό είναι για να γίνουν γνωστά τα οφέλη αλλά και ο τρόπος με τον οποίο θα πρέπει να εκπονηθεί ένα προσαρμοσμένο πρόγραμμα άσκησης για άτομα με αυτισμό.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής εργασίας ήταν να καταδειχθεί η σημασία της άσκησης σε παιδιά με αυτισμό. Ο αυτισμός είναι μια εκ γενετής διαταραχή του εγκεφάλου, που επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο ο εγκέφαλος χρησιμοποιεί τις πληροφορίες. Χαρακτηριστικά ατόμων με αυτισμό, είναι τα ελλείμματα κοινωνικών δεξιοτήτων, η ιδιόμορφη γλωσσική ανάπτυξη, η στερεοτυπική συμπεριφορά, καθώς και η καθυστέρηση της νοητικής ανάπτυξης. Είναι μια από τις μείζονες αναπτυξιακές διαταραχές καθώς παρουσιάζεται σε ένα έως δύο παιδιά ανά χίλιες γεννήσεις. Μέχρι τις αρχές της δεκαετίας του '80, η συμβολή του καθηγητή φυσικής αγωγής στα προγράμματα παρέμβασης των παιδιών με αυτισμό ήταν ελάχιστη. Σήμερα η φυσική αγωγή αποτελεί τμήμα της παρέμβασης που γίνεται και συνδέεται με τη συνολική θεραπεία. Έχει παρατηρηθεί ότι σε παιδιά με αυτισμό κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων όπως η κολύμβηση, η ιππασία και η πεζοπορία, η συγκέντρωση προσοχής και η αλληλεπίδραση με το περιβάλλον είναι ιδιαίτερα αυξημένες, αφού οι δραστηριότητες αυτές φαίνεται να επιδρούν χαλαρωτικά, καθώς μειώνονται τα συμπτώματα έντονου ερεθισμού. Γενικότερα, ένα πρόγραμμα βασισμένο πάνω στη φυσική δραστηριότητα είναι εύκολο να εφαρμοστεί και έχει αποδειχθεί ότι εμφανίζει πολλά αποτελέσματα ως προς στον έλεγχο πολλών τύπων ανεπιθύμητης συμπεριφοράς συνδέονται με τον αυτισμό.

Λέξεις κλειδιά: αυτισμός, άσκηση, αναπτυξιακές διαταραχές.



## ABSTRACT

The purpose of this retrospective study is to demonstrate the importance of adapted physical activity in children with autism. Autism is a congenital brain disorder that affects the way the brain uses the information. Characteristics of children with autism are social skills deficits, the peculiar linguistic development, stereotypic behavior, and delayed mental development. It is one of the major developmental disorders as occurs in one to two children in every thousand births. Until the early 80s, the contribution of physical education teacher in intervention programs for children with autism was minimal. Today, physical education is part of the intervention linked to the overall treatment. It has been observed that children with autism during activities such as swimming, horseback riding and hiking improve attention concentration and interaction with the environment, since these activities seem to affect relaxing as it reduces symptoms of intense irritation. In conclusion, a program based on physical activity is easy to implement and has been shown many positive results for the control of many types of inappropriate behaviors associated with autism.

Key words: autism, physical activity, developmental disorders.





# ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α΄

## ΑΥΤΙΣΜΟΣ

- Ορισμός

Ο αυτισμός ανήκει μαζί με το σύνδρομο Asperger και τη νόσο του Rett στις χρόνιες αναπτυξιακές διαταραχές του αυτιστικού φάσματος (pervasive developmental disorders). Είναι αναπτυξιακή διαταραχή που επιδρά καταλυτικά στην επικοινωνία και την κοινωνικοποίηση του παιδιού και εκδηλώνεται πριν το 3<sup>ο</sup> έτος της ηλικίας του.

Διαταραχές στην κοινωνική αλληλεπίδραση.	
Διαταραχές στη λεκτική και μη-λεκτική επικοινωνία.	
Επανάληψη στερεότυπων και περιορισμένων συμπεριφορών.	
Αντίσταση στην αλλαγή περιβάλλοντος.	

- Κοινά χαρακτηριστικά αυτισμού

### **Ικανότητες επικοινωνίας**

- Η γλωσσική ικανότητα του παιδιού αναπτύσσεται λίγο ή καθόλου.
- Χρησιμοποιεί λέξεις χωρίς το συνηθισμένο νόημά τους.
- Επαναλαμβάνει λέξεις ή φράσεις (ηχολαλία).
- Δυσκολεύεται στην έκφραση αναγκών. Επικοινωνεί με χειρονομίες, όχι με λέξεις.
- Έχει μικρή διάρκεια προσοχής.
- Δείχνει απάθεια σε ακουστικά ερεθίσματα. Λειτουργεί σαν να είναι κωφό (Κοκαρίδας, 2010).

### **Κοινωνική αλληλεπίδραση**

- Δείχνει να προτιμά να είναι μόνο του, απόμακρο.
- Δαπανά το χρόνο μόνο του.
- Δείχνει ελάχιστο ενδιαφέρον στο να δημιουργήσει φιλίες.
- Δείχνει μικρότερη ανταπόκριση σε κοινωνικά ερεθίσματα.
- Διατηρεί ελάχιστη ή καθόλου οπτική επαφή.
- Δυσκολεύεται να αναμιχθεί με τα άλλα παιδιά.
- Το γέλιο του είναι σπάνιο και δεν ανταποκρίνεται σε συγκεκριμένη αιτία.
- Μπορεί να μην επιθυμεί αγκαλιές ή τρυφερότητα (Κοκαρίδας, 2010).

### **Αισθητηριακές διαταραχές**

- Ασυνήθιστη αντίδραση σε αισθητηριακά ερεθίσματα.
- Η όραση, η ακοή, η αφή, η γεύση και η όσφρηση μπορεί να επηρεαστούν σε διαφορετικούς βαθμούς.
- Στερεότυπες κινήσεις (Κοκαρίδας, 2010).

### **Παιχνίδι**

- Έλλειψη αυθόρμητου ή δημιουργικά φανταστικού παιχνιδιού.
- Έλλειψη μίμησης πράξεων των άλλων.
- Απουσία έναρξης παιχνιδιού «ρόλων».
- Επαναλαμβανόμενο παράξενο παιχνίδι.
- Επαναλαμβανόμενο παίξιμο στρογγυλών αντικειμένων.
- Ασυνήθιστη προσκόλληση σε αντικείμενα.
- Εύκολα παρατηρούμενη υπερδραστηριότητα ή υποδραστηριότητα (Κοκαρίδας, 2010).

## **Συμπεριφορά**

- Υπερδραστήριο ή πολύ παθητικό παιδί.
- Επαναλαμβανόμενη χρησιμοποίηση ή προσήλωση σε αντικείμενα, άτομα, λέξεις, φράσεις.
- Συνεχείς εκρήξεις θυμού, χωρίς λόγο.
- Επιθετική συμπεριφορά, αυτοτραυματισμός.
- Σαφής έλλειψη κοινής λογικής.
- Αντίσταση στην αλλαγή περιβάλλοντος.
- Άγνοια κινδύνου. Έλλειψη φόβου σε κίνδυνο.
- Άνιση ανάπτυξη αδρών και λεπτών κινητικών δεξιοτήτων (Κοκαρίδας, 2010).

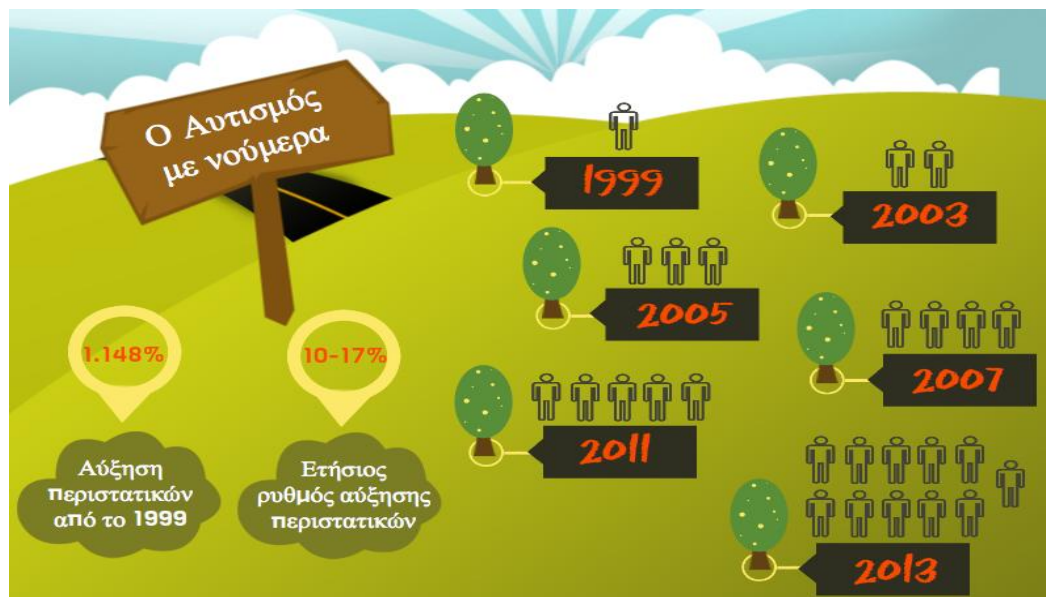
### • Αιτιολογία του αυτισμού

Η αιτιολογία του αυτισμού είναι πολυπαραγοντική. Σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν οι γενετικοί παράγοντες. Χρωμοσωμικές ανωμαλίες, ειδικά του χρωμοσώματος 15, συνδέονται με την εμφάνιση του αυτισμού. Επίσης, εμφανίζεται συχνότερα στην οζώδη σκλήρυνση και το σύνδρομο του εύθραυστου Χ. Άλλοι παράγοντες που έχουν ενοχοποιηθεί στο αυτιστικό σύνδρομο είναι τραύμα προγεννητικό ή μεταγεννητικό, μεταβολικές και νευρολογικές διαταραχές. Με νευροαπεικονιστικές μεθόδους έχουν παρατηρηθεί ανωμαλίες σε διάφορα τμήματα του εγκεφάλου. Ακόμη, έχουν βρεθεί παθολογικά επίπεδα ντοπαμίνης και σερετονίνης στο αίμα των ατόμων με αυτισμό.

