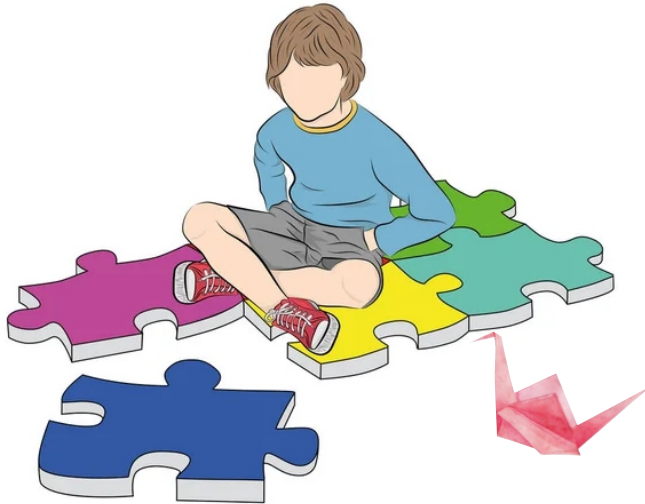




Co-funded by
the European Union

GYERMEKKORI JÁTÉKOK

ALTERNATÍV / KIEGÉSZÍTŐ TERÁPIÁS MÓDSZER
AUTIZMUS SPEKTRUMZAVARRAL ÉLŐ GYERMEKEK SZÁMÁRA



SZÜLŐKNEK SZÓLÓ FÜZET | 2025. február

AZ ERASMUS+ PROJEKTEN BELÜL KÉSZÜLT ANYAG:
„Gyermekkori játékok - Alternatív módszerek az autizmus
spektrumzavarral élő gyermekek integrációjához és
gyógyulásához” Projekt sz. 2023-2-RO01-KA210-ADU-000175630



KORDINÁTOR:

Minden Gyermekeknek Egyenlő Jogai vannak Egyesület
Kolozsvár, Románia

PARTNER:

„Szimbiózis,, A Harmónikus Együtt-Létért Alapítvány
Miskolc, Magyarország

Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az ANPCDEFP véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az ANPCDEFP nem tehető felelőssé.

Tartalomjegyzék

02	BEVEZETÉS: A PROJEKT MOTIVÁCIÓJA
05	RÓLUNK
07	1. fejezet ÁLTALÁNOS INFORMÁCIÓK
08	2. fejezet SPORT ÉS MOZGÁS 2.1. Miért fontos a mozgás és a sport egy autista gyermek számára 2.2. Milyen típusú sporttevékenységek ajánlottak autista gyermekek számára
17	3. fejezet TERÁPIA JÁTÉKON KERESZTÜL - A SZÜLŐK SZÁMÁRA ELÉRHETŐ TERÁPIÁS MÓDSZER 3.1. Kommunikáció az ASD-s gyermekekkel 3.2. Támogató és irányító technikák a játéktanulás/asszisztált tanulási technikák elősegítésére
22	4. fejezet A PROJEKT KERETÉBEN TESZTELT JÁTÉKOK 4.1. Ugróiskola 4.2. A pétanque játék 4.3. Kacsák és vadászok 4.4. Célbadobás szenzoros zsákokkal
34	5. fejezet TANÁCSOK SZÜLŐKNEK 5.1. A szabályok betartása 5.2. Közterületen történő kitettség 5.3. Hogyan tervezzünk sportprogramot autizmussal élő gyermekek számára?
46	HIVATKOZÁSOK

A projekt motivációja

Az ALL CHILDREN HAVE EQUAL RIGHTS egyesület 2022-ben alakult Ayan szülei által, a fiú egy több mint 7 éves (2017-ben született) autizmus spektrumzavarral élő gyermek, akinek szülei szerettek volna hozzájárulni gyermekük gyógyulásához, fejlődéséhez és a társadalomba való beilleszkedéséhez. Amióta Ayan-nál ASD-t diagnosztizáltak, szülei a gyógyulásának szentelték idejüket, és szeretnék volna megtalálni a módját annak, hogy más autista gyermekeknek is segítsenek.

ASD-s gyermek szüleiként szerzett tapasztalataik megerősítették őket abban, hogy a korai beavatkozás és a szülők jelentős bevonása az autista gyermekek felépülési és integrációs folyamatába elengedhetetlen a kedvező kimenetelhez. Ayan édesanyja a szakemberek által végzett terápiákon (ABA terápia, logopédia, fizikoterápia, TOMATIS terápia) túlmenően már nagyon régóta elkezdte fokozatosan kitenni gyermekét nyilvános helyeken, nagy tömegben, közlekedési eszközökön, parkokban, alternatív útvonalakon tett kirándulásokon, hogy a fiú megszokja ezeket a helyeket, és ne érezhesse magát túlterheltnek a zajtótól, és hogy segítse őt a rugalmas gondolkodás kialakításában stb.

Mivel az ilyen gyermekek egyik problémája, amellet, hogy a neurotipikus gyermekekhez képest hipotóniások és motoros kontrollhiányosak, a szociális készségeik is hiányosak, így Ayan 4 éves korától kezdve a nyilvános játszótereken az azonos korú gyermekek által gyakorolt gyermekjátékokkal, a „Kapj el, ha tudsz” és a „Bújóska” ismerkedett meg. Ezt követően, 5 éves korától kezdve a „Hopp-hopp” és a „Kacsa és vadász” játékokat próbálta ki. Ezek a tevékenységek sokat segítettek Ayan-nak szociális téren, hogy megértse bizonyos szabályokat, és hogy előre tudja, mit fog tenni a játszótársa. A fizikai koordináció az izomtónus felépítésében és az egyensúlyt célzó mozgások végrehajtása terén is segítettek neki.

A miskolci Szimbiozis Alapítvány egy olyan szakmai szervezet, amely az autizmussal élő gyermekek integrációja és fejlesztése mellett kötelezte el

magát. Állandó szociális és rehabilitációs szolgáltatásaink mellett kiemelkedő helyet kapnak a különböző terápiás és fejlesztési tevékenységek. A sportfoglalkozások során a Szimbíózis Alapítvány az egyéni igényekhez igazodóan különböző programelemeket kínál. 3 évvel ezelőtt szervezetünk egy speciális sportklubot hozott létre a célcsoportba tartozó személyek számára. Tapasztalataink szerint a sportprogramok kiváló lehetőséget nyújtanak az autizmussal élő fiataloknak arra, hogy biztonságos, támogató környezetben gyakorolják a szociális interakciókat. Az Alapítvány a sportot nem csak fizikai tevékenységként, hanem szociális élményként is kezeli, ami segít fejleszteni az autizmussal élő gyermekek szociális készségeit. Az autizmussal élő gyermekek számára a sporttevékenységek gyakran nyújtanak sikerélményt, ami hozzájárul az önbizalmukhoz. A Szimbíózis Alapítvány olyan programokat kínál, ahol a gyermekek saját tempójukban érhetnek el eredményeket, ami segíthet a motivációjuk és az önbecsülésük erősítésében. Az alapítvány munkatársai és szakemberei képzettek az autista gyermekek speciális igényeinek kezelésében, és empátiával, türelemmel közelítenek a gyermekekhez. A megfelelő támogatás és megértés motiválóan hat, mivel a gyermekek biztonságban érzik magukat és szívesebben vesznek részt a programokon. A Szimbíózis Alapítvány sportprogramjain keresztül a gyermekek kipróbálhatják a testmozgás különböző formáit, így könnyen megtalálhatják azt a sportot, amely örömet okoz nekik és fejleszti őket. Az Alapítvány változatos és szórakoztató programokat biztosít, hogy a gyermekek aktívak maradjanak és élvezzék a tevékenységeket. A sportprogramok gyakran csoportos tevékenységek, így a közösségi élmény segít nekik abban, hogy, nemcsak egyéni, hanem csoportos sikereket is elérjenek. A sporttevékenységek nemcsak az autizmussal élő gyermekeket fejlesztik, hanem lehetőséget nyújtanak a környezetük, a társadalom és a közösség megerősítésére is. Az Alapítvány munkája hozzájárul ahhoz, hogy a társadalom egésze elfogadóbb legyen az autizmussal élő gyermekekkel szemben. Az Alapítvány sportprogramjai különös figyelmet fordítanak az autizmussal élő gyermekek speciális igényeire, legyen szó érzékenységről, mozgásszervi nehézségekről vagy szociális kihívásokról. Ez biztosítja, hogy a gyermekek minden pillanatban megfelelő támogatást kapjanak. A programok nemcsak a gyermekek fejlődését támogatják, hanem a családokat is bevonják, ezzel is segítve őket abban, hogy jobban

megértsék és támogassák autista gyermekük szükségleteit. Ez erősítheti a családi kohéziót, és segíthet a szülőknek abban, hogy jobban felkészüljenek gyermekük fejlődésére.

A miskolci Szimbiózis Alapítvány speciális sportprojekteken való részvétele segíti a szervezet autista célcsoportját, a családtagokat és a szakembereket abban, hogy új módszereket tanuljanak és új impulzusokat kapjanak a fejlődéshez. Közös célunk, hogy az általunk segített autista gyermekek motiváltak és elkötelezettek legyenek a sportolásban.

Hiszünk abban, hogy az eredmények bemutatásával a társadalom jobban megismeri és elfogadja az autistákat, és teljes értékű emberként tekint rájuk. A miskolci Szimbiózis Alapítvány sportprogramjai nemcsak a mozgás örömet, hanem a fejlődés és elfogadás útját is megnyitják az autista gyermekek számára, segítve őket abban, hogy a legjobbat hozzák ki magukból!

Ez a füzet gyermekjátékok elméleti és gyakorlati példáin keresztül összegzi azokat a tevékenységeket, amiket Romániában és Magyarországon végeztünk el, valamint egy kiállításon is megjelent Romániában. Bár ez a füzet egy román-magyar csapat egyéves munkájának gyümölcse, amely egy ASD-s gyermek szüleiből, autista szakemberekből, a projektek koordinálásával, szervezésével és megvalósításával foglalkozó szakemberekből, sporttevékenységekkel foglalkozó szakemberekből és fogyatékkal élő emberekkel dolgozó emberekből áll, a füzet nem kíván útmutató vagy szakdolgozat lenni. Inkább egy gyakorlati útmutató azoknak a szülőknek, akik szeretnék tudni, hogyan lehet a gyermekkori játékokat úgy átalakítani, hogy autizmussal élő gyermekük is játszhassa őket. Gyakorlati tanácsokat tartalmaz, és négy játék (hopsz-csocsó, pétanque, kacsák és vadászok és célba lövés szenzoros zsákokkal) adaptálását tartalmazza az ASD-s gyermekek sajátosságaihoz mérten.

