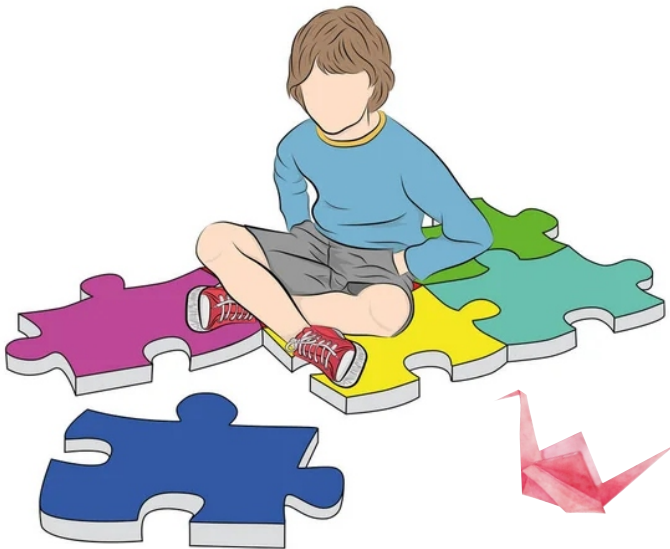




Co-funded by  
the European Union

# JOCURILE COPILĂRIEI

METODĂ ALTERNATIVĂ / SUPLIMENTARĂ DE TERAPIE PENTRU COPIII  
CU TULBURĂRI DIN SPECTRUL AUTIST



BROȘURĂ PENTRU PĂRINȚI | Februarie 2025

MATERIAL REALIZAT ÎN CADRUL PROIECTULUI  
ERASMUS+:

„Jocurile copilăriei - metode alternative pentru integrarea și  
recuperarea copiilor cu tulburări din spectrul autist”

Proiect nr. 2023-2-RO01-KA210-ADU-000175630



COORDONATOR:  
ASOCIAȚIA TOȚI COPIII AU DREPTURI EGALE CLUJ-  
NAPOCA - ROMÂNIA

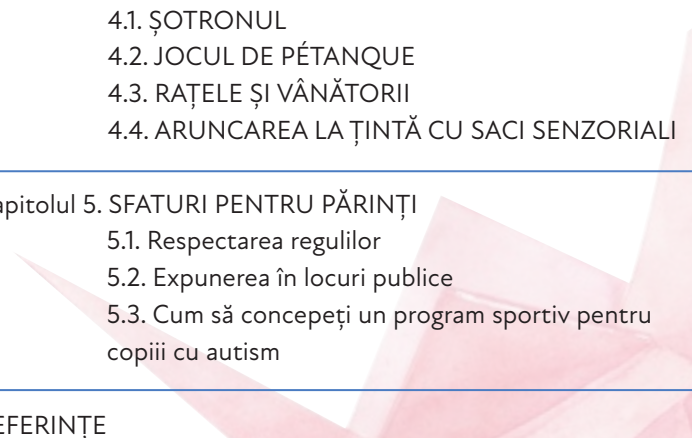
PARTENER:  
ASOCIAȚIA „SZIMBIOZIS”- „Szimbiózis”A Harmónikus  
Együtt-Létért Alapítvány Miskolc, UNGARIA

FINANȚATOR:  
UNIUNEA EUROPEANĂ.

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

# Tabel de conținut

02	INTRODUCERE: MOTIVAȚIA PROIECTULUI
04	DESPRE NOI
06	Capitolul 1. INFORMAȚII GENERALE
08	Capitolul 2. SPORTUL ȘI MIȘCAREA FIZICĂ 2.1.De ce mișcarea fizică și sportul sunt importante pentru un copil cu autism 2.2.Ce tipuri de activități sportive sunt recomandate pentru copiii cu autism
15	Capitolul 3. TERAPIA PRIN JOC - METODĂ DE TERAPIE LA ÎNDEMÂNA PĂRINȚILOR 3.1. Comunicarea cu copiii cu TSA 3.2. Tehnici de sprijin și îndrumare pentru facilitarea învățării prin joc/ tehnici de învățare asistată
19	Capitolul 4. JOCURI TESTATE ÎN CADRUL PROIECTULUI 4.1. ȘOTRONUL 4.2. JOCUL DE PÉTANQUE 4.3. RAȚELE ȘI VÂNĂTORII 4.4. ARUNCAREA LA ȚINTĂ CU SACI SENZORIALI
32	Capitolul 5. SFATURI PENTRU PĂRINȚI 5.1. Respectarea regulilor 5.2. Expunerea în locuri publice 5.3. Cum să concepeți un program sportiv pentru copiii cu autism
44	REFERINȚE



## Motivația proiectului

Asociația TOȚI COPIII AU DREPTURI EGALE a fost înființată în 2022 din dorința părinților lui Ayan, un băiețel de peste 7 ani (născut în 2017), cu tulburări din spectrul autist, de a face ceva, de a contribui activ la recuperarea, progresul și integrarea în societate a copilului lor. Încă de când Ayan a fost diagnosticat cu TSA, părinții săi și-au dedicat timpul recuperării sale și au dorit să găsească o modalitate de a ajuta și alți copii cu autism.

Experiența lor ca părinți ai unui copil cu TSA le-a confirmat faptul că intervenția timpurie și implicarea majoră a părinților în procesul de recuperare și integrare a copiilor autiști sunt esențiale pentru un rezultat favorabil. Mama lui Ayan, pe lângă terapiile efectuate de specialiști (terapie ABA, logopedie, kinetoterapie, terapie TOMATIS) a început în urmă cu mai mulți ani să își expună treptat copilul în spații publice, cu multă aglomerație, pe mijloace de transport, în parcuri, excursii pe rute alternative, astfel încât băiatul să se obișnuiască să fie în locuri publice și să nu se simtă copleșit de zgomote și să îl ajute să își dezvolte o gândire flexibilă etc.

Deoarece una dintre problemele acestor copii, pe lângă faptul că sunt hipotoni comparativ cu copiii neurotipici și au deficiențe de control motor, este lipsa abilităților sociale, astfel că începând cu vârsta de 4 ani, Ayan a fost expus la jocurile copilăriei practicate de copiii tipici de aceeași vârstă în locurile publice de joacă, respectiv „Mâța” și „De-a v-ați ascunselea”. Ulterior, de la vârsta de 5 ani, a fost expus la jocurile „Șotron” și „Rațele și vânătorii”. Aceste jocuri l-au ajutat foarte mult pe Ayan pe partea socială, să înțeleagă anumite reguli și să anticipeze cumva ce vor face colegii săi de joacă. De asemenea, l-au ajutat în ceea ce privește coordonarea fizică și executarea mișcărilor care vizează tonusul muscular și echilibrul.

Fundația Szimbiozís din Miskolc este o organizație profesională dedicată integrării și dezvoltării copiilor cu autism. În plus față de serviciile lor sociale și de reintegrare oferite, un loc proeminent este acordat diferitelor servicii terapeutice și de dezvoltare. În timpul sesiunilor sportive, Fundația Symbiosis oferă diferite elemente de program adaptate

nevoilor individuale. În urmă cu trei ani organizația a înființat un club sportiv special pentru persoanele din grupul țintă. Din experiența acumulată se poate spune că programele sportive oferă o oportunitate excelentă pentru tinerii cu autism de a exersa interacțiunea socială într-un mediu sigur, de susținere. Fundația tratează sportul nu doar ca pe o activitate fizică, ci și ca pe o experiență socială, care ajută la dezvoltarea abilităților sociale ale copiilor cu autism.

Pentru copiii cu autism, activitățile sportive oferă adesea un sentiment de realizare, care contribuie la încrederea în sine. Fundația Symbiosis oferă programe în care copiii pot obține rezultate în ritmul lor propriu, ceea ce poate contribui la întărirea motivației și a stimei de sine. Personalul și profesioniștii fundației sunt instruiți pentru a răspunde nevoilor speciale ale copiilor cu autism și abordează copiii cu empatie și răbdare. Sprijinul și înțelegerea potrivită sunt motivante, deoarece copiii se simt în siguranță și sunt mai dispuși să participe la programe. Prin intermediul programelor sportive ale Fundației Symbiosis, copiii pot încerca forme diferite de activitate fizică, astfel încât pot găsi cu ușurință un sport care să le facă plăcere și care să îi dezvolte. Fundația oferă programe variate și distractive pentru a-i menține pe copii activi astfel încât activitățile să le producă bucurie. Programele sportive sunt adesea activități de grup, astfel încât experiența comunității îi ajută să simtă că pot obține nu numai succes individual, ci și de grup.

Activitatea Fundației contribuie la o mai mare acceptare a societății în general față de copiii cu autism. Programele sportive ale Fundației țin cont în mod specific de nevoile speciale ale copiilor cu autism, fie că au sensibilitate, dificultăți motorii sau provocări sociale. Acest lucru asigură faptul că copiii primesc sprijinul potrivit în orice moment. Programele nu numai că sprijină dezvoltarea copiilor, dar implică și familiile, ajutându-le să înțeleagă și să sprijine mai bine nevoile copilului lor cu autism. Acest lucru poate consolida coeziunea familială și poate ajuta părinții să fie mai bine pregătiți pentru dezvoltarea copilului lor.

Participarea Fundației Symbiosis din Miskolc la proiecte sportive speciale ajută grupul țintă al organizației, membrii familiilor și personalul profesionist să învețe noi metode și să primească noi impulsuri pentru dezvoltare. Scopul fundației este de a se asigura că copiii cu autism pe care îi ajută sunt motivați și implicați în activități sportive.

Considerăm că prin comunicarea rezultatelor, societatea în general va cunoaște și va accepta mai bine persoanele cu autism și le va vedea ca ființe umane cu drepturi depline. Programele sportive ale Fundației Miskolc Symbiosis deschid nu numai bucuria mișcării, ci și o cale spre dezvoltare și acceptare pentru copiii cu autism, ajutându-i să realizeze tot ce au mai bun!

Această broșură reprezintă centralizarea experienței și a lecțiilor învățate pe parcursul a șase demonstrații practice ale Jocurilor Copilăriei și a două activități de Job Shadowing desfășurate în România și Ungaria precum și a unui exercițiu de expunere publică desfășurat în România.

Deși este rodul muncii de un an a unei echipe română-ungare formată din părinți ai unui copil cu TSA, specialiști în autism, specialiști în coordonare, organizarea și implementarea de proiecte, în activități sportive și persoane care au lucrat sau lucrează cu persoane cu dizabilități, Broșura nu se dorește a fi un tratat de specialitate ci poate fi mai degrabă un ghid practic pentru părinții care vor să știe cum pot adapta jocurile copilăriei pentru a fi jucate de copilul lor cu autism, deoarece conține sfaturi practice și descrierea a patru jocuri (șotron, pétanque, rațele și vânători și aruncarea la țintă cu saci senzoriali) adaptate la specificul copiilor cu TSA.