### • Συχνότητα

Ο αυτισμός είναι μία από τις μείζονες αναπτυξιακές διαταραχές. Σύμφωνα με παλαιότερες επιδημιολογικές έρευνες, περίπου 4 έως 5 άτομα σε κάθε 10.000 έχουν κλασικό (ή τυπικό) αυτισμό, και περίπου 20 άτομα σε κάθε 10.000 παρουσιάζουν αυτιστικές τάσεις. Σύμφωνα με τις τελευταίες επιδημιολογικές έρευνες, στην Ευρώπη, τα ποσοστά των ατόμων που εμφανίζουν αναπτυξιακές διαταραχές του φάσματος του αυτισμού ανέρχονται σε 58 σε κάθε 10.000. Με βάση αυτά τα δεδομένα, υπολογίζεται πως στην Ελλάδα πρέπει να υπάρχουν τουλάχιστον 4.000 έως

5.000 παιδιά και ενήλικα άτομα με κλασικό αυτισμό και 20.000 έως 30.000 με αυτιστικού τύπου διαταραχές ανάπτυξης.



<http://www.ikidcenters.com/>

- Συνοδά προβλήματα του αυτισμού

Ο αυτισμός μπορεί να υπάρχει μόνος του ή σε συνδυασμό με άλλες αναπτυξιακές διαταραχές, όπως νοητική υστέρηση, δυσκολίες στη μάθηση, επιληψία, κώφωση, τύφλωση, κ.α. Οι περιπτώσεις αυτισμού παρουσιάζονται σε ένα συνεχές φάσμα από πιο ελαφρές έως και πολύ σοβαρές περιπτώσεις. Κάποια άτομα μπορεί να έχουν πολύ πιο βαριά αυτιστική συμπεριφορά, ενώ κάποια άλλα με αυτισμό να εμφανίζουν πιο ήπιες μορφές του.

- Διάγνωση του αυτισμού

Η διάγνωση απαιτεί άμεση παρατήρηση της συμπεριφοράς, καθώς και ένα αναπτυξιακό ιστορικό από την παιδική ηλικία. Ειδικότερα, όσοι ασχολούνται με τη διάγνωση θα πρέπει να ψάχνουν για συγκεκριμένα στοιχεία της τριάδας των διαταραχών και της στερεότυπης συμπεριφοράς. Άλλες μαθησιακές δυσκολίες και διαταραχές μπορούν να παρασύρουν τον ειδικό σε λανθασμένη διάγνωση (Larcombe, 1998). Ένα απλό και αξιόπιστο εργαλείο μέτρησης που μπορεί ο καθηγητής φυσικής αγωγής να χρησιμοποιήσει είναι το Checklist For Children in Toddlers (CHAT) που

χρησιμοποιείται ευρέως μεταξύ των πολλών δοκιμασιών που υπάρχουν για τον εντοπισμό παιδιών με αυτισμό.

### CHAT

Παρακαλώ συμπληρώστε το έντυπο σχετικά με το πώς είναι συνήθως το παιδί σας. Προσπαθήστε να συμπληρώσετε όλες τις ερωτήσεις. Αν μια συμπεριφορά παρουσιάζεται σπάνια (την έχετε δει μια ή δυο φορές), παρακαλώ απαντήστε σαν να μην την έχει το παιδί.

1. Χαίρεται το παιδί σας όταν το κουνάτε ή το παίζετε στα γόνατά σας; Ναι- Όχι
2. Ενδιαφέρεται το παιδί σας για άλλα παιδιά; Ναι- Όχι
3. Αρέσει στο παιδί σας να σκαρφαλώνει σε πράγματα όπως οι σκάλες; Ναι- Όχι
4. Χαίρεται το παιδί σας όταν παίζει «κου-κου-τσα» ή κρυφτό; Ναι- Όχι
5. Παίζει ποτέ το παιδί σας αναπαριστώντας ότι μιλάει στο τηλέφωνο, ότι φροντίζει τις κούκλες σαν μωρά, ή άλλα παιχνίδια προσποίησης, δηλαδή “στα ψέματα”; Ναι- Όχι
6. Χρησιμοποιεί ποτέ το παιδί σας το δείκτη του χεριού του για να δείξει κάτι που θέλει να ζητήσει; Ναι- Όχι
7. Χρησιμοποιεί ποτέ το παιδί σας το δείκτη του χεριού του για να δείξει κάτι που του προκαλεί το ενδιαφέρον; Ναι- Όχι
8. Μπορεί το παιδί σας να παίζει σωστά με μικρά παιχνίδια (όπως αυτοκινητάκια ή τουβλάκια) χωρίς να τα βάζει μόνο στο στόμα, να τα κουνάει ή να τα πετάει; Ναι- Όχι
9. Σας φέρνει το παιδί σας (στον γονέα) αντικείμενα για να σας δείξει κάτι; Ναι- Όχι
10. Σας κοιτάζει το παιδί σας στα μάτια για περισσότερο από ένα ή δύο δευτερόλεπτα; Ναι- Όχι
11. Εκδηλώνει το παιδί σας ποτέ υπέρμετρη ευαισθησία σε θορύβους (για παράδειγμα κλείνοντας τα αυτιά του); Ναι- Όχι
12. Σας χαμογελάει το παιδί σας όταν βλέπει το πρόσωπό σας ή όταν του χαμογελάτε; Ναι- Όχι

13. Σας μιμείται το παιδί σας (για παράδειγμα αν κάνετε ένα μορφασμό στο πρόσωπο θα τον μιμηθεί); Ναι- Όχι
14. Το παιδί σας ανταποκρίνεται στο όνομά του όταν το φωνάζετε; Ναι- Όχι
15. Αν του δείξετε ένα παιχνίδι στην άλλη άκρη του δωματίου, το παιδί σας θα το κοιτάξει; Ναι- Όχι
16. Το παιδί σας περπατάει; Ναι- Όχι
17. Αν εσείς κοιτάτε κάτι, θα το κοιτάξει και το παιδί σας; Ναι- Όχι
18. Κάνει το παιδί σας ασυνήθιστες κινήσεις με τα δάκτυλά του κοντά στο πρόσωπό του; Ναι- Όχι
19. Προσπαθεί το παιδί σας να τραβήξει την προσοχή σας στις δραστηριότητές του; Ναι- Όχι
20. Έχετε ποτέ αναρωτηθεί μήπως το παιδί σας δεν ακούει; Ναι - Όχι
21. Καταλαβαίνει το παιδί σας αυτά που λένε οι άλλοι; Ναι- Όχι
22. Έχετε προσέξει το παιδί σας μερικές φορές να φαίνεται αφηρημένο, χωρίς να κοιτά κάτι συγκεκριμένο, ή να περιφέρεται χωρίς σκοπό; Ναι-Όχι
23. Όταν το παιδί σας αντιμετωπίζει κάτι ασυνήθιστο, σας κοιτάζει στο πρόσωπο για να ελέγξει την αντίδρασή σας; Ναι -Όχι

Diana Robins, 1999

- **Πρώιμη παρέμβαση στον αυτισμό**

Όπως συμβαίνει με τις περισσότερες διαταραχές της παιδικής ηλικίας, είναι σημαντικό να γίνει νωρίς η διάγνωση της διαταραχής, ο καθορισμός των σημείων όπου εντοπίζονται οι μεγαλύτερες δυσκολίες στο άτομο, και έτσι να ξεκινήσει νωρίς και η αντιμετώπισή του (πρώιμη παρέμβαση). Η πρώιμη παρέμβαση καλύπτει την περίοδο από τη στιγμή της προγεννητικής διάγνωσης μέχρι τη στιγμή που το παιδί φτάνει στην υποχρεωτική εκπαίδευση και αφορά το παιδί καθώς επίσης και τους γονείς, την οικογένεια και το ευρύτερο περιβάλλον. Η διεπιστημονική συνεργασία είναι απαραίτητη για το καλύτερο αποτέλεσμα. Πρόκειται για τη συνεργασία πολλών ειδικοτήτων όπως παιδοψυχίατρος, παιδίατρος, λογοπαθολόγος, ειδικός παιδαγωγός, καθηγητής φυσικής αγωγής, παιδοψυχολόγος, εργοθεραπευτής, δάσκαλος, νηπιαγωγός κ.λπ. Ο σκοπός της πρώιμης παρέμβασης είναι να βελτιώσει την

επικοινωνία και την κοινωνική αλληλεπίδραση των παιδιών, να οδηγήσει στην ανάπτυξη του παιχιδιού και στην ευελιξία της συμπεριφοράς (Toth et al. 2007). Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε ότι η αποτελεσματικότητα της παρέμβασης, κρίνεται από α) την όσο το δυνατό γρηγορότερη εφαρμογή της, β) την εξατομίκευση των προγραμμάτων τόσο για τα παιδιά όσο και για τους γονείς, γ) τη συστηματική και προγραμματισμένη διδασκαλία, δ) την εντατικοποίηση του προγράμματος, ε) την ανάμειξη και συμβολή της οικογένειας, στ) την αντιμετώπιση του παιδιού ως ολότητα ζ) τη συνεργασία των ειδικών (διεπιστημονική αντιμετώπιση) (Hume, Bellini & Pratt, 2005, Ζώνιου - Σιδέρη, 1998).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β΄

### ΑΥΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Μέχρι τις αρχές της δεκαετίας του '80, η φυσική αγωγή στα προγράμματα παρέμβασης των παιδιών με αυτισμό ήταν ελάχιστη. Ωστόσο στα επόμενα έτη, η κινητική ανάπτυξη και η συμπεριφορά των παιδιών με αυτισμό αποτέλεσε αντικείμενο μελέτης αρκετών ερευνητών (Kraft, 1983, Magnus & Henderson, 1988). Αποτέλεσμα αυτής της δράσης ήταν η αναβάθμιση των προγραμμάτων φυσικής αγωγής, και έτσι σήμερα η ΦΑ, αποτελεί τμήμα της εκπαίδευσης των παιδιών με αυτισμό και συνδέεται με την συνολική τους θεραπεία. Ίσως για κάποιους φαντάζει πολύ δύσκολη η εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης σε άτομα με αυτισμό, λόγω των ιδιαίτερων επικοινωνιακών διαταραχών και αρνητικών μορφών συμπεριφοράς, που προκαλεί το σύνδρομο.

Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας φαίνεται ότι η φυσική αγωγή με το σχεδιασμό και την εφαρμογή κατάλληλων προγραμμάτων εκπαίδευσης και άσκησης φαίνεται να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της εκπαίδευσης των ατόμων με αυτισμό, έχοντας πολλά να προσφέρει στη βελτίωση της λειτουργικότητας και της επικοινωνίας με το περιβάλλον, καθώς και στην αύξηση των επιπέδων θετικής συμπεριφοράς των ατόμων αυτών.

Η σωματική δραστηριότητα προσφέρει ποικίλα οφέλη στα άτομα με αυτισμό. Μετά από μέτρια αερόβια δραστηριότητα, τα παιδιά με αυτισμό παρουσίασαν αύξηση του εύρους της προσοχής, αύξηση της συχνότητας εμφάνισης θετικών συμπεριφορών ως προς μια δραστηριότητα και αύξηση ως προς το επίπεδο μιας σωστής απάντησης (Rosenthal-Malek & Mitchell, 1997). Ένα πρόγραμμα βασισμένο πάνω στη φυσική δραστηριότητα είναι εύκολο να εφαρμοστεί και έχει αποδειχθεί ότι εμφανίζει πολλά αποτελέσματα ως προς στον έλεγχο πολλών τύπων ακατάλληλης συμπεριφοράς που συνδέονται με τον αυτισμό (Allison, Basile, & MacDonald, 1991, Elliott, Dobbin, Rose, & Soper, 1994).

#### • ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Η φυσιολογία της κινητικής ανάπτυξης των ατόμων με αυτισμό δεν διαφέρει από την αντίστοιχη των ατόμων χωρίς αυτισμό. Όπως όμως έχει ήδη περιγραφεί, η φύση και τα χαρακτηριστικά του συνδρόμου είναι τέτοια, ώστε επηρεάζεται ποικιλοτρόπως



η εξέλιξη του ατόμου με αυτισμό σε όλα τα επίπεδα. Κατά συνέπεια, εξαιτίας του συνδρόμου, τα άτομα αυτά μπορεί να παρουσιάζουν κάποιες ιδιαίτερες κινητικές εκδηλώσεις.

Θα πρέπει ωστόσο να γίνει κατανοητό ότι οι εκδηλώσεις αυτές δεν αποτελούν βασικά ή διαγνωστικά χαρακτηριστικά του συνδρόμου, αποτελούν μόνο εκδηλώσεις, που μπορεί να απαντηθούν στα άτομα με αυτισμό. Ένα άτομο με αυτισμό, μπορεί να παρουσιάζει επαναλαμβανόμενες σωματικές κινήσεις, όπως χειροκρότημα, περιστροφές ή κούνημα κορμού (Grandin & Scariano, 1995). Οι εκδηλώσεις αυτές χαρακτηρίζονται ως κινητικές στερεοτυπίες. Το άτομο μπορεί να τις εκτελεί εξαιρετικά έντονα για πολύ ώρα, χωρίς να δείχνει σημάδια κούρασης, ούτε να μειώνει την ένταση εκτέλεσης τους, μέχρι κάποιος να το διακόψει ή να μετατεθεί η προσοχή του σε κάποιο άλλο ελκυστικό αντικείμενο. Τις περιόδους υπερβολικής δραστηριότητας μπορεί να διαδεχθούν περίοδοι όπου το επίπεδο της κινητικότητας είναι φυσιολογικό ή και χαμηλότερο του φυσιολογικού (Τσιάντης και Μανωλόπουλος, 1988).

- ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Τα παιδιά με αυτισμό συνήθως έχουν χαμηλότερα επίπεδα φυσικής κατάστασης (Auxter, Pyfer, & Huettig, 1997). Αυτό συμβαίνει γιατί τα άτομα αυτά, δεν ενδιαφέρονται για κινητικές δραστηριότητες και παιχνίδια. Τα προγράμματα σωματικής δραστηριότητας για παιδιά με αυτισμό μπορούν να προωθήσουν τις κατάλληλες συμπεριφορές και να βελτιώσουν παράλληλα την καρδιαγγειακή τους αντοχή. Ενδεικτικά, αεροβική άσκηση (5-8') στοχεύει στο να αποκτήσουν τα παιδιά κινητικές εμπειρίες, αυξάνοντας συγχρόνως την ικανότητα προσοχής και το επίπεδο σωστής ανταπόκρισης (Rosenthal, Malek & Mitchell, 1997).

- ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Κινητική ανάπτυξη και αντιληπτικοκινητική ικανότητα. Στα άτομα με αυτισμό παρατηρείται καθυστέρηση της κινητικής ανάπτυξης, και δυσκολία εκτέλεσης οργανωμένων και συγχρονισμένων κινήσεων. Επιπλέον, παρατηρείται ανικανότητα εκτέλεσης δύο δεξιοτήτων ταυτόχρονα, και δυσκολία μίμησης της στάσης και κίνησης. Τέλος, υπάρχει έλλειψη αυτογνωσίας και συντονισμού σύνθετων κινήσεων, καθώς και προβλήματα στην επεξεργασία πληροφοριών.

Στόχος επομένως της φυσικής αγωγής είναι, η βελτίωση της κιναισθητικής αντίληψης και του ρυθμού (Τσιμάρας, 2011).

Η αεροβική άσκηση με τη συνοδεία μουσικής μέσα από κασέτες στην προσχολική ηλικία, στοχεύει να τοποθετήσει διαδοχικά τις δραστηριότητες, ώστε το παιδί να αναπτύξει την καρδιαγγειακή ικανότητά του. Οι κασέτες μπορεί επίσης να είναι χρήσιμες για τους μαθητές με αυτισμό όταν μπορούν να παρακολουθήσουν τα οπτικά συνθήματα (ερεθίσματα). Επιπλέον, τα προγράμματα ΦΑ βελτιώνουν τον προσανατολισμό και την πλευρικότητα του σώματος σε σχέση με το χώρο. Βελτιώνεται η ισορροπία, η συναρμογή και η μίμηση. Τέλος, τα παιδιά γνωρίζουν το σώμα και τις κινήσεις του στο χώρο (<http://www.noesi.gr/node/377>).

Απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων. Η απόκτηση κινητικών δεξιοτήτων σε άτομα με αυτισμό, σύμφωνα με ερευνητές (Reid, Collier & Cauchon, 1991), επιτυγχάνεται με εξωτερική καθοδήγηση από τον καθηγητή φυσικής αγωγής (ΚΦΑ) με οπτική, λεκτική και σωματική βοήθεια. Επιπλέον η μέθοδος που θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί είναι η αναλυτική.

Συμμετοχή σε παιχνίδι και ομαδικές δραστηριότητες. Με την συμμετοχή του παιδιού σε ομαδικές δραστηριότητες αναπτύσσεται ο κινητικός έλεγχος, η κατάλληλη κίνηση των μελών του σώματος και η γλωσσική επικοινωνία. Επίσης μέσα από την συναναστροφή με άλλους ανθρώπους επιτυγχάνεται συναισθηματική σταθερότητα. Για την επιτυχή συμμετοχή των παιδιών με αυτισμό σε ομαδικά προγράμματα ΦΑ θα πρέπει να εφαρμόζεται η εκπαιδευτική μέθοδος προοδευτικής αύξησης του βαθμού δυσκολίας των δραστηριοτήτων, από το απλό στο σύνθετο (Τσιμάρας, 2011).

Μείωση της στερεοτυπικής συμπεριφοράς. Η άσκηση πρέπει να εκτελείται με υψηλή ένταση, για την μείωση της στερεοτυπικής συμπεριφοράς (Kern, Koegel & Dunlap, 1984). Η μείωση της στερεοτυπικής συμπεριφοράς μετά από άσκηση δεν είναι μόνιμη. Μέσα από ένα δομημένο πρόγραμμα ΦΑ παρατηρούνται μείωση της στερεοτυπικής συμπεριφοράς, της αυτοδιέγερσης και βελτίωση της συμμετοχής στο πρόγραμμα (Kern, Dyer, Blew & Fenton, 1982).

- ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

Τα παιδιά με αυτισμό μπορούν να αντιμετωπίσουν κάποιες αρχικές δυσκολίες στη συμμετοχή τους σε προγράμματα ΦΑ λόγω της μειωμένης αισθητηριακής

ολοκλήρωσης σχετικά με την αντίληψη και ανταπόκριση ακουστικών, οπτικών, και απτικών ερεθισμάτων σε ευρέως ανοικτούς χώρους.

