



numer 86/05.2011
www.autyzmirodzina.org

INFORMATOR REGIONALNEGO STOWARZYSZENIA NA RZECZ OSÓB AUTYSTYCZNYCH I ICH RODZIN

Redakcja: Liliana Bujala

SPECJALNA NAUKA PŁYWANIA

Koncepcja Halliwick – niezależne poruszanie się w wodzie i pływanie

Twórcą metody Halliwick jest James McMillan, nauczyciel wychowania fizycznego, który pracując w szkole dla dziewcząt w Londynie - The Halliwick School for Girls opracował zasady nauczania pływania osób niepełnosprawnych. Właśnie od imienia szkoły pochodzi nazwa koncepcji.

Stosowanie metody Halliwick daje możliwość wielokompleksowej rehabilitacji osób z uszkodzeniami układu nerwowego, zaburzeniami słuchu, wzroku czy zaburzeniami emocjonalnymi. Okazała się ona odpowiednia dla ludzi w każdym wieku, zarówno dla osób niepełnosprawnych, jak i sprawnych.

McMillan, bazując na podstawowych prawach dynamiki i hydrostatyki starał się nauczać stabilności i kontrolowanego ruchu w wodzie.

Zajęcia prowadzone są w formie gier i zabaw, współpracy i współzawodnictwa, w oparciu o 10-cio Punktowy Program, który obejmuje trzy fazy: przystosowanie psychiczne do wody, kontrolę równowagi i przemieszczanie się. Nauka prowadzi do osiągnięcia jak największej niezależności oraz wysokiego poczucia bezpieczeństwa w środowisku wodnym, w zależności od rodzaju i stopnia niepełnosprawności.

W czasie zajęć przeprowadzane jest dużo gier i zabaw, które sprzyjają integracji dziecka z otoczeniem oraz osobami biorącymi udział w ćwiczeniach. Mają one również odwrócić uwagę dziecka od celów jakie się jemu stawia oraz dodatkowo motywować do pracy.

Zajęcia odbywają się w grupach od 5-6 osobowych. Początkowo dzieciom towarzyszą instruktorzy, którzy są jednocześnie opiekunami zapewniającymi poczucie bezpieczeństwa młodemu pływakom oraz pomagają w odkrywaniu nowych ruchów, których w środowisku lądowym niejednokrotnie nie potrafiliby wykonać. Są z nimi aż do osiągnięcia pełnej niezależności w wodzie.

Do prowadzenia zajęć metodą Halliwick uprawnione są osoby, które posiadają Certyfikat Uczestnictwa w Kursie Podstawowym Halliwick oraz nadany numer porządkowy. Są nimi w szczególności fizjoterapeuci, nauczyciele wychowania fizycznego, instruktorzy i trenerzy pływania, ratownicy WOPR jak również rodzice dzieci niepełnosprawnych. Na przełomie września i października 2011 roku, na terenie województwa śląskiego planowane jest rozpoczęcie kursu nauki pływania dla dzieci niepełnosprawnych, ze szczególnym uwzględnieniem koncepcji Halliwick.

Joanna Warzycha, studentka Uniwersytetu Pedagogicznego, Kraków, oligofrenopedagogika.

WARSZTATY ROZWOJU OSOBOWOŚCIOWEGO DLA RODZICÓW CZĘŚĆ 2

Witamy,
Chciałybyśmy podsumować nasze ostatnie spotkanie (22.03.2011.), na którym skupialiśmy się na tych sytuacjach z Waszego życia, które powodują stres, gniew, irytację. Mówiliśmy o tym, jak sobie w takich sytuacjach radzicie. Większość z Was doszła do wniosku, że Wasze napięcie generuje napięcie u Waszych dzieci.

Dzieci, także te dorosłe – są jak gąbka – chłoną emocje rodziców i poprzez swoje trudne

zachowania próbują to napięcie rozładować. Dlatego tak ważne jest uświadomienie sobie narastającego stresu, umiejętność mówienia o nim, zauważenie sytuacji, w których on się nasila, a także znalezienie sposobów na jego bezpieczne rozładowanie

Prawie wszyscy zwróciliście uwagę na to, że Wasze dzieci nie lubią nakazów, nie chcą robić niczego „pod przymusem”. Trudno jest więc od nich wymagać, żeby się odprężyły, kiedy stają się niespokojne lub poirytowane. Wspólnie doszliśmy do wniosku, że może kiedy zobaczą Wasze sposoby redukcji napięcia – zaczną nieświadomie je naśladować. A może uda się je wciągnąć do wspólnych ćwiczeń poprzez zabawę?

