



Materiały edukacyjne opracowane w ramach projektu:

” Naprzeciw płynącej fali”. Podniesienie kompetencji osób pracujących z młodzieżą z niepełnosprawnością intelektualną w zakresie nauczania bezpiecznego korzystania z wody (basen, jezioro, morze itd.)

Projekt realizowany przez Stowarzyszenie Apertus w ramach Programu Erasmus+

Czas realizacji projektu: 01.09.2019-31.03.2020

Finansowanie ze środków programu Unii Europejskiej Erasmus+:
9128,00 EUR

Poradnik osvajania młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie z wodą, przełamywanie barier lęku przed wodą i sposoby zapobiegania ryzyka niepowodzenia.

Projekt „Naprzeciw płynącej fali”, realizowany na przełomie 2019/2020 r. przez Stowarzyszenie Apertus dzięki sfinansowaniu przez program Erasmus+, polegał na organizacji cyklicznych zajęć basenowych dla młodzieży z niepełnosprawnością, zwłaszcza intelektualną. Prowadzone zajęcia miały charakter rehabilitacyjny oraz rekreacyjny. Podstawowym punktem wyjścia w wielu przypadkach było na początku oswojenie z wodą. W tym celu 8 – osób nauczycieli ZSS w Słupi pod Kępem oraz członków Stowarzyszenia Apertus udało się do Reykjavíku na Islandii w celu obserwacji zajęć na basenie doświadczonego partnera Íþróttafélagið Ösp. Organizacja ta podobna do naszego stowarzyszenia od wielu lat organizuje zajęcia sportowe, w tym na basenie, na otwartych akwenach wodnych dla młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie.

W czasie wizyty omawiano także metody pracy islandzkich partnerów oraz poruszono problematykę przełamania lęku kontaktu z wodą przez osoby niepełnosprawne, osoby z różnymi sprzężeniami.

W czasie trwania projektu analizie zostały poddane indywidualne przypadki osób i wspólnie opracowano dla nich plan aktywności w celu oswojenia z wodą, jako pierwszego kroku. Nasz projekt miał przede wszystkim na celu:

- przełamania stereotypowego myślenia o osobach z niepełnosprawnością jako takich, które nie są w stanie przezwyciężyć barier wynikających z niepełnosprawności poprzez ich aktywizację sportową,
- pobudzenia lub podtrzymania aktywności społecznej
- podniesienia poczucia własnej wartości,
- wspierania ich niezależności i zaradności osobistej,
- rehabilitacji osób z niepełnosprawnością,
- nabywania, rozwijania i podtrzymywania umiejętności niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania

Zajęcia prowadzone w wodzie wpływają bardzo korzystnie na organizm człowieka. W warunkach środowiska wodnego rehabilitacja osób z niepełnosprawnością, a nawet samo uprawianie pływania pomaga całemu ciału nauczenia się nowych technik zręcznościowych, kształtujących określone cechy motoryczne. Ponadto w przeciwieństwie do innych dyscyplin sportowych pływanie angażuje do pracy prawie wszystkie grupy mięśniowe. To forma aktywności, która ze względu na swoje walory zdrowotne i rekreacyjne zajmuje szczególne miejsce w pracy z osobami niepełnosprawnymi. Dlatego jednym z rezultatów naszego projektu jest przygotowanie poradnika zawierającego wskazówki do wdrożenia zajęć w wodzie.

Oswojenie z wodą bywa trudnym wyzwaniem dla osób niepełnosprawnych intelektualnie zwłaszcza, np. z autyzmem, z Zespołem Downa czy innych. Dlatego też przed

pierwszymi zajęciami należy długo rozmawiać z pływakiem lub jego bliskimi, by poznać najważniejsze fakty z historii choroby lub życia. Staramy się, by pierwsze zajęcia odbywały się w spokojnej atmosferze, jeśli to konieczne nawet w obecności rodziców, opiekunów. Nie zależy nam na nauce pływania, lecz na dobrym oswojeniu z wodą, z terapeutą i z własnym ciałem w nowym środowisku.