Αρχικά, ο ΚΦΑ θα πρέπει με λεκτική καθοδήγηση να δώσει οδηγίες για την δραστηριότητα που θα εκτελέσει ο ασκούμενος. Στη συνέχεια, θα δοθεί οπτικό ερέθισμα, με την επίδειξη της κίνησης, και παροχή σωματικής βοήθειας. Τα ερεθίσματα στο περιβάλλον που μπορεί να του αποσπάσουν την προσοχή πρέπει να μειωθούν ή να μηδενιστούν. Το παιδί, εφόσον αφομοιώσει την κίνηση, εκτελεί με και χωρίς σωματική βοήθεια (Τσιμάρας ,2011)

Η απότομη αλλαγή στη ρουτίνα του μπορεί να οδηγήσει σε ξεσπάσματα ή σε ανάκληση της απόκτησης κάποιας δεξιότητας. Ο ΚΦΑ θα πρέπει να δώσει σύντομες, απλές, και κατανοητές οδηγίες σχετικά με την δραστηριότητα που θα εκτελεσθεί. Οι προσδοκίες θα πρέπει να είναι ξεκάθαρες. Επιπλέον η στάση του ΚΦΑ θα πρέπει να είναι αυστηρή όπου κρίνεται απαραίτητο, και να αποφεύγεται το προφορικό καλόπιασμα. Η συμπεριφορά του ΚΦΑ είναι καθοριστική στην πορεία του προγράμματος. Θα πρέπει να διακατέχεται από ευαισθησία, εφευρετικότητα, ανθρωπιά, ευχάριστη διάθεση, κατανόηση συμπεριφοράς παιδιού, αγνόηση της ακατάλληλης συμπεριφοράς του παιδιού και αλλαγή του πλάνου μαθήματος για αποφυγή αυτής. Η έναρξη του προγράμματος άσκησης θα πρέπει να γίνεται με ήδη γνωστές δραστηριότητες της αρεσκείας του ασκούμενου. Οι συνεδρίες είναι πιο αποτελεσματικές, όταν είναι μικρής διάρκειας ,έχουν μικρή αναλογία μαθητών/δασκάλων,και είναι καλά οργανωμένες (Τσιμάρας ,2011).

- ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

Οι μαθητές με αυτισμό παρουσιάζουν μεγάλη ετερογένεια ως προς τις κινητικές δεξιότητες, τις κινητικές δυσκολίες και τις εκπαιδευτικές τους ανάγκες. Έτσι, ο ΚΦΑ θα πρέπει να χρησιμοποιήσει διαφορετικές μεθόδους διδασκαλίας ώστε το μάθημα να μπορέσει να είναι κατάλληλο για όλους τους μαθητές. Για τους μαθητές με αυτισμό η δόμηση του χώρου που θα κινηθούν, είναι ζωτικής σημασίας αφού η παραμικρή αλλαγή μπορεί να τους προκαλέσει εκνευρισμό και φόβο. Γι' αυτό το λόγο είναι απαραίτητη η δημιουργία μιας καθορισμένης ακολουθίας γεγονότων σε κάθε μάθημα, π.χ. προσέλευση στο μάθημα από μια συγκεκριμένη (πάντα ίδια) διαδρομή και η απομάκρυνση από το χώρο αντικειμένων που αποσπών την προσοχή ή ενοχλούν το μαθητή.

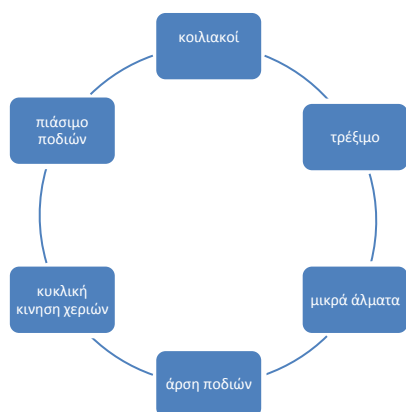
Με στόχο το συνεχές ενδιαφέρον του παιδιού για το πρόγραμμα θα πρέπει να γίνεται συχνή αλλαγή των δραστηριοτήτων, με μεταβατικές περιόδους από την μία δραστηριότητα στην άλλη (<http://www.noesi.gr/node/377>).

- **ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

Εξατομικευμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα (ΕΕΠ) ορίζεται ένα πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας προσαρμοσμένο στις δυνατότητες, τις απαιτήσεις και τις ανάγκες του ατόμου στο οποίο απευθύνεται. Για την εφαρμογή ενός ΕΕΠ είναι απαραίτητη η εκτίμηση του αναπτυξιακού επιπέδου, η ιατρική εξέταση, καθώς και η συνεργασία του γιατρού με τον ΚΦΑ. Ένα ΕΕΠ για άτομα με αυτισμό θα πρέπει να περιλαμβάνει ρεαλιστικούς και λειτουργικούς στόχους (Τσιμάρας ,2010).

Αρχικά μέσω του παιχνιδιού αναπτύσσονται οι βασικές κινητικές δεξιότητες, χειρισμός αντικειμένων πχ. πέταγμα και λάκτισμα μπάλας. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος προσθέτουμε σταδιακά τη χρήση ποδηλάτου (μικρή απόσταση), την κολύμβηση (στην πισίνα και με βοηθό) άλματα από χαμηλό ύψος, και συμμετοχή σε παιχνίδια με απλούς κανόνες.

Στο ΕΕΠ για να έχουμε τα επιθυμητά αποτελέσματα και μείωση των ακατάλληλων συμπεριφορών θα πρέπει να υπάρχει οργάνωση στο χώρο και το πρόγραμμα άσκησης, συγκεκριμένη ρουτίνα, πειθαρχία και αρκετές επαναλήψεις των δραστηριοτήτων. Η κυκλική μέθοδος χρησιμοποιείται συχνά στα προγράμματα άσκησης. Κατά την διάρκεια της προπόνησης ο ΚΦΑ δίνει συνεχή ανατροφοδότηση και πρέπει να ενημερώνει για κάθε αλλαγή στο πρόγραμμα. Επιπλέον, η τήρηση των κανονισμών, η έγκαιρη έναρξη και λήξη του προγράμματος είναι παράγοντες που συμβάλλουν στην ομαλή διεξαγωγή του. Οι ασκήσεις δεν θα πρέπει να διακόπτονται, αντιθέτως, ο ΚΦΑ θα πρέπει να προτρέπει τον μαθητή να τις ολοκληρώνει. Τα διαλείμματα, τέλος, θα πρέπει να είναι μικρής διάρκειας ( Τσιμάρας ,2011).



- Ενδεικτικό παράδειγμα σταθμών

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ΄

### ΑΥΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Κατά την ένταξη του παιδιού με αυτισμό στο πρόγραμμα Φυσικής Αγωγής στο σχολείο συνήθως εμφανίζονται δυσκολίες, λόγω ποικίλων προβλημάτων συμπεριφοράς, που εμφανίζουν γενικότερα τα άτομα με αυτισμό, όπως η έλλειψη κοινωνικής προσαρμογής, η απομόνωση, τα ασυνήθιστα ρυθμικά στερεότυπα και η ηχολαλία (Gallahue, 2002). Ωστόσο είναι γεγονός ότι η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην εκπαίδευση και στην καλύτερη προσαρμογή των ατόμων με αυτισμό. Προς αυτή την κατεύθυνση ερευνητές, (Weber & Thorpe ,1992) μελέτησαν τρόπους βελτίωσης των παιδαγωγικών μεθόδων, που εφαρμόζονται στην εκπαίδευση παιδιών με αυτισμό μέσω της άσκησης, ώστε η φυσική αγωγή να συμβάλει ουσιαστικά στην ανάπτυξη των δυνατοτήτων τους και στη θετική τους εξέλιξη.

#### ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ

##### Στόχοι εκπαιδευτικών προγραμμάτων φυσικής αγωγής σε ειδικά νηπιαγωγεία.

Για τους μαθητές με αυτισμό, είτε βρίσκονται στη γενική είτε στην ειδική εκπαίδευση, είναι σημαντικό να εφαρμόζεται ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα διδασκαλίας που να τους βοηθά να δεχθούν και να αφομοιώσουν τα ερεθίσματα που παρέχει το μάθημα της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής (ΠΦΑ). Σε ένα προσαρμοσμένο πρόγραμμα φυσικής αγωγής, κάθε μαθητής αξιολογείται ως προς τις φυσικές ικανότητες, τις κινητικές του δεξιότητες, το ατομικό ιατρικό και εκπαιδευτικό ιστορικό, με βάση τα οποία σχεδιάζεται ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας.

Στο σχεδιασμό του εξατομικευμένου προγράμματος συνεκτιμάται και η ψυχολογική κατάσταση του μαθητή, καθώς και οι στάσεις και αντιλήψεις του απέναντι στην αναπηρία του αλλά και το πρόγραμμα. Έτσι δημιουργούνται προσωπικοί και ομαδικοί στόχοι (ένταξη), που διακρίνονται σε βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους (ετήσιους) (Winnick, 1995).

Εφόσον ο μαθητής με αυτισμό παρακολουθεί το πρόγραμμα των τάξεων της γενικής εκπαίδευσης, ο ΚΦΑ καλείται να συντάξει ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα για το συγκεκριμένο μαθητή που θα ανταποκρίνεται στις δυνατότητες και τις ανάγκες του, με βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους και τις κατάλληλες προσαρμογές του αναλυτικού προγράμματος (Κουτσούκη, 1992, Winnick, 1995). Η πρόοδος των μαθητών με αυτισμό είναι πολύ αργή, κάτι που πρέπει να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη στο σχεδιασμό του εξατομικευμένου προγράμματος διδασκαλίας, στον προγραμματισμό των εκπαιδευτικών στόχων και στις κατάλληλες προσαρμογές. Οι μαθητές με αυτισμό παρουσιάζουν μεγάλη ετερογένεια, ως προς τις κινητικές δεξιότητες, τις κινητικές δυσκολίες και τις ανάγκες τους στο μάθημα της ΠΦΑ.

