

JOCURILE COPILARIEI

SFATURI PENTRU PĂRINȚI PRIVIND EXERCIȚIUL DE EXPUNERE ÎN LOCURI PUBLICE

- Acomodarea în spațiile publice se face treptat și trebuie realizată progresiv;
- Procesul trebuie început devreme, o dată cu terapia;
- Copilul trebuie expus în toate mediile: parc, locuri de joacă, mijloacele de transport în comun, Mall, etc;
- Dacă la început va sta mai puțin în spațiul public unde ne-am propus să-l expunem, treptat vom dori să mărim timpul de ședere;
- Parcurile și locurile de joacă reprezintă o bună oportunitate de a-i învăța să socializeze cu alți copii. La început va trebui să ne focusăm numai să stea cât mai mult pe lângă copiii din parc și pe urmă să îi învățăm să interacționeze cu ceilalți. La început, ei nu vor dori să se joace cu alți copii, dar putem să încercăm noi adulții, prima dată, să socializăm cu copiii din parc, ca pe urmă, acești copii să meargă spre copilul nostru și să interacționeze cu el, noi facilitând astfel interacțiunea. Va trebui să stăm și noi să ne jucăm cu ei, pentru a conduce jocul, pentru a-l prompta pe copilul nostru cum să se joace cu celălalt copil, și treptat, să ne retragem pentru a le lăsa spațiu să se joace și să interacționeze și singuri; Vom încerca să ajutăm copilul să interacționeze treptat cu cât mai mulți copii, atât fete cât și băieți, să stea cât mai mult pe lângă ei, și să recompensăm orice încercare a copilului de interacțiune cu alți copii.
- Mersul afară în parc este o bună modalitate de a ajuta copilul să scape de fixații atunci când ele există. De exemplu, dacă copilul are o fixație să meargă doar într-un anumit parc, sau doar pe un anumit traseu spre parc: vom încerca treptat să schimbăm traseul, vom spune ceva de genul: *Uite, azi mergem pe aici spre parc!* sau, *Azi vom merge în Parcul X!*, *Azi vom merge cu troleul 6 și mâine vom merge cu troleul 25!* Și tot așa încercăm să introducem varietate în rutina copilului pentru a-l ajuta să își dezvolte o gândire flexibilă. Atunci când îi ajutăm să scape de fixații, vor exista tantrumuri, crize de plâns, dar e important ca noi, adulții să nu cedăm, oricât de mult ar dura, îi spunem cerința pe un ton calm și așteptăm să se calmeze. Nu negociem!



- Noi, părinții trebuie să îi ducem pe copiii noștri neurodivergenți în mod regulat în spațiile publice, în parcuri, la supermarketuri, peste tot, pentru că asta îi va ajuta să se integreze la grădiniță și pe urmă la școală.

RESPECTAREA REGULILOR

DE CE?

- Copii cu TSA au nevoie de REGULI și RUTINE. Ei le rețin foarte strict.
- Prin sport/mișcare/joacă copii cu TSA înțeleg regulile → regulile din sport/jocuri pot fi adaptate la școală;
- Orice regulă nouă învățată pe terenul de joacă, pe urmă, poate să fie transferată și generalizată de către copil și în mediul său natural, cum ar fi la școală, la cumpărături, acasă în familie;

CUM?

- Părintele trebuie să îl învețe pe copil regulile și jocul → acesta va fi un fundament pe care se poate construi;
- Jocurile trebuie să fie simple și împărțite în pași mici;
- Primul pas este să se delimiteze terenul de joacă și să i se arate copilului unde și cu ce se va juca (se sperie dacă este un teren prea mare);
- Apoi i se explică în pași simpli regulile jocului; Cel mai ușor sunt înțelese regulile transpuse în imagini (reguli pe pictograme);
- Părintele arată copilului cum trebuie să joace (adică joacă efectiv jocul), apoi îl ajută pe copil să joace;
- Copii cu TSA au forță, țintesc/lovesc/aruncă cu forță, mișcările lente nu sunt dezvoltate, de aceea e nevoie de mai multe repetări ale unui joc ca să se liniștească și să se adapteze la joc;
- Nu trebuie date prea multe instrucțiuni copilului, ci mai degrabă încurajat să joace cât poate el de bine;
- E important să fie recompensați copiii pentru ca pe viitor să își dorească să mai participe la joc.