## *Despre noi*

Asociația „Toți copiii au drepturi egale” este o organizație nonguvernamentală, nonprofit, apolitică și independentă, înființată la 12 septembrie 2022. Asociația funcționează pe o perioadă nedefinită și are sediul în orașul Cluj-Napoca, județul Cluj, România. Membrii fondatori ai asociației, Sije Alina, președinte și Sije Iosif, vicepreședinte, părinți ai unui băiat cu autism, au înființat asociația cu scopul de a asigura implementarea terapierilor educațional-comportamentale, logopedice, kinetoterapeutice, activități sportive și terapie senzorială pentru copiii diagnosticați cu autism pentru a asigura recuperarea, progresul și integrarea în societate a copiilor diagnosticați cu autism. În anul 2023, asociația a făcut un pas important în activitate prin conceperea unui proiect care a fost depus pentru finanțare în cadrul programului Erasmus+, iar după ce a fost aprobat, începând cu 4 martie 2024 a fost și

implementat.

Informații suplimentare despre noi și activitățile proiectului pot fi găsite pe site-ul <https://toticopiiiaudrepturiegale.ro/>

„Szimbiózis”A Harmónikus Együtt-Létért AlapítványMiskolc,Ungaria

Fundația Symbiosis a fost creată în 1999 pentru a oferi o soluție modernă pentru angajarea socială și îngrijirea persoanelor cu handicap. Fundația sprijină familiile cu copii cu dizabilități (transport, îngrijire de zi, ajutor temporar, tabere speciale, dezvoltare) și se preocupă de aspirațiile de viață independentă ale adulților cu dizabilități (case de locuit și rezidențiale, locuințe asistate, formare profesională, terapii, sport, activități de agrement, program de dezvoltare).

În ultimii ani, activitatea fundației a fost recunoscută și recompensată prin primirea a mai multor premii naționale și internaționale (de exemplu, premiul pentru integrare europeană, premiul pentru bune servicii, premiul pentru servicii sociale inovatoare, premiul pentru valoare sau premiul PRO URBE în Miskolc). În urmă cu 25 de ani, organizația a încercat să răspundă la întrebarea pusă de părinți: "Ce se va întâmpla cu copilul meu când eu nu voi mai fi?" Așa au fost create casele de familie și locuri de muncă în cadrul unităților fundației pentru ocuparea forței de muncă. Astfel, peste 550 de familii cu copii cu dizabilități folosesc serviciile fundației iar 330 de persoane, dintre care trei sferturi sunt cu nevoi speciale sunt angajați în cadrul Fundației Symbiosis, care se adresează în primul rând persoanelor cu tulburări din spectrul autist, dizabilități intelectuale și dizabilități multiple.

Informații suplimentare despre noi : [www.szimbiozis.net](http://www.szimbiozis.net)

În urmă cu 20 de ani, organizația a înființat conacul Baráthehy (Monkshill) în Miskolc-Diósgyőr, unde călugării aveau ferme în anii 1300. Pornind de la aceste tradiții, a fost creat un parc ecologic și o scenă culturală diversă și autosustenabilă. Situată la poarta estică a Parcului Național Bükk, ferma de 7 hectare are o moară de vânt care extrage apa din fântână, un iaz de grădină, o seră, o pivniță pentru cultivarea ciupercilor și grajduri (capre, măgari, cai, porci, iepuri, o curte colorată pentru păsări) și diverse ateliere (fabrică de brânzeturi, cuptor, ateliere de tâmplărie și artizanat), unde lucrează persoane cu handicap și persoane cu capacități de muncă

reduse. Pe lângă fermă și clădirile de servicii sociale, există o bucătărie care gătește 300 de mese/zi și un centru de zi și terapie. Oaspeții sunt întâmpinați de Școala Forestieră și Pensiunea Family Friendly. Aici a fost construită o replică din lemn a castelului Diósgyőr din apropiere (400 mp cu turnuri înalte de 8 m). Oaspeții pot juca șah și participa la mulsul caprelor, fabricarea brânzei, coacerea untului, coacerea pâinii, fabricarea lumânărilor, înmuierea hârtiei, fabricarea săpunului, pâslărit, tir cu arcul, confecționarea de hrănituri din lemn pentru păsări, prepararea propriului ceai special din plante și experimentarea tradiției populare actuale alături de personalul fundației.

Fundația are mai multe procese de producție complete: de la mulsul caprelor la fabricarea brânzei, de la curățarea grâului la măcinarea manuală și frământare până la coacerea în cuptor, sau de la culesul fructelor la prepararea gemurilor. Lucrătorii lor cu handicap sunt „maestrii” vizitatorilor, ceea ce face ca fundația să fie considerată un pionier național al turismului transformațional.

Baráthegy Manor este un „sat în oraș”, unde 36 de persoane cu dizabilități locuiesc în trei case și în jur de 100 de persoane din grupul țintă lucrează în fiecare zi (un număr semnificativ dintre acestea fiind tineri cu autism).

## Capitolul 1

# Informații Generale

Tulburarea din spectrul autist (TSA) este o afecțiune neurologică de dezvoltare care afectează modul în care o persoană interacționează și comunică cu ceilalți și modul în care acea persoană se comportă, fiind caracterizată prin limitări ale interacțiunii sociale, ale abilităților de comunicare și prin comportamente repetitive. Este denumită „spectru” deoarece manifestările și severitatea simptomelor pot varia foarte mult de la o persoană la alta.

Copilul cu TSA are dificultăți în interacțiunea socială și comunicare, prezintă comportamente repetitive și interese restrânse și poate fi hipersensibil sau hiposensibil la stimuli senzoriali (zgomote, lumini, texturi, mirosuri). Spre deosebire de copilul tipic, care arată cu degetul



spre ceva ce vrea pentru a obține acel lucru și poate folosi ulterior cuvinte pentru a numi obiectul dorit, copilul cu TSA nu arată cu degetul pentru a arăta ce vrea, nu verbalizează și, de obicei, recurge la crize de plâns atunci când nu este înțeles de cei din jur și nu obține ceea ce vrea.

Un alt semn îngrijorător pe care părinții îl observă la micuțul lor este prezența comportamentelor repetitive: alinierea jucăriilor, închiderea repetată și obsesivă a sertarelor mobilei, a ușilor camerei, a întrerupătoarelor de lumină, învârtirea obsesivă a roților de la mașinuțele de jucărie, fluturarea repetitivă a mâinilor, mersul pe vârfuri etc. Și atunci când părinții își duc copilul în parc, observă că acesta nu este deloc interesat de ceilalți copii, ca și cum nici nu îi observă, nu se apropie de ei, ci mai degrabă este interesat de obiectele din parc, sau de vegetație.

Cauza exactă a autismului nu este complet cunoscută, dar se știe că există o combinație de factori genetici și de mediu care contribuie la acesta. Nu există dovezi că vaccinurile cauzează autismul, o idee care a fost infirmată științific.

Diagnosticul este pus de obicei în timpul copilăriei prin evaluări comportamentale și observații clinice. Medicii, psihologii și terapeuții specializați folosesc criteriile stabilite de manualele sau ghidurile medicale (de exemplu DSM-5 sau ICD-11) pentru a evalua semnele și simptomele.

Nu există teste medicale care să confirme diagnosticul. Fiecare semn de autism poate fi observat în jurul vârstei de 12-18 luni, dar diagnosticul este pus de obicei între 2 și 4 ani, când diferențele de dezvoltare devin mai clare, în special în contextul social și comunicațional.

Deși autismul nu are un „tratament” în sensul clasic, multe terapii sau intervenții îi pot ajuta pe copii să-și dezvolte abilitățile și să ducă o viață cât mai independentă: Analiză comportamentală aplicată (terapie ABA), logopedie, terapie muzicală/animală, terapie ocupațională, tratament cu recompense, comunicare prin imagini PECS, grupuri sociale, neurofeedback pentru autism, terapie prin joc.

Fără terapie, simptomele autismului se agravează în timp!

# Sportul și mișcarea fizică

## 2.1. DE CE MIȘCAREA FIZICĂ ȘI SPORTUL SUNT IMPORTANTE PENTRU UN COPIL CU AUTISM

Prin sport și activități fizice, copiii cu TSA pot face progrese care sunt strâns legate de îmbunătățirea abilităților motorii, a dezvoltării cognitive, a reglării emoționale și a interacțiunii sociale, având ca rezultat faptul că aceștia nu mai recurg la comportamente stereotipe atât de des. Și ceea ce este foarte important este faptul că nu există nici o contraindicație pentru nici o activitate fizică, deși unele dintre ele pot necesita o pregătire specifică pas cu pas. Efectele practicării sportului și ale mișcării fizice la copiii cu autism pot fi:

- creșterea musculară și echilibrul corporal;
- din punctul de vedere al dezvoltării mentale copiii răspund mai bine la comenzi;
- le crește înțelegerea și conștientizarea mediului înconjurător, o condiție foarte importantă pentru adaptarea lor la medii diferite;
- încep să facă în mod independent sarcini zilnice, pe care nu le puteau face singuri înainte (cum ar fi să se îmbrace singuri, să mănânce singuri);
- comportamentele problematice scad în frecvență.

O activitate fizică care aduce bucurie și plăcere copiilor este Jocul. Prin joc, copiii se dezvoltă fizic, își descoperă abilitățile emoționale și învață cum să proceseze lumea din jurul lor. Copiii cu TSA au dificultăți în a construi relații sociale și în a se juca cu alți copii, de aceea este important să se ofere instrucțiuni specifice pentru comportamentele sociale în diferite situații de joc. Joaca oferă momente de distracție și poate duce la formarea de prietenii și creează oportunități de imitație, negociere, cooperare etc.

Beneficiile jocului pentru copiii cu autism pot fi:

- copilul învață să asculte instrucțiunile date de ceilalți și să le urmeze, să

își aștepte rândul, să negocieze cu ceilalți, să răspundă la întrebări, să pună întrebări simple la rândul său;

- participarea constantă și activă a copilului autist la jocuri care implică sport, activități de grup, îi dezvoltă abilitățile interpersonale și contribuie la bunăstarea sa mentală și psihosocială;
- ajută la reglarea emoțiilor, ameliorează problemele de sănătate mintală precum anxietatea, stresul, depresia, autismul, schizofrenia și simptomele stresului posttraumatic;
- copilul poate dobândi/învăța abilități care pot declanșa emoții pozitive, care îl pot ajuta să își îmbunătățească modul de gândire și de acțiune;
- emoțiile negative declanșate în timpul jocului îi pot permite să identifice strategii de coping;
- jocul poate îmbunătăți starea de spirit și poate influența pozitiv motivația intrinsecă a unui copil.

Jocurile de grup au efecte pozitive asupra copiilor cu autism, contribuind la creșterea oportunităților de interacțiune socială și la dezvoltarea unor trăsături de caracter pozitive, precum cooperarea și lucrul în echipă. Jocul le permite să fie independenți, creativi, să experimenteze și să gândească.

Foarte important: jocul este o activitate care poate fi făcută acasă, cu părinții, familia sau prietenii. Deși necesită anumite adaptări la specificile TSA, de regulă, jocurile nu implică cheltuieli mari sau spații speciale.