## ΔΗΜΟΤΙΚΟ

### Σκοπός και στόχοι άσκησης στο ειδικό δημοτικό σχολείο.

Ο σκοπός της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής (ΠΦΑ) είναι ίδιος με αυτόν της Φυσικής Αγωγής στην υποχρεωτική τυπική εκπαίδευση, και έχει ως κύριο στόχο την σωματική ανάπτυξη των παιδιών. Παράλληλα βοηθάει και στην ψυχική και συναισθηματική τους ανάπτυξη, καθώς και την ένταξή τους στην κοινωνία. Τα αντικείμενα τα οποία διδάσκονται ως προς την φυσική αγωγή είναι η ψυχοκινητική αγωγή, μουσικοκινητική αγωγή, προσαρμοσμένα παιχνίδια, προσαρμοσμένοι παραδοσιακοί χοροί, κολύμβηση, προσαρμοσμένα ομαδικά αθλήματα.

- Περιεχόμενο / Ενδεικτικές διαθεματικές δραστηριότητες (Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγράμματος Σπουδών της Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής – Νηπιαγωγείο, Δημοτικό, Ασωνίτου και Καρζή).

Στους μαθητές πρέπει να δίνονται μαθησιακές ευκαιρίες ώστε:

- **Να αναπτύξουν την αδρή κινητικότητα.** Τα παιδιά ενθαρρύνονται να συμμετέχουν σε παιχνίδια ομαδικά, ατομικά, παραδοσιακά, ελεύθερα και οργανωμένα στην αυλή και στην τάξη του σχολείου και να βιώνουν θετικά τη συμμετοχή τους.
- **Να ψυχαγωγηθούν με διάφορα κινητικά παιχνίδια.** Να παίρνουν μέρος σε ασκήσεις ρυθμικής γυμναστικής, ενόργανης γυμναστικής, σε αθλοπαιδιές και άλλες κινητικές δραστηριότητες (π.χ. να σκαρφαλώνουν, να πηδούν, να χορεύουν, να τρέχουν, κ.ά.).

- **Να αποκτήσουν σωματογνωσία.** Να εκτελούν βασικές κινήσεις με ολόκληρο το σώμα τους (π.χ. να κάνουν μονόζυγο, να αναρριχώνται, να εξερευνούν τρόπους, για να μετακινούν το βάρος του σώματός τους από το ένα μέρος στο άλλο κ.ά.). Να ανακαλύπτουν τρόπους, με τους οποίους μπορεί να κινείται το σώμα τους στο χώρο (π.χ. να κινούνται σε σχέση με τους άλλους και να αντιλαμβάνονται τον προσωπικό τους χώρο και το χώρο των άλλων). Να ανακαλύπτουν τρόπους, με τους οποίους το σώμα μπορεί να παίρνει διάφορα σχήματα (π.χ. δημιουργούν διαφορετικά σχήματα με το σώμα σε σχέση με το έδαφος, ακουμπώντας και τα δύο χέρια στο έδαφος, το ένα χέρι και το κεφάλι, όλο το σώμα, κ.ά.).
- **Να αναπτύξουν τη λεπτή κινητικότητά τους.** Τα παιδιά ενθαρρύνονται να συμμετέχουν σε δραστηριότητες, όπου ενεργοποιούνται μικρές μυϊκές ομάδες, καθώς και ο συντονισμός ματιού – χεριού. (π.χ. να βάλουν μικρά νομίσματα σε κουμπιό, να περάσουν χάντρες σε κορδόνι, να ζωγραφίσουν ένα σχέδιο μέσα σε πλαίσιο χωρίς να περάσουν τα όρια των γραμμών, να ρίξουν ένα μικρό μπαλάκι σε συγκεκριμένο στόχο, κ.λ.π.).
- **Να αναπτύξουν και να κατακτήσουν τα θεμελιώδη κινητικά πρότυπα.** Τα παιδιά ενθαρρύνονται να συμμετέχουν σε κινήσεις, που εξυπηρετούν τη μετακίνηση του σώματος (βάδισμα, τρέξιμο, άλματα, αναπηδήσεις, κ.ά.). Ενθαρρύνονται για συμμετοχή σε κινήσεις χειρισμού, ρίψης και σύλληψης της μπάλας ή άλλων αντικειμένων, και λακτίσματος. Επίσης, ενθαρρύνεται η συμμετοχή τους σε κινήσεις ισορροπίας, στατικές (π.χ. ισορροπία στο ένα σκέλος) και δυναμικές (π.χ. η εκτέλεση μιας ρουτίνας πάνω στη δοκό ισορροπίας ή προσαρμοσμένα πάνω σε μία χαραγμένη ευθεία με κιμωλία ή ένα μεγάλο μαντήλι τοποθετημένο στο πάτωμα σε ευθεία γραμμή).
- **Να αναπτύξουν τις δεξιότητες:** Μετακίνησης Προσανατολισμού Χειρισμού Αντικειμένων. Να ανταποκρίνονται με την κίνηση σε ένα ερέθισμα (π.χ. να κινούνται στο ρυθμό της μουσικής, να χορεύουν μιμούμενα τις κινήσεις των άλλων, να επαναλαμβάνουν απλές συνθέσεις κινήσεων, κ.ά.) να επιδεικνύουν βασικές κινητικές δεξιότητες, όταν παίζουν (π.χ. να τρέχουν, να πηδούν και να περπατούν σε διάφορους ρυθμούς, κ.ά.). Να επιδεικνύουν βασικές δεξιότητες, όταν χρησιμοποιούν και μοιράζονται το υλικό, όπως μπάλες, σκοιινιά, στεφάνια, κ.ά. (π.χ. να τρέχουν, να πηδούν και να χοροπηδούν στο ένα πόδι, κρατώντας ένα

σκοινί ή μια μεγάλη μπάλα, να κινούν και να σταματούν μια μπάλα με τα χέρια ή τα πόδια, να την κλωτσούν, να την κυλούν, να την πετούν, κ.ά.).

- **Να αναπτύξουν τη σωματική τους έκφραση και δημιουργικότητα:** Τα παιδιά ενθαρρύνονται να εκφράζουν με διαφορετικές κινήσεις του σώματος μια ιδέα (π.χ. με αυτοσχεδιασμούς, μουσικοκινητική κ.ά.) και να χρησιμοποιούν το υλικό με πολλούς τρόπους (π.χ. κυλούν τα στεφάνια, πηδούν μέσα και έξω, κάνουν χούλα χουπ, χρησιμοποιούν τις κορίνες για να ορίζουν αποστάσεις ή τις τοποθετούν στη σειρά και τις στοχεύουν με τη μπάλα κ.ά.).
- **Να κατανοούν προφορικές οδηγίες και να αναπτύξουν το λεξιλόγιό τους σε σχέση με την κίνηση:** Ασκούνται στο να αντιλαμβάνονται τις οδηγίες που τους δίνονται, καθώς και τη γλώσσα, που χρησιμοποιείται στα παιχνίδια (π.χ. κυνήγι, μοίρασμα της μπάλας κ.ά.).
- **Να αποδέχονται την τήρηση ορισμένων κανόνων ασφαλείας και να χειρίζονται κατάλληλα το εκπαιδευτικό υλικό:** Να γνωρίζουν και να εφαρμόζουν απλά μέτρα προστασίας από τυχόν ατυχήματα και να αποφεύγουν πράξεις, που μπορεί να τα βλάψουν (π.χ. υποδεικνύουν ασφαλή μέρη για παιχνίδι, ακολουθούν τις οδηγίες χρήσης του υλικού, αποφεύγουν να πίνουν κρύο νερό μετά την άσκηση ή να αθλούνται με ακατάλληλα ρούχα και παπούτσια κ.ά.). Ενθαρρύνονται να ζητούν βοήθεια, όταν τη χρειάζονται και να προσφέρουν τη δική τους, όταν τη χρειάζονται οι άλλοι. Ασκούνται στο να εκφράζουν τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους με κατάλληλο τρόπο και να προσπαθούν να ελέγχουν το θυμό τους. Να τηρούν κανόνες και να ακολουθούν οδηγίες.
- **Να αναπτύσσουν σταδιακά θετικές στάσεις για συνεργασία, αλληλοαποδοχή και υποστήριξη:** Να αναγνωρίζουν την ανάγκη να συνεργάζονται με τους άλλους.
- **Εξοικείωση με τον χώρο του κολυμβητηρίου:** Να γνωρίσουν το χώρο και τους στοιχειώδεις κανόνες λειτουργίας του κολυμβητηρίου. Να αποκτήσουν θετική εμπειρία στην επαφή τους με το υγρό στοιχείο.
- **Να μνηθούν στον παραδοσιακό χορό:** Να αναπτύξουν την αίσθηση του ρυθμού, και ικανότητες συντονισμού.



**Ενδεικτικό ημερήσιο πρόγραμμα άσκησης σε Ειδικό σχολείο στο Ην. Βασίλειο**  
([http://www.afd.org.uk/wp-content/uploads/2013/09/AUTISM-BOOKLET\\_v5.pdf](http://www.afd.org.uk/wp-content/uploads/2013/09/AUTISM-BOOKLET_v5.pdf))

1. Πρωινή δραστηριότητα: 30 λεπτά ελεύθερης κινητικής δραστηριότητας στην παιδική χαρά (τρέξιμο, άλμα)
2. Διάλειμμα: 15 λεπτά στο χώρο της παιδικής χαράς, με οργανωμένη δραστηριότητα.
3. 30 λεπτά δραστηριοτήτων όπως: τραμπολίνο, ποδηλασία.
4. Διδασκαλία ενός αντικειμένου, χρησιμοποιώντας το χώρο του γυμναστηρίου ή τον προαύλιο χώρο του σχολείου.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ΄

### **ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΥΤΙΣΜΟΣ**

Όπως ισχύει για 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 το μπάσκετ πιθανά να είναι ιδιαίτερα δύσκολα στην εφαρμογή τους, ενώ τα ατομικά αθλήματα ίσως είναι καταλληλότερα.