Zajęcia osvajania trwają ok.30 minut i są indywidualne dla każdego pływaka, 1:1 z terapeutą. Basen, na którym pracujemy, najlepiej, żeby był wyciszony, nie miał bezpośredniego połączenia ze stacją kolejową lub innymi atrakcjami wodnymi. Najlepsza temperatura wody to ok 30-31 st. C, ponieważ osoby niepełnosprawne w stopniu umiarkowanym i znaczny często mają ograniczone, spowolnione ruchy, potrzebują więcej czasu na wykonanie nawet prostych ruchów. Temperatura wody ma także znaczenie ze względu na inne odczuwanie ciepła przez takie osoby. Stres, zimna woda mogły by spowodować dodatkowe drżenie całego ciała.

Pomoc instruktora i środowisko wodne umożliwiają niepełnosprawnym naukę prawidłowych wzorców ruchu niemożliwych do wykonania na lądzie. Po początkowym oswojeniu z wodą i terapeutą pokazać należy zasady kontroli równowagi, staramy się, by doszły do poziomu umożliwiającego zerwanie bezpośredniego kontaktu z terapeutą czy rodzicem. Wtedy, często pierwszy raz w życiu, osoby takie doświadczają niezależności i samodzielności ruchu. Obecność rodzica, opiekuna, wolontariusza początkowo jest gwarancją bezpieczeństwa, a w miarę ćwiczenia nowych umiejętności staje się okazją do okazywania satysfakcji i dumy. A to zawsze podnosi samoocenę obu stron. Efektem ma być swoboda w przebywaniu w wodzie opiekuna z osobą niepełnosprawną obok siebie, ale jednak osobno.

PODSTAWOWE ZASADY POSTĘPOWANIA W OSWAJANIU Z WODĄ

1. Zbadaj, czy niektóre negatywne zachowania takie jak: agresja, niechęć czy brak zaangażowania, nie wynikają właśnie z lęku przed wodą.
2. Opanowanie przez rodziców, opiekunów podstawowych chwytów, bezpiecznej asekuracji i udzielania pomocy na wypadek zachłyśnięcia
3. Ustal, jaka jest przyczyna lęku osoby, która ma wejść do wody. Być może bojaźń wynika z nieznaności wody (terenu), w której odbywa się nauczanie, przykrych doświadczeń z dzieciństwa, świadomości zagrożenia życia, lęku przed nauczycielem. Pewna niechęć może wynikać z lęku przez rozebraniem się i spowodowanym tym ośmieszeniem. Doprowadź do rozładowania napięcia lękowego dziecka, ograniczając jego przyczyny.
4. Zwolnij tempo osvajania. NIE SPIESZ SIĘ. Należy pamiętać, że każda osoba jest indywidualnością i dlatego uczy się we własnym tempie. Mamy do czynienia z żywą istotą, nie robotem, gotowym wypełniać wszystkie nasze polecenia. Do niczego nie należy zmuszać. Cierpliwość zawsze popłaca, a pośpiech jest zwykle złym doradcą.

5. Staraj się zapewnić maksymalne poczucie bezpieczeństwa.
6. W przypadku gdy lęk przed wodą jest bardzo silny, należy zrezygnować z wchodzenia do wody. NIC NA SIĘ! Może niech tylko popatrzy. Przyjdzie taki moment, w którym sam zdecyduje, że chce spróbować.
7. Zapoznaj uczestników z przyrządami ułatwiającymi pływanie