Rólunk

A „Minden gyermeknek egyenlő jogai vannak” Egyesület egy nem kormányzati, nonprofit, politikamentes és független szervezet, amely 2022. szeptember 12-én alakult. Az egyesület határozatlan időre jött létre, székhelye Kolozsváron, Kolozs megyében, Romániában található. Az egyesület alapító tagjai, Sije Alina, elnök és Sije Iosif, alelnök, egy autista fiú szülei, azért hozták létre az egyesületet, hogy biztosítsák az autizmussal diagnosztizált gyermekek számára az oktatási-és viselkedésterápiák, logopédiai, fizioterápia, sporttevékenységek és érzékszervi terápia megvalósítását, hogy ezáltal biztosítsák az autizmussal diagnosztizált gyermekek gyógyulását, fejlődését és társadalomba való beilleszkedését. 2023-ban fontos lépést tettünk a tevékenységünkben, megterveztünk egy projektet és benyújtottuk az Erasmus+ program keretében történő finanszírozásra, és 2024. március 4-től kezdve meg is valósítottuk azt.

További információk rólunk és a projekt tevékenységeiről a <https://toticopiiaudrepturiegale.ro/> weboldalon található.

"Szimbiózis" A Harmónikus Együtt-Létért Alapítvány Miskolc, Magyarország

A Szimbiózis Alapítványt 1999-ben hozták létre azzal a céllal, hogy korszerű megoldást nyújtson a fogyatékkal élők szociális foglalkoztatására és gondozására. Támogatjuk a fogyatékkal élő gyermekes családokat (szállítás, napközi, átmeneti segély, speciális táborok, fejlesztés) és a fogyatékkal élő felnőttek önálló életvitelre való törekvését (lakó- és lakóotthonok, támogatott lakhatás) képzés, terápiák, sport, szabadidős tevékenységek, fejlesztési program). Az elmúlt években számos hazai és nemzetközi díjat kaptunk (pl. Európai Integrációs Díj, Jószolgálat-díj, Innovatív Szociális Szolgáltatás-díj, Érték vagy díj, PRO URBE Miskolcon). 25 évvel ezelőtt szervezetünk a szülők által feltett kérdésre kereste a választ: „Mi lesz a gyermekemmel, ha én már nem leszek?”. Így hoztuk létre családi otthonainkat, foglalkoztató egységeinket. ahol több, mint 550 fogyatékkal élő gyermekes család veszi

igénybe szolgáltatásainkat. az alapítvány és a hozzá tartozó nonprofit cég 330 embert foglalkoztat, akiknek háromnegyede sajátos nevelési igényű. A Szimbiozis Alapítvány elsősorban autizmus spektrumzavarral, értelmi fogyatékkal és halmozott fogyatékkal rendelkező embereket céloz meg.

További információk rólunk: www.szimbiozis.net

Szervezetünk 20 évvel ezelőtt hozta létre a Baráthegyi Birtokot Miskolc-Diósgyőrben, ahol már az 1300-as években szerzetesek gazdálkodtak. Ezekre a hagyományokra építve hoztuk létre a sokszínű, önfenntartó ökoparkot és kulturális színteret. A Bükki Nemzeti Park keleti kapujában található 7 hektáros tanya szélmalommal - amely a kútból vizet merít-kerti tóval, üvegházzal, gombatermesztő pincével és istállókkal (kecske, szamár, ló, sertés, nyúl, színes baromfiudvar) és különböző műhelyekkel (sajtüzem, kemence, asztalos és kézműves műhelyek) rendelkezik, ahol fogyatékkal élők és megváltozott munkaképességűek dolgoznak. A gazdaság és a szociális szolgáltató épületek mellett egy konyha -ahol napi 300 adag ételt főznek- valamint egy napközi és terápiás központ is működik. A vendégeket erdei iskolánk és családbarát panziónk várja. Itt építettük fel a közeli Diósgyőr várának fából készült mását (400 m², 8 m magas tornyokkal). Vendégeink kipróbálhatják a sakkozást, a kecsketej feldolgozását, sajtkészítést, vajsütést, kenyérsütést, gyertyakészítést, papírmerítést, szappankészítést, nemezelést, íjászatot, fából készült madáretetőket készítését, saját különleges gyógyteák főzését és velünk együtt megtapasztalni az aktuális néphagyományt.

Több teljes gyártási folyamatot is végzünk: a kecsketej feldolgozásától a sajtkészítésig, a búzatisztítástól a kézi őrlésen és dagasztáson át a kemencében sütésig vagy a gyümölcszedéstől a lekvárfőzésig és szárításig. Fogyatékkal élő dolgozóink a látogatók „mesterei”, így országos úttörők vagyunk a transzformációs turizmusban.

A Baráthegyi Majorság egy „falu a városban”, ahol 36 fogyatékkal élő ember él három házban és mintegy 100 célcsoportbeli ember dolgozik mindennap (jelentős részük autista fiatal).

Általános információk

Az autizmus spektrumzavar (ASD) egy fejlődési neurológiai állapot, amely befolyásolja a személy másokkal való interakcióját és kommunikációját, valamint viselkedését, a társas interakciók, a kommunikációs készségek és az ismétlődő viselkedés korlátozása jellemzi. Azért nevezik „spektrumnak”, mert a tünetek megnyilvánulásai és súlyossága személyenként nagymértékben eltérhet.

Az ASD-s gyermeknek nehézségei vannak a szociális interakcióban és a kommunikációban, ismétlődő viselkedést és korlátozott érdeklődést mutat, és lehet, hogy túlérzékeny vagy túlérzékeny a szenzoros ingerekre (zajok, fények, textúrák, szagok). Egy tipikus gyermekkel ellentétben, aki rámutat valamire, amit szeretne, hogy megkapja azt a dolgot, és később szavakat tud használni a kívánt tárgy megnevezésére, az ASD-s gyermek nem mutat rá, hogy megmutassa, mit szeretne, nem verbalizál, általában síráshoz folyamodik, ha a környezetében lévők nem értik meg, és nem kapja meg, amit szeretne.

Egy másik aggasztó jel, amelyet a szülők észrevesznek a kisgyermekükön, az ismétlődő viselkedésmódok jelenléte: a játékok sorba rendezése, a bútorok fiókjainak, a szobaajtóknak, a villanykapcsolóknak az ismétlődő és kényszeres becsukása, valamint kapcsolása, ismétlődő és kényszeres pörgetés az autókerekes játékkal, kézlengetés, lábujjhegyen járás stb. És amikor a szülők elviszik gyermeküket a parkba, azt veszik észre, hogy a gyermek egyáltalán nem érdeklődik a többi gyermek iránt, mintha észre sem venné őket, nem közeledik feléjük, hanem inkább a parkban lévő tárgyak, vagy a növényzet érdekli.

Az autizmus pontos oka nem teljesen ismert, de az ismert, hogy genetikai és környezeti tényezők kombinációja járul hozzá. Nincs bizonyíték arra, hogy az oltások okozzák az autizmust, ezt az elképzelést tudományosan cáfolták.

A diagnózist általában gyermekkorban állítják fel viselkedés-felmérések és klinikai megfigyelések alapján. Az orvosok, pszichológusok és szakterapeuták az orvosi tankönyvek vagy irányelvek (pl. DSM-5 vagy ICD-11) által meghatározott kritériumokat használják a jelek és tünetek értékelésére.

A diagnózis megerősítésére nincsenek orvosi vizsgálatok. Az autizmus első jelei 12-18 hónapos kor körül észlelhetők, de a diagnózist általában 2-4 éves kor között állítják fel, amikor a fejlődési eltérések egyértelműbbé válnak, különösen a szociális és kommunikációs kontextusban.

Bár az autizmusnak nincs klasszikus értelemben vett „kezelése”, számos terápia vagy beavatkozás segítheti a gyermekeket képességeik fejlesztésében és a lehető legfüggetlenebb életvitelben: Alkalmazott viselkedéselemzés (ABA-terápia), logopédia, zenés/állatterápia, foglalkozásterápia, jutalomkezelés, PECS képi kommunikáció, szociális csoportok, idegrendszeri visszacsatolás autizmus esetén, játékkerápia.

Terápia nélkül az autizmus tünetei súlyosbodnak!

2. fejezet

Sport és mozgás

2.1. MIÉRT FONTOS A MOZGÁS ÉS A SPORT EGY AUTISTA GYERMEK SZÁMÁRA?

A sport és a fizikai tevékenységek révén az ASD-s gyermekek olyan fejlődést érhetnek el, amely szorosan kapcsolódik a motoros készségek, a kognitív fejlődés, az érzelmi szabályozás és a szociális interakció javulásához, ami azt eredményezi, hogy már nem folyamodnak olyan gyakran sztereotip viselkedéshez. És ami nagyon fontos, hogy nincs ellenjavallat minden fizikai tevékenységre, viszont némelyikük speciális felkészülést igényelhet.

A sportolás és a mozgás hatásai az autizmussal élő gyermekeknél lehetnek:

- Izomnövekedés és egyensúlyozás;
- A mentális fejlődés szempontjából a gyermekek egészségesebben és gyorsabban reagálnak a parancsokra;
- Növeli a környezet megértését és tudatosságát, ami nagyon fontos feltétele a különböző környezetekhez való alkalmazkodásuknak;
- Elkezdik önállóan elvégezni azokat a mindennapi feladatokat, amelyeket korábban nem tudtak egyedül elvégezni (például önállóan öltözködni, önállóan esznie);
- A problémás viselkedések gyakorisága csökken.

A játék az a fizikai tevékenység, amely örömet és élvezetet okoz a gyermekeknek. A játékon keresztül a gyermekek fizikailag fejlődnek, felfedezik a saját érzelmi készségeiket, és megtanulják, hogyan dolgozzák fel a körülöttük lévő világot. Az ASD-s gyermekek nehezen építenek ki társas kapcsolatokat és játszanak más gyermekekkel, ezért fontos, hogy a különböző játékhelyzetekben speciális utasításokat adjunk a szociális viselkedésre vonatkozóan. A játék örömteli pillanatokat nyújt, és barátságok kialakulásához vezethet, valamint lehetőséget teremt az utánzásra, tárgyalásra, együttműködésre stb.

A játék előnyei az autista gyermekek számára a következők lehetnek:

- A gyermek megtanulja meghallgatni a mások által adott utasításokat és követni azokat, kivárni a sorát, tárgyalni másokkal, válaszolni a kérdésekre, sorban feltenni egyszerű kérdéseket;
- Az autista gyermek folyamatos és aktív részvétele a sportot, csoportos tevékenységeket magában foglaló játékokban, fejleszti az interperszonális készségeit, és hozzájárul a mentális és pszichoszociális jólétéhez;

- Segít az érzelmek szabályozásában, enyhíti az olyan mentális egészségügyi problémákat, mint a szorongás, a stressz, a depresszió, az autizmus, a skizofrénia és a poszttraumás stressz tünetei;
- A gyermek olyan készségeket szerezhethet/tanulhat, amelyek pozitív érzelmeket válthatnak ki, ami segíthet neki gondolkodásmódjának és viselkedésének javításában;
- A játék során kiváltott negatív érzelmek lehetővé tehetik számára, hogy megküzdési stratégiákat ismerjen fel;
- A játék javíthatja a hangulatot és pozitívan befolyásolhatja a gyermek belső motivációját.

A csoportos játékok pozitív hatással vannak az autizmussal élő gyermekekre, segítik a szociális interakció lehetőségének növelését és az olyan pozitív jellemvonások fejlesztését, mint az együttműködés és a csapatmunka. A játék lehetővé teszi számukra, hogy függetlenek, kreatívak legyenek, emellett kísérletezzenek és gondolkodjanak.

