

Προτεινόμενες δραστηριότητες για την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου των εφήβων με ΔΑΦ

Σαρρή Κυριακή

Εκπαιδευτικός, MSc ICT in Education

Υποψήφια Διδάκτωρ, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας

Ο ελεύθερος χρόνος μπορεί να προσφέρει μάθηση, ξεκούραση, ψυχαγωγία και επικοινωνία σε όλους τους ανθρώπους, ωστόσο φαίνεται πως τα άτομα με Διαταραχές Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ) αντιμετωπίζουν δυσκολίες τόσο στη διαχείρισή του όσο και στην αξιοποίησή του. Ένα από τα χαρακτηριστικά των ατόμων με ΔΑΦ είναι η έλλειψη ενδιαφερόντων και ενασχολήσεων, σε σύγκριση με τα άτομα τυπικής ανάπτυξης της αντίστοιχης ηλικίας. Συχνά παρατηρούμε τα άτομα με ΔΑΦ:

- να χρησιμοποιούν συγκεκριμένα αντικείμενα επαναλαμβανόμενα.
- να μη δείχνουν ενδιαφέρον για συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες.
- να μην αντιλαμβάνονται τη χρήση κάποιων αντικειμένων.
- να επιλέγουν κάποια αντικείμενα λόγω της ικανοποίησης που τους προσφέρουν αισθητηριακά.

Ωστόσο, η διεύρυνση των ενδιαφερόντων και ο εμπλουτισμός των καθημερινών δραστηριοτήτων είναι σημαντικός στόχος για τα άτομα με ΔΑΦ. Είναι σημαντικό η εισαγωγή των νέων δραστηριοτήτων να γίνεται σταδιακά και για μικρά χρονικά διαστήματα αρχικά.

- Να τίθενται μικροί στόχοι στην αρχή, οι οποίοι σταδιακά να εμπλουτίζονται, π.χ. ανάγνωση ενός βιβλίου στην αρχή για 1-2 λεπτά και σταδιακή αύξηση του χρόνου.
- Να δομούνται οι δραστηριότητες ξεκάθαρα, π.χ. να τακτοποιηθούν τα πλυμένα πιάτα στο ντουλάπι, αφού έχουν πρώτα ομαδοποιηθεί.
- Να γίνεται σύνδεση των καινούριων δραστηριοτήτων με προηγούμενες που προκαλούν ευχαρίστηση, π.χ. πρώτα να γίνει μια δραστηριότητα με ζωγραφική και μετά να παρακολουθήσει τηλεόραση.
- Να υιοθετείται το σύστημα ενθάρρυνσης και επιβράβευσης με τη χρήση οπτικών μέσων, π.χ. εικόνες, χειρονομίες (Wing, 2000).

Για τα περισσότερα άτομα με ΔΑΦ φαίνεται πως η βασική πηγή παρέμβασης είναι η οικογένεια και το εκπαιδευτικό σύστημα. Οι Vernon και συνεργάτες (2012) συμπέραναν πως οι γονεϊκές παρεμβάσεις που εμπεριέχουν κινητοποίηση και διαδραστικότητα μπορεί να έχουν θετική επίδραση στις κοινωνικές δεξιότητες των ατόμων με ΔΑΦ. Οι Sigafos και Waddington (2016) απέδειξαν πως οι παρεμβάσεις

μεγάλου χρονικού διαστήματος, στις οποίες συμμετείχαν οι γονείς παιδιών με ΔΑΦ είχαν θετικό αντίκτυπο στις επικοινωνιακές δεξιότητες και στις επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές των παιδιών τους.

Οι έφηβοι/ες και οι νέοι/ες με ΔΑΦ αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην κοινωνικοποίησή του, καθώς η έλλειψη κοινωνικών δεξιοτήτων επιτείνει το κοινωνικό τους άγχος. Η έμφαση στις κοινωνικές δεξιότητες τους/τις βοηθά να εξερευνήσουν και να διευρύνουν τα ενδιαφέροντά τους, να νιώσουν αυτοπεποίθηση και να είναι πιο δεκτικοί/ές σε νέες εμπειρίες, να αποδεχτούν τους κανόνες της κοινωνικής συμπεριφοράς, να έρθουν σε επαφή με άτομα ίδιας ηλικίας, να αποκτήσουν νέες δεξιότητες όπως ο χορός, το τραγούδι, τα αθλήματα κ.ά. Τα άτομα με ΔΑΦ τείνουν να μαθαίνουν καλύτερα όταν συμμετέχουν ενεργά σε μια δραστηριότητα.