- Κολύμβηση

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

Η κολύμβηση είναι ένα ευχάριστο άθλημα για τους περισσότερους ανθρώπους, συμπεριλαμβανομένων και των παιδιών με αυτισμό. Ίσως να μην οφείλεται στην αισθητηριακή απόλαυση του να περιβάλλεσαι από κάτι απαλό που σε στηρίζει και σε συγκρατεί. Ίσως να είναι ελευθερία της κίνησης. Επίσης είναι πιθανό η καλή σχέση των ατόμων με αυτισμό με το νερό να οφείλεται στο ότι μέσα στο νερό ο θόρυβος περιορίζεται και η όραση αμβλύνεται. Επιπλέον δεν υπάρχει κανένας λόγος για τον οποίο ένα παιδί με αυτισμό να αδυνατεί να συμμετάσχει σε μια ομάδα κολύμβησης δεδομένου ότι τα μέλη της αγωνίζονται και προπονούνται ατομικά. Η άσκηση μέσα στο νερό αυξάνει το εύρος κίνησης, βελτιώνει την ικανότητα αντίληψης του σώματος και των κινήσεων του, καθώς και την ισορροπία. Ωστόσο μερικές φορές, μπορεί να πάρει πολύ χρόνο σε ένα παιδί να προσαρμοσθεί μέσα στο νερό. Στην πορεία, όμως, το παιδί αρχίζει να απολαμβάνει και να διασκεδάζει με αυτή τη δραστηριότητα (<http://www.ikidcenters.com>).

#### **Σχεδιασμός προγράμματος κολύμβησης**

1. Πρωταρχικός στόχος του ΚΦΑ πρέπει να είναι η ασφάλεια του παιδιού, καθώς τα άτομα με αυτισμό έχουν δεν επίγνωση του κινδύνου. Πρέπει, λοιπόν, να δημιουργηθεί ένα ασφαλές περιβάλλον τόσο κατά την παραμονή του παιδιού μέσα στο νερό, όσο και στους περιβάλλοντες χώρους.

2. Σε κάθε αλλαγή παραστάσεων ή καθημερινής ρουτίνας τα άτομα με αυτισμό μπορεί να παρουσιάσουν υπερδιέγερση και ανεξέλεγκτη συμπεριφορά. Η είσοδος στο νερό θα πρέπει να γίνεται σταδιακά και με ηρεμία.
3. Τα άτομα με αυτισμό έχουν αδυναμία συγκέντρωσης, συντονισμού των κινήσεων και κατανόησης των οδηγιών. Επομένως είναι απαραίτητο οι εντολές να δίνονται με σαφή και απλό τρόπο, ενώ έχει εξασφαλιστεί η συγκέντρωση του παιδιού. Επίσης, πρέπει να βοηθούνται στην εκτέλεση των απαιτούμενων κινήσεων. Μερικά παιδιά με αυτισμό ανταποκρίνονται ασυνήθιστα στη σωματική επαφή, άρα είναι απαραίτητο να καθοδηγούνται με ήρεμες και απλές κινήσεις.
4. Το φως παρέχει οπτικά ερεθίσματα στα παιδιά με αυτισμό. Έτσι για περισσότερη οπτική διέγερση, μπορούμε να τοποθετήσουμε στο κάτω μέρος της πισίνας αυτοκόλλητα (ανακλαστήρα) με διαφορετικά χρώματα (<http://www.sharonscreativecorner.com/776/benefits-of-pool-time-for-a-child-with-autism/>).

- ΣΤΙΒΟΣ

Για τα παιδιά με αυτισμό ο στίβος μπορεί να είναι μια 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, περιλαμβάνει 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 ( Lisa Jo Rudy ,2009)

- ΠΟΛΕΜΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

Έρευνες έχουν δείξει ότι παιδιά με αυτισμό που ασχολούνται με πολεμικές τέχνες, όπως το καράτε, αποκομίζουν πολλά οφέλη. Μια έρευνα που διεξήχθη στο πανεπιστήμιο του Wisconsin το 2010, στο τμήμα της φυσικοθεραπείας φάνηκε ότι τα παιδιά που ανήκουν στο φάσμα του αυτισμού, και ασχολήθηκαν με πολεμικές τέχνες, κοινωνικοποιήθηκαν και ανεξαρτητοποιήθηκαν. Επιπλέον, η ισορροπία και ο συντονισμός των κινήσεών τους βελτιώθηκε. Τέλος, η αυτοπεποίθηση και η αυτοεκτίμηση αυξάνονται, και τα παιδιά είναι σε θέση να υπερασπιστούν τον εαυτό τους σε μια δύσκολη κατάσταση (<http://www.autismkey.com/martial-arts-proven-beneficial-for-individuals-with-autism/>)

- ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ

Το ποδήλατο μπορεί να είναι δύσκολο για τα παιδιά με αυτισμό καθώς η ισορροπία δεν είναι κάτι που αποκτιέται με φυσικό τρόπο. Συνεπώς, η ποδηλασία δεν είναι απλή κινητική δεξιότητα, 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 το παιδί αθλείται ατομικά, είτε ομαδικά για διασκέδαση ή συναγωνισμό. Ταυτόχρονα, η ποδηλασία είναι μια εξαιρετική δραστηριότητα αισθητηριακής ολοκλήρωσης που μπορεί να βοηθήσει ένα παιδί να διαχειρίζεται την κίνηση συνδυάζοντας οπτικά και ακουστικά ερεθίσματα (Lisa Jo Rudy, 2009).

- ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΙΠΠΑΣΙΑ

Η Θεραπευτική Ιππασία αποτελεί μια εναλλακτική, ολιστική, θεραπευτική προσέγγιση για άτομα με αναπηρίες. Είναι μια μορφή θεραπείας κατά την οποία χρησιμοποιείται το άλογο για να επιτευχθούν θεραπευτικοί στόχοι χωρίς να αντικαθιστά τις κλασσικές θεραπευτικές μεθόδους, τις οποίες όμως συμπληρώνει. Πρώτος ο Ξενοφώντας αναφέρθηκε στη Θεραπευτική Ιππασία με τον όρο «Ιπποθεραπεία» στο βιβλίο του «Περί Ιππικής Τέχνης» (Mayberry, 1978). Ενώ ο Ιπποκράτης αναφέρει ότι: «η ιππασία στον καθαρό αέρα δυναμώνει τους μυς και τους κρατά σε καλή κατάσταση».

Η θεραπεία με το άλογο βοηθάει τα άτομα με κινητικές, νοητικές και ψυχολογικές δυσκολίες να αποκτήσουν και να διατηρήσουν μία καλύτερη ποιότητα ζωής. Τα βοηθά να αντεπεξέρχονται με μεγαλύτερη ευκολία σε καθημερινές βασικές δραστηριότητες. Η Θεραπευτική Ιππασία δεν συνεπάγεται και δεν περιλαμβάνει απαραίτητα αθλητικούς στόχους. Χρησιμοποιούνται ασκήσεις από το άθλημα της Ιππασίας, οι οποίες προσαρμόζονται με τη βοήθεια ψυχοκινητικών αρχών για να προωθηθούν η ανάπτυξη, η δημιουργικότητα, ο αυτοέλεγχος, ο σωστός έλεγχος της κίνησης του σώματος και η κατάλληλη κοινωνική συμπεριφορά. Είναι μια ψυχοδυναμική ενέργεια βασισμένη στην προσωπική εμπειρία και την κοινωνική μάθηση, η οποία πραγματοποιείται με την θεραπεία πάνω στο άλογο αλλά και κάθε δραστηριότητα και φροντίδα που σχετίζεται με αυτό. Επικεντρώνεται δηλαδή στη

σχέση που χτίζεται μεταξύ του ατόμου, του αλόγου και του εκπαιδευτή, πάνω στο άλογο και κάτω από αυτό (<http://noesi.gr/book/intervention/therapeftiki-ippasia>).

Στην Ελλάδα, το πρόγραμμα θεραπευτικής ιππασίας ξεκίνησε το 1983, ενώ το 1992 ιδρύθηκε στην Αθήνα « Σύνδεσμος Θεραπευτικής Ιππασίας Ελλάδος» ( ΣΘΙΕ) ένα μη κερδοσκοπικό σωματείο, (Τσιμάρας, 2012).