És ami nagyon fontos, a játék olyan tevékenység, amelyet otthon, a szülőkkel, családtagokkal és barátokkal együtt lehet végezni. Bár bizonyos alkalmazkodást igényelnek az ASD sajátosságaihoz igazodva, a játékok általában nem igényelnek nagy kiadásokat vagy speciális tereket.

2.2. MILYEN TÍPUSÚ SPORTTEVÉKENYSÉGEK AJÁNLOTTAK AUTISTA GYERMEKEK SZÁMÁRA

Az autizmussal élő gyermekek számára a sportok és játékok kiválasztásánál figyelembe kell venni az egyéni jellemzőiket, például a motoros készségeket, a szociális interakciót és a szenzoros érzékenységet. A megfelelő sportok és játékok segíthetnek a mozgásfejlesztésben, a szociális készségek fejlesztésében és a pozitív élmények megteremtésében. Néhány javasolt sport és játék, amely különösen ajánlott az autizmussal élő gyermekek számára:

1. EGYÉNI SPORTOK

A kevesebb szociális interakciót igénylő egyéni sportok ideálisak lehetnek, különösen azok számára, akik nagyobb mértékű figyelmet igényelnek, vagy akik nehezen alkalmazkodnak a csoportos helyzetekhez.

• Úszás:

Az úszás nem csak a fizikai erőnlétet javítja, hanem segíti a gyermeket abban is, hogy a víznek nyugtató hatása is lehet számukra, emellett a szabályok egyszerűek.

• Kerékpározás:

A kerékpározás nagyszerű módja a mozgáskoordináció fejlesztésének, és segíthet a motoros készségek fejlesztésében is. Az egyedül végzett tevékenység segíthet a függetlenség kialakításában.

• Jóga:

A jóga szintén nagyszerű a testtartás, a légzés és a figyelem javítására. Az egyszerű gyakorlatokat fokozatosan lehet végezni, ahogy a gyermek fejlődik.

• Futás:

A futás segíthet felszabadítani az energiát és jól tesz a motoros készségeknek. Az egyszerű futóversenyek vagy a szabad jellegű futás nagyszerű lehetőséget adhat a gyermekeknek a testmozgásra.

2. CSOPORTOS SPORTTEVÉKENYSÉGEK ÉS JÁTÉKOK

A csoportos sporttevékenységek segíthetnek a szociális készségek fejlesztésében, ha a gyermekek képesek kezelni a csapatdinamikát és az interakciókat.

• Kosárlabda (egyszerűsített változat):

Az egyszerű kosárlabdajátékok, mint például a kosárhoz közelítés és a labdapasszolás vagy -lövés, segíthetnek a mozgásfejlesztésben, miközben megtanítják a gyerekeket a csapatszellemre.

• Labdajátékok (pl. foci):

Az ilyen típusú játékok segítik a mozgásfejlődést, miközben szórakoztató és könnyed interakciókra ösztönöznek. A szabályok egyszerűsíthetők,

hogy könnyebben érthetőek legyenek.

- **Tollaslabda vagy ping-pong:**

Az egyszerűbb labdajátékok, mint például a tollaslabda, segíthetnek a gyermekeknek a koncentráció és a kézügyesség fejlesztésében, miközben szociális interakciókat is biztosítanak.

3. KOOPERATÍV ÉS HAGYOMÁNYOS JÁTÉKOK

A kooperatív játékok segíthetnek a szociális készségek fejlesztésében, mivel a gyerekek együtt dolgoznak egy cél elérése érdekében.

- **Páros játékok (pl. kártyajátékok, rejtvények) -**

Társasjátékok:

Az egyszerűbb, kooperatív társasjátékok (pl. memóriajátékok, egyszerűbb stratégiai játékok) elősegíthetik a közös gondolkodást és segíthetnek a szociális szabályok kialakításában.

- **Szabályozott szabadtéri játék**

(pl. bújócska, labdadobálás, célba lövés):

Ez a fajta játék fejleszti a társas interakciót és a figyelmet.

4. SENZOROS JÁTÉKOK

Az autista gyermekek gyakran érzékenyebbek lehetnek a szenzoros ingerekre, így a szenzoros játékok segíthetnek az érzékek stimulálásában és a koncentráció javításában.

- **A hintázás:**

Nyugtató hatással lehet a gyermekekre, miközben segíthet az egyensúly-érzék fejlesztésében is.

- **Szenzoros dobozok:**

A különböző textúrák, formák, színek és anyagok használata segíthet a finommotorikus készségek és az érzékszervi feldolgozás fejlesztésében.

- **Homokos játék, vizes játék:**

A homokkal vagy vízzel történő játék lehetőséget nyújt a finommotoros készségek fejlesztésére, miközben segít megnyugtatón a gyermekeket.

5. SZABADTÉRI TEVÉKENYSÉGEK

A természetben végzett szabadtéri tevékenységek segíthetnek a gyermekeknek a figyelem és a szociális készségek fejlesztésében.

- **Séta, túrázás**

- **Frizbi, szabadtéri labdajátékok:**

A szabadtéri labdajátékok segítik az együttműködés és a motoros készségek fejlesztését.

KULCSFONTOSSÁGÚ SZEMPONTOK:

- **Jó minőségű és támogató környezet,** mivel az autista gyermekek érzékenyebbek lehetnek a figyelemelterelésre vagy a túl sok ingerre, fontos, hogy a környezet nyugodt és biztonságos legyen.

- **Ismétlés és rutin:** az autizmussal élő gyermekek számára a rutin és az ismétlés segíthet a sikerélmény érzésének kialakulásában.

- **Személyre szabott megközelítés:** mivel minden autista gyermeknek más-más szükségletei vannak, fontos, hogy figyelembe vegyük egyéni preferenciáikat és igényeiket.

Az autizmussal élő gyermekek sport- és játéktevékenységének megtervezésekor, valamint megvalósításakor számos fontos tényezőt kell figyelembe venni a megfelelő figyelem érdekében. Az alábbiakban néhány olyan kulcsfontosságú szempontot mutatunk be, amelyekre különös figyelmet kell fordítani:

1. A szenzoros érzékenységek figyelembevétele

Hangok és zajok:

Az autista gyermekek érzékenyebbek lehetnek a zajra, ezért fontos, hogy a sport- vagy játéktevékenységek ne legyenek túl hangosak, vagy ha mégis, biztosítsanak lehetőséget a zaj csökkentésére (például fülvédő használatával).

Fények:

Az erős fények vagy a villogó fények zavaróak lehetnek. Ha lehetséges, válasszon olyan helyet, ahol a fények kellemesek és nyugodtak.

Anyagok és textúrák:

Az érzékenység a különböző felületekre és anyagokra is vonatkozhat (pl. ruhák, sporteszközök érintése). Célszerű puhább, kényelmes anyagokkal dolgozni, és kerülni a túl durva felületeket.

2. Kerülje a túlterhelést**Kiscsoportok:**

A túl nagy csoportok zavart okozhatnak, és sok gyermeknek nehézséget okozhat a figyelem fenntartása és a szociális interakciók kezelése. Célszerű kisebb csoportokban dolgozni, hogy a gyerekek jobban tudjanak koncentrálni.

A szabályok egyszerűsítése:

Az autista gyermekeknél a túlságosan bonyolult vagy gyorsan változó szabályok zavart okozhatnak. A szabályokat egyszerűsíteni kell, és előre fel kell készíteni a gyerekeket a változásokra.

3. Rutin és kiszámíthatóság**Ismétlés:**

Az autista gyermekek gyakran kedvelik az ismerős és ismétlődő tevékenységeket. Ez biztonságot ad nekik, és segít nekik a sikerélmény elérésében. A gyakran ismételt mozdulatok vagy játékok fejlesztik a motoros készségeket és a bizalmat.

Tervezés:

A foglalkozás elején el kell magyarázni a tervet, hogy a gyermekek tudják, mi fog történni, és mit várnak el tőlük. Ez csökkentheti a szorongást, és segíthet nekik jobban alkalmazkodni a helyzethez.

Térbeli struktúra:

Minden sportjáték során biztosítsuk, hogy a tér tiszta, rendezett és könnyen navigálható legyen. A jól szervezett környezet segít a gyermekeknek megbirkózni a kevesebb rendetlenséggel és ingerrel.

4. Kezdeti szociális készségek fejlesztése

A szociális interakciók ösztönzése:

Bár a szociális interakció sok autista gyermek számára nehéz lehet, a sport és a játékok nagyszerű lehetőséget nyújtanak a szociális készségek fokozatos fejlesztésére. Az egyszerűbb csapatjátékok, mint például a passzolás vagy a közös cél elérése, segíthetnek a szociális készségek kialakításában.

Pozitív megerősítés:

Fontos, hogy a szociális interakciók során mindig támogató és pozitív visszajelzést adjunk. A dicséret és az elismerés segít a gyermekek önbizalmának építésében, és arra ösztönzi őket, hogy részt vegyenek a szociális tevékenységekben.

5. Testreszabott megközelítés

Egyéni szükségletek figyelembevétele:

Mivel minden autista gyermeknek különböző szükségletei vannak, érdemes egyéni fejlesztési tervet készíteni, amely figyelembe veszi a gyermek erősségeit és hiányosságait. Egyes gyermekeknek fokozatos bevezetésre lehet szükségük a mozgáshoz, míg másoknak nagyobb figyelmet igényel a társas helyzetek kezelése.

Különböző szintek:

A programoknak különböző szinteken kell lehetőséget biztosítaniuk a részvételre, hogy minden gyermek megtalálja a saját képességeinek és komfortzónájának megfelelő tevékenységet.

6. Fizikai és érzelmi biztonság

Figyelmet kell fordítani a személyes tér tiszteletben tartására:

Az autizmussal élő gyermekek talán érzékenyebbek a fizikai kontaktusra, ezért az edzőknek mindig biztosítaniuk kell, hogy a gyermekek jól érezzék magukat.

Nyugtató eszközök:

Szükség esetén használjon olyan eszközöket, mint például egy nyugtató hinta vagy különböző szenzoros játékok, hogy segítsen kezelni az érzelmi

túlterhelést.

7. Türelem és rugalmasság

Rugalmasság a programban:

Fontos, hogy a foglalkozások lebonyolítása ne legyen merev, hanem hagyjunk a gyermekeknek elegendő mozgásteret. Ha valaki nehezen alkalmazkodik, próbáljuk meg más módon fokozatosan bevonni a tevékenységbe.

Türelmes megközelítés:

Az autista gyermekek gyakran a saját tempójukban fejlődnek, ezért a türelem kiemelkedően fontos. A fejlődésük és a tanulásuk nem mindig egyenes vonalú, de kis lépésekkel nagy eredményeket érhetünk el.

8. Képzett és támogató személyzet

Szakmai készségek:

Elengedhetetlen, hogy a sporttevékenységeket irányító szakemberek olyan ismeretekkel rendelkezzenek, amelyek lehetővé teszik számukra, hogy megértsék az autista gyermekek speciális igényeit és viselkedési mintáit.