## **2.2. CE TIPURI DE ACTIVITĂȚI SPORTIVE SUNT RECOMANDATE PENTRU COPIII CU AUTISM**

Alegerea sporturilor și a jucăriilor pentru copiii cu autism trebuie să țină cont de caracteristicile lor individuale, cum ar fi abilitățile motorii, interacțiunea socială și sensibilitățile senzoriale, sporturile și jocurile adecvate pot ajuta la dezvoltarea mișcării, la îmbunătățirea abilităților sociale și la crearea unor experiențe pozitive.

Câteva sporturi și jocuri sugerate care sunt recomandate în special pentru copiii cu autism:

### **1. SPORTURI INDIVIDUALE**

Sporturile individuale care necesită mai puțină interacțiune socială pot fi ideale, în special pentru cei care necesită o atenție mai mare sau care au

difficultăți de adaptare la situațiile de grup.

- Înotul

Înotul nu numai că îmbunătățește condiția fizică, dar îi ajută și pe copiii să se regleze emoțional. De asemenea, apa poate avea un efect calmant, iar regulile sunt simple.

- Ciclismul

Mersul pe bicicletă este o modalitate excelentă de a dezvolta coordonarea motorie și poate ajuta, de asemenea, la îmbunătățirea abilităților motorii. Efectuarea activității de unul singur poate ajuta la dezvoltarea independenței.

- Yoga

Yoga este, de asemenea, excelentă pentru îmbunătățirea posturii, a respirației și a atenției. Exercițiile simple pot fi făcute treptat, pe măsură ce copilul se dezvoltă.

- Alergarea

Alergarea poate ajuta la eliberarea energiei și este bună pentru deprinderile motrice. Simplele curse de alergare sau alergarea liberă pot oferi copiilor o mare oportunitate de a face mișcare.

## 2. SPORTURI ȘI JOCURI DE GRUP

Sporturile de grup pot ajuta la dezvoltarea abilităților sociale dacă copiii pot gestiona dinamica și interacțiunile în echipă.

- Baschet (versiune simplificată)

Jocurile simple de baschet, cum ar fi apropierea de coș și pasarea sau aruncarea mingii, pot ajuta la dezvoltarea mișcării, învățându-i în același timp pe copii spiritul de echipă.

- Jocuri cu mingea (de exemplu, fotbal)

Aceste tipuri de jocuri ajută la dezvoltarea abilităților motorii fine, încurajând în același timp interacțiunile distractive și ușoare. Regulile pot fi simplificate pentru a fi mai ușor de înțeles.

- Mingea de badminton sau ping-pong

Jocurile cu mingi mai mici, cum ar fi badminton, îi pot ajuta pe copii să-și dezvolte concentrarea și dexteritatea, oferind în același timp interacțiuni sociale.

### 3. JOCURI DE COOPERARE ȘI JOCURI OBIȘNUITE

Jocurile cooperative pot ajuta la dezvoltarea abilităților sociale, deoarece copiii lucrează împreună pentru a atinge un obiectiv.

- Jocuri de perechi (de exemplu, jocuri de cărți, puzzle-uri)

- Jocuri de societate

Jocuri de societate mai simple, cooperative (de exemplu, jocuri de memorie, strategice ) pot promova gândirea comună și pot contribui la dezvoltarea unor reguli sociale.

- Jocuri în aer liber (de exemplu, de-a v-ați ascunselea, aruncarea mingii, tragerea la țintă)

Acest tip de joc dezvoltă interacțiunea socială și atenția.

### 4. JOCURI SENZORIALE

Copiii cu autism pot fi adesea mai sensibili la stimuli senzoriali, astfel încât jocurile senzoriale pot ajuta la stimularea simțurilor și la îmbunătățirea concentrării.

- Legănatul sau datul pe leagăn pot avea un efect calmant asupra copiilor, ajutând totodată la dezvoltarea simțului echilibrului.

- Cutii senzoriale

Utilizarea de texturi, forme, culori și materiale diferite poate ajuta la dezvoltarea abilităților motorii fine și a procesării senzoriale.

- Joc cu nisip, joc cu apă

Joaca cu nisip sau cu apă oferă oportunități de a dezvolta abilitățile motorii fine, ajutând în același timp la calmarea copiilor.

### 5. ACTIVITĂȚI ÎN AER LIBER

Activitățile în aer liber, în natură, îi pot ajuta pe copii să-și dezvolte atenția și abilitățile sociale.

- Plimbări, drumeții

- Frisbee, jocuri cu mingea în aer liber

Jocurile cu mingea în aer liber ajută la dezvoltarea cooperării și a abilităților motorii.

Considerații cheie:

- Un mediu de bună calitate și de susținere, deoarece copiii cu autism pot fi mai sensibili la distragerea atenției sau la prea multă stimulare, este

important ca mediul să fie calm și sigur.

- Repetiție și rutină: pentru copiii cu autism, rutina și repetiția îi pot ajuta să dezvolte un sentiment de realizare.
- Abordarea personalizată: deoarece fiecare copil cu autism are nevoi diferite, este important să se țină cont de preferințele și nevoile lor individuale.

Atunci când se proiectează și se oferă activități sportive și de joacă pentru copiii cu autism, trebuie luați în considerare o serie de factori importanți pentru a asigura că activitățile sunt atât de dezvoltare, cât și plăcute. Iată câteva aspecte cheie la care trebuie să se acorde o atenție deosebită:

## 1. Luarea în considerare a sensibilităților senzoriale

**Sunete și zgomote:** copiii cu autism pot fi mai sensibili la zgomot, astfel încât este important să vă asigurați că activitățile sportive sau de joacă nu sunt prea zgomotoase sau, dacă sunt, să oferiți oportunități de reducere a zgomotului (de exemplu, prin utilizarea de protecție pentru urechi).

**Lumini:** luminile puternice sau luminile care clipesc pot distrage atenția. Dacă este posibil, alegeți o locație în care luminile sunt plăcute și calme.

**Materiale și texturi:** sensibilitatea se poate aplica, de asemenea, diferit în funcție de suprafețele și materialele cu care intră în contact (de exemplu, atingerea hainelor, echipamentelor sportive). Este recomandabil să lucrați cu materiale mai moi, confortabile și să evitați suprafețele care sunt prea aspre.

## 2. Evitați supraîncărcarea

**Grupuri mici:** grupurile prea mari pot provoca confuzie și mulțor copii adunați împreună le poate fi dificil să mențină atenția și să gestioneze interacțiunile sociale. Este recomandabil să se lucreze în grupuri mai mici pentru a ajuta copiii să se concentreze.

**Simplificarea regulilor:** pentru copiii cu autism, regulile prea complexe sau care se schimbă rapid pot provoca confuzie. Regulile ar trebui simplificate și ei ar trebui să fie pregătiți în avans pentru schimbări.

## 3. Rutină și predictibilitate

**Repetiția:** Copiii cu autism preferă adesea activitățile familiare,

repetitive. Acest lucru le oferă siguranță și îi ajută să obțină un sentiment de realizare. Mișcările repetate frecvent le dezvoltă abilitățile motorii și confidența.

**Planificarea:** la începutul sesiunii, planul trebuie explicat astfel încât copiii să știe ce se va întâmpla și ce se așteaptă de la ei. Acest lucru poate reduce anxietatea și îi poate ajuta să se adapteze mai bine la situație.

**Structura spațială:** în timpul fiecărei activități sportive, asigurați-vă că spațiul este clar, ordonat și ușor de navigat. Un mediu bine organizat îi ajută pe copii să se descurce cu mai puțină dezordine și stimuli.

#### 4. Dezvoltarea abilităților sociale inițiale

**Încurajați interacțiunile sociale:** deși interacțiunea socială poate fi dificilă pentru mulți copii cu autism, sporturile și jocurile oferă o mare oportunitate de a dezvolta treptat abilitățile sociale. Jocurile de echipă mai simple, cum ar fi pasele sau atingerea unui obiectiv comun, pot ajuta la dezvoltarea abilităților sociale.

**Întărirea pozitivă:** este important să oferiți întotdeauna feedback de susținere și pozitiv în timpul interacțiunilor sociale. Laudele și recunoașterea ajută la construirea încrederii în sine a copiilor și îi încurajează să participe la activități sociale.

#### 5. O abordare personalizată

**Luarea în considerare a nevoilor individuale:** deoarece fiecare copil cu autism are nevoi diferite, merită creat un plan individual de dezvoltare care să ia în considerare punctele forte și dificultățile copilului. Unii copii pot avea nevoie de o introducere treptată în mișcare, în timp ce alții pot avea nevoie de mai multă atenție pentru a face față situațiilor sociale.

**Niveluri diferite:** programele ar trebui să ofere oportunități de participare la niveluri diferite, astfel încât fiecare copil să poată să fie capabil să găsească o activitate care să se potrivească abilităților și zonei sale de confort.

#### 6. Siguranța fizică și emoțională

**Trebuie acordată atenție respectării spațiului personal:** copiii cu autism pot fi mai sensibili la contactul fizic, astfel încât antrenorii trebuie să se asigure întotdeauna că copiii se simt confortabil.

**Dispozitive de calmare:** dacă este necesar, utilizați dispozitive precum un leagăn calmant sau diverse jucării senzoriale pentru a ajuta la gestionarea supraîncărcării emoționale.

## 7. Răbdare și flexibilitate

**Flexibilitate în program:** este important să nu fiți rigizi în modul în care se desfășoară sesiunile, ci să lăsați copiilor suficient spațiu de manevră. Dacă cineva are dificultăți de adaptare, încercați să găsiți alte modalități de a-l integra treptat în activitate.

**O abordare plină de răbdare:** copiii cu autism se dezvoltă adesea în ritmul propriu, astfel încât răbdarea este de o importanță capitală. Dezvoltarea și învățarea lor nu urmează întotdeauna o linie dreaptă, dar pot face progrese mari în pași mici.

## 8. Staff instruit pentru a oferi sprijin

**Competențe profesionale:** este esențial ca profesioniștii care desfășoară activități sportive să aibă cunoștințe care să le permită să înțeleagă nevoile specifice și modelele comportamentale ale copiilor cu autism.

**Sprijin pentru comunicare:** dacă este necesar, ar trebui să se pună la dispoziția copiilor diverse mijloace de comunicare (cum ar fi imagini, simboluri sau instrumente de comunicare) pentru a-i ajuta să înțeleagă instrucțiunile.

Este esențial ca activitatea sportivă aleasă să le ofere copiilor un sentiment de plăcere și de realizare, ajutându-i în același timp să se dezvolte. Cei mai importanți factori pentru succesul activităților sportive pentru copiii cu autism sunt un mediu relaxat, menținerea unui nivel de stimulare adecvat, luarea în considerare a nevoilor individuale și o introducere treptată în diferite activități. Răbdarea, empatia și profesionalismul sunt esențiale pentru a favoriza o experiență pozitivă și progresul.