### **ΟΦΕΛΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΙΠΠΑΣΙΑΣ ΣΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ:**

(<http://noesi.gr/book/intervention/therapeftiki-ippasia>)

- Αναπτύσσει τη συμμετρία του σώματος.
- Βελτιώνει την ισορροπία, τη σωστή στάση του σώματος και τον έλεγχο της κεφαλής.
- Ομαλοποιεί τον μυϊκό τόνο και μειώνει τη σπαστικότητα.
- Προκαλεί την αναχαίτιση παθολογικών προτύπων κίνησης και προωθεί τα φυσιολογικά πρότυπα κίνησης.
- Βελτιώνει τη βάρδιση.
- Γυμνάζει παθητικά, με συγκεκριμένες τρισδιάστατες κινήσεις της ράχης του αλόγου.
- Βελτιώνει την καρδιοαναπνευστική λειτουργία και αντοχή.
- Βοηθά να αναπτυχθούν σημαντικά οι μύες του κορμού, ενώ παράλληλα το ευθύ κάθισμα διευκολύνει στην αναπνοή.
- Βελτιώνει την ποιότητα και την ένταση του λόγου.
- Βοηθά στο συντονισμό των κινήσεων.
- Βοηθά στην αύξηση του εύρους κίνησης των αρθρώσεων.
- Βοηθά στην αύξηση της αντίληψης και του ελέγχου των κινήσεων του ιππέα.
- Βοηθά στην αύξηση της προσοχής, της οπτικοκινητικής ικανότητας και του προσανατολισμού.
- Βοηθά στο διαχωρισμό αντικειμένων, χρωμάτων, μεγεθών, γραμμάτων και αριθμών.
- Βοηθάει τον αναβάτη να ξεπεράσει διάφορες φοβίες, όπως ο φόβος της κίνησης του αλόγου.
- Αναπτύσσει σχέση σεβασμού ανάμεσα σε ιππέα και άλογο και καλλιεργεί το αίσθημα σεβασμού και αγάπης προς τα ζώα.
- Τονώνει ψυχολογικά, αυξάνει αισθητά τον αυτοσεβασμό και την αυτοπεποίθηση του ιππέα και μειώνει την εσωστρέφεια.


- Αναπτύσσει τον αυτοέλεγχο, την υπομονή και επιμονή.

Τα προγράμματα Θεραπευτικής Ιππασίας πραγματοποιούνται σε κατάλληλα διαμορφωμένο χώρο, με ειδικά εκπαιδευμένο άλογο. Για τη διεξαγωγή της κάθε συνεδρίας χρησιμοποιείται ειδικός εξοπλισμός, ειδικά βοηθητικά θεραπευτικά μέσα και ειδικά εκπαιδευτικά-παιδαγωγικά μέσα. Μετά από αξιολόγηση του ατόμου που θα συμμετάσχει, σχεδιάζεται το θεραπευτικό πρόγραμμα που θα ακολουθήσει και προσαρμόζεται ανάλογα, έτσι ώστε να ανταποκρίνεται στις ανάγκες του. Κατά τη διάρκεια του προγράμματος, πραγματοποιείται αξιολόγηση της προόδου σε τακτά χρονικά διαστήματα. Υπάρχει συνεργασία με τους γιατρούς και τους υπόλοιπους θεραπευτές του ατόμου για την ομαλότερη διεξαγωγή της θεραπευτικής προσέγγισης (<http://noesi.gr/book/intervention/therapeftiki-ippasia>).

**Different than Therapeutic Riding**

Hippotherapy is performed by a licensed Physical Therapist, Occupational Therapist, or Speech Therapist while therapeutic riding is performed by a Certified Therapeutic Horseback Riding Instructor (NARHA)

During a hippotherapy session there is one-on-one attention to the patient by Hippotherapy team with specific arrangements made for the clients needs, in contrast to Therapeutic riding, which includes one to six participants in a lesson and is more of a group activity



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ε΄

### ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΙ ΑΥΤΙΣΜΟΣ

- Το παιχνίδι των παιδιών με αυτισμό

Το παιχνίδι των παιδιών με αυτισμό, έχει περιγραφεί ως απλό, επαναλαμβανόμενο και στερεότυπο (Anderson et al. 2004, Honey et al. 2007). Οι Roeyers και van BerckelaerOnnes (1994) όπως αναφέρεται στο Rutherford et al. 2006), αναφέρουν ότι τα παιδιά με αυτισμό συμπεριφέρονται σα να έχουν χάσει την περιέργεια που διαθέτουν τα παιδιά τυπικής ανάπτυξης. Ο Stahmer (1999), αναφέρει ότι παρόλο που τα παιδιά με αυτισμό δείχνουν απουσία αυθόρμητου παιχνιδιού, αυτό δεν είναι αποτέλεσμα πλήρους ανικανότητας για παιχνίδι, αλλά οφείλεται στο γεγονός ότι θεωρούν το παιχνίδι δύσκολη διαδικασία. Αυτό με τη σειρά του μπορεί να οδηγήσει σε απογοήτευση και έλλειψη κινήτρων για παιχνίδι. Όποτε τους δοθεί ένα συνηθισμένο παιχνίδι δεν ξέρουν τι να το κάνουν, γι' αυτό το μυρίζουν ή δοκιμάζουν τη γεύση του (Μπούρμα, 2001). Έτσι το παιχνίδι τους είναι επαναλαμβανόμενο (Burack et al. 2001). Η σημασία του παιχνιδιού είναι ιδιαίτερα σημαντική για τα παιδιά με αυτισμό, καθώς συμβάλλει στη συναισθηματική τους σταθερότητα, την ανάπτυξη του κινητικού ελέγχου, την αβίαστη επικοινωνία και τις διαπροσωπικές σχέσεις, καθώς και στη μείωση της στερεοτυπικής συμπεριφοράς (Γκουτζιαμάνη-Σωτηριάδη, 1993). Γενικά, στο φάσμα του αυτισμού παρατηρούνται τρεις κατηγορίες παιχνιδιού, το αισθητηριοκινητικό, το συμβολικό και το λειτουργικό.

Ηλικία παιδιών	Παιδιά τυπικής ανάπτυξης	Παιδιά με αυτισμό
1 έτος	Αρχίζουν να παίζουν με δική τους πρωτοβουλία.	-
18 μήνες	Ανάπτυξη συμβολικών πράξεων (προσποιούνται ότι πίνουν, ότι μιλούν στο τηλέφωνο)	Πολύ περιορισμένο παιχνίδι.
24 μήνες	Εφαρμογή ρουτινών παιχνιδιού προσποίησης σε κούκλες (π.χ. ταίζουν την κούκλα).	Ελάχιστη περιέργεια για εξερεύνηση περιβάλλοντος, χρήση παιχνιδιών με ασυνήθιστο τρόπο, π.χ. στριφογυρίζοντας τα ή ευθυγραμμίζοντας τα.
36 μήνες	Παιχνίδι με ομηλικούς.	Αδυνατούν να αποδεχτούν τα άλλα παιδιά. Ακόμη βάζουν τα παιχνίδια στο στόμα. Απουσιάζει παντελώς το συμβολικό παιχνίδι.
48 μήνες	Ανάπτυξη οργανωμένου συμβολικού παιχνιδιού και κοινωνικού-δραματικού παιχνιδιού εμπλέκοντας και άλλα παιδιά. Προτιμούν κυρίως παιχνίδι με συνομηλικούς και όχι με ενήλικες.	Λειτουργική χρήση των παιχνιδιών. Ελάχιστες πράξεις κατευθύνονται προς τις κούκλες και προς τους άλλους. Το συμβολικό παιχνίδι, αν υπάρχει, περιορίζεται σε απλά επαναλαμβανόμενα θέματα. Απουσιάζει το κοινωνικό-δραματικό παιχνίδι.

- Συμβολικό παιχνίδι

Το συμβολικό παιχνίδι εμφανίζεται στην ηλικία των 18 μηνών και γίνεται όλο και πιο περίτεχνο στη διάρκεια της προσχολικής ηλικίας. Ο Piaget πρότεινε ότι το συμβολικό παιχνίδι δίνει στο παιδί την ευκαιρία να κάνει εξάσκηση και να κατανοήσει τα γεγονότα που συμβαίνουν γύρω του.

Η αδυναμία των παιδιών με αυτισμό να χρησιμοποιήσουν ένα αντικείμενο σε συμβολικό παιχνίδι, είναι χαρακτηριστική και αποτελεί κριτήριο σε πολλά διαγνωστικά τεστ. Σύμφωνα με την αντιληπτική θεωρία, η αδυναμία των παιδιών με αυτισμό να αναπτύξουν συμβολικό παιχνίδι, σχετίζεται με την αδυναμία της αναπαραστατικής τους σκέψης, την ικανότητά τους δηλαδή να σχηματίζουν και να χειρίζονται τα σύμβολα (Stahmer, 1995, Happe & Frith, 1995). Τα παιδιά με αυτισμό έχουν βαθύτερες ικανότητες στο συμβολικό παιχνίδι που όμως παρεμποδίζονται από περιορισμούς στην εκτέλεση. Η έλλειψη περιέργειας για εξερεύνηση και περιπέτεια εξαιτίας της στερεότυπης και της επαναληπτικής συμπεριφοράς, ευθύνεται για τις ελλείψεις που παρατηρούνται στο παιχνίδι εξερεύνησης και για τις ελλείψεις που παρατηρούνται, στη συνέχεια, στο λειτουργικό και το συμβολικό παιχνίδι (Libby et al. 1998).

Η συμπεριφορά και ο τρόπος που ενεργούν τα παιδιά στο συμβολικό παιχνίδι, στηρίζεται σε πλασματικά δεδομένα (Leslie, 1987), όπως η χρήση ενός αντικειμένου ως υποκατάστατο κάποιου άλλου π.χ. ένα ξύλο, που συμβολίζει το ακουστικό ενός τηλεφώνου. Όμως, ακόμη και κατά τη διάρκεια που παίζουν, δεν εκφράζουν σκέψεις και συναισθήματα.



Η αδυναμία για συμβολικό παιχνίδι πιθανά να οφείλεται στην κοινωνική απομόνωση των παιδιών με αυτισμό και στην απουσία διαπροσωπικών σχέσεων, σε συναισθηματικές διαταραχές (Hobson, 1990), σε αδυναμία δημιουργίας συμβολικών αναπαραστάσεων, καθώς και στην έλλειψη κινήτρων και παρακίνησης (Leslie, 1987). Η συμμετοχή του παιδιού σε προγράμματα ΦΑ συντελεί στην βελτίωση της απόδοσης τόσο στο λειτουργικό, όσο και στο συμβολικό παιχνίδι.