Προτεινόμενες ομαδικές δραστηριότητες:

- **Χορός**

Ο χορός θα βοηθήσει τον έφηβο/η με ΔΑΦ να νιώσει ευτυχισμένος/η και ανανεωμένος/η. Πρόκειται για μια δραστηριότητα που θα ενισχύσει την αλληλεπίδρασή του/της με αλλά άτομα και θα ενισχύσει την αυτοπεποίθησή του/της.

1. Φέρτε σε επαφή τον έφηβο/η με βίντεο που έχουν σχέση με τον χορό ώστε να γνωρίσει τη δραστηριότητα.
2. Μοντελοποιήστε την επιθυμητή συμπεριφορά κάνοντας οι ίδιοι/ες το μοντέλο και στη συνέχεια το παιδί (*in vivo modeling*). Βιντεοσκοπήστε τη διαδικασία ώστε να μπορείτε να ξαναδείτε με το παιδί τη συμπεριφορά-στόχο (*video modeling*).
3. Δώστε έμφαση στη θετική συμπεριφορά (χορός) και στα συναισθήματα που έχετε όταν χορεύετε και ενθαρρύνετε το παιδί με ήρεμο τρόπο να συμμετέχει.
4. Παρακολουθήστε χορευτικά δρώμενα τα οποία απολαμβάνετε παρέα.
5. Διοργανώστε μια γιορτή χορού στην οποία θα καλέσετε συμμαθητές/τριες του παιδιού που πιθανόν να τους/τις αρέσει ο χορός.



<https://www.nytimes.com/2019/11/19/well/family/autism-children-dance.html>

- **Διοργανώστε μια εκδρομή/ Συμμετοχή σε κατασκηνωτικά προγράμματα**

Σε περίπτωση που ο έφηβος/η με ΔΑΦ κατέχει κάποιες κοινωνικές δεξιότητες η συμμετοχή σε τέτοιου είδους δραστηριότητες θα ενισχύσει τις προϋπάρχουσες δεξιότητες και θα βοηθήσει στην εκμάθηση νέων.

1. Διοργανώστε μια εκδρομή με φιλικά άτομα με τα οποία ο/η έφηβος/η νιώθει άνετα.
2. Διοργανώστε μια εκδρομή με άτομα που ο/η έφηβος/η γνωρίζει και κάποια που δε γνωρίζει με στόχο να μπορέσει να ανταπεξέλθει στις κοινωνικές περιστάσεις με άτομα που γνωρίζει για πρώτη φορά.
3. Αφού εξοικειωθεί με την ιδέα της εκδρομής, ενθαρρύνετε το παιδί να συμμετέχει σε κατασκηνωτικά προγράμματα με συμμαθητές/τριές του.



<https://autismawarenesscentre.com/playing-outdoors-building-skills-exploring-and-creating-memories-for-those-with-asd/>

- **Τένις**

Το τένις είναι μια δραστηριότητα εξωτερικού χώρου που εξασκεί το σώμα και το πνεύμα, γιατί ενισχύει τη μυϊκή ενδυνάμωση, τον συναγωνισμό και αναδεικνύει τη σημασία των κανόνων.

1. Φέρτε σε επαφή το παιδί με το τένις μέσα από σχετικά βίντεο που υπάρχουν διαθέσιμα στο διαδίκτυο.

2. Επισκεφτείτε ένα γήπεδο τένις ώστε να δει από κοντά πώς παίζεται το άθλημα (χρήση ρακέτας, μπαλάκι).
3. Ξεκινήστε με τη βοήθεια του/της προπονητή/τριας με απλές κινήσεις και βαθμιαία αυξήστε τη δυσκολία.
4. Εγγράψτε το παιδί σε μια ομάδα τένις ώστε να εξασκείται με άλλα συνομήλικα παιδιά.



<https://www.additudemag.com/benefits-of-individual-sports/>

- **Δουλειές του σπιτιού**

Η συμμετοχή στις δουλειές του σπιτιού είναι μια αφορμή για να συνειδητοποιήσουν πρακτικά οι έφηβοι/ες με ΔΑΦ την έννοια της υπευθυνότητας. Επίσης, με αυτόν τον τρόπο βοηθάνε ενεργά την οικογένεια στην καθαριότητα του σπιτιού και γίνονται πιο υπεύθυνοι/ες σχετικά με τις υποχρεώσεις τους μέσα στο σπίτι.

1. Ξεκινήστε με μικρές αρμοδιότητες, όπως να τοποθετήσουν πράγματα στα ράφια ή στο ψυγείο, να ξεσκονίσουν μια επιφάνεια.
2. Όσο εξοικειώνονται με τις παραπάνω δραστηριότητες, προχωρήστε σε πιο σύνθετες, όπως να στρώσουν το κρεβάτι τους, το τραπέζι, να βοηθήσουν στην παρασκευή του φαγητού.



<https://autismawarenesscentre.com/household-chores-share-special-needs-child-grandchild/>

- **Περιβαλλοντικά προγράμματα**

Η επαφή με τη φύση θεωρείται θεραπευτική για όλους τους ανθρώπους. Η συμμετοχή σε περιβαλλοντικά προγράμματα μπορεί να βοηθήσει τον/την έφηβο/η να κοινωνικοποιηθεί, να αναπτύξει αισθητηριακές δεξιότητες, να γνωρίσει τη φύση και να ενισχύσει την περιβαλλοντική του/της συνείδηση.

1. Ξεκινήστε με δραστηριότητες μέσα στο σπίτι, όπως είναι η κηπουρική. Μπορείτε να φυτέψετε φυτά, να τα ποτίσετε, να καθαρίσετε τα πεσμένα φύλλα είτε στο μπαλκόνι είτε στον κήπο σας.
2. Εγγραφείτε σε περιβαλλοντικές ομάδες ώστε να μπορείτε να συμμετέχετε στις δράσεις που διοργανώνουν.

6 BENEFITS OF GARDENING FOR TEENS



<https://ohmyheartsiegirl.com/6-benefits-of-gardening-for-teens/>

- **Παιχνίδια ρόλων**

Τα παιχνίδια ρόλων βοηθούν τον/την έφηβο/η να μάθει πώς πρέπει να συμπεριφέρεται σε διάφορες κοινωνικές περιστάσεις. Προτιμήστε να ξεκινήσετε από καταστάσεις στις οποίες είναι πιο πιθανό το παιδί να βρεθεί κι ετοιμάστε ένα σενάριο προκειμένου να διδάξετε τη συμπεριφορά-στόχο.

1. Ξεκινήστε με έναν ρόλο όπως είναι ο/η υπάλληλος ενός σούπερ μάρκετ, αρτοποιείου κτλ που επισκέπτεστε συχνά.
2. Συνεχίστε με άλλες κοινωνικές περιστάσεις στις οποίες συμμετέχουν περισσότεροι άνθρωποι ώστε να γίνει αντιληπτό ότι δε φερόμαστε πάντα με τον ίδιο τρόπο.
3. Το παιχνίδι ρόλων μπορεί να χρησιμοποιηθεί ώστε να διδάξετε την αλληλεπίδραση με τους συμμαθητές/τριες, φίλους/ες, εκπαιδευτικούς.



<https://leader.pubs.asha.org/doi/10.1044/leader.RIB1.20122015.18>

- **Ψώνια**

Είναι συχνό φαινόμενο οι συμπεριφορές που εμφανίζουν τα άτομα με ΔΑΦ (π.χ. ρίχνουν αντικείμενα, ανοίγουν συσκευασίες, περιπλανώνται άσκοπα ή τρέχουν στους διαδρόμους) να φέρνουν σε δύσκολη θέση ή να προκαλούν αμηχανία στους/στις συνοδούς-γονείς τους. Σε περίπτωση που το παιδί είναι μικρό η διαχείριση μιας τέτοιας συμπεριφοράς μπορεί να περιοριστεί αν εκείνο κάθεται στο καρότσι. Σε περίπτωση όμως που το παιδί είναι μεγαλύτερο ηλικιακά και κάτι τέτοιο δεν είναι εφικτό, προτείνεται:

- η οικογένεια να εντάξει τα ψώνια στο ημερήσιο πρόγραμμα του παιδιού κάνοντας χρήση μιας φωτογραφίας ή ενός αντικειμένου σηματοδότη της δραστηριότητας.
- καλός προγραμματισμός από την πλευρά των συνοδών-γονέων, π.χ. μικρή παραμονή στο super market, επίσκεψη σε ώρες που δεν είναι αιχμής, ώστε να αποφεύγεται η πολυκοσμία, οι ουρές στα ταμεία.
- να υπάρχουν δύο συνοδοί-γονείς στην αρχή-αν είναι εφικτό-ώστε ο ένας/η μία να ψωνίζει και ο/η άλλος/η να εκπαιδεύει το παιδί.
- το παιδί με ΔΑΦ μπορεί να ενθαρρυνθεί να κρατά ή να σπρώχνει το καρότσι, να τοποθετεί τα προϊόντα μέσα στο καρότσι.
- αντί να υπάρχουν έντονες απαγορεύσεις, π.χ. «όχι», μην το πειράζεις», να υπάρχουν εναλλακτικές όπως π.χ. «κράτα το χέρι μου», «σπρώξε το καροτσάκι».



<https://www.walesonline.co.uk/whats-on/shopping/how-supermarket-making-shopping-less-13621889>

Προτείνεται οι γονείς να εστιάζουν σε ό, τι επιθυμούν να διδάξουν και να δίνουν έμφαση σε αυτό μέσα από τις πράξεις και τα λόγια τους, παρά να ενοχλούνται και να αναστατώνονται από τις ανάρμοστες κοινωνικά συμπεριφορές των εφήβων με ΔΑΦ. Η υπομονή, η επιμονή, τα σταθερά και σαφή όρια, η συνεχής και επαναλαμβανόμενη καθοδήγηση είναι απαραίτητα εφόδια για τους γονείς (Wing, 2000).

Οι παραπάνω δραστηριότητες έχουν προταθεί για έφηβους/ες με ΔΑΦ, αλλά ποιες είναι κατάλληλες για το κάθε παιδί; Πριν δοκιμάσετε οποιαδήποτε αναρωτηθείτε αν είναι ταιριαστή στο παιδί σας.

1. Αναλογιστείτε ποιες δεξιότητες χρειάζεται το παιδί σας να αναπτύξει (κοινωνικές, αισθητηριακές, κινητικές).
2. Επιλέξτε τις δραστηριότητες εκείνες που θα συνδέονται με τις δεξιότητες-στόχους που θέλετε να κατακτήσει το παιδί.
3. Αν είναι ομαδικές δραστηριότητες, επιλέξτε άτομα με τα οποία το παιδί σας αισθάνεται οικεία.
4. Λάβετε υπόψη σας πως το παιδί σας μπορεί να μην έχει την αναμενόμενη αντίδραση ειδικά αν η δραστηριότητα επιφέρει σημαντικές αλλαγές στη ρουτίνα του.
5. Για καλύτερα αποτελέσματα επιλέξτε δραστηριότητες που ταιριάζουν στα ενδιαφέροντα του παιδιού.
6. Επαναλάβετε τις δραστηριότητες όσο πιο συχνά μπορείτε για να βοηθήσετε το παιδί να αναπτύξει τις δεξιότητες που χρειάζεται στη ζωή του.

Βιβλιογραφικές αναφορές

Vernon, T. W., Koegel, R. L., Dauterman, H., & Stolen, K. (2012). An early social engagement intervention for young children with autism and their parents. *Journal of Autism Developmental Disorders*, 42(12), 2702-2717. DOI: [10.1007/s10803-012-1535-7](https://doi.org/10.1007/s10803-012-1535-7)

Sigafoos, J., & Waddington, H. (2016). 6 years follow up supports early autism intervention. *Lancet*, 388 (10059), 2454- 2455. DOI: [10.1016/S0140-6736\(16\)31656-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31656-7)

Wing, L. (2000). Το αυτιστικό φάσμα: Ένας οδηγός για γονείς και επαγγελματίες για διάγνωση. μτφρ. Παντελής Πρώιος. Αθήνα: Ελληνική Εταιρία Προστασίας Αυτιστικών Ατόμων.