ARUNCAREA LA ȚINTĂ CU SACI

Descriere și Reguli joc adaptate

Este un joc de îndemânare care dezvoltă atenția, abilitatea de a arunca și ținti, forța și viteza și îmbunătățește coordonarea mână ochi.

Se poate juca oriunde în interior sau exterior, unde poate fi amplasată ținta. Este recomandat pentru orice vârstă.

Scopul acestuia este să se obțină cât mai multe puncte prin aruncarea unor săculeți senzoriali într-o țintă.

Materiale necesare:

- O țintă cu mai multe găuri de diferite dimensiuni și modele. De preferat ca ținta și găurile să fie mari.
- 4 săculețe senzoriale, de 2 culori.
- O tabelă pentru scor sau orice altă modalitate de a ține evidența punctelor câștigate



Descrierea pașilor de joc:

1. Se arată copiilor ținta la care trebuie să arunce și săculețele senzoriale.
2. Se stabilește distanța de la care se aruncă la țintă.
3. Se explică regulile jocului.
4. Se aleg echipe de câte doi jucători și se stabilește ordinea în care joacă.
5. Se trece numele lor pe o tabelă unde se va nota scorul fiecăruia.
6. Primul jucător țintește și aruncă primul săculeț spre oricare dintre găurile țintei, dacă nimerește ținta (introduce săculețul prin gaură) va câștiga un punct. Punctul se trece pe tabela de scor și va efectua a doua aruncare. Dacă nu nimerește, va lăsa pe al doilea jucător să arunce.
7. Al doilea jucător intra în joc și aruncă.
8. După ce ambii jucători aruncă de două ori și punctele obținute sunt trecute pe tabela de scor, următorii doi copii intră în joc.
9. Se pot juca mai multe runde.
10. După ce toți copii au aruncat la țintă se numără punctele. Cel care are mai multe puncte câștigă.
11. Dacă sunt copii cu număr egal de puncte, aceștia vor juca o rundă suplimentară.

ȘOTRONUL

Jocul Șotron este un joc excelent pentru dezvoltarea coordonării fizice, a abilităților cognitive și a echilibrului. Săritul într-un picior sau în două picioare către pătrățelele desemnate ajută la dezvoltarea liniei mediane, a forței musculare și la controlul corpului. Acest joc se poate adapta pentru copiii cu autism.

NUMĂR DE JUCĂTORI: oricâți

LOC DE DESFĂȘURARE: în interior sau exterior

COMPONENTELE JOCULUI: jocul poate fi desenat cu creta pe asfalt sau poate fi

achiziționat din magazin. Este compus din 7-10 pătrate aranjate într-o anumită ordine care convine jucătorilor și care de obicei corespunde vârstei și capacităților participanților.



REGULI:

- Fiecare copil care va participa la joc va avea un obiect pe care va trebui să îl arunce pe unul din pătrățele șotronului (se începe cu numărul 1).
- Dacă obiectul va rămâne pe numărul 1 (fără să părăsească chenarul respectiv), copilul va executa săriturile specificate mai sus de la numărul 1 până la numărul 10 și înapoi.
- În momentul când copilul se întoarce acesta se va opri la chenarul unde este obiectul și va încerca să îl ia fără ca acesta să se dezechilibreze.
- Dacă un copil în încercarea lui de a lua obiectul se dezechilibrează și pășește în afara chenarului acesta nu poate trece la nivelul următor (urmează să intre în joc alt copil).
- Când un copil reușește să parcurgă traseul complet dus-întors (inclusiv ridicarea obiectului) acesta va continua jocul cu trecere la nivelul următor.
- Un copil este eliminat din runda respectivă dacă:
 - obiectul aruncat nu se oprește pe chenarul corespunzător;
 - dacă se dezechilibrează în momentul efectuării săriturilor;
 - dacă nu reușește la întoarcere să ridice obiectul de jos.
- Copilul respectiv este eliminat din runda respectivă, acesta își așteaptă rândul pentru a reintra în joc de la numărul la care a rămas;
- Câștigă cel care ajunge la numărul 10.