- Λειτουργικό παιχνίδι

Το λειτουργικό παιχνίδι των παιδιών με αυτισμό είναι επίσης προβληματικό. Δε συμμετέχουν σε σύνθετο λειτουργικό παιχνίδι παρά μόνο σε απλό λειτουργικό παιχνίδι (Williams, 2003). Στο λειτουργικό παιχνίδι, τα αντικείμενα χρησιμοποιούνται σύμφωνα με την συνήθη λειτουργία τους (Baron-Cohen, 1987), σε ελεγχόμενες συνθήκες άσκησης και καθοδήγησης. Το παιδί εκτελεί τις δραστηριότητες με αποδέκτη τον εαυτό του, άλλα άτομα και αντικείμενα.

- Αισθητηριοκινητικό παιχνίδι

Το αισθητηριοκινητικό παιχνίδι, χωρίς απαιτήσεις για τη γνώση της λειτουργίας των διαφόρων αντικειμένων (π.χ. αγνοείται η λειτουργικότητα της μπάλας ως αντικείμενου όπως είναι το πέταγμα και το λάκτισμα) ή για συνδυασμούς μεταξύ των αντικειμένων (για περισσότερα από δύο αντικείμενα), βρίσκει εφαρμογές μεταξύ των παιδιών με αυτισμό και, ιδιαίτερα, όταν αποτελεί τμήμα ενός δομημένου προγράμματος άσκησης (DeMyer et al. 1967).

Οι εμπειρίες παιχνιδιού είναι απαραίτητες για όλα τα παιδιά και άρα και για τα παιδιά με αυτισμό. Εξάλλου το παιχνίδι είναι κατοχυρωμένο δικαίωμα για όλα τα παιδιά : «Το παιδί πρέπει να έχει πλήρεις ευκαιρίες για παιχνίδι και ψυχαγωγία ...και η εκπαίδευση, η κοινωνία και οι δημόσιες αρχές πρέπει να προωθούν την τήρηση αυτού του δικαιώματος» (United Nations Declaration of Human Rights, 1948, principle 7).

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Κάθε άτομο με αυτισμό είναι διαφορετικό. Η αντιμετώπιση, λοιπόν ενός ατόμου με αυτισμό δεν θα πρέπει να ορίζεται από κανόνες και παγιωμένες αντιλήψεις. Τα προγράμματα παρέμβασης για άτομα με αυτισμό αφορούν την εκπαίδευση ενός παιδιού ή ενήλικα σε συνδυασμό ή ξεχωριστά από την ιατρική θεραπευτική αντιμετώπιση λοιπών δυσλειτουργιών.

Η φυσική δραστηριότητα έχει πρωταγωνιστικό ρόλο στην ολιστική θεραπεία των ατόμων με αυτισμό. Συμμετέχοντας ένα παιδί με αυτισμό 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. Από τα πρώτα χρόνια της ζωής του, το παιδί ενσωματώνεται σε προγράμματα άσκησης. Οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης για τα παιδιά με αυτισμό πρέπει να αναπτύξει τους στόχους όχι μόνο της γενικής σωματικής δραστηριότητας, αλλά και της διαχείρισης των ακατάλληλων συμπεριφορών, όπως οι στερεοτυπικές συμπεριφορές, τα ξεσπάσματα και ο ρυθμός. Οι κατάλληλες οδηγίες και στρατηγικές για τα παιδιά με αυτισμό διευκολύνουν την διεξαγωγή του προγράμματος άσκησης.

Τέλος η φυσική αγωγή μπορεί να προσφέρει σημαντικές πληροφορίες σχετικά με διάφορες πλευρές του αυτιστικού συνδρόμου, για τις οποίες υπάρχουν ελάχιστα γνωστά δεδομένα. Ο σχεδιασμός κατάλληλων προγραμμάτων άσκησης, που λαμβάνουν υπόψη όλες τις ιδιαιτερότητες των ατόμων με αυτισμό και εφαρμόζονται με τις κατάλληλες για την περίπτωση μεθόδους, συμβάλει ουσιαστικά στη βελτίωση των δυνατοτήτων και στη μείωση δυσκολιών ατόμων με αυτισμό. Το ερευνητικό

ενδιαφέρον, όπως φάνηκε, εστιάζεται περισσότερο στην αντιμετώπιση των αρνητικών μορφών συμπεριφοράς και των στερεοτυπιών των ατόμων αυτών. Η συμβολή τέτοιων ερευνών είναι πολύ σημαντική. Όμως υπάρχουν πολλές ακόμη πλευρές του συνδρόμου, όπου η έρευνα της φυσικής αγωγής μπορεί πολλά να προσφέρει.

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

### **ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Αγγελοπούλου-Σακαντάμη, Ειδική αγωγή : Αναπτυξιακές διαταραχές και χρόνιες μειονεξίες. Εκδόσεις Πανεπιστημίου Μακεδονίας. Θεσσαλονίκη ,2004.

Αυγητίδου Σ, Το παιχνίδι: σύγχρονες ερμηνευτικές και διδακτικές προσεγγίσεις. Εκδόσεις Τυπωθύτω ,Αθήνα 2001.

Ελληνική Εταιρία Προστασίας Αυτιστικών Ατόμων. *Περιγραφή του Αυτισμού* Αθήνα, 2001.

Ελληνική Εταιρία Προστασίας Αυτιστικών Ατόμων. Οι ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες των παιδιών με αυτισμό. Ομάδα εργασίας του Συνδέσμου των Διευθυντών Σχολείων για παιδιά με αυτισμό και για ενήλικες. Αθήνα ,2001.

Ευαγγελινού Χρ. Παππά Α. ,Αναπτυξιακή Φυσική Αγωγή για τα σημερινά Παιδιά. Εκδόσεις University Studio Press. Θεσσαλονίκη, 2002.

Ευρωπαϊκό Συνέδριο στην Προσαρμοσμένη Φυσική Δραστηριότητα, Ανάπτυξη της προσαρμοσμένης φυσικής δραστηριότητας : Έρευνα και εκπαίδευση στην Ευρώπη. Θεσσαλονίκη ,1998. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.

Κοκαρίδας Δ, Άσκηση και Αναπηρία. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη. Θεσσαλονίκη ,2010

Κοκαρίδας Δ, Φυσική αγωγή για μαθητές με ειδικές ανάγκες σε κανονικά σχολεία. Εκδόσεις Χριστοδουλίδης. Θεσσαλονίκη ,2004.

Κουτσούκη Δ. Ειδική Φυσική Αγωγή: Πρόγραμμα Παρέμβασης. 4ο Πανελλήνιο Συνέδριο, Υγεία και Ποιότητα Ζωής: Όραμα και επιδίωξη για το παιδί του δημοτικού σχολείου. Κέρκυρα, 1992.

Συνοδινού, Κ. Παιδικός Αυτισμός-Θεραπευτική προσέγγιση. Εκδόσεις Καστανιώτη. Αθήνα, 1994.

Τσιμάρας Β, Προσαρμοσμένη φυσική δραστηριότητα. Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού – Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. Θεσσαλονίκη, 2012.

#### ΞΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

American Psychiatric Association . Principles and methods of adapted physical education and recreation (8<sup>th</sup> ed.). St. Louis: Mosby, 1994.

Auxter, D., Pyfer, J., & Huettig, C. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4<sup>th</sup> ed.), Washington ,1997.

<http://www.anaptixirc.gr/>

<http://www.autismgreece.gr/>

<http://www.autismkey.com/martial-arts-proven-beneficial-for-individuals-with-autism/>

<http://www.disabled.gr/lib/?p=8504>

<http://dspace.lib.uom.gr/bitstream/2159/12515/2/GaraniMsc.pdf>

[http://dyslexia-eftychia.blogspot.gr/2011/12/blog-post\\_6504.html](http://dyslexia-eftychia.blogspot.gr/2011/12/blog-post_6504.html)

[http://ergotherapianews.blogspot.gr/2013/06/blog-post\\_2677.html#.UiSVIzY72YU](http://ergotherapianews.blogspot.gr/2013/06/blog-post_2677.html#.UiSVIzY72YU)

<http://www.ikidcenters.com/>

<http://noesi.gr/book/study>

Kern, L. Koegel, R.L. & Dunlap, G. The influence of vigorous versus mild exercise on autistic stereotyped behaviors. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 1984.

Kern, L. Koegel, R.L. Dyer, K. Blew, P.A. & Fenton, L.R. The effects of physical exercise on self-stimulation and appropriate responding in autistic children. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 1982.

Kohler, F.W. Anthony, L.J. Steighner, S.A. Hoyson, M. Teaching social interaction skills in the integrated preschool: An examination of naturalistic tactics. *Topics in Early Childhood Special Education*, 1998.

Luce, S.C. Delquadri, J. Hall, R.V. Contingent exercise: a mild but powerful procedure for suppressing inappropriate verbal and aggressive behavior. *J Appl Behav Anal*, 13(4): 583-94 ( 1980).

Ming, X. Julu, P.O.O. Wark, J. Apartopoulos, F. Hansen, S. Discordant mental and physical efforts in an autistic patient. *Brain & Development*. Department of Neuroscience, UMDNJ-New Jersey Medical School, 2003.

Robins D, Fein D. , & Barton M. Developmental and Behavioral Pediatrics Unit, First Department of Pediatrics, Athens University Medical School, “Aghia Sophia” Children’s Hospital, Athens, Greece, 2009.

Rosenthal-Malek, A., & Mitchell, S. Brief report: The effects of exercise on the self-stimulating behaviors and positive responding of adolescents with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 1997.

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. Lisbon, 2008.

Weber, R.C. Thorpe, J Teaching children with autism through task variation in physical education. *Exept Child*. ,1992.