PODSTAWOWE ĆWICZENIA OSWAJAJĄCE Z WODĄ WE WSTĘPNYM ETAPIE NAUKI PŁYWANIA

- splukiwanie włosów wodą pod prysznicem;
- wejście do wody płytkiej (mniej więcej do kolan);
- leżenie na brzuchu z podporem rękami o dno;
- leżenie na plecach z podtrzymywaniem głowy osoby dorosłej;
- leżenie na plecach z podtrzymywaniem za ręce;
- zespołowe leżenie na plecach z podporem, druga osoba patrzy, że nic się nie dzieje
- leżenie na brzuchu z pomocą materaca wypornościowego z asekuracją;
- leżenie na plecach na materacu wypornościowym z asekuracją;
- leżenie na plecach przy pomocy deski przyciśniętej do brzucha lub do klatki piersiowej;
- leżenie na plecach z pomocą deski trzymanej w wyciągniętych rękach;
- wypychanie do przodu za nogi leżącego na plecach;
- wzajemne odpychanie się i leżenie na plecach;
- leżenie na piersiach z podporem o dno jedną ręką;
- przeciąganie partnera leżącego na piersiach;
- wy pływanie na powierzchnię wody w opadzie;
- „korek” wy pływanie na powierzchnię wody w pozycji kucznej;
- leżenie na piersiach z pomocą deski trzymanej pod brzuchem;
- leżenie na piersiach z pomocą deski trzymanej przed sobą;
- samodzielne trzymanie się brzegu basenu, krawędzi maty basenowej czy wychodzenia po schodach;
- opady do wody z siadu
- Kopanie nogami na komendę trzymając się krawędzi basenu lub maty lub opiekuna
- prawidłowe ułożenia i chwytów na powierzchni wody;
- „torpeda” – wypychanie do przodu leżącego na piersiach – poślizg;
- odbijanie się lekko w górę trzymając za ręce opiekuna;

- turlanie piłki jeden do drugiego z opryskaniem twarzy;
- poznanie wyporności innych pomocy (makaron, koło, rękawki)
- oswojenie uszu, oczy i ust z wodą;
- aktywizacja pracy kończyn górnych i kończyn dolnych w wodzie;
- ćwiczenia zanurzeń pod powierzchnię wody;
- ćwiczenia unoszenia się na wodzie, ćwiczenia równowagi;
- ćwiczenia kontroli ciała w wodzie, ćwiczenia zmian pozycji;
- ćwiczenia wypornościowe
- świadome wstrzymywanie oddechu;
- doskonalenie kontroli oddechu
- przemieszczania się w wodzie na krótkich odcinkach z pomocą drugiej osoby
- naśladownictwo ruchów

Oswajania z wodą należy oprócz ćwiczeń wskazanych wyżej rozpocząć od części zabawowej, do której dobrze jest wykorzystać kolorowe przyrządy uatrakcyjnijające zabawy w wodzie. Mają one na celu także stymulację psychoruchową. Ponadto dobrze jest zastosować proste ćwiczenia motoryczne na płytkiej wodzie np.: czworakowanie, samodzielny siad, samodzielne zmiany pozycji, chód. Przyzwyczajamy wtedy do chwiejnych warunków równowagi w środowisku wodnym. Uczymy samodzielnego utrzymania tej równowagi w różnych pozycjach w pionie, na plecach, na brzuchu.

Poniżej przykładowe zabawy w czasie oswojania z wodą

GRY I ZABAWY W WODZIE DO PASA

Kto dłużej

Liczba uczestników: dowolna, najlepiej parzysta.

Przybory: piłki.

Przebieg gry: uczestnicy stoją w wodzie do pasa i tworzą dwa koła. Zadaniem każdej drużyny jest odbijanie piłki jak najdłużej, aby nie spadła do wody. Jeśli zespołowi piłka spadnie do wody, zespół przeciwny otrzymuje punkt. Wygrywa zespół, który zgromadzi większą liczbę punktów. Dla utrudnienia można wprowadzić do gry dwie piłki w każdej drużynie.

Bądź sprytny

Liczba uczestników: dowolna.

Przybory: piłki.

Przebieg zabawy: wszyscy uczestnicy zabawy tworzą koło, wewnątrz którego znajduje się wyznaczony przez prowadzącego jeden z uczestników zabawy, którego zadaniem jest

przechwycenie podawanej piłki. Gdy jej dotknie, następuje zmiana ról. Osoba, która się do tego „przyczyniła”, zmienia środkowego.

Koło młyńskie

Liczba uczestników: dowolna.

Przybory: sznurek z przymocowanym na końcu ringo.

Przebieg zabawy: uczestnicy ustawiają się w kole w wodzie do pasa. Jeden z uczestników zabawy jest „młynarzem”, staje w środku koła i rozkręca „koło młyńskie”. Aby uchronić się przed „kołem młyńskim”, pozostali uczestnicy zabawy muszą schować się pod wodę.