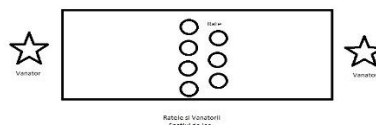
RĂȚELE ȘI VĂNĂTORII- VERSIUNI ADAPTATE

Vârsta participanților: peste 5 ani

Numărul jucătorilor: minim 4 jucători

Locul de joacă: În spații interioare sau exterioare (de preferat).

Materiale necesare: Minge



MINGE LOVITĂ CU PICIORUL

- Se trasează terenul de joc.
- Jucătorii se împart în 2 echipe: rațele și vânătorii.
- Se explică regulile jocului. Vânătorii vor sta în afara terenului de joc iar rațele în interior.
- Formarea echipelor: 2 vânători iar restul jucătorilor (3-5 jucători) vor fi rațele
- Se folosește o minge de dimensiuni mai mari care va fi folosită de vânători pentru a scoate rațele din joc
- În loc ca mingea să fie aruncată cu mâna aceasta va fi lovită/ împinsă de la un vânător spre celălalt vânător cu scopul de a atinge rațele.
- Rațele atinse ies din joc
- Ultima rață rămasă în joc este câștigătoarea.
- Jocul se reia iar primele rațe scoase din joc vor fi acum vânătorii.
- Jocul se încheie atunci când jucătorii s-au plictisit.

MINGE LOVITĂ CU MÂNA

- Se trasează terenul de joc.
- Jucătorii se împart în 2 echipe: rațele și vânătorii.
- Se explică regulile jocului. Vânătorii vor sta în afara terenului de joc iar rațele în interior.
- Formarea echipelor: 2 vânători iar restul jucătorilor (3-5 jucători) vor fi rațele
- Se folosește o minge de dimensiuni potrivite care va fi folosită de vânători pentru a scoate rațele din joc
- Mingea va aruncată cu mâna de la un vânător spre celălalt .
- Rațele vor trebui să prindă mingea, să o țină la el timp de câteva secunde după care o va preda unuia din vânători.
- Dacă mingea este prinsă dar scăpată pe jos, rața iese din joc.
- Rața care reușește să recupereze de cele mai multe ori mingea este câștigătoare.
- Jocul se reia iar primele rațe scoase din joc vor fi acum vânătorii.
- Jocul se încheie atunci când jucătorii s-au plictisit.



JOCUL PETANQUE **– VERSIUNE ADAPTATĂ**

Jocul necesită:

- un teren plat de cel puțin 2m x 5m
- se trasează o linie de start la una dintre marginile mai scurte ale terenului, de aici jucătorii arunca
- 1 minge tinta (dimensiune mica)
- 8 bile de petanque de patru culori (2 albastre, 2 verzi, 2 galbene, 2 roșii)
- maxim 4 jucatori si 1 arbitru
- 1 tabela de marcaj



Cum funcționează jocul:

- Fiecare jucător alege o culoare și o alege pe cea corespunzătoare mingi de petanca
- Fiecare jucător alege o minge și își ia culoarea
- Arbitrul aruncă mingea țintă mică pe teren
- Jucătorii în ordinea vârstei aruncă prima minge de petanque de pe linia de start
- Scopul este de a arunca mingea colorată cât mai aproape de mingea țintă mică
- Jucătorii aruncă a doua minge de petanque de pe linia de start în ordinea lorvârstă
- Jucătorul a cărui minge de petanque este cel mai aproape de mingea țintă mică marchează 1 punct
- Arbitrul scrie punctul pe tabela de marcaj
- După punctare, bilele de petanque sunt adunate și se creează un nou cerc de lansare
- Jocul continuă până când un jucător înscrie 3 puncte
- Jucătorul cu trei puncte este câștigător

DISCLAIMER

„Proiect finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale ANPCDEFP. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEFP nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea”