Kommunikációs támogatás:

Szükség esetén különböző kommunikációs segédeszközöket (például képeket, szimbólumokat vagy kommunikációs eszközöket) kell biztosítani a gyermekek számára, hogy segítsék őket az utasítások megértésében.

Lényeges, hogy a választott sporttevékenység a gyermekek számára örömet és sikerélményt nyújtson, miközben segíti fejlődésüket. Az autizmussal élő gyermekek számára a sporttevékenységek sikerének legfontosabb tényezői a nyugodt környezet, a megfelelő ingerszint fenntartása, az egyéni szükségletek figyelembevétele és a különböző tevékenységek fokozatos bevezetése. A türelem, az empátia és a szakszerűség kulcsfontosságúak a pozitív élmények és a fejlődés elősegítéséhez.

Terápia a játékon keresztül - a szülők számára elérhető terápiás módszer

Gyermekkorban a játék az alapja a más gyermekekkel vagy felnőttekkel történő szocializáció elsajátításának. Amikor a gyermekek kicsik, a játékon keresztül tanulnak új dolgokat, az őket körülvevő környezetről, és szintén a játékon keresztül tanulják meg, hogyan szerezzenek barátokat, hogyan fedezzenek fel másokat vagy hogyan oldjanak meg egy esetlegesen felmerülő problémát.

A neurotipikus gyermekeknél a játék természetesen, spontán fejlődik, és segíti őket a nyelvi fejlődésben, a tanulásban, az önálló interakcióban, a társadalmi beilleszkedésben. A jutalmakat és megerősítéseket a környezettől kapják, például mások elismerése és figyelme, vagy a motiváló jutalmak belső természetűek lehetnek: a büszkeség, amit akkor éreznek, amikor nyernek, az önbecsülés erősödése, amikor sikert tapasztalnak.

Másrészről, az autizmus spektrumzavarral küzdő gyermekeknél a játékot a kommunikáció és a társas kapcsolatok hiányosságai, a repetitív és korlátozó játékok jellemzik, amelyek nem tartalmaznak sokféleséget, rugalmasságot, kreativitást, és szociális elkötelezettség nélkül zajlanak. A neurodivergens gyermekeket meg kell tanítani a funkcionálisan megfelelő játékra és arra, hogy hogyan szocializálódjanak más gyermekekkel.

Amint elsajátították az egyszerű szociális szabályokat, mint például a mások utasításainak meghallgatása és követése, a sorukra való várakozás, a másokkal való tárgyalás, a kérdésekre való válaszadás, és hogy képesek legyenek sorban egyszerű kérdéseket feltenni, bevonhatjuk ezeket a gyermekeket olyan szórakoztató, csapatjátékokba, amelyek segítik harmonikus fejlődésüket.

A közösségben való játék élménye kihívást jelenthet az ASD-s gyermekek számára, ugyanakkor rendkívül értékes lehet a szociális készségek, a

kommunikáció és a környezetükkel való interakciók megértése szempontjából. És ezt az élményt minden gyermek másképp éli meg, a károsodás súlyosságától függően. Az autizmus spektrumzavar sokféle formában és szinten jelentkezhet, ezért fontos, hogy a játékhoz való játék kiválasztásakor a gyermek egyéni érzékenysége, preferenciáira és képességeire összpontosítsunk.

Az autizmussal élő gyermekek gyakran kedvelik az egyszerű, kiszámítható, könnyen érthető és követhető játékokat, amelyek nem igényelnek sok szociális interakciót, különösen akkor, ha a gyermeknek nehézségei vannak a szociális helyzetek kezelésében.

Sok autista gyermeknek szüksége van szenzoros stimulációra, ezért fontos, hogy lehetőséget biztosítsunk a különböző szenzoros ingerek, például az érintés, a látás és a hallás megtapasztalására. Ezek közé tartoznak például a tapintható játékok, stresszlabdák, homok-és, vizes játékok vagy különböző anyagok, amelyek segítenek a gyermeknek felfedezni az érzékeléseket. Az autista gyermekeknek gyakran van szükségük mozgásos játékokra a durva motoros készségek fejlesztéséhez és a feleslegesen tárolt energia felszabadításához, sokan közülük hiperkinetikus szindrómában is szenvednek. A hinták, labdajátékok, akadálypályák vagy egyensúlyozó eszközök nagyszerű módjai a mozgásnak, futásnak vagy ugrálásnak, az egyensúly, az izomerő és a testkoordináció fejlesztésének.

És mivel az autista gyermekek nagyon jól működnek és reagálnak az előre meghatározott és jól strukturált tevékenységekre, más játékokat, mint az ugróiskola és a Pétanque, a dobó játék szenzoros zsákokkal, a Kacsák és a Vadászok-at is meg lehet jól szervezni és strukturálni, hogy a gyermekek részére kiszámítható legyen.

Az autizmussal élő gyermekek befogadásának és fejlődésének alapvető feltétele egy olyan játékkörnyezet kialakítása és alapos előkészítése, amelyben a gyermek védve van, a zaj és a zsúfoltság elkerülése érdekében, és a választott sport vagy játék megfelel a gyermek érdeklődésének és képességeinek, támogatja a játékosok közötti kommunikációt, például a csoportos vagy páros játékot.

Fontos továbbá, hogy a kiválasztott játékokat személyre szabjuk, figyelembe véve az érintett gyermekek egyéni erősségeit, érdeklődési körét és fejlődési céljait. Például válasszunk olyan játékokat, amelyek motiválják a gyermeket, és fejlesztik a szociális készségeket, a motoros koordinációt vagy a problémamegoldó készségeket. A játék során pedig használjunk pozitív megerősítést, egyértelmű és pozitív visszajelzést, hogy a gyermekek biztonságban érezzék magukat és motiváltak legyenek a részvétellel (dicséret, vizuális támogatás és jutalmak által), hogy ezáltal önbizalmat és sikerérzetet építsünk ezekben a gyermekekben.

3.1. KOMMUNIKÁCIÓ AZ ASD-S GYEREKEKKEL

Az autizmus hatással van a gyermekek kommunikációjára és szocializációjára a körülöttük lévő emberekkel. Vannak magasan funkcionáló autista gyermekek, akik teljes mondatokban tudnak beszélni, rendelkeznek önállósági készségekkel, de a szocializáció területén nehézségekbe ütköznek. Emellett vannak nonverbális autista gyermekek, akik nem tudják eljáratítani a beszédképességet.

Hogy segítsék őket a környezetükkel való kommunikációban, a PECS rendszert használják, egy képi kommunikációs rendszert, amellyel megtanítják a nonverbális gyermeket arra, hogy képek segítségével kérjen a mellette lévő személytől egy tárgyat, egy tevékenységet, ételt, közölje egy adott pillanatban felmerülő személyes szükségletét, stb. Több kártya segítségével egymás után mondatot lehet alkotni, hogy közölje, mit akar, a beszélni nem tudó gyermekeket terápiás órákon meg lehet tanítani ennek a képi kommunikációs rendszernek a használatára.

A kommunikáció egy másik nagyon hasznos formája a nem verbális gyermekek számára a vizuális menetrendek, amelyeket vagy azokhoz a tevékenységekhez készíthetünk, amelyeket a gyermek a nap folyamán fog végezni, vagy tervezhetünk egyetlen tevékenységhez is, amelyet különböző lépésekre oszthatunk, amelyeket a gyermeknek végig kell csinálnia, hogy befejezze az adott tevékenységet.

A vizuális menetrendek nagyon hatékony eszközök az autista gyermekekkel való munkában, mind a terapeuta használhatja őket a

terápiás órákon, mind a szülők vagy más személyek, akik a nem verbális gyermekkel kapcsolatba kerülnek, mert biztonságérzetet ad neki, a gyermek tudja, hogy mit kell tennie, mikor fog játszani, mikor fog enni stb, gyakorlatilag lehorgonyozza a valóságban. Amikor egy nem verbális autista gyermeknek új játékot akarunk tanítani, vagy olyan játékot akarunk játszani vele, amelyben már korábban is részt vett, alkalmazhatjuk a vizuális menetrendet. A tevékenységet kis lépésekre osztjuk, és egymás után külön-külön tanítjuk meg, ezt a technikát az alkalmazott viselkedéselemzésben Chainingnek (láncolódás) nevezik.

3.2. TÁMOGATÓ ÉS IRÁNYÍTÓ TECHNIKÁK A JÁTÉKTANULÁS ELŐSEGÍTÉSE ÉRDEKÉBEN/SEGÍTETT TANULÁSI TECHNIKÁK

Az ASD-vel élő gyermekeknek nehézségeik vannak a kapcsolatok kiépítésében, és más gyermekekkel való játékban, ezért fontos, hogy a különféle játékhelyzetekben specifikus instrukciókat adjunk a szociális viselkedésre vonatkozóan. A játék megtanítása a gyermeknek a játékon túlmutató következményekkel jár: amellet, hogy szórakozási pillanatokat biztosít, barátságok kialakulásához vezethet, és bőséges lehetőséget teremt az utánzás, a tárgyalás, az együttműködés stb. számára.

Az autista gyermekeknek való új játékok tanítása azonban gyakran számos kihívással jár:

- A játéktevékenység önmagában nem motiváló a gyermek számára, egyes gyermekeknek állandóan ösztönzésre van szükségük.
- Problémás viselkedésformák megjelenése

E kihívások némelyike bizonyos technikák alkalmazásával leküzdhető. Biztosítsuk, hogy az autista gyermek megértse, mit kell tennie, mielőtt társas játékhelyzetbe kerül, és megfelelő segítséget kap, hogy elkerülje a kellemetlen társas élményeket, amelyek hosszú távon csökkentik a tevékenység iránti érdeklődést. Használhatjuk a modellezést- ez egy olyan technika, amikor lehetőséget adunk a gyermeknek, hogy megfigyelhesse, hogyan játszanak mások. Ebben a szakaszban az egyetlen követelmény, hogy a gyermek néhány percig a játéktérben maradjon, és

megfigyelje, hogyan játszanak mások. Ezután akár egy videót is mutathatunk neki, amelyen más gyermekek ugyanazt a játékot játsszák, hogy felkészítsük a valódi élményre. Ezután csak olyan tevékenységekbe vonjuk be őt, amelyeket önállóan is meg tud csinálni. Később a nehezebb tevékenységeket is modellezhetjük és elvárhatjuk a gyermektől.

Ösztönzés

Miután adtunk néhány alkalmat arra, hogy megfigyeljen másokat a játékban, szükség lehet némi ösztönzésre ahhoz, hogy a gyermek részt vegyen a játékban. Először kevésbé tolaakodó ösztönzéseket használunk (pl. szóbeli vagy gesztusos ösztönzés). A számottevőbb ösztönzéseket, mint például a fizikai ösztönzés, csak akkor alkalmazzuk, ha az elvart viselkedés nem következik be az aktuális felszólítás szintjén. Ezt követően a felszólítást fokozatosan csökkentjük, hogy elősegítsük az önálló teljesítményt.

Pozitív megerősítés

egy másik technika az, hogy a lehető legtöbb természetesen előforduló megerősítést használjuk, mint például dicséret, ölelés, vicces hangok vagy vicces arckifejezések, mindezeket használhatjuk, hogy a tevékenységet élvezetesebbé tegyük. A természetes megerősítések azért ajánlottabbak, mint az ehető/kézzelfogható megerősítések, mert a tipikus gyermekekkel való játék során könnyen átvihetők a természetes környezetbe. Akkor is, amikor játszani akarunk a gyermekeinkkel, meg kell kérdeznünk magunktól: „Mennyire érdekes a gyermek számára a javasolt játék? Mennyire motivált, hogy játsszon vele?”

Ha azt látjuk, hogy a gyermeket nem nagyon érdekli a játék, amit bemutatunk neki, akkor próbáljunk meg olyan dolgokat, tárgyakat, figurákat beépíteni a játékba, amelyeket szeret, hogy vonzóbbá tegyük a játékot, hogy velünk együtt akarjon részt venni a játékban. Nem szabad már az elején ragaszkodnunk ahhoz, hogy megtanítsuk a gyermeknek a játék összes szabályát, valamint azok szigorú betartásához, mert ez nagyon megterhelő lehet a gyermek számára, és hisztihez vezethet.

Nekünk, felnőtteknek meg kell jutalmaznunk a gyermek minden játékhoz való kezdeményezését, értékelnünk kell minden próbálkozását, és

segítenünk kell neki, ha szükséges, hogy folytatni tudja a játékot. Nagyon fontos, hogy a gyermek számára minden szórakoztató legyen, ne érezze a játékot nyomásnak vagy kötelezettségnek, és tartsuk tiszteletben a döntését, ha abba akarja hagyni a játékot, mert így máskor is velünk akar majd játszani.

4. fejezet

A projekt keretében tesztelt játékok

4.1. UGRÓISKOLA

Az ugróiskola kiváló játék a fizikai koordináció, a kognitív képességek és az egyensúly fejlesztése érdekében. A kijelölt négyzetekbe történő egy vagy két lábon ugrálás segíti fejleszteni az egyensúlyozást, az izomerőt és a testkontrollt. Ez a játék adaptálható autista gyermekek számára. Így több szint lehet használni a játék négyzeteinek rajzolásakor, ez vizuális jelként szolgál.

- Nagyobb négyzeteket is rajzolhatunk, hogy a gyerekeknek könnyebb legyen, amikor beleugranak, vagy amikor egy követ dobnak az egyik négyzetbe.

- Ha a gyermek, akivel ugróiskolát játszunk, még nem tud egy lábon ugrani, nincs gond, az első fázisban mindkét lábán tud ugrani, és fokozatosan gyakorolhatjuk az egy lábon való ugrást, amit nehezebb megtanulni.

- Ezen kívül egyszerre csak egy készségre összpontosítsunk, amit megtanulhat. Például gyakorolhatjuk a kődobást egy négyzetbe, és ahelyett, hogy utána ugrana, mondjuk el a gyerekeknek, hogy menjen a kőért, majd dobja a következő négyzetbe. Így csak arra kell majd összpontosítania, hogy a követ a célba dobja.



- A szülő számára az a legfontosabb, hogy kiderítse, mit szeret a gyermek, milyen preferenciái vannak, hogy aztán felhasználhassuk őket, beépítsük a játékunkba, és így motiváljuk őt arra, hogy minél többet maradjon velünk a játékban.

- Lehet, hogy a gyermek, akivel ugróiskolát akarunk játszani, a számokat, vagy a betűket kedveli, akkor ezeket használjuk fel a négyzetek számozásához.

- Vannak olyan gyerekek, akik a geometriai formákat vagy az állatokat részesítik előnyben, ez nagyon jó, mivel ha ezt tudjuk, segíthetünk magunknak, hogy a játékot érdekesebbé tegyük a gyerek számára azzal, hogy a négyzeteket az ő preferenciájával számozzuk meg, így sikerül egy vonzóbb játékot bemutatnunk neki, amiben részt akar majd venni.

Csoportban játszva az ugróiskola a szociális készségek fejlesztésére is nagyszerű, mivel az ASD-s gyermekeknél a szociális készségek sérültek, nem tudják, hogyan lépjenek kapcsolatba a körülöttük lévőkkel, és nem tudják, hogy hogyan kell játszani, ezért ezeket a készségeket a felnőtteknek kell megtanítaniuk.

A JÁTÉK LEÍRÁSA

Játékosok száma: a résztvevők száma nincs korlátozva

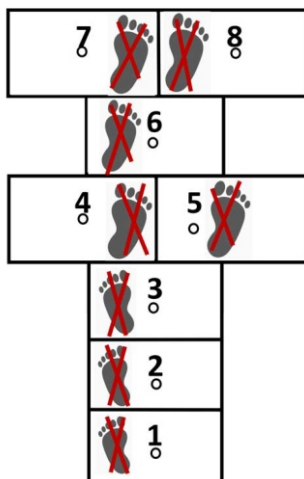
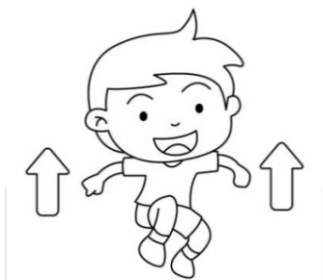
Helyszín: bent vagy kint

A játék összetevői: a játék aszfaltra rajzolható krétával vagy a boltban is megvásárolható. A játék 7-10 mezőből áll, amelyek a játékosoknak megfelelő sorrendben vannak elrendezve, és megfelelnek a résztvevők korának és képességeinek.



Szabályok:

- Minden gyermek, aki részt vesz a játékban, kap egy tárgyat, amelyet a játék egyik négyzetébe kell dobnia (az 1. számmal kezdjük).
- Ha az eldobott tárgy az 1. számon belül marad (anélkül, hogy elhagyná a keretet), a gyermek a fent meghatározott ugrásokat hajtja végre az 1. számtól a 10. számig és vissza.
- Amikor a gyermek visszafordul, megáll azon a négyzeten, ahol a tárgy van, és megpróbálja visszaszerezni anélkül, hogy az egyensúlyát elveszítené.
- Ha a gyermek a tárgy visszaszerzésére tett kísérlete során elveszíti az egyensúlyát, és kilép a négyzeten kívülre, nem léphet át a következő szintre (egy másik gyermek lép be a játékba).
- Ha a gyermeknek sikerül teljesítenie a teljes körutat (beleértve a tárgy felvételét is), akkor folytatja a játékot a következő szintre lépéssel.



Egymás utáni vizuális utasítások

A játéktevékenység folyamatának vizuális ábrázolása. Ezt ki kell nyomtatni, jól látható helyen kell elhelyezni, hogy a gyermek a játéktevékenység során láthassa az utasításokat (lássa a játék folyamatát).

4.2. A PÉTANQUE JÁTÉK

A pétanque játékban való részvétel az autizmussal élő gyermekek számára számos fejlesztő-mentális tevékenységet indíthat el, mivel játékos módon fejlesztheti a finommotoros készségeket, a térérzékelést, a figyelmet és a szociális készségeket.



A pétanque játék sikerét a következő technikák alkalmazásával értük el:

- **Vizuális támogatás:** képek és kártyák segítségével mutatták be a játék alapvető lépéseit és szabályait, ami segített a gyerekeknek megérteni a játék menetét.
- **A játéktér strukturálása:** a kezdővonal kijelölése (kúpokat használtak a játéktér lezárására, de ezt a résztvevők csoportjának összetétele nem indokolta).
- **Lépésről lépésre történő tanítás:** a játékszabályokat egyszerű mondatokban közölték, és világos, egyértelmű utasításokat adtak, amelyeket a játék során alkalmaztak. A labdadobás helyes technikáját bemutatták, így demonstrálva a játékot.
- **Rugalmas játék:** ha a résztvevő gyerekek elfáradtak vagy túlterheltek voltak, használhatták az erre a célra kialakított pihenősarkot.

A JÁTÉK LEÍRÁSA - adaptált változat

A játékhoz szükséges:

- egy legalább 2 m x 5 m-es terep
- a pálya egyik rövidebb szélénél húznak egy kezdővonalat, ahonnan a játékosok dobják a labdákat
- 1 céllabda (kis méretű)
- 8 különböző színű pétanque golyó (2 kék, 2 zöld, 2 sárga, 2 piros), egy szín gyermekenként
- maximum 4 játékos és 1 játékvezető és 1 eredményjelző tábla



A játék menete:

(egyszerűsített, adaptált játékszabályok)

- Minden játékos választ egy színt, és kiválasztja a megfelelő pétanque golyókat.
- A játékvezető a kis célgolyót a pályára dobja.
- A játékosok a koruk szerinti sorrendben dobják az első pétanque golyót a kezdővonalról, a cél a színes golyó minél közelebb dobása a kis célgolyóhoz.
- A játékosok a koruk szerinti sorrendben dobják a második pétanque golyót a startvonalról.
- Az a játékos, akinek a pétanque golyója a legközelebb van a kis célgolyóhoz, 1 pontot szerez.
- A játékvezető felírja a pontot az eredményjelző táblára.
- A pontszerzés után a pétanque golyókat összegyűjtik, és új dobókör jön létre.
- A játék addig folytatódik, amíg az egyik játékos 3 pontot nem szerez. A három pontot elért játékos a győztes.

Az alábbi képsorok a pétanque játékszabályok táblázata az adaptált autizmus-specifikus játékhoz. A képeket függőlegesen vagy vízszintesen kell felsorakoztatni egy jól látható helyen, és az aktuális képet egy jelölőnyíllal vagy színes ponttal kell megjelölni.



A következő táblázat az autizmus-specifikus adaptált pétanque játékszabályokat mutatja be. Az egyes lépések utasításai fölötti keretbe kell rajzolni egy képet egy speciális játékelemről, az alábbi mintákép alapján.

1 A pálya és a játékosok	2 Céllabda	3 Céllabda kidobás	4 Célgolyó a pályán
5 Az első játékos a piros labdával	6 Az első játékos, aki eldobja a piros labdát	7 A piros labda a helyén	8 Második játékos a kék labdával
9 A második játékos eldobja a kék golyót	10 Kék golyó a helyén	11 Az első játékos másodszor is dob	12 A második játékos másodszor is dob
13 Az összes labda bent van a helyén	14 A piros golyóhoz mért távolság	15 Távolság a kék golyóig	16 A célgolyóhoz legközelebbi golyó 1 pontot ér

4.3. KACSAK ÉS VADÁSZOK

A harmadik játék, amelyet a projekt gyakorlati bemutatói során teszteltek, a Kacsák és vadászok volt. Ennek a játéknak a tesztelése nem volt olyan sikeres, mivel az autista gyermekek féltek a labdától, és nehezen dobták azt társaikra. Ez egy olyan játék, amelyet autista gyermekek is játszhatnak, feltéve, hogy nem súlyosan sérültek, és megfelelő alkalmazkodással és képzéssel rendelkeznek. A mi demonstrációinkhoz a játék két adaptációját találtuk ki: Kézilabda és Kickball.

A JÁTÉK LEÍRÁSA

A „Kacsák és vadászok” olyan játék, amelyet a szabadban játszanak, bármilyen rendelkezésre álló helyen (parkokban, játszótereken, épületek között vagy azok udvarán, sportpályákon vagy üres telkeken), lehetőleg szabadtéren.

A résztvevők életkora: 5 évesnél idősebbek

A résztvevők száma: legalább 4 játékos

Szükséges anyagok: egy labda

Két játékos lesz a Vadász, akik egymással szemben állnak, dobják a labdát, és megpróbálják eltalálni a középen álló kacsákat. Minden kacsza, akit eltalál a labda, elveszít egy életet, és kiesik a játékból. A játék addig folytatódik, amíg az összes kacsza ki nem esik a játékból, és a következő játékban a Vadászok lesznek azok a kacsák, akik az előző játékból elsőként kiestek.

Amikor ASD-s gyerekekkel játszunk, puha szivacs labdát használhatunk, hogy a dobásokról ne legyen erős a becsapódás. Kezdetben megmutathatunk a gyerekeknek egy videót, amelyen más gyerekek „Kacsák és Vadászok”-at játszanak, hogy lássák, hogyan játszanak mások, majd a szülők modellezik a játékot, hogy minél több példát mutassanak a pálya széléről figyelő gyerekeknek.

Végül a neurodivergens gyermekek jönnek sorra a szüleikkel a „Kacsák és

vadászok” játékban, és az elért körök után jutalmat kapnak, vagy ételjutalmakkal, amelyekről tudjuk, hogy megerősítésként működnek náluk, vagy kedvenc játékokkal, amelyek ugyanilyen megerősítő funkcióval rendelkeznek, vagy dicséréssel és öleléssel.

Meg kell jegyezni, hogy a Vadászok nem dobják a labdát a Kacsákhoz abban a sebességben, ahogyan a játékot általában játsszák, hanem lassabban, mérsékeltebben, és kerülni fogják a túl nagy gesztusokat, hogy a gyermekeink ne érzékeljék azokat egyfajta fenyegetésként.

Az is jó lesz, ha elkerüljük a felesleges háttérzajt, ami zavarja a gyerekeket, és így a labda előli elmenekülésre koncentrálhatnak.

A játékot is egymáshoz kapcsolódó, egymást követő kis lépésekre fogjuk felosztani, majd megtanítjuk az egyes lépéseket, és segítünk a gyerekeknek, hogy az összes lépést végigcsinálják, amíg be nem fejezik, ezt az eljárást az alkalmazott viselkedéselemzésben láncolásnak nevezik.



Az autista gyermekek számára adaptált változatok

Változat 1.

A LABDÁT LÁBBAL RÚGJÁK

- A játéktér fel van rajzolva.
- A játékosok 2 csapatra oszlanak: kacsák és vadászok.
- A játékszabályokat elmagyarázzuk. A vadászok a játéktéren kívül, a kacsák pedig a játéktéren belül állnak.
- Csapatösszeállítás: 2 vadász és a többi játékos (3-5 játékos) lesz a kacsá.
- Nagyobb méretű labdát használnak, amelyet a vadászok arra használnak, hogy a kacsákat kiüssék a játékból.

- Ahelyett, hogy a labdát kézzel dobnák, azt az egyik vadásztól a másikhoz rúgják/lölik, azzal a céllal, hogy eltalálják a kacsákat.
- A célba vett kacsák kikerülnek a játékból
- Az utolsó játékban maradt kacsá a győztes.
- A játék folytatódik, és az előző játékból elsőként kikerült kacsák lesznek a vadászok.
- A játék akkor ér véget, ha a játékosok megunták.

Változat 2.

KÉZZEL DOBOTT LABDA

- A játék területét felrajzolják
- A játékosok 2 csapatra oszlanak: kacsák és vadászok.
- A játékszabályok ismertetése után a vadászok a játéktéren kívül, a kacsák pedig a játéktéren belül állnak.
- Csapatösszeállítás: 2 vadász és a többi játékos (3-5 játékos) lesz a kacsá.
- A vadászok megfelelő méretű labdát használnak a kacsák leütésére - A labdát kézzel dobják az egyik vadásztól a másiknak.
- A kacsáknak el kell kapniuk a labdát, néhány másodpercig tartaniuk kell, majd továbbadniuk a vadászok egyikének.
- Ha a labdát elkapják, de a földre dobják, a kacsá kiesik a játékból. - Az a kacsá nyer, amelyiknek a legtöbbszor sikerül visszaszereznie a labdát.
- A játék folytatódik, és a játékból elsőként kikerülő kacsák lesznek a vadászok.
- A játék akkor ér véget, amikor a játékosok megunták.

4.4. CÉLBADOBÁS SENZOROS ZSÁKOKKAL

A célbádobás szenzoros zsákokkal egy többkészségű tevékenység az autizmussal élő gyermekek és felnőttek számára.

- Ez a tevékenység különösen hatásos lehet, mert egyszerű, könnyen érthető szabályai vannak, és az ismétlődő, strukturált feladatok sok autista ember számára kényelmesek.
- Fejleszti a finommotoros készségeket, azaz a kezek finom mozgását, ami

különösen fontos, mivel sok autista embernek vannak mozgásszervi nehézségei.

- A tárgyak dobálása, tartása és irányítása erősíti a kézizmokat és javítja a mozgáskoordinációt.

- A dobás és a célzás segít fejleszteni a szem- és kézkoordinációt, ami különösen fontos, mert az autizmussal élők számára kihívást jelent az ilyen típusú komplex mozgások végrehajtása.

- Az is fontos, hogy ahogy a gyermek egy bizonyos irányba céloz és dob, a testtudatosság és az egyensúlyérzék fejlődik.

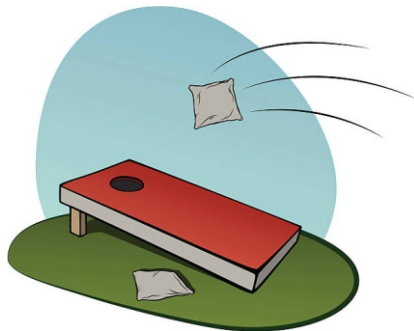
- A célba lövés lehetőséget nyújt a távolság- és irányérzék fejlesztésére is, ami javítja a térbeli tájékozódási készséget, ami segíthet a mindennapi életben, például a tárgyak használatában vagy a tájékozódásban.

- A játék során az autista gyermekeknek a feladatra kell koncentrálniuk, és a tekintetüket a céltáblán kell tartaniuk. Ez fejleszti a figyelmet, különösen akkor, ha a feladat ismétlődik.

- Mivel a célt nem mindig sikerül elsőre eltalálni, ez a játék lehetőséget nyújt a türelem gyakorlására. Az autista gyermekek megtanulhatják, hogyan kezeljék a frusztrációt, ha nem érik el azonnal a kívánt eredményt.

- Mivel csoportosan lőnek a céltáblára, a játék a szociális/csapat készségek fejlődését is segíti: a felváltva történő játék, a másokkal való együttműködés és a közös siker vagy kudarc megtapasztalása segít a szociális kapcsolatok kialakításában és erősítésében.

- A célba dobás azonnali visszajelzést ad: eltaláltad a célt vagy nem? Ez azonnali visszajelzést ad a sikerélményről, ami motiválhatja az autista gyermekeket, hogy tovább javítsák teljesítményüket. A problémamegoldás, a stratégiai gondolkodás és a tervezés része a játékos döntés, hogy hogyan és milyen erővel dobja el a tárgyat. Fejleszti az olyan kognitív készségeket, mint a problémamegoldás és a döntéshozatal.



A szenzoros zsákok kiváló eszközök az autista gyermekek fejlesztéséhez, különösen, ha játékos, strukturált módon használják őket. Használatuk egyszerű, és számos olyan tevékenységre használhatóak, amelyek mind a fizikai, mind a kognitív készségeket fejlesztik:

- A szenzoros zsákok textúrája és súlya kellemes érzékszervi élményt nyújthat, amely megnyugtathatja a szenzoros túlérzékenységekben szenvedő gyermekeket. A különböző textúrájú és méretű szenzoros zsákokkal való játék elősegítheti az érzékszervi integráció fejlődését.
- A kipróbált és bevált játékon túl: Az egyensúly fenntartása a zsák hordozása közben segít az autista gyermekeknek jobban megérteni testhelyzetüket és a térben való mozgásukat.
- A szenzoros zsákokkal való közös játék (pl. egymáshoz dobálás) segíthet az autista gyermekeknek a szociális interakciók gyakorlásában. Az ilyen játékok megtaníthatják őket arra, hogy hogyan álljanak sorba, és hogyan kommunikáljanak a társaikkal.
- A szenzoros zsákok különböző színűek és formájúak lehetnek, és oktatási célokra is használhatók, például a színek vagy formák felismerésére és megnevezésére.

A JÁTÉK LEÍRÁSA

A célba dobás szenzorzsákokkal egy olyan ügyességi játék, amely fejleszti a figyelmet, a dobást és a célzást, az erőt és a gyorsaságot, valamint javítja a szem-kéz koordinációt. Bárhol játszható beltéren vagy kültéren, ahol a céltábla elhelyezhető. Minden korosztálynak ajánlott. Célja, hogy minél több pontot szerezzünk a szenzoros zsákok célba dobásával.

Szükséges anyagok:

- Több különböző méretű és mintázatú lyukkal ellátott céltábla. Lehetőleg a céltábla és a lyukak nagyok legyenek.
- 4 szenzoros zsák, 2 színből.
- Táblázat vagy bármilyen más módszer a megszerzett pontok nyilvántartására.

A játék lépéseinek leírása:

1. A gyerekeknek megmutatják a célt, amelyre a szenzoros zsákokat kell dobniuk.
2. Meghatározzák a távolságot, ahonnan a célpontra kell dobni.
3. Elmagyarázzák a játékszabályokat.
4. Két játékosból álló csapatokat választanak, és meghatározzák a játék sorrendjét.
5. Nevüket felírják egy eredményjelző táblára, ahol mindenki pontjait rögzítik.
6. Az elsőként játszó játékos céloz és a szenzoros zsákot valamelyik célluk felé dobja, ha eltalálja a célt (ha a zsák átmegy a lyukon), pontot nyer. A pontot felírják az eredményjelző táblára, és a második dobás következik. Ha nem találja el, akkor hagyja, hogy a második játékos dobjon.
7. A második játékos megszakítja a játékot és a céltáblára dob.
8. Miután mindkét játékos kétszer dobott a céltáblára és a kapott pontokat az eredményjelző táblán megjelölték, a következő csapat belép a játékba.
9. Több forduló is játszható.
10. Miután minden gyermek dobott a céltáblára, a pontokat megszámozzák. Akinek több pontja van, az nyer.
11. Ha vannak olyan csapatok, amelyeknek azonos számú pontja van, akkor egy extra kört játszanak.



Tanácsok a szülőknek

5.1. A SZABÁLYOK BETARTÁSA

Miért?

- Az ASD-s gyerekeknek szükségük van SZABÁLYOKRA és RUTINOKRA, ezeket nagyon szigorúan betartják.
- A sport/mozgás/játék révén az ASD-s gyermekek megértik a szabályokat → a sportban/játékban alkalmazott szabályokat aztán át lehet ültetni az iskolába;
- A játszótéren megtanult új szabályokat a gyermek átveheti és általánosíthatja a természetes környezetében, például az iskolában, vásárlás közben, otthon a családban;

Hogyan?

- A szülőnek meg kell tanítania a gyermeket a szabályokra és a játékra → ez lesz az alap, amelyre építkezni lehet;
- A játékoknak egyszerűnek kell lenniük, és kis lépésekre kell lebontaniuk;
- Az első lépés a játéktér körülhatárolása, és megmutatni a gyermeknek, hogy hol és mivel fog játszani (megíjied, ha túl nagy a játéktér);
- Ezután egyszerű lépésekben elmagyarázzuk neki a játékszabályokat; a képekre lefordított szabályok (képek segítségével magyarázott szabályok) a legkönnyebben érthetőek;
- A szülő megmutatja a gyereknek, hogyan kell játszani (azaz a szülő ténylegesen játssza a játékot), majd segít a gyereknek játszani;
- Az ASD-s gyermekek nagy erővel képesek célozni/ütni/dobni; a lassú mozgások nem fejlődtek ki náluk, ezért többszöri játékméltésre van szükség ahhoz, hogy megnyugodjanak és alkalmazkodjanak a játékhoz;
- A gyermeknek nem szabad túl sok utasítást adni, inkább arra kell bátorítani, hogy játsszon, amennyire csak tud;
- Fontos a gyermekek jutalmazása, hogy a jövőben is részt akarjanak venni a játékban.

5.2. KITETTSÉG NYILVÁNOS HELYEKEN

- A nyilvános helyeken való jelenlét fokozatosan történik és fokozatosan kell elvégezni;
- A folyamatot korán kell kezdeni a terápiával együtt;
- A gyermeknek minden környezetben ki kell próbálnia magát: parkban, játszótéren, tömegközlekedési eszközökön, bevásárlóközpontban stb;
- Ha kezdetben a gyermek nem tartózkodik a nyilvános helyen, ahová el akartuk vinni, fokozatosan növelni akarjuk a tartózkodási időt;
- A parkok és játszóterek jó lehetőséget nyújtanak arra, hogy megtanítsuk őket szocializálódni más gyerekekkel. Először csak arra kell koncentrálnunk, hogy a parkban a lehető legtöbbet maradjunk a gyerekekkel, majd megtanítsuk őket a másokkal való interakcióra. Először nem akarnak majd játszani más gyerekekkel, de mi felnőttek megpróbálhatunk, először is, szocializálódni a parkban lévő gyerekekkel, majd ezek a gyerekek oda fognak menni a mi gyerekünkhöz és interakcióba lépnek vele, mi pedig megkönnyíthetjük így a kapcsolódást. Nekünk kell leülnünk és játszani velük, vezetnünk kell a játékot, ösztönöznünk kell a gyermekünket, hogyan játsszon a másik gyermekkel, és fokozatosan visszahúzódva teret kell hagynunk neki, hogy egyedül játsz hasson és szocializálódhasson.; Megpróbáljuk segíteni a gyermeket, hogy fokozatosan minél több gyermekkel, lányokkal és fiúkkal egyaránt interakcióba lépjen, hogy minél többet maradjon velük, és jutalmazzuk a gyermek minden helyes kísérletét, hogy más gyermekekkel kapcsolatot teremtsen.
- A parkba való kimozdulás jó módszer arra, hogy segítsünk a gyermeknek megszabadulni a berögződésektől, amennyiben vannak. Például, ha a gyermeknek az a berögződése van, hogy csak egy bizonyos parkba megy, vagy csak egy bizonyos útvonalon megy a parkba: fokozatosan megpróbáljuk megváltoztatni az útvonalat, mondjuk valami olyasmit, hogy: Ma erre megyünk a parkba! vagy, Ma az X parkba megyünk!, Ma a 6-os busszal megyünk, holnap pedig például a 25-ös busszal! És így próbálunk változatosságot vinni a gyerek rutinjába, hogy segítsük a flexibilis gondolkodás kialakulását. Amikor segítünk nekik megszabadulni a berögződésektől, lesznek hisztik, sírógörcsök, de fontos, hogy mi, a felnőttek, ne engedjünk, bármeddig is tart, nyugodt hangon mondjuk el

neki az igényt és várjuk meg, hogy megnyugodjon. Ne alkudozzunk!
- Nekünk szülőknek rendszeresen el kell vinnünk neurodivergenciás gyermekeinket közterületekre, parkokba, szupermarketekbe, minden-
hova, mert ez segít a beilleszkedésben az óvodában, majd pedig az iskolában.

5.3. HOGYAN TERVEZZÜNK SPORTPROGRAMOT AUTISTA GYERMEKEK SZÁMÁRA?

Az autizmussal élő gyermekek sportprogramjainak tervezésekor fontos figyelembe venni a gyermek egyéni igényeit, képességeit és érdeklődését. A sporttevékenységek speciális megközelítést és türelmet igényelhetnek, de a megfelelő stratégiákkal sikeresen megvalósíthatók.

Az alábbiakban megosztunk néhány megfontolandó praktikát és tippet, amelyek segítenek az autizmus spektrumzavarral élő gyermekek sportprogramjának kialakításában:

1. Az egyéni igények figyelembevétele

Mivel az autizmus spektrumzavarok széles spektrumot ölelnek fel, minden gyermeknek különböző szükségletei és erősségei vannak. Fontos, hogy a programokat személyre szabottan alakítsuk ki annak érdekében, hogy a gyermekek számára élvezetes és fejlesztő élményt biztosítsunk. Egyes gyermekeknek több időre lehet szükségük a feladatok elsajátításához, míg mások gyorsabban tanulnak.

2. Terv készítése

Szükséges lépések: Készítsen világos edzéstervet, amely tartalmazza a napi rutint, az időpontokat és a lépésről lépésre történő haladást. Közeledjen a gyermekhez: minden gyermek különböző tempóban halad, ezért fontos, hogy türelmes maradjon és alkalmazkodjon a gyermek tempójához.

3. Strukturált és kiszámítható környezet

Az autizmussal élő gyermekek számára hasznosak lehetnek a strukturált és kiszámítható sportprogramok. Ez segíthet csökkenteni a szorongást és

nővelheti a biztonságérzetet. A programokat a következők figyelembevételével kell megtervezni: A napi menetrend kialakítása, a program minden egyes lépésének egyértelmű előzetes kommunikációja (pl. vizuális napirend segítségével), a feladatok egyértelmű magyarázata és fokozatos bevezetése.

4. A szociális interakciók megkönnyítése

Az autizmussal élő gyermekeknek nehezebb lehet társas kapcsolatokat kialakítani és fenntartani. A sportprogramoknak támogató környezetet kell biztosítaniuk, ahol az együttműködés, a csapatmunka és a közös élmények segíthetnek a szociális készségek fejlesztésében. Ahol lehetséges, kiscsoportos foglalkozásokat kell szervezni, hogy minden gyermek egyénileg érezhesse magát támogatottnak.

5. Vizuális és verbális támogatás megteremtése

Vizuális segédeszközök (pl. kártyák vagy piktogramok) segíthetnek az autizmussal élő gyermekeknek abban, hogy jobban megértsék a mozgásokat és a feladatokat. Vizuális naptárak és képek: használjunk vizuális segédeszközöket, például képi útmutatókat, amelyek megmutatják a játékok használatának lépéseit. Ezek segíthetnek a gyermeknek megérteni a folyamatot, és nyugodtabbá válhat. Vizuális időmérők: használjon időmérőket vagy órákat, amelyek emlékeztetik a gyermeket, hogy mikor van játékidő, és jelzik az idő-intervallumokat. A gyermekeket szóban is támogatni kell, de ügyelni kell arra, hogy a kommunikáció világos és egyszerű legyen.

6. Állítson fel egy rutint

Rendszeres időpontok: Állítson be rendszeres időpontokat, amikor a testmozgást a heti rutinjába ütemezi. Fokozatos átmenet: kezdje el az egyéni sportokat, és fokozatosan vonja be a többi gyermeket is.

7. Jutalmazás és pozitív megerősítés

Az autista gyermekek gyakran motiváltabbak, ha pozitív visszajelzést kapnak a sikeres teljesítményért. Fontos, hogy bátorítsuk őket és ünnepeljük a fejlődést, még akkor is, ha az kis lépésekben történik. A jutalmazás lehet egyszerű szóbeli elismerés, vagy akár apró ajándékok,

különleges alkalmak, amelyeket kedvelnek.

Pozitív megerősítés: dicsérje meg gyermekét, amikor sikeresen alkalmazza a szabályokat, és használjon olyan jutalmakat, amelyek motiválóak lehetnek számára, például matricákat vagy plusz játékidőt.

Kerülje a büntetést: Ha baleset történik, ne reagáljon negatívan. Ehelyett próbálja megnyugtatni és bátorítani a gyermeket, hogy folytassa a játékot.

8. Gyakorlás és rugalmasság

Ragaszkodjon a gyakorláshoz: Gyakorolja a szabályokat, és győződjön meg róla, hogy gyermeke ismeri a játékmenet lépéseit.

Rugalmasság: Ha a gyermek nem reagál jól az előző módszerekre, ne habozzon változtatni a stratégián és kipróbálni más megközelítéseket.

9. Világos és egyszerű kommunikáció

Egyszerű utasítások: Használjon egyszerű, könnyen érthető nyelvet, amikor elmagyarázza a játék használatának lépéseit. A vizuális utasítások, például képek vagy rajzok hatásosabbak lehetnek.

Szociális történetek: Használjon olyan szociális történeteket, amelyek egy cselekmény kontextusában szemléltetik a játék használatát. Ezek segíthetnek a gyermeknek megérteni a helyzetet és csökkenthetik a szorongást.

10. Környezet és eszközök

Megfelelő eszközök: Győződjön meg arról, hogy a játék elemei könnyen hozzáférhetők a gyermek számára. Jó megoldás lehet egyetlen eszköz egyszerűsítése.

Kényelmes ruházat: Győződjön meg arról, hogy a gyermek könnyen le tudja venni a ruháit. Az autista gyermekek hajlamosak lehetnek a figyelmetlen vagy impulzív viselkedésre, ezért különösen fontos a biztonságos környezet biztosítása a sportprogramok során. Az edzőknek vagy asszisztenseknek folyamatosan figyelemmel kell kísérniük a gyermekek reakcióit és igényeit, hogy szükség esetén gyorsan beavatkozhasanak.

11. Fizikai és mentális kihívások egyensúlya

A sportprogramokban fontos, hogy a mozgásforma megfeleljen a gyermekek motoros képességeinek. A túl nehéz vagy túl könnyű feladatok frusztrációt okozhatnak. Jó választás lehet például a jóga, a torna vagy a labdajátékok, amelyek mind a fizikai, mind a mentális készségek fejlesztését szolgálják.

12. Konzultáljon szakemberrel

Kérjen szakmai segítséget: Ha nehézségei vannak, érdemes egy szakember segítségét kérnie, például egy gyermek-pszichológusét vagy egy speciális szükségletű pedagógusét, akinek van tapasztalata az autizmus spektrumzavarral küzdő gyermekek tanításában.

Minden gyermek más és más, és ami az egyiknél működik, az a másiknál nem biztos, hogy hatékony. Fontos, hogy rugalmasan alkalmazkodjunk a gyermek igényeihez, és próbáljunk meg a lehető legjobban támogatni és megérteni őt a folyamat során.

Csoportos játékok tanítása

Az autizmussal élő gyermekek számára fontos a szabályok megértése és a csoportos játékokban való együttműködés, mivel ez segíti őket a szociális interakciók fejlesztésében. Néhány javasolt módszer a szabályok megtanítására:

1. Vizuális segédeszközök használata:

- Képes kártyák vagy táblázatok
- Színes szimbólumok vagy számok használata - Számok egy sorban
- Kártyák vagy szimbólumok

2. Modellézés és szimuláció:

- Példával való szemléltetés
- Egyszerűsített gyakorlatok
- Türelem-gyakorlatok

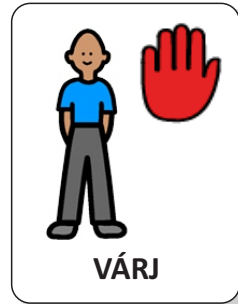
3. Szóbeli jelzések:

- Egyszerű mondatok
- Számolás
- Szociális történetek

4. Pozitív megerősítés

- Jutalmazás
- Pontok gyűjtése

Alapkártyák csoportos játékhoz:



Játék: „Ki a következő?”

1. Kellékek:

- A „Én jövök” és „Te jössz” kártyák
- Homokóra vagy időzítő.

2. Lépések:

- Mutasd meg a „Te jössz!” kártyát, amikor a gyermek jön.
- Amikor te jössz, mutasd meg a „Várj!” kártyát.
- Használd az időzítőt, hogy megmutasd, mikor van vége a várakozásnak.

Egyszerű játékok a gyakorláshoz:

A sorrendbe állított figurák használata

A „sorba állított figurák”-módszer vizuális és kézzelfogható módon segít az autista gyermekeknek megérteni a rend fogalmát. Ez a megközelítés különösen hasznos lehet, mivel az autista gyermekek gyakran jobban reagálnak a konkrét, vizuális ingerekre, mint az elvont magyarázatokra. Ez egy olyan játékos gyakorlat, amelyben különböző figurákat (pl. babák, autók, állatfigurák, LEGO) helyeznek el egymás után úgy, hogy a gyermek vizuálisan láthatja és megértheti, mikor mi következik.

Hogyan használjuk a gyakorlatot?

1. A figurák kiválasztása

- Olyan figurákat használjunk, amelyek érdekesek a gyermek számára (pl. kedvenc mesefigurák, állatok stb.).
- Ha egynél több gyermek játszik, minden gyermeknek legyen egy figura, amely őt képviseli.

2. A sorrend térképe

- Helyezzük a figurákat egy jól látható helyre, például egy asztalra vagy játszószőnyegre.
- A figurákat a gyerekek után is elnevezheted (pl. „Ez Anna babája, ő van a filces helyen.”)

3. Szükséges vizuális jelzések

- Helyezzünk számokat vagy színes kártyákat a figurák alá, hogy megmutassuk, ki milyen pozícióban van.
- Használjon olyan kiegészítőket is, mint például kis színes nyilak, hogy megadják a megfelelő irányt.

4. Vonjon be egy gyermeket

- Kérd meg a gyermeket, hogy helyezze el a figurákat a sorban.
- Együtt megnevezhetitek a figurák pozícióit: „Ez az első figura, ez a második”.

5. Cselekvés-modellezés

- Játsszunk el egy egyszerű jelenetet, ahol a figurák egy sorban mozognak (pl. várakozás a csúszdára, ajándék átvétele).
- Példa: „Most ez a kocsi jön, aztán a piros, majd a kék.”

6. Ismétlés és gyakorlás

- Ismételjük meg a sorrendet többször különböző helyzetekben (pl. „Most az első fiú kap egy labdát, aztán a második”).
- Váltogassuk a sorrendet, hogy a gyermek megtanulja, milyen az, amikor új helyzet van.

Ennek a módszernek az előnyei:

- Konkrét és kézzelfogható
- Játékos tanulás
- Lehetőség az ismétlésre
- A szociális interakció fejlesztése

A táblán lévő figurák alkalmazása. Tárgyakkal való kommunikáció a játék során:

1. Helyezzünk egy kis csúszdát az asztalra.
2. Minden gyermek kap egy figurát
3. Sorakoztassuk fel a figurákat a csúszda előtt.
4. Egyenként engedjük le a figurákat, mondván: „Most ezt, aztán azt”.

Ez a gyakorlat könnyen a gyermekek szintjéhez igazítható, és segít az absztrakt fogalmak érthetővé tételében. A játék a kommunikációra is alkalmazható: A csúszda használatának játékszabályai. A gyerekek sorban állnak, és a sorban következő mindig lecsúszik.

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



Ezt magaddal viheted a játszótérre. Nyomtasd ki külön a csúszás szabályainak lapját. Nyomtasd ki külön a gyerekek képeit (a nevek elhagyhatók) és a számokat, vágd ki őket és rögzítsd tépőzárral vagy ragasztószalaggal az érintett személyeknek megfelelően. Gyakorold

óvodai, iskolai vagy ismerős környezetben először! A hátrafelé mutató nyíl jelzi a játék folytatását. Fontos, hogy előre megegyezzünk, hogy ki hányszor csúszik, illetve hogy a csúszás meddig tart.

Az autizmussal élő gyermekek számára az informális játék-tevékenységek a rugalmatlan gondolkodás miatt nehézségekbe ütközhetnek, azonban vizuális támogatással, valamint tér- és időbeli struktúrával (pl. napi program) megkönnyíthetjük ezt számukra. Először is, például bevezethetjük a délutáni „irányított” sport- és szabadidős tevékenységeket az iskolai órarendbe.

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK
				
otthon	otthon	otthon	otthon	otthon
				
közlekedés	közlekedés	közlekedés	közlekedés	közlekedés
				
iskola	iskola	iskola	iskola	iskola
				
játszótér	játszótér	játszótér	játszótér	játszótér
				
sport-tevékenység	sport-tevékenység	sport-tevékenység	sport-tevékenység	sport-tevékenység
				
otthon	otthon	otthon	otthon	otthon

Ha a gyerekek már kényelmesen használják az eszközt, a következő lépés az, hogy a délutáni programot kiegészítjük egy vizuális eszközzel (táblával), amelyen több, a gyermek által ismert játék-tevékenységből készült kártya található. Ezek közül választhat, vagy ha több játék van, eldöntheti, hogy melyiket szeretné játszani, és milyen sorrendben.

Ezt ki lehet egészíteni egy időmérővel (időzítő, homokóra stb.), hogy a játékidő egyértelmű és könnyen érthető legyen.



Példa: a következő kártyákat egy választótáblára helyezjük, és a gyermek választhat közülük kettőt vagy hármat a játékra rendelkezésre álló időnek megfelelően. Fontos, hogy meghatározzuk az időt és a sorrendet.

labdázás	biciklizés	foci	kosárlabda
ugrókötél	szenzoros zsák	futás	játszótér

*a képek a Boardmaker és a Falticon segítségével készültek.

Záró gondolatok

Az autizmussal élő gyermekek számára a sporttevékenységek tervezése különleges figyelmet és szakértelmet igényel, mivel igényeik, fejlődési ütemük és viselkedési mintáik eltérnek a neurotipikus gyermekekétől. Az ilyen típusú tevékenység sikere szorosan összefügg a környezet támogató jellegével, a megfelelő felszereléssel és a jól megtervezett, személyre szabott programokkal.

A sporttevékenységek kiválasztásánál kulcsfontosságú tényező, hogy ne csak fizikailag, hanem mentálisan és érzelmileg is fejlesszék a gyermekeket. A sport és a játékok segíthetnek a motoros koordináció, a figyelem, a társas kapcsolatok és a szociális készségek fejlesztésében. Ezen túlmenően a sportélmény a gyermekeknek sikerélményt adhat, és erősítheti a bizalmat, ami hosszú távon segíthet nekik a mindennapi életben való boldogulásban.

A tervezés során fontos, hogy figyelembe vegyük a gyermekek egyéni jellemzőit és igényeit, és ezeket megfelelő módon beépítsük a programba. Az autista gyermekek gyakran érzékenyek a környezeti ingerekre, ezért a szülőknek és a szakembereknek ügyelniük kell arra, hogy nyugodt és támogató légkört biztosítsanak. Ezen kívül a rutinok és rutinok beépítése segíthet a biztonságérzet megteremtésében.

Az empátia és a türelem kulcsfontosságú a foglalkozások során, mivel minden gyermek más-más ütemben fejlődik. Az eredmények nem mindig azonnaliak, de a folyamatos figyelem és a pozitív megerősítés biztosíthatja, hogy a gyermekek hosszú távon élvezzék a sport előnyeit.

Összességében tehát az autista gyermekek számára tervezett sporttevékenységek nemcsak a fizikai egészség javítását célozzák, hanem hozzájárulnak a szociális és kommunikációs készségek fejlődéséhez, növelik a függetlenséget és erősítik az önbizalmat. A megfelelő szakmai háttér, a megfelelő környezet és a személyre szabott megközelítés mind elengedhetetlen ahhoz, hogy a sporttevékenységek valóban pozitív hatást gyakoroljanak a gyermekek életére.

Hivatkozások

<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=ihub>
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1386505624001321?via=ihub>
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1413355524004921?via=ihub>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1875952124000211?via=ihub>

https://scholar.google.ro/scholar?start=20&q=the+effects+of+structured+physical+training+for+the+recovery+of+children+with+ASD&hl=ro&as_sdt=0,5&as_vis=1#d=gs_qabs&t=1724507320616&u=%23p%3DRLIL1Es3MTYJ

<https://sportsmedicine-open.springeropen.com/articles/10.1186/s40798-024-00765-x>

<https://stock.adobe.com/search?k=child+jutalom#530109401>

<https://therapytreeaz.com/game-night-activities/> <https://www.alamy.com/stock-photo/girl-playing-hopscotch-in.html?sortBy=relevant>

<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.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2024.1399642/full](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%2Fwww.shutterstock.com%2Fsearch%2Fchildren-playing-hopscotch%3Fpage%3D4&psig=AOvVaw3UZblv7NpzSHG1iWosOoVm&ust=1717781318299000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBQQjhxqqFwoTCKiJlsXAx4YDFQAAAAAaAAAAAABAP>

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

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1875952124000211?via=ihub>

<https://www.verywellhealth.com/best-sports-for-kids-with-autism-260157#:~:text=Autistic%20children%20can%20do%20well,track%20are%20értékelt%20csapat%20tagok%20a>

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

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

„A fogyatékkal élők azért vannak közöttünk,
hogy megtanuljunk jobban figyelni egymásra,
és hogy a világ jobb hely legyen.”