## *Terapia prin joc - o metodă de terapie la îndemâna părinților*

În timpul copilăriei, jocul este baza învățării diferitelor forme de socializare cu alți copii sau adulți. Când copiii sunt mici, ei învață lucruri noi prin joc, despre mediul din jurul lor și tot prin joc învață cum să își facă prieteni, să se descopere unii pe alții sau cum să rezolve o problemă care poate apărea.

La copiii neurotipici, jocul se dezvoltă natural, spontan și îi ajută să dezvolte limbajul, învățarea, interacțiunea independentă, incluziunea socială. Ei primesc recompense și întăriri din mediul înconjurător, cum ar fi aprecierea și atenția din partea celorlalți sau, recompensele care îi motivează pot fi de natură internă: mândria pe care o simt atunci când câștigă, creșterea stimei de sine atunci când experimentează succesul.

Pe de altă parte, la copiii cu tulburări din spectrul autist, jocul se caracterizează prin deficiențe în comunicare și relații sociale, prin jocuri repetitive și restrictive care nu includ diversitatea, flexibilitatea, creativitatea și care pot avea loc fără angajament social. Copiii neurodivergenți trebuie învățați să se angajeze în jocuri adecvate din punct de vedere funcțional și cum să socializeze cu alți copii. Odată ce au învățat reguli sociale simple, cum ar fi să asculte și să urmeze indicațiile celorlalți, să-și aștepte rândul, să negocieze cu ceilalți, să răspundă la întrebări și să fie capabili să pună întrebări simple la rândul lor, îi putem implica pe acești copii în jocuri distractive, de echipă, care îi ajută în dezvoltarea armonioasă.

Experiența de a juca într-o comunitate poate fi o provocare pentru copiii cu TSA, dar în același timp poate fi extrem de valoroasă pentru dezvoltarea abilităților sociale, de comunicare și de înțelegere a interacțiunilor cu cei din jur. Iar această experiență poate fi percepută diferit de fiecare copil, în funcție de severitatea deficienței. Tulburarea din spectrul autist poate veni sub mai multe forme și niveluri, astfel încât este important să ne concentrăm pe sensibilitățile, preferințele și abilitățile

individuale ale copilului atunci când alegem jocurile pe care urmează să le jucăm.

Copiii cu autism preferă adesea jocurile care sunt simple, previzibile, ușor de înțeles și de urmat și care nu necesită prea multă interacțiune socială, mai ales dacă copilul are dificultăți în gestionarea situațiilor sociale.

Mulți copii cu autism au nevoie de stimulare senzorială, astfel încât este important să se ofere oportunități de a experimenta stimuli senzoriali diferiți, cum ar fi atingerea, vederea și auzul. Acestea includ, de exemplu, jucării tactile, bile de stres, nisip, jucării cu apă sau diverse materiale care să ajute copilul să exploreze senzațiile. Copiii cu autism au adesea nevoie de jocuri de mișcare pentru a-și dezvolta abilitățile motorii grosiere și pentru a elibera energia stocată în exces, mulți dintre ei suferind și de sindromul hiperkinetic. Leagănele, jocurile cu mingea, cursele cu obstacole sau echipamentele de echilibru sunt modalități excelente de a se mișca, de a alerga sau de a sări, de a lucra la echilibru, la forța musculară și la coordonarea corpului.

Și pentru că copiii cu autism funcționează și răspund foarte bine în cadrul unor activități predefinite și bine structurate, alte jocuri care pot fi bine organizate și structurate, previzibile și planificate în avans, sunt Șotronul, Pétanque, Aruncarea cu săculeți senzoriali, Rațele și Vânătorii.

O condiție fundamentală pentru incluziunea și dezvoltarea copiilor cu autism este crearea și pregătirea temeinică a unui mediu de joacă în care copilul este protejat, pentru a evita zgomotul și aglomerația, iar sportul sau jocul ales corespunde intereselor și abilităților copilului, sprijină comunicarea între jucători, cum ar fi jocuri de grup sau de pereche.

De asemenea, este important să personalizați jocurile alese, luând în considerare punctele forte individuale, interesele și obiectivele de dezvoltare ale copiilor implicați. De exemplu, alegeți jocuri care motivează copilul și dezvoltă abilitățile sociale, coordonarea motorie sau abilitățile de rezolvare a problemelor. Și în timpul jocului utilizați Întărirea pozitivă, feedback clar și pozitiv pentru a ajuta copiii să se simtă în siguranță și motivați să participe, folosiți laude, suporturi vizuale și recompense pentru a construi încrederea în sine și sentimentul de realizare la acești copii.

### 3.1. COMUNICAREA CU COPIII CU AUTISM

Autismul afectează comunicarea și socializarea copiilor cu această tulburare cu persoanele din jurul lor. Există copii cu autism înalt funcțional care pot vorbi în propoziții complete, au abilități de autonomie, dar care au dificultăți în domeniul socializării. Și există copii cu autism nonverbal care nu pot dobândi abilitatea de a vorbi.

Pentru a-i ajuta să comunice cu cei din jur, se folosește sistemul PECS, un sistem de comunicare prin imagini, și anume pentru a-l învăța pe copilul nonverbal să folosească imagini pentru a cere persoanei de lângă el un obiect, o activitate, mâncare, pentru a comunica o nevoie personală pe care o are la un moment dat etc. Se pot forma propoziții folosind mai multe cartonașe în succesiune pentru a comunica ceea ce doresc copiii care nu pot vorbi. Pot fi învățați în clasele de terapie cum să folosească acest sistem de comunicare prin imagini.

O altă formă foarte utilă de comunicare pentru copiii nonverbalii sunt orarele vizuale care pot fi realizate fie pentru activitățile pe care copilul le va face pe parcursul zilei, fie se poate concepe un orar vizual pentru o singură activitate pe care o putem împărți în diferite etape pe care copilul trebuie să le parcurgă pentru a finaliza activitatea respectivă.

Orarele vizuale sunt instrumente foarte eficiente în lucrul cu copiii autiști, ele pot fi folosite atât de către terapeuți în timpul orelor de terapie, cât și de către părinți sau alte persoane care interacționează cu copilul nonverbal, deoarece îi vor da un sentiment de siguranță, copilul știe ce are de făcut, când se va juca, când va mânca etc., practic îl ancorează în realitate. Când vrem să învățăm un copil autist nonverbal un joc nou sau vrem să jucăm cu el un joc la care a mai participat, putem aplica aceeași metodă. Împărțim activitatea în pași mici și îi învățăm secvențial pe fiecare separat, o tehnică care în Analiza Comportamentală Aplicată se numește Chaining.

### 3.2. TEHNICI DE SPRIJIN ȘI ÎNDRUMARE PENTRU A FACILITA ÎNVĂȚAREA JOCULUI/TEHNICILE DE ÎNVĂȚARE ASISTATĂ

Copiii cu TSA au dificultăți în a construi relații sociale și, de asemenea, în a se juca cu alți copii, astfel încât este important să se ofere instrucțiuni specifice pentru comportamentele sociale în diferite situații de joc. Predarea unui joc unui copil are consecințe dincolo de jocul în sine: pe lângă faptul că oferă momente de distracție, poate duce la formarea de prietenii și poate crea oportunități abundente pentru imitare, negociere, cooperare etc.

Predarea de jocuri noi copiilor cu autism implică adesea multe provocări:

- Activitatea de joc în sine poate să nu fie motivantă pentru copil
- Unii copii au nevoie de îndemnuri intruzive tot timpul
- Apariția comportamentelor problematice

Unele dintre aceste provocări pot fi depășite folosind anumite tehnici. Ne asigurăm că copilul cu autism înțelege ce are de făcut înainte de a fi plasat în situația de joc social și că beneficiază de ajutor adecvat pentru a evita experiențele sociale neplăcute care vor diminua interesul pe termen lung pentru activitate. Putem folosi:

**Modelarea** - o tehnică prin care îi oferim copilului oportunități de a-i observa pe alții jucând jocul. În acest stadiu, singura cerință este ca copilul să rămână în zona de joacă pentru câteva minute și să observe cum se joacă ceilalți. Putem apoi chiar să îi arătăm copilului un filmuleț cu alți copii care joacă același joc ca pregătire pentru experiența reală. După aceea, angajăm copilul doar în acțiuni de joc pe care le poate face independent. Mai târziu, pot fi modelate și așteptate de la copil și acțiuni mai dificile.

**Stimularea** - după ce i s-au oferit câteva ocazii de a-i observa pe ceilalți jucând jocul, poate fi necesară o anumită stimulare pentru ca copilul să se angajeze în joc. De fiecare dată folosim stimuli mai puțin intruzivi (de exemplu, stimuli verbali sau gestuali). Stimuli mai intruzivi, cum ar fi cel fizic, sunt furnizați numai dacă comportamentul așteptat nu are loc la nivelul actual al promptului. După aceea, promptul este redus treptat pentru a facilita performanța independentă.

**Întărirea pozitivă** - o altă tehnică constă în utilizarea pe cât posibil a

întăritorilor naturali, cum ar fi laudele, îmbrățișările, zgomotele amuzante sau expresiile faciale amuzante; am putea folosi toate acestea pentru a face activitatea mai plăcută. Întăritorii naturali sunt mai recomandați decât cei comestibili/tangibili, deoarece aceștia pot fi ușor transferați în mediul natural în timpul jocului cu copiii tipici.

De asemenea, atunci când dorim să jucăm un joc cu copiii noștri, trebuie să ne întrebăm: „Cât de interesant i se pare copilului jocul propus? Cât de motivat este el să îl joace?”

Dacă vedem că copilul nu este foarte interesat să joace jocul pe care i l-am prezentat, atunci încercăm să încorporăm în acel joc lucruri, obiecte, personaje care îi plac pentru a face jocul mai atractiv, astfel încât să vrea să participe cu noi la joc. Nu trebuie să insistăm de la început să-l învățăm pe copil toate regulile jocului și să insistăm să le respecte cu strictețe pentru că acest lucru poate fi foarte aversiv pentru copil și poate duce la tantrumuri.

Noi, ca adulți, trebuie să răsplătim orice inițiativă de joc a copilului, orice încercare pe care o face este apreciată și să-l ajutăm atunci când este necesar pentru ca el să poată continua jocul. Este foarte important ca totul să fie distractiv pentru copil, să nu simtă că jocul este o presiune sau o obligație și să-i respectăm decizia atunci când vrea să se oprească din joc, pentru că în acest fel el va dori să se joace din nou cu noi altă dată.

## Capitolul 4.

# Jocuri testate în cadrul proiectului

## 4.1. ȘOTRON

Șotronul este un joc excelent pentru dezvoltarea coordonării fizice, a abilităților cognitive și a echilibrului. Săritul pe un picior sau pe două picioare la pătratele desemnate ajută la dezvoltarea liniei mediane, a forței musculare și a controlului corpului. Acest joc poate fi adaptat pentru copiii cu autism. În acest fel se pot folosi mai multe culori atunci când se desenează pătratele de joc, acest lucru servește ca un indiciu vizual.

- Putem desena pătrate mai mari, astfel încât să fie mai ușor pentru copii atunci când sar în ele sau când aruncă o piatră în unul dintre aceste pătrate.
- Dacă copilul cu care jucăm Șotronul nu poate încă să sară pe un singur picior, nu este nici o problemă, în primă fază poate sări pe ambele picioare, iar treptat putem exersa săritura pe un singur picior, care este mai dificil de învățat.
- Ne putem concentra pe o singură abilitate pe care să o învețe odată. De exemplu, putem exersa aruncarea pietrei într-un pătrat și apoi, în loc să sărim după ea, îi spunem copilului să meargă să ia piatra și apoi să o arunce în pătratul următor. În acest fel, copilul va trebui să se concentreze doar pe aruncarea pietrei la țintă.
- Ceea ce este esențial pentru părinte este să facă ce îi place copilului, ce preferințe are copilul pentru ca apoi să le putem folosi, să le integrăm în jocul nostru astfel încât să îl putem motiva să rămână în joc cu noi cât mai mult posibil.
- Poate copilul cu care vrem să jucăm Șotron preferă numerele, sau literele, atunci le vom folosi pentru a numerota pătratele.
- Sunt copiii care au preferințe pentru forme geometrice sau animale, asta este foarte bine, din moment ce știm acest lucru, ne putem ajuta de asta să facem jocul mai interesant pentru copil numerotând pătratele cu preferința lui, astfel reușim să îi prezentăm un joc mai atractiv la care să vrea să participe.

Atunci când este jucat în grup, Șotronul este, de asemenea, excelent pentru dezvoltarea abilităților sociale, deoarece la copiii cu TSA, abilitățile sociale sunt afectate, ei nu știu cum să interacționeze cu cei din jur și nu știu cum să se joace, așa că trebuie să fie învățați de către adulți aceste abilități.

## Descrierea jocului

Numărul de jucători:

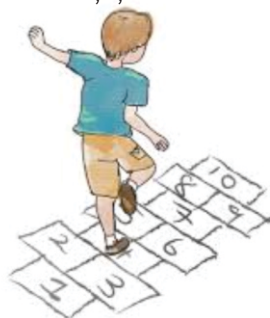
- nu există o limită a numărului de participanți

Locul de desfășurare:

- interior sau exterior

Componente ale jocului:

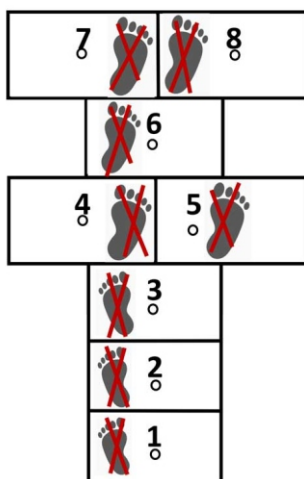
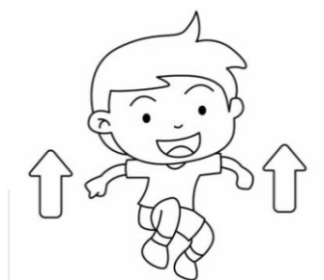
- jocul poate fi desenat cu cretă pe asfalt sau poate fi achiziționat de la magazin. Este compus din 7-10 pătrate dispuse într-o anumită ordine



care convine jucătorilor și corespunde, de obicei, vârstei și abilităților participanților.

### Reguli:

- fiecare copil care va participa la joc va avea un obiect pe care va trebui să îl arunce într-unul dintre pătratele jocului (se începe cu numărul 1).
- în cazul în care obiectul aruncat va rămâne în interiorul numărului 1 (fără a părăsi acel cadru), copilul va efectua săriturile specificate mai sus de la numărul 1 la numărul 10 și înapoi.
- când copilul se întoarce, el se va opri la pătratul în care se află obiectul și va încerca să îl recupereze fără să se dezechilibreze.
- dacă un copil în încercarea sa de a recupera obiectul își pierde echilibrul și iese din pătrat, nu poate trece la nivelul următor (un alt copil va intra în joc).
- atunci când un copil reușește să facă un tur complet (inclusiv să ridice obiectul), acesta va continua jocul trecând la nivelul următor.



## 4.2. JOCUL DE PÉTANQUE

Participarea la un joc de pétanque pentru copiii cu autism poate iniția o serie de activități de dezvoltare mentală, deoarece aceștia își dezvoltă abilitățile motorii fine, conștiința spațială, atenția și abilitățile sociale într-un mod ludic. Succesul jocului de Pétanque a fost realizat în timpul Demonstrațiilor practice prin utilizarea următoarelor tehnici:

- **Support vizual:** utilizarea de imagini și cartonașe pentru a arăta pașii de bază și regulile jocului. Acest lucru i-a ajutat pe copii să înțeleagă procesul de joc.
- **Structurarea fiecărei sesiune de joc:** marcarea liniei de start (au fost folosite conuri pentru a închide zona de joc, dar acest lucru nu a fost justificat de componența participanților).
- **Predarea pas cu pas :** regulile jocului au fost enunțate în propoziții simple și au fost date instrucțiuni clare, lipsite de ambiguitate și utilizate în timpul jocului. A fost demonstrată tehnica corectă de aruncare a mingii, demonstrându-se astfel jocul.
- **Joc flexibil:** dacă unul dintre copiii implicați era obosit sau suprasolicitat, acesta putea folosi colțul de odihnă special amenajat.

**Descrierea jocului-** versiune adaptată

**Jocul necesită:**

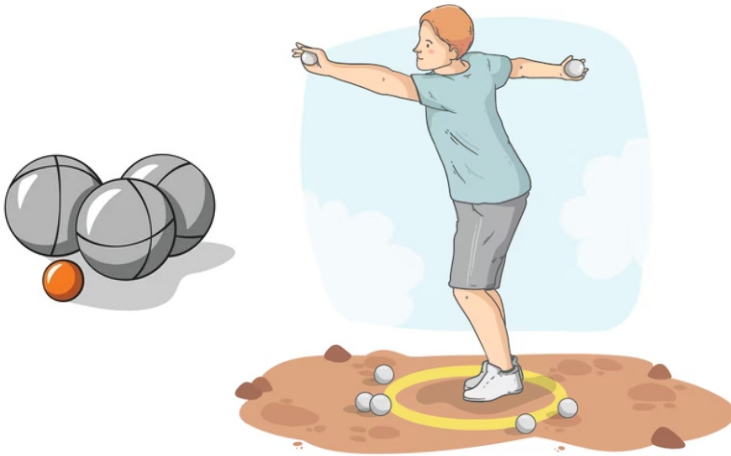
- o suprafață de teren de cel puțin 2m x 5m
- se trasează o linie de start la una dintre marginile mai scurte ale fiecărui teren, de aici jucătorii vor arunca mingile
- 1 minge de țintă (de dimensiuni mici)
- 8 mingi de pétanque de diferite culori (2 albastre, 2 verzi, 2 galbene, 2 roșii), câte o culoare pentru fiecare copil,
- maxim 4 jucători și 1 arbitru - 1 tabelă de marcaj

**Cum funcționează jocul:** reguli de joc simplificate, adaptate.

- Fiecare jucător alege o culoare și alege bilele de pétanque corespunzătoare
- Arbitrul aruncă mingea mică țintă pe teren
- Jucătorii în ordinea vârstei aruncă fiecare minge de pétanque de la linia de start
- Scopul este să arunce mingea colorată cât mai aproape de mingea țintă mică



- Jucătorii aruncă a doua minge de pétanque de la linia de start în ordinea vârstei lor
- Jucătorul a cărui minge de pétanque se află cel mai aproape de mingea țintă mică înscrie 1 punct
- Arbitrul înscrie punctul pe tabela de marcaj
- După terminarea partidei, mingile de pétanque sunt colectate și se creează un nou cerc de aruncare
- Jocul continuă până când un jucător înscrie 3 puncte
- Jucătorul cu trei puncte este câștigătorul.



Rândurile foto de mai jos sunt un chart a regulilor jocului de pétanque pentru jocul adaptat specific autismului. Trebuie să aliniați pozele pe verticală sau pe orizontală într-un loc clar vizibil și să marcați poza curentă cu o săgeată sau un punct colorat.

Următorul tabel prezintă regulile jocului pétanque adaptat autismului. Într-un chenar deasupra fiecărei instrucțiuni, vi se cere să desenați o imagine a unui element specific de joc, pe baza imaginii, de exemplu, de mai jos.



1 Terenul și jucătorii	2 Mingea țintă	3 Bila țintă ejecție	4 Bila țintă pe pe pistă
5 Primul jucător cu mingea roșie	6 Primul jucător care aruncă mingea roșie	7 Mingea roșie la locul ei	8 Al doilea jucător cu mingea albastră
9 Aruncă mingea albastră	10 Mingea albastră în locul mingii	11 fiecare jucător aruncă a doua oară	12 Al doilea jucător aruncă a doua oară
13 Fiecare bilă în loc	14 Măsurarea distanței de măsurare până la bila roșie	15 Măsurarea distanței măsurată până la bila albastră	16 Cea mai apropiată bilă de țintă bila înscris 1 punct

### 4.3. RAȚELE ȘI VÂNĂTORII

Cel de-al treilea joc testat în timpul demonstrațiilor practice ale proiectului a fost Rațele și Vânătorii. Testarea acestui joc nu a fost la fel de reușită deoarece copiii cu autism se temeau de minge și aveau dificultăți în a o arunca către colegii lor. Este un joc care poate fi jucat de copiii cu autism, cu condiția ca aceștia să nu aibă deficiențe grave și cu o adaptare și o pregătire corespunzătoare. Pentru demonstrațiile noastre am propus două adaptări ale jocului: Handball și Kickball.

#### Descrierea jocului

Jocul „Rațele și vânătorii” este un joc care se joacă în aer liber, în orice spațiu disponibil (parcuri, locuri de joacă, între clădiri sau în curțile acestora, pe terenuri de sport sau pe terenuri virane). De preferință în spații exterioare.

Vârsta participanților: peste 5 ani.

Numărul de participanți: cel puțin 4 jucători.

Materiale necesare: o minge moale.

Doi jucători vor fi Vânătorii care stau față în față și aruncă mingea și încearcă să lovească rațele care stau în mijloc. Fiecare rață când este lovită cu mingea pierde o viață și iese din joc. Jocul continuă până când toate rațele ies din joc una câte una, iar în jocul următor Vânătorii vor fi primele rațe ieșite din jocul anterior.

Atunci când se joacă cu copii cu TSA, se poate folosi o minge de spumă moale, astfel încât impactul, atunci când sunt atinși de ea, să nu fie puternic. Pentru început, le putem arăta copiilor un filmuleț cu alți copii care joacă „Rațele și vânătorii” astfel încât să vadă cum joacă alții, apoi părinții vor modela jocul pentru a oferi cât mai multe exemple copiilor care privesc de pe margine.

În cele din urmă, este rândul copiilor neurodivergenți, împreună cu părinții lor, să joace „Rațele și vânătorii” și vor fi recompensați după fiecare rundă, fie cu recompense alimentare despre care știm că funcționează ca întăritori pentru ei, fie cu jucăriile preferate care au aceeași funcție de întărire, fie prin laude și îmbrățișări.

Trebuie remarcat faptul că vânătorii nu vor arunca mingea spre rațe cu viteza cu care se joacă de obicei jocul, ci mai încet, mai moderat, și se vor evita gesturile prea mari, pentru ca ai noștri copii să nu le perceapă ca pe un fel de amenințare.

Este indicat să evităm zgomotele inutile, de fundal, deranjante pentru copii și pentru ca aceștia să își poată concentra atenția pe minge.



Jocul va fi împărțit în pași mici și succesivi care se leagă unul de celălalt și apoi vom învăța și ajuta pe fiecare copil în parte să parcurgă toți pașii până la finalizare, o procedură care în Analiza Comportamentală Aplicată se numește Chaining.

### **Variante adaptate pentru copiii cu autism**

#### **Varianta 1. BALLKICKED WITH THE FOOT (Mingea lovită cu Piciorul)**

- Se trasează terenul de joc.
- Jucătorii sunt împărțiți în 2 echipe: rațe și vânători.
- Se explică regulile jocului: vânătorii vor sta în afara terenului de joc, iar rațele în interior.
- Formarea echipei: 2 vânători și restul jucătorilor (3-5 copii) 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 la altul cu scopul de a lovi rațele.
- Rațele vizate ies din joc.

- Ultima rață rămasă în joc este câștigătoarea.
- Jocul se reia, iar două din rațele ieșite din jocul anterior vor fi acum vânători.
- Jocul se încheie atunci când jucătorii sunt plictisiți.

## Varianta 2. BILA ARUNCATĂ DE MÂNĂ

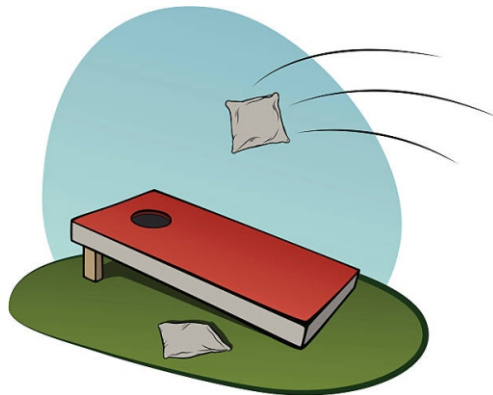
- Se trasează fiecare terenul de joc.
- Jucătorii sunt împărțiți în 2 echipe: rațe și vânători.
- Se explică regulile jocului. Vânătorii vor sta în afara terenului de joc, iar rațele în interior.
- Formarea echipei: 2 vânători și restul jucătorilor (3-5 copii) vor fi rațele.
- Vânătorii vor folosi o minge de dimensiuni potrivite pentru a pune rațele la pământ.
- Mingea va fi aruncată cu mâna de la un vânător la celălalt.
- Rațele vor trebui să prindă mingea, să o țină câteva secunde și apoi să o paseze unuia dintre vânători.
- Dacă mingea este prinsă, dar cade pe sol, rața este scoasă din joc.
- Rața care reușește să recupereze mingea de cele mai multe ori este câștigătoare.
- Jocul se reia, iar două din rațele ieșite din jocul anterior vor fi acum vânători.
- Jocul se încheie atunci când jucătorii se plictisesc.

## 4.4. ARUNCAREA LA ȚINTĂ CU SACI SENZORIALI

Aruncarea la țintă cu saci senzoriali este o activitate care dezvoltă abilități multiple pentru copiii și adulții cu autism.

- Această activitate poate fi deosebit de eficientă deoarece are reguli simple, ușor de înțeles, iar sarcinile repetitive, structurate sunt confortabile pentru multe persoane cu autism.
- Dezvoltă abilități motorii fine, adică mișcări fine ale mâinilor și degetelor, ceea ce este deosebit de important deoarece multe persoane cu autism au dificultăți motorii.
- Aruncarea, ținerea și controlul obiectelor întărește mușchii mâinilor și îmbunătățește coordonarea motorie.

- Aruncarea și țintirea ajută la dezvoltarea coordonării mână-ochi, ceea ce este deosebit de important deoarece este o provocare pentru persoanele cu autism să efectueze aceste tipuri de mișcări complexe.
- Este important ca, pe măsură ce copilul țintește și aruncă într-o anumită direcție, să apară conștientizarea corpului și să-și dezvolte simțul echilibrului.
- Tirul la țintă oferă, de asemenea, o oportunitate de a dezvolta simțul distanței și al direcției, ceea ce îmbunătățește abilitățile de orientare spațială care pot ajuta în viața de zi cu zi, cum ar fi utilizarea obiectelor sau deplasarea.
- În timpul jocului, copiii cu autism trebuie să se concentreze asupra sarcinii și să își țină ochii pe țintă. Acest lucru dezvoltă atenția, mai ales dacă sarcina este repetitivă.
- Deoarece lovirea țintei nu este întotdeauna obținută la fiecare încercare, acest joc oferă o oportunitate de a exercita răbdarea. Copiii cu autism pot învăța cum să gestioneze frustrarea atunci când nu obțin imediat rezultatul dorit.
- Pe măsură ce aruncă la țintă în grupuri, jocul ajută și la dezvoltarea abilităților sociale/de echipă. A face cu rândul, a lucra cu ceilalți și a experimenta succesul sau eșecul comun ajută la construirea și consolidarea relațiilor sociale.
- Aruncarea la țintă oferă un feedback imediat: ați nimerit ținta sau nu? Acest lucru oferă o confirmare imediată a experienței de succes, ceea ce îi poate motiva pe copiii cu autism să continue să își îmbunătățească performanțele. Rezolvarea problemelor, gândirea strategică și planificarea fac parte din decizia jucătorului cu privire la modul și forța cu care să arunce obiectul. Aceasta dezvoltă abilități cognitive precum rezolvarea problemelor și luarea deciziilor.





- Sacii senzoriali sunt un instrument excelent pentru dezvoltarea copiilor cu autism, în special atunci când sunt folosiți într-un mod jucăuș și structurat. Sunt simpli de utilizat și pot fi folosiți pentru o varietate de activități care dezvoltă atât abilități fizice, cât și cognitive:
- Textura și greutatea sacului senzorial pot oferi o experiență senzorială plăcută care poate calma copiii cu hipersensibilitate senzorială. Joaca cu saci senzoriali de texturi și dimensiuni diferite poate promova dezvoltarea integrării senzoriale.
- Dincolo de jocul încercat și testat sacii senzoriali pot fi plasați pe părți diferite ale corpului (de exemplu, cap, umeri) pentru a ajuta la dezvoltarea conștientizării asupra propriului corp. Menținerea echilibrului în timp ce poartă sacul pe cap îi ajută pe copiii cu autism să-și înțeleagă mai bine poziția corpului și mișcarea în spațiu.
- Jocul împreună cu sacii senzoriali (de exemplu, aruncarea de la unul la celălalt) poate ajuta copiii cu autism să exerseze interacțiunile sociale. Astfel de jocuri îi pot învăța să stea la rând și cum să comunice cu colegii lor.
- Sacii senzoriali pot fi de culori și forme diferite și pot fi folosiți în scopuri educative, de exemplu pentru a recunoaște și a denumi culorile sau formele.





## **Descrierea jocului**

Aruncarea la țintă cu saci senzoriali este un joc de îndemânare care dezvoltă atenția, aruncarea și țintirea, forța și viteza și îmbunătățește coordonarea mână-ochi. Poate fi jucat oriunde în interior sau exterior, unde ținta poate fi plasată și este recomandat pentru toate vârstele. Scopul său este de a înscrie cât mai multe puncte prin aruncarea sacilor senzoriali la o țintă.

## **Materiale necesare:**

- O țintă cu mai multe găuri de mărimi și modele diferite. De preferință ținta și găurile să fie mari.
- 4 saci senzoriali, de 2 culori.
- Un tablă de marcaj sau orice alt mod de a ține evidența punctelor obținute.

## **Descrierea etapelor jocului:**

- copiilor li se arată ținta la care să arunce sacii senzoriali.
- se determină distanța de la care să arunce spre țintă.
- sunt explicate regulile jocului.
- se aleg echipe de doi jucători și se stabilește ordinea în care aceștia joacă.
- numele lor sunt scrise pe o tabelă de marcaj unde vor fi înregistrate punctele fiecăruia.
- primul jucător se pregătește și aruncă fiecare sac spre oricare dintre găurile țintei, dacă atinge ținta (dacă sacul trece prin gaură) va câștiga un punct. Punctul este marcat pe tabela de scor și va executa a doua aruncare. Dacă ratează, el va lăsa al doilea jucător să arunce la țintă.
- al doilea jucător intră în joc și aruncă la țintă.
- după ce ambii jucători aruncă de două ori la țintă și punctele obținute sunt marcate pe tabela de marcaj, următoarea echipă intră în joc.
- se pot juca mai multe runde.
- după ce toți copiii au aruncat la țintă, punctele sunt numărate. Cine are mai multe puncte câștigă.
- în cazul în care există echipe cu un număr egal de puncte, acestea vor juca o rundă suplimentară.

## Sfaturi Pentru Părinți

### 5.1. RESPECTAREA REGULILOR

#### De ce?

- Copiii cu TSA au nevoie de REGULI și RUTINE. Ei le respectă foarte strict.
- Prin sport/mișcare/joc, copiii cu TSA înțeleg regulile → regulile din sport/joc pot fi apoi transferate la școală;
- Orice regulă nouă învățată pe terenul de joacă poate fi apoi transferată și generalizată de către copil în mediul său natural, cum ar fi la școală, la cumpărături, acasă cu familia;

#### Cum?

- Părintele trebuie să-l învețe pe copil regulile și jocul → aceasta va fi o bază pe care se va construi;
- Jocurile trebuie să fie simple și împărțite în pași mici;
- Primul pas este de a delimita fiecare teren de joc și de a-i arăta copilului unde și cu ce se va juca (el se sperie dacă terenul este prea mare);
- Apoi i se explică regulile jocului în pași simpli; Regulile traduse în imagini (reguli explicate cu ajutorul imaginilor) sunt cel mai ușor de înțeles;
- Părintele îi arată copilului cum să joace (adică părintele joacă efectiv jocul), apoi îl ajută pe copil să se joace;
- Copiii cu TSA au multă forță, ei lovesc / aruncă / rotesc cu forță; mișcările lente nu sunt dezvoltate la ei, astfel încât este nevoie de mai multe repetări ale unui joc pentru a-i calma și a-i adapta la joc;
- Copilul nu trebuie să primească prea multe instrucțiuni, ci mai degrabă să fie încurajat să joace cât mai bine;
- Este important să se recompenseze copiii pentru ca aceștia să dorească să participe la joc în viitor.

## 5.2. EXPUNEREA ÎN SPAȚIILE PUBLICE

- Acomodarea în spațiile publice se face treptat și trebuie făcută progresiv;
- Procesul trebuie început devreme împreună cu terapia;
- Copilul trebuie expus în toate mediile: parc, locuri de joacă, transport public, mall, etc;
- Dacă cu fiecare ieșire copilul se va purta bine în spațiul public unde am vrut să-l ducem, treptat vom dori să creștem timpul de staționare în acel loc;
- Parcurile și locurile de joacă sunt o bună oportunitate de a-i învăța să socializeze cu alți copii. La fiecare început va trebui să ne concentrăm doar pe a sta cât mai mult cu copiii din parc și apoi să-i învățăm să interacționeze cu ceilalți. Poate, ei nu vor dori să se joace cu alți copii, dar noi, adulții, putem încerca să socializăm cu copiii din parc, apoi acești copii se vor duce la copilul nostru și vor interacționa cu el, noi facilitând astfel interacțiunea. Va trebui să stăm și să ne jucăm cu ei, să conducem jocul, să-l îndrumăm pe copilul nostru cum să se joace cu celălalt copil și, treptat, să le lăsăm spațiu pentru a se putea juca și interacționa singuri ; Vom încerca să-l ajutăm pe copil să interacționeze treptat cu cât mai mulți copii, atât fete cât și băieți, să stea cu ei cât mai mult posibil și să răsplătim orice încercare a copilului de a interacționa cu alți copii.
- Ieșirea în parc este o modalitate bună de a vă ajuta copilul să scape de fixații atunci când acestea există. De exemplu, dacă copilul are fixația de a merge 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, astăzi mergem pe aici spre parc! sau, Astăzi vom merge în parcul X! ,Astăzi vom merge cu autobuzul nr.6 și mâine vom merge cu autobuzul nr.25 de exemplu! Și astfel încercăm să introducem varietatea în rutina copilului pentru a-l ajuta să-și dezvolte o gândire flexibilă. Când îi ajutăm să scape de fixațiile lor, vor exista tantrumi, crize de plâns, dar este 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 ne ducem copiii neurodivergenți în mod regulat în spații publice, parcuri, supermarketuri, peste tot, pentru că acest lucru îi va ajuta să se integreze la grădiniță și apoi la școală.

### 5.3. CUM SĂ CONCEPEM UN PROGRAM SPORTIV PENTRU COPIII CU AUTISM

Atunci când se proiectează programe sportive pentru copiii cu autism, este important să se ia în considerare nevoile, abilitățile și interesele individuale ale copilului. Activitățile sportive pot necesita o abordare specifică și răbdare, dar ele pot fi implementate cu succes cu strategiile potrivite.

Mai jos împărtășim câteva considerații și sfaturi pentru a vă ajuta să concepeți un program sportiv pentru copiii cu tulburări din spectrul autist:

#### 1. Luarea în considerare a nevoilor individuale

Deoarece tulburările din spectrul autist acoperă un spectru larg, fiecare copil are nevoi și puncte forte diferite. Este important ca programele să fie personalizate pentru a se asigura că copiii au o experiență plăcută și de dezvoltare. Unii copii pot avea nevoie de mai mult timp pentru a stăpâni sarcinile, în timp ce alții pot învăța mai repede.

#### 2. Faceți un plan

Pași necesari: Elaborați un plan clar de exerciții care să includă o rutină zilnică, orele și progresul pas cu pas. Apropierea de copil: fiecare copil se mișcă într-un ritm diferit, deci este important să rămâneți răbdători și să vă adaptați la ritmul copilului.

#### 3. Un mediu structurat și previzibil

Copiii cu autism pot beneficia de programe sportive structurate și previzibile. Acest lucru poate ajuta la reducerea anxietății și la creșterea sentimentului de siguranță. Programele trebuie concepute ținând cont de următoarele aspecte: Stabilirea unui orar zilnic fix. Comunicarea clară a fiecărei etape a programului în avans (de exemplu, printr-o agendă vizuală). Explicarea clară și introducerea treptată a sarcinilor.

#### 4. Facilitarea interacțiunilor sociale

Copiii cu autism le poate fi mai dificil să construiască și să mențină relații sociale. Programele sportive ar trebui să ofere un mediu de susținere în care cooperarea, munca în echipă și experiențele împărtășite pot ajuta la

dezvoltarea abilităților sociale. Acolo unde este posibil, ar trebui organizate sesiuni în grupuri mici, astfel încât fiecare copil să se simtă sprijinit individual.

#### 5. Creați sprijin vizual și verbal

Suporturile vizuale (de exemplu, cartonașe sau pictograme) pot ajuta copiii cu autism să înțeleagă mai bine mișcărilor și sarcinile. Calendare vizuale și imagini: utilizați suporturi vizuale cum ar fi ghidurile cu imagini care arată pașii de utilizare a jocurilor. Acestea pot ajuta copilul să înțeleagă procesul și să devină mai relaxat.

Cronometre vizuale: folosiți cronometre sau ceasuri care îi amintesc copilului când este timpul să se joace și indică intervalele de timp. De asemenea, ar trebui să fie susținuți verbal, dar trebuie să aveți grijă ca comunicarea să fie clară și simplă.

#### 6. Stabiliți o rutină

Ore regulate: Stabiliți ore regulate când programați sesiunile de exerciții în jurul rutinei săptămânale. Tranziție treptată: începeți sporturile individuale și implicați treptat alți copii.

#### 7. Recompense și întărire pozitivă

Copiii cu autism sunt adesea mai motivați atunci când primesc feedback pozitiv pentru performanțele de succes. Este important să îi încurajați și să sărbătoriți progresul, chiar dacă acesta vine în pași mici. Recompensele pot fi simpla recunoaștere verbală, sau chiar niște mici cadouri sau momente speciale pe care ei le preferă.

Consolidarea pozitivă: lăudați-vă copilul atunci când folosește regulile cu succes și folosiți recompense care pot fi motivante pentru el, cum ar fi stickere sau timp de joacă suplimentar.

Evitați pedepsele: Întărirea pozitivă este mai eficientă decât pedeapsa. Dacă are loc un accident, nu reacționa negativ. În schimb, încearcă să-l liniștești și să-l încurajezi pe copil să continue să se joace.

#### 8. Practică și flexibilitate

Rămâneți la practică: Practicați regulile și asigurați-vă că copilul cunoaște pașii în timpul sesiunii de joacă.

Flexibilitate: dacă copilul nu răspunde bine la metodele anterioare, nu ezitați să schimbați strategia și să încercați alte abordări.

## 9. Comunicare clară și simplă

Instrucțiuni simple: Utilizați un limbaj simplu și ușor de înțeles atunci când explicați pașii de utilizare a jocului. Instrucțiunile vizuale, cum ar fi imagini sau desene, pot fi mai eficiente.

Povești sociale: Utilizați poveștile sociale care ilustrează modul de utilizare a jocului în contextul unei povești. Acestea îl pot ajuta pe copil să înțeleagă situația și să reducă anxietatea.

## 10. Mediu și instrumente

Instrumente adecvate: Asigurați-vă că elementele jocului sunt ușor accesibile copilului. Simplificarea unui singur instrument poate fi o soluție bună.

Îmbrăcămintă confortabilă: Asigurați-vă că copilul se poate îmbrăca sau își poate scoate cu ușurință hainele de pe el. Copiii cu autism pot fi predispuși la comportamente de neatendenție sau impulsive, este deosebit de important să oferiți un mediu sigur în timpul programelor sportive. Antrenorii sau asistenții trebuie să monitorizeze în permanență reacțiile și nevoile copiilor, astfel încât să poată interveni rapid dacă este necesar.

## 11. Echilibrați provocările fizice și mentale

În programele sportive, este important ca forma de mișcare să fie adecvată abilităților motorii ale copiilor. Sarcinile care sunt prea grele sau prea ușoare pot provoca frustrare. Exemple de alegeri bune includ yoga, gimnastica sau jocurile cu mingea, care sunt concepute pentru a dezvolta atât abilitățile fizice, cât și cele mentale.

## 12. Consultați un profesionist

Căutați ajutor profesional: Dacă aveți dificultăți, este posibil să doriți să solicitați ajutorul unui profesionist, cum ar fi un psiholog pentru copii sau un profesor cu nevoi speciale, care are experiență în predarea la copiii cu tulburări din spectrul autist.

Fiecare copil este diferit și ceea ce funcționează pentru unul poate să nu fie eficient pentru altul. Este important să fiți flexibili la nevoile copilului și să încercați să fiți cât mai susținători și mai înțelegători pe parcursul procesului.

## Predarea jocurilor de grup

Pentru copiii cu autism, înțelegerea regulilor și cooperarea în jocurile de grup este importantă deoarece îi ajută să dezvolte interacțiunile sociale. Câteva metode sugerate pentru predarea unui set de reguli:

### 1. Folosirea mijloacelor vizuale:

- Cartonașe cu imagini sau grafice
- Utilizarea simbolurilor de culoare sau a numerelor
- Cifre într-un rând
- Cartonașe sau simboluri

### 2. Modelare și simulare

- Demonstrarea prin exemplu
- Exerciții simplificate
- Exerciții de răbdare

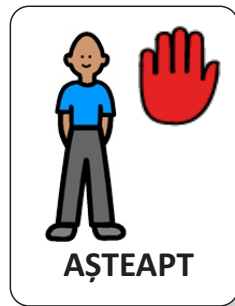
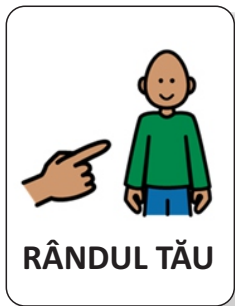
### 3. Semnale verbale

- Propoziții simple - Număratul
- Povești sociale

### 4. Întărirea pozitivă

- Recompense
- Colectarea punctelor

Cartonașe de bază pentru jocul în grup:



## RÂNDUL MEU, RÂNDUL TĂU, AȘTEAPTĂ

Joc: „Cine urmează?”

1. Instrumente:

- Cartonașe „Rândul meu” și „Rândul tău ”
- O clepsidră sau un cronometru.

2. Pași:

- Arătați cartonașul „E rândul tău!” Arătați cartonașul „E rândul tău” când vine copilul.
- Când este rândul tău, arată cartonașul „Așteaptă!”.
- Folosiți cronometrul pentru a arăta când așteptarea s-a terminat.

Jocuri simple pentru a exersa:

Utilizarea jocului cu figurine secvențiale

Metoda „alinierea figurinelor” este o modalitate vizuală și tangibilă de a-i ajuta pe copiii cu autism să înțeleagă conceptul de ordine. Această abordare poate fi deosebit de utilă deoarece copiii afectați răspund adesea mai bine la stimuli concreți, vizuali decât la explicații abstracte. Este un exercițiu ludic în care figurine diferite (de exemplu, păpuși, mașini, figurine de animale, figurine LEGO) sunt plasate într-o secvență astfel încât copilul să poată vedea vizual și să înțeleagă când urmează.

Cum să folosiți exercițiul?

1. Selectarea figurinelor

- Folosiți figurine care sunt interesante pentru copil (de exemplu, personaje de basm preferate, animale etc.).
- Dacă se joacă mai mulți copii, fiecare copil ar trebui să aibă o figurină care să îl reprezinte.

2. Harta secvenței

- Așezați figurinele într-un loc vizibil, cum ar fi o masă sau un covor de joacă.



- Puteți, de asemenea, să denumiți figurina după copii (de exemplu: „Aceasta este păpușa Annei” ea este prima).

### 3. Indicii vizuale necesare

- Puneți numere sau cartonașe colorate sub figurine pentru a arăta cine este în ce poziție.  
- De asemenea, folosiți accesorii cum ar fi săgeți mici colorate pentru a da o direcție definitivă.

### 4. Implicați un copil

- Rugați copilul să așeze piesele în linie.  
- Împreună puteți numi pozițiile figurinelor: „Aceasta este prima figură, aceasta este a doua.”

### 5. Modelarea acțiunii

- Reprezentați o scenă simplă în care figurile se mișcă în linie (de exemplu, așteaptă toboganul, primesc un cadou).  
- Exemplu: „Acum este rândul acestei mașini, apoi a celei roșii, apoi a celei albastre.”

### 6. Repetiția și exersarea

- Repetați secvența de mai multe ori în situații diferite (de exemplu: „Acum fiecare figură primește o minge, apoi a doua”).  
- Schimbați ordinea astfel încât copilul să învețe cum este atunci când există o situație nouă.

Avantajele acestei metode:

- Concretă și tangibilă
- Învățare prin joc
- Oportunitate pentru repetiție
- Dezvoltarea interacțiunii sociale







### 7. Jocul „Figurine pe tobogan”

Instrucțiuni:

- Puneți un tobogan mic pe masă.
- Fiecare copil primește o figurină.
- Așezați figurinele în linie, în fața toboganului.
- Dați drumul figurinelor una câte una, spunând: „Acum aceasta, apoi cealaltă.”

Acest exercițiu este ușor de adaptat la nivelul copiilor și ajută la înțelegerea conceptelor abstracte.































Jocul poate fi aplicat la comunicare.

		Reguli de joc pentru utilizarea toboganului: copiii stau în linie, iar următorul din linie aluneacă întotdeauna în jos.		
				
Peter	Anna	John	Me	Eva
1	2	3	4	5



Puteți lua acest joc cu voi la locul de joacă. Tipăriți separat foaia de bază cu regulile de alunecare. tipăriți separat pozele copiilor (numele pot fi omise) și numerele, decupați-le și fixați-le cu Velcro sau bandă adezivă în funcție de persoanele implicate. Exersați la grădiniță, școală sau cu prietenii cunoscuți! Săgeata îndreptată înapoi indică continuitatea jocului. Este important să vă puneți de acord în prealabil câte intervale de timp va aluneca fiecare sau cât timp va dura alunecarea.

Pentru copiii cu autism, activitățile de joc informale pot fi dificile din cauza gândirii inflexibile. Cu toate acestea, acest lucru poate fi făcut mai ușor pentru ei cu sprijin vizual și o structură de spațiu și timp (de exemplu, un program zilnic). În primul rând, putem introduce în orarul școlar activități sportive și de petrecere a timpului liber „ghidate” după-amiaza.

LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI
				
Acasă	Acasă	Acasă	Acasă	Acasă
				
Transport	Transport	Transport	Transport	Transport
				
Școala	Școala	Școala	Școala	Școala
				
Loc de joacă	Loc de joacă	Loc de joacă	Loc de joacă	Loc de joacă
				
Activitate sportivă	Activitate sportivă	Activitate sportivă	Activitate sportivă	Activitate sportivă
				
Acasă	Acasă	Acasă	Acasă	Acasă

Odată ce se simt confortabili în utilizarea instrumentului, următorul pas este adăugarea unui instrument vizual (o tablă albă) la programul de după-amiază, cu mai multe cartonașe cu activități de joacă pe care copilul le cunoaște. El poate alege din acestea sau, în cazul în care există mai multe jocuri, el poate decide care dintre ele vrea să le joace și în ce ordine.



Acest lucru poate fi completat cu un cronometru (cronometru, clepsidră etc.) pentru a se asigura că timpul de joc este clar și ușor de înțeles.

Exemplu: următoarele cartonașe sunt așezate pe o tablă de selecție, iar copilul poate alege două sau trei dintre ele în funcție de timpul acordat pentru activitatea de joc. Este important să se stabilească timpul și ordinea.

			
jocul cu mingea	plimbare cu bicicleta	fotbal	baschet
			
săritul cu coarda	sac senzorial	alergare	loc de joacă

\*fotografiile au fost realizate cu Boardmaker și Falticon.

## Concluzii

Proiectarea activităților sportive pentru copiii cu autism necesită o atenție și o expertiză specială, deoarece nevoile, ritmul de dezvoltare și modelele comportamentale ale acestora diferă de cele ale copiilor neurotipici. Succesul acestui tip de activitate este strâns legat de natura de susținere a mediului, de echipamentul adecvat și de programele bine concepute și personalizate.

Un factor cheie în alegerea activităților sportive este faptul că acestea ar trebui să dezvolte copiii nu doar din punct de vedere fizic, ci și mental și emoțional. Sporturile și jocurile pot ajuta la dezvoltarea coordonării motorii, a atenției, a relațiilor sociale și a abilităților sociale. În plus, experiența sportivă poate oferi copiilor un sentiment de realizare și poate fi un stimulent al încrederii, care îi poate ajuta să se dezvolte pe termen lung în viața de zi cu zi.

Când suntem la etapa de planificare, este important să se ia în considerare caracteristicile și nevoile individuale ale copiilor și să se integreze acestea în program într-un mod adecvat. Copiii cu autism sunt adesea sensibili la stimulii de mediu, astfel încât părinții și profesioniștii trebuie să aibă grijă să asigure o atmosferă calmă și de susținere. În plus, încorporarea rutinelor poate ajuta la crearea unui sentiment de siguranță.

Empatia și răbdarea sunt esențiale în timpul sesiunilor, deoarece fiecare copil se dezvoltă într-un ritm diferit. Rezultatele nu sunt întotdeauna imediate, dar atenția continuă și întărirea pozitivă pot asigura că copiii culeg beneficiile pe termen lung în practicarea sportului.

Prin urmare, activitățile sportive concepute pentru copiii cu autism nu urmăresc doar îmbunătățirea sănătății fizice, ci contribuie și la dezvoltarea abilităților sociale și de comunicare, sporesc independența și sporesc încrederea de sine. Contextul profesional adecvat, mediul potrivit și o abordare personalizată sunt toate esențiale pentru a se asigura că activitățile sportive au un impact pozitiv real asupra vieții copiilor.

# Referințe

<https://activitateafara.ro/ghid-de-activitati-afara/jocurile-copilariei/ratele-si-vanatorii/>

<https://apcz.umk.pl/JEHS/article/view/49547> <https://asatonline.org/research-treatment/clinical-corner/teaching-game-playing/>

<https://asociatiabetania.ro/delfinul/dezvoltarea-abilitatilor-la-joc-la-copiii-cu-autism/>

<https://autismartaadhd.ro/tratamente-si-terapii/> <https://autismromania.ro/despre-autism/ce-este-autismul/>

<https://blog.stageslearning.com/blog/12-popular-games-adapted-for-children-with-autism>

<https://clinicamindgarden.ro/grupuri-socializare-copii-autism>  
<https://conferinteautism.ro/> <https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2024.101081>  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102396> <https://doi.org/10.1016/j.entcom.2024.100653>  
<https://doi.org/10.1016/j.ijmedinf.2024.105469> <https://doi.org/10.12775/JEHS.2024.64.010>  
<https://edumarkingplaygrounddesigns.com/blog/benefits-playing-hopscotch>

<https://hopetutoring.com.au/fun-home-learning-games-for-children-with-autism/>

<https://ijarped.com/index.php/journal/article/view/542>  
<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/gross-motor-skills>  
<https://parenting.firstcry.com/articles/how-to-play-hopscotch-an-easy-guide-for-kids/>

<https://pngpack.beatsnoop.com/2021/01/next-transparent-images.html?m=1>

<https://psycnet.apa.org/fulltext/2024-75479-001.html>  
<https://psycnet.apa.org/fulltext/2024-75479-001.html>  
<https://ro.scribd.com/document/227351358/Training-ABA>  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735824000175?via%3Dihub>  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1386505624001321?via%3Dihub>  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1413355524004921?via%3Dihub>  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1875952124000211?via%3Dihub>

[https://scholar.google.ro/scholar?start=20&q=the+efectele+antrenamentului+fizic+structurat+pentru+recuperarea+copilor+cu+ASD&hl=ro&as\\_sdt=0,5&as\\_vis=1#d=gs\\_qabs&t=1724507320616&u=%23p%3DRLL1E3MPTYJ](https://scholar.google.ro/scholar?start=20&q=the+efectele+antrenamentului+fizic+structurat+pentru+recuperarea+copilor+cu+ASD&hl=ro&as_sdt=0,5&as_vis=1#d=gs_qabs&t=1724507320616&u=%23p%3DRLL1E3MPTYJ)

<https://sportsmedicine-open.springeropen.com/articles/10.1186/s40798-024-00765-x>  
<https://stock.adobe.com/search?k=child+reward#530109401>  
<https://therapytreeaz.com/game-night-activities/> <https://www.alamy.com/stock-photo/girl-playing-hopscotch-in.html?sortBy=relevant>

# Referințe

<https://www.alamy.com/stock-photo-french-boys-french-girl-french-teens-french-teenagers-playing-petanque-27831124.html>

<https://www.autismparentingmagazine.com/sports-autistic-kids-good-at/>  
[https://www.decathlon.ro/p/minge-spuma-educatie-fizica-rosu-copii/\\_/R-p-347628](https://www.decathlon.ro/p/minge-spuma-educatie-fizica-rosu-copii/_/R-p-347628)

<https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2024.1399642/full>

<https://www.gettyimages.in/detail/photo/kids-playing-hopscotch-on-playground-outdoors-royalty-free-image/1066582348?adppopup=true>

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.shutterstock.com%2Fsearch%2Fchildren-playing-hopscotch%3Fpage%3D4&psig=AOvVaw3UZblv7NpzSHG1iWosOoVm&ust=1717781318299000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBQqjhXqFwoTCKiJlSXA4YDFQAAAAAdAAAAABAP>

<https://www.primaryict.co.uk/pr7287/hopscotch-outdoor-rectangular-play-mat-3m-x-mat1010>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1875952124000211?via%3Dihub>

<https://www.verywellhealth.com/best-sports-for-kids-with-autism-260157#:~:text=Autistic%20children%20can%20do%20well,track%20are%20membri%20de%20echipă%20valoroși>

<https://www.wikihow.com/Play-Petanque>

<https://youtu.be/XhUY7f0W0NY?si=hVTnEPrIXNDdANZ>



„Persoanele cu dizabilități sunt printre noi pentru  
a ne învăța să ne ascultăm mai bine unii pe alții și pentru  
ca lumea să devină un loc mai bun.”