Pod koniec spotkania przećwiczyliśmy proste sposoby redukcji stresu, które można wykorzystać w każdej wolnej chwili.

- Pierwszym z nich było oddychanie punktem „hara” (3 rozstawione palce poniżej pępka). Tym miejscem oddychamy – kiedy wciągamy powietrze (a z nim energię) – wypinamy brzuch (jak balon), kiedy wydychamy – uwalniamy z brzucha całe napięcie i stres.
- Drugim ćwiczeniem było naprzemienne uciskanie uszu – prawą ręką lewego ucha, lewą ręką – prawego ucha. Ćwiczenie to ma na celu synchronizację półkuli mózgowych, a tym samym niwelację napięcia, poprawę pamięci, koncentracji, większą łatwość w rozwiązywaniu problemów, zadań.
- Te same efekty daje ćwiczenie, w którym prawym łokciem dotykamy lewego kolana, a następnie lewym łokciem – prawego kolana. Ćwiczenie to dodatkowo - dzięki pracy miednicy – rozluźnia dolną część kręgosłupa.

Mamy nadzieję, że te krótkie ćwiczenia pomogą Wam, a może i dzieciom w momentach napięcia czy zmęczenia.

Bardzo serdecznie Was pozdrawiamy i zapraszamy na kolejne spotkanie w Bajkowym Przedszkolu.

Maria Kerth, Kasia Piech i Ula Żbikowska

TERAPIA Z UDZIAŁEM PSA W TERAPII LOGOPEDYCZNEJ

Ze względu na fakt, iż terapię z udziałem psa stosuje się jako metodę wspierającą inne formy terapii, dostrzegam ogromne możliwości wspierania w ten sposób terapii logopedycznej.

Możliwość wykorzystania w trakcie zajęć logopedycznych obecności psa niesie szereg rozwiązań pomagających w terapii, stanowi jej uzupełnienie. Obecność psa na zajęciach może być pretekstem do wykonywania przez dziecko ćwiczeń, pies - przyjaciel będzie motywował do pracy i nagradzał za podjęty wysiłek. Może być także pomocny w nawiązaniu kontaktu z dzieckiem nieśmiałym, wycofanym, zamkniętym w sobie, lub pomoże wyciszyć się dziecku nadpobudliwemu.

Oto propozycje ćwiczeń wspomagających rozwój mowy, w których pies będzie tematem przewodnim i pomocą dla dziecka.

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE MOTORYKĘ ARTYKULACYJNĄ, ĆWICZENIA FONACYJNE:

- cmokanie na psa
- naśladowanie wycia psa (przeciąganie samogłosek [a], [u])
- naśladowanie ruchów języka psa podczas picia wody, zbierania jedzenia z dłoni
- naśladowanie ruchów żucia
- naśladowanie odgłosów wydawanych przez psa
- oblizywanie się po jedzeniu
- wysuwanie języka tak jak robi to pies podczas ziajania

- próby gwizdania na psa
- pokazywanie, co robi pies i naśladowanie usłyszanych dźwięków podczas słuchania opowiedzianej przez terapeutę historyjki (...)

ĆWICZENIA ODDECHOWE

- naśladowanie ziajania psa
- dmuchanie na wodę w psiej misce
- dmuchanie na lekkie zabawki psa (np. piłeczki) lub przysmaki, które potoczą się po blacie ławki lub po podłodze- w stronę psa

Jeśli psu nie przeszkadza dmuchanie na niego z bliskiej odległości:

- ogrzewanie i ochładzanie psa - chuchanie i dmuchanie na jego sierść
- dmuchanie na sierść psa tak, by utworzyła się z niej „gwiazdka”

ĆWICZENIA ROZUMIENIA MOWY, WZBOGACANIA SŁOWNIKA, ĆWICZENIA W MÓWIENIU (..)

- rozpoznawanie, nazywanie i wskazywanie części własnego ciała, porównywanie części ciała psa i dziecka typu: „pies ma oko tutaj, a ja tutaj”- orientacja w schemacie własnego ciała i ciała psa
- rozpoznawanie i nazywanie czynności wykonywanych przez psa (idzie, siedzi, leży, pije, biegnie, skacze, lize itp.)
- nazywanie cech psów określających: kolor sierści, oczu, nosa, długość i twardość sierści
- dostrzeganie i wskazywanie różnic między dwoma (lub więcej) psami związanych z kolorem sierści, oczu, nosa, długość i twardość sierści, wielkości psa (...)

mgr Marta Mozga

fragmenty artykułu dostępnego na www.tup-tup.org. Nadesłała Sylwia Kowalska

Copyright © 2010 Negro-Team.pl dogoterapia Łódź.