Uczestnik dotknięty kołem młyńskim” zamienia się miejscami z „młynarzem”. Wygrywają uczestnicy, którzy nie zostali trafieni przez „koło młyńskie”.

Piraci i żeglarze

Liczba uczestników: dowolna.

Przybory: piłka.

Przebieg gry: uczestnicy zostają podzieleni na dwa zespoły. Jeden tworzy koło – to „piraci” – i otrzymuje piłkę, drugi zespół to „żeglarze”, którzy ustawiają się wewnątrz tego koła. Na sygnał prowadzącego „piraci” starają się zatopić „żeglarzy” poprzez trafienie ich piłką.

„Żeglarze”, aby uchronić się przed zatopieniem, chowają się pod wodę lub starają się przechwycić piłkę. W momencie, gdy zespół przechwyci piłkę, następuje zamiana ról. Wygrywa zespół, który odnotował więcej trafień.

Rekin i sardynki

Liczba uczestników: dowolna.

Przybory: zbędne.

Przebieg gry: wszyscy uczestnicy zabawy – „sardynki” – ustawiają się w szeregu. Wyznaczony przez prowadzącego, jeden uczestnik z grupy jest „rekinem” i zajmuje miejsce w odległości określonej przez prowadzącego za „sardynkami”. Na sygnał prowadzącego „rekin” goni „sardynki”. Złapane „sardynki” stają się „rekinami”. Wygrywa „sardynka”, która została złapana jako ostatnia.

GRY I ZABAWY W GŁĘBSZEJ WODZIE

5 podań

Liczba uczestników: dowolna, dwa równoliczne zespoły.

Sprzęt: piłka, makarony dla każdego uczestnika.

Przebieg gry: uczestnicy podzieleni są na dwa zespoły. Zawodnicy utrzymują się na wodzie, mając między nogami makaron. Jeden z zespołów posiada piłkę. Zadaniem tego zespołu jest wykonanie między sobą pięciu podań, za co otrzymują jeden punkt. Drużyna przeciwna stara się przechwycić piłkę. Po zdobyciu punktu piłka przekazywana jest drużynie przeciwnej. Nie wolno wyrwać ani wybijać piłki z rąk przeciwnika.

Ringo wodne

Liczba uczestników: dowolna, dwa równoliczne zespoły.

Sprzęt: ringo, makarony dla każdego uczestnika.

Przebieg gry: uczestnicy tworzą dwa zespoły. Zawodnicy utrzymują się na wodzie, mając między nogami makaron. Teren do gry dzielimy na dwa równe pola linką lub siatką.

Zawodnicy przerzucają nad linką lub siatką ringo. Celem gry jest spowodowanie upadku kółka na boisko przeciwnika i zdobycie punktu.

Sztafeta

Liczba uczestników: dowolna, parzysta.

Przybory: zbędne.

Przebieg zabawy: prowadzący dzieli ćwiczących na dwa zespoły. Połowa członków drużyny znajduje się po jednej stronie toru, druga połowa – po drugiej. Na sygnał startuje pierwszy z drużyny, przepływa długość basenu; kolejny zawodnik startuje w momencie, gdy zostanie dotknięty ręką przez zawodnika, który ukończył właśnie dystans. Wygrywa zespół, którego zawodnicy pierwsi pokonają cały dystans.

Pościg makaronowego węża

Liczba uczestników: dowolna, parzysta.

Przybory i przyrządy: makarony dla każdego ćwiczącego.

Przebieg zabawy: prowadzący dzieli uczestników na dwa zespoły. Ćwiczący w zespołach ustawiają się jeden za drugim. Każdy z nich siedzi na makaronie jak na „koniku” i trzyma się przodu makaronu.

Jednym z istotnych tematów jest także zapobieganie niepowodzeniom u naszych uczestników. Powinniśmy za wszelką cenę nie dopuścić do takiej sytuacji. W tym celu staramy się:

- prowadzić stałą obserwację uczestników
- wyznaczać im minimalne cele
- pokazanie minimalnych efektów
- mieć dobry kontakt z domem rodzinnym
- pobudzać motywację
- zróżnicować wymagania edukacyjne dostosowane do możliwości ucznia
- prowadzić jasny, sprawiedliwy i zrozumiały sposób oceniania efektów
- odpowiednio wynagradzać pochwałą
- pokazywać dobre wzorce

Ważne jest też wczesne rozpoznawanie przyczyn niepowodzenia i podjęcie działań zmierzających do ich usunięcia

- rozmowy o zaistniałym problemie
- włączenie psychologa
- zorganizowanie pomocniczego dodatkowego terminu na zajęcia w celu wyrównania braków
- ustalenie indywidualnej ścieżki osiągnięcia celu

Po dawce licznych negatywnych doświadczeń osoby niepełnosprawne dochodzą do wniosku, że są beznadziejne, a rzeczywistość wokół nich okropna. Zazwyczaj jest to uogólnienie, które mocno demotyduje. Zadaniem instruktora, osoby pracującej z takim uczestnikiem jest wskazanie pozytywnych działań, wysiłku włożonego w realizację jakiego planu, który przyniósł najdrobniejszy efekt. Ponadto warto przeprowadzić rozmowę, analizę dotyczącą spotykających nas niepowodzeń. Wy tłumaczyć, że niepowodzenia z pewnością są wpisane w ludzkie życie. Wskazać, że nie ma ludzi na świecie, których niepowodzenia omijają. Przeciwnie, najczęściej największe sukcesy odnosili ci, którzy najpierw doznali niepowodzeń. Innymi słowy – niepowodzenia i porażki to nie nasi wrogowie. Warto je traktować jako drogowskazy na trasie, której celem jest zdobycie efektu. Każde zaangażowanie w proces przygotowywania się do osiągnięcia wyznaczonego celu nie jest działaniem straconym. Nawet wtedy, gdy podejmujemy wiele prób i starań, a sukces wciąż nie nadchodzi. Warto o tym pamiętać, bo każda porażka – choć czasem bardzo trudno ją przyjąć – uczy nas czegoś, a każde niepowodzenie jest kroczkiem na drodze ku osiągnięciu powodzenia. Owszem, to trudne przyjmować porażki i iść nadal odważnie do przodu, ale jest to możliwe i osiągalne.

Metody na przeszkody

W czasie pracy nad projektem stworzyliśmy listę kroków do mocowania się z przeszkodami. Stworzona na bazie doświadczeń uczestników

Jak radzić sobie z przeszkodami (niepowodzeniami)?

Krok 1

Uznać, że niepowodzenia się zdarzają.

Krok 2

Uznać, że niepowodzenia są wpisane w życie tak jak i sukcesy.

Krok 3

Porozmawiać o swoim niepowodzeniu z zaufaną osobą.

Krok 4

Spojrzeć chłodno, bez emocji na wydarzenie, które traktujemy jako niepowodzenie i spróbować zastanowić się co spowodowało, że doświadczyłem tego niepowodzenia

Krok 5

Warto zapytać co jest prawdziwym celem? Dać sobie odpowiedź. Czy naprawdę chcesz nauczyć się pływać? A może wystarczy zdobyć kontaktu z rówieśnikami, wyjście z domu, dobra zabawa?

Krok 6

Konieczne jest wskazanie mocnych stron osoby, którą dotyka niepowodzenie

Krok 7

Motywacja. Wskazanie nawet najdrobniejszej korzyści z uczęszczania na zajęcia, podejmowania wysiłku, współpracy w grupie, zawalczenia o siebie.

Krok 8

Podzielić zadania na małe i łatwe, a następnie przechodzić na trudniejsze.

Krok 9

Odnaczać wykonane zadania.

Krok 10

Świętować nawet mały sukces

Pokonać własne słabości to dla osób niepełnosprawnych wielkie wyzwanie, ale wyzwania są po to by je realizować. Najważniejsze to nie przegapić żadnej szansy i wykorzystać wszelkie dostępne możliwości.

„Sukces to maksymalne wykorzystanie możliwości jakie masz”

/Hilary Hilton "Zig" Ziglar/