



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

**Błękitna szkoła - Program Innowacji Pedagogicznej
Poruszanie się w wodzie i terapia wodna elementami
metody Halliwick uwzględniająca potrzeby dzieci i
młodzieży z problemami rozwojowymi, sensorycznymi,
psychicznymi, z autyzmem, zespołem Downa i innymi
niepełnosprawnościami intelektualnymi**

Program **Błękitna szkoła** służy wdrożeniu zajęć nauki akceptacji wody, poruszania się w niej zarówno w czasie zajęć wychowania fizycznego na basenie, w czasie zajęć pozalekcyjnych na krytych pływalniach, w czasie turnusów rehabilitacyjnych, wycieczek, kolonii, zorganizowanego spędzania czasu wolnego nad wodą. Ma na celu wykorzystanie wody na ciało człowieka, a co za tym idzie wykorzystanie wody do poprawy funkcjonowania wielu obszarów rozwoju psychoruchowego.

Został wypracowany i zmodyfikowany na podstawie realizacji projektu „Naprzeciw płynącej fali” w ramach programu Erasmus+ przez nauczycieli Zespołu Szkół Specjalnych oraz członków Stowarzyszenia Apertus wraz z instruktorami pływania i członkami Stowarzyszenia o podobnym charakterze działania w Reykjaviku na Islandii.

Metoda Halliwick wpisuje się w ideę integracji i normalizacji życia dzieci o zaburzonej rozwoju, proponując korzystny dla rozwoju, ale nie z założenia terapeutyczny sposób spędzania czasu wolnego z grupą rówieśniczą, w środowisku osób pełnosprawnych. Zajęcia metodą Halliwick jak również tylko jej elementami są otwarte dla wszystkich, są szansą na spotkanie się przy wspólnej aktywności ludzi niepełnosprawnych i pełnosprawnych. Obecnie w naszym kraju powstaje wiele krytych pływalni nawet w małych zwykle powiatowych miejscowościach, które są jednocześnie Organem Prowadzącym dla szkół specjalnych. Zwiększa to możliwości zorganizowania zajęć w wodzie przez szkoły albo dofinansowanie takich zajęć dla różnych organizacji pozarządowych.

W przypadku osób niepełnosprawnych intelektualnie o ograniczonej sprawności ruchowej metoda ta wspomaga proces edukacji, rewalidacji, rehabilitacji. Nie chodzi nam tylko o naukę pływania, ale przede wszystkim o naukę bezpiecznego i zrozumiałego korzystania z zabawy i relaksu w wodzie. Najważniejszą cechą w pracy z osobami niepełnosprawnymi nie tylko w wodzie jest poczucie zaufania i bezpieczeństwa. Dopiero wtedy, gdy osoba czuje się bezpiecznie jest możliwe oczekiwanie rezultatów mających wpływ na wzrost umiejętności. Uzyskanie poczucia bezpieczeństwa, skupienia się na wykonywaniu działania zapewne zwiększa prowadzenie zajęć przez instruktora, nauczyciela, opiekuna mającego na co dzień kontakt z osobą niepełnosprawną. Upowszechnienie programu „**