



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

Znaczenie aktywności ruchowej w wodzie w procesie rewalidacji młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie na podstawie wymiany doświadczeń w ramach projektu: „Naprzeciw płynącej fali”

Osoba zdrowa raczej nie myśli o ograniczeniach dnia codziennego, które mogą wynikać z niepełnosprawności. Niepełnosprawność intelektualna i nie tylko może bowiem rodzić wiele ograniczeń w organizacji i prowadzeniu codziennego życia.

W realizowanym przez Stowarzyszenie Apertus projekcie w ramach programu Erasmus+ wzięła udział młodzież niepełnosprawna intelektualnie, która potrzebuje każdej formy aktywności w celu jak najlepszego rozwoju psychoruchowego oraz uspołecznienia. Nauka pływania to jedna z tych form, która była głównym celem naszego projektu. Po niedługim czasie trwania projektu zaobserwowaliśmy, że rozwój aktywności sportowych ma również nieoceniony wpływ na:

- przełamanie stereotypowego myślenia o osobach z niepełnosprawnością jako takich, które nie są w stanie przezwyciężyć barier wynikających z niepełnosprawności poprzez ich aktywizację sportową,
- pobudzenie lub podtrzymanie aktywności społecznej tych osób
- podniesienia poczucia własnej wartości,
- wspierania niezależności i zaradności osobistej,
- rehabilitacji,
- nabywania, rozwijania i podtrzymywania umiejętności niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania,
- korzystania z obiektów użyteczności publicznych jak basen, termy itp.

W ramach projektu zostały przeprowadzone zajęcia z instruktorami i wolontariuszami polegające na zajęciach nauki pływania, zajęciach aqua aerobicy oraz innych zabaw wykorzystywanych podczas bezpiecznego korzystania i spędzania czasu w wodzie. Obserwacja uczestników w czasie job shadowing'u na Islandii oraz warsztaty i webinaria pozwoliły na postawienie tezy, że ta forma aktywności łączy w sobie wiele zalet i duże znaczenie w rozwoju osób niepełnosprawnych. W niniejszym opracowaniu chcemy wskazać nieocenione znaczenie zajęć w wodzie w procesie edukacji i rehabilitacji osób niepełnosprawnych.

Przed osobą z niepełnosprawnością pojawia się wiele barier utrudniających jej funkcjonowanie i rozwój. Ograniczenia będące skutkiem niepełnosprawności mogą dotyczyć wielu sfer życia, np.: możliwości uprawiania turystyki, podjęcia lub wykonywania pracy, uczęszczania na zajęcia na basenie czy także dostępu do obiektów użyteczności publicznej lub możliwości uczestnictwa w życiu najbliższych oraz dalszych społeczności, do których osoba z niepełnosprawnością należy lub powinna należeć.

Jednym ze stereotypów jest to, że np.: osoby niewidome lub słabowidzące nie mogą pływać, ponieważ nic nie widzą i tracą orientację w zbiorniku wodnym. Kolejny stereotyp dotyczy osób z niepełnosprawnością ruchową. Pokutuje przekonanie, że osoba jeżdżąca na wózku

inwalidzkim jest pozbawiona możliwości pływania i nurkowania, ponieważ nie posiada sprawnych kończyn dolnych, osoba niepełnosprawna intelektualnie nie jest w stanie być samodzielna i korzystać w pełni z życia publicznego. Nic bardziej mylnego. Oczywiście natrafiamy przy tym także na bariery organizacyjne, ale trudności te nie są generowane tylko przez niepełnosprawność, a najczęściej przez czynniki zewnętrzne i niezależne od osoby niepełnosprawnej. Zadaniem dzisiejszego świata jest wspieranie zwłaszcza młodzieży do podejmowania wyzwań i wychodzenia poza rutynę, aby zminimalizować wykluczenie społeczne tych osób i pozwolić im na jak największą samodzielność w życiu dorosłym.

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 w sposób dynamiczny. Dzięki temu jest treningiem wydolnościowym, gibkościowym, koordynacyjnym. Znaczenie środowiska wodnego w rozwoju i rehabilitacji, uwypukla się jako niezwykle pozytywny wpływ w każdym wieku. Ma to znaczenie w rozwijaniu koordynacji ruchowej, odporności na infekcje. Widoczna jest także poprawa pod względem psychicznym, motorycznym oraz sensomotorycznym. Zajęcia integracyjne w wodzie stwarzają korzystne sytuacje dla kompensowania braków zarówno w swoich oczach, jak i oczach środowiska, w którym przebywają.

Rekreacja, pływanie i rehabilitacja w wodzie wpływają także na zwiększenie adaptacji społecznej osób z niepełnosprawnością intelektualną. Możliwość uczestniczenia przez osoby z dysfunkcją w zajęciach prowadzonych w środowisku wodnym na tych samych zasadach, co osoby sprawne podnosi znacznie ich samoocenę i powoduje wzmożenie wysiłku w zakresie rozwoju społecznego. Dlatego nie muszą to być zajęcia ściśle określone jako nauka pływania, ale także wszelkiego rodzaju aqua aerobiki, gry i zabawy pozwalające na oswojenie z wodą i umiejętność z niej korzystanie na krytych pływalniach w czasie wizyt z rodziną, w basenach hotelowych w czasie turnusów rehabilitacyjnych, wyjazdów nad jezioro, morze itp.

W naszym projekcie zauważyliśmy, że początkowy niepokój, a nawet strach, młodzieży z niepełnosprawnością przed nowym otoczeniem, nowymi osobami i wyzwaniami został szybko pokonany. Zajęcia w wodzie pozwoliły im rozluźnić się, zrelaksować i otworzyć na nowe wyzwania. Bariery na powierzchni odczuwane na co dzień przez dzieci z niepełnosprawnością, zwłaszcza ruchową, znikają po zanurzeniu się w wodzie. Dotyczy to przede wszystkim młodzieży z porażeniem kończyn, porażeniem mózgowym., niepełnosprawnością w stopniu lekkim czy umiarkowanym. Dzięki pływaniu osoby z tego rodzaju niepełnosprawnością są w stanie wykonywać w wodzie ćwiczenia, które na lądzie przychodzą im z wielkim trudem lub ich wykonanie jest wręcz niemożliwe. Innym przykładem jest młodzież niepełnosprawna z ograniczoną ruchomością stawów spowodowaną bólem i napięciem mięśniowym. Podczas pływania nie odczuwają one bólu, a stan ogólny znacznie się poprawia.

Do najważniejszych korzyści zaobserwowanych podczas realizacji projektu należy zaliczyć:

- korzyści osiągane pod względem fizycznym,
- korzyści osiągane pod względem psychicznym,
- korzyści osiągane pod względem społecznym.

W pierwszej grupie korzyści trzeba wskazać przede wszystkim na ogólną poprawę sprawności ruchowej oraz wzmocnienie układu mięśniowego i ruchomości aparatu kostno-stawowego. W zakresie korzyści psychicznych w pierwszej kolejności należy wymienić przełamanie barier mentalnych dotyczących kontaktu młodzieży niepełnosprawnych z ich pełnosprawnymi rówieśnikami. Atmosfera odprężenia i zabawy dawała im komfort i poczucie bezpieczeństwa, co w rezultacie spowodowało, podwyższoną samoocenę, mniejszą nerwowość i większą wiarę we własne możliwości. Korzyści społeczne dotyczyły natomiast osiągnięcia celu integracyjnego, celu uspołecznienia, umiejętności wyrównania szans korzystania z tych samych obiektów sportowych jak np. basen itp.

Aktywność w wodzie wyzwala nie tylko naturalną potrzebę ruchu, ale pozwala na kreowanie samodzielnej aktywności ruchowej. Kształtuje także cechy osobowościowe uczestników. Zajęcia prowadzone przez doświadczonych instruktorów nauki pływania z wykorzystaniem atrakcyjnych i zróżnicowanych zestawów ćwiczeń - w ciekawy i bezpieczny sposób zachęcają do zabaw w wodzie i nauki pływania. Ćwiczenia i zabawy w wodzie w bezpieczny i przyjazny sposób oswajają z nowym środowiskiem, pozwalają pokonać strach i opór przed wodą. Nauka pływania z różnorodnym sprzętem pneumatycznym przynosi wiele radości i pozytywnych emocji, a samodzielne pływanie daje uczestnikowi satysfakcję ze zdobycia nowej, trudnej do opanowania umiejętności oraz podnosi wiarę we własne siły i możliwości. Osoby te uczą się podstawowych technik pływackich, co daje im możliwość udziału i zdobywania medali nawet na zawodach pływackich organizowanych przez kluby i stowarzyszenia dla osób niepełnosprawnych. Pływanie jest formą aktywności, która ze względu na swoje walory zdrowotne i rekreacyjne zajmuje szczególne miejsce w profilaktyce wad postawy i kształtowaniu prawidłowych sylwetek. Jest ważnym uzupełnieniem zajęć z wychowania fizycznego i gimnastyki korekcyjnej, z których osoby niepełnosprawne często rezygnują ze względu na swoje dysfunkcje lub bariery organizacyjne.

Zajęcia ruchowe w wodzie stanowią jedną z wielu form adaptowanej aktywności ruchowej, która wyraźnie

oddziałuje na aspekty funkcjonowania człowieka takie jak: kształtowanie wzorców ruchowych, rozwijanie zdolności intelektualnych, postaw społecznych, ambicji i sumienności, cierpliwości, systematyczności.

Jest źródłem motywacji do działania w grupie – wpływa na procesy socjalizacji i przyswajania norm. Uczy zasad, reguł i postaw, które mogą zostać przeniesione na życie rodzinne i towarzyskie. Zajęcia te przygotowują także człowieka do roli w grupie. Nawiązują się przyjaźnie, pozytywne stosunki koleżeńskie. Szczególnie ważne jest, aby dostrzegały to także

rodziny osób niepełnosprawnych intelektualnie. Należy zachęcać ich do organizowania systematycznej aktywności sportowej realizowanej w grupie.

W ostatnim czasie wzrosła popularność stosowania wody jako działania terapeutycznego. Ćwiczenia w wodzie mogą być częścią postępowania leczniczego bądź stanowić zasadniczy środek terapeutyczny. Opierając się na wspólnych doświadczeniach stwierdziliśmy, że występuje często zależność upośledzenia umysłowego, a poziomem sprawności fizycznej. W bardzo wielu przypadkach im upośledzenie większe tym mniejsza sprawność fizyczna.

Uczestnictwo w terapii prowadzonej w środowisku wodnym oraz w związanym z nią treningu czynności

samoobsługowych w znaczący sposób wpłynęło na poprawę funkcjonowania motorycznego oraz adaptację

psychospołeczną młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie (nawet z niepełnosprawnością umiarkowaną i znaczną) uczestniczącej w naszym projekcie co przełożyło się znacznie na poprawę jakości życia tej grupy.

Wnioski

Zajęcia w wodzie dla osób z niepełnosprawnością to działania złożone i wymagające dużego doświadczenia oraz odpowiedniego przygotowania wolontariuszy, instruktorów, nauczycieli oraz opiekunów. Zamierzone efekty są możliwe do osiągnięcia tylko wtedy, kiedy osoba z niepełnosprawnością ma zapewnione bezpieczeństwo na basenie, może liczyć na pomoc innych oraz nie czuje się wyobcowana lub napiętnowana z powodu swojej dysfunkcji. Sprzyja temu prowadzenie zajęć i realizowanie ćwiczeń w formie zabawy i relaksu w wodzie, wówczas łatwiej przełamać psychiczne bariery oraz nawiązać właściwy kontakt z drugą osobą.

Prowadzący zajęcia powinni przede wszystkim zwracać uwagę na umiejętności i możliwości uczestnika, a nie na jego niepełnosprawność i pod tym kątem dostosowywać poszczególne zabawy lub ćwiczenia w wodzie. Tempo pracy również powinno być dopasowane do możliwości osoby z niepełnosprawnością biorącej udział w zajęciach w wodzie.

W celu pełnego wykorzystania potencjału relaksacyjnego i rehabilitacyjnego, jaki dają zajęcia w wodzie osobom z niepełnosprawnością intelektualną powinny być osoby przeszkolone w zakresie udzielania pomocy w korzystaniu z basenu, ale też pracujące na co dzień z tymi osobami, ponieważ poczucie bezpieczeństwa i zaufanie jest kluczowym czynnikiem mającym wpływ na pozytywny efekt takiej aktywności.

Materiał opracowany na podstawie wywiadów, ankiet, obserwacji, analizy indywidualnych programów terapeutycznych z instruktorami aktywności ruchowych w wodzie, rodzicami, opiekunami, wolontariuszami, nauczycielami i uczestnikami projektu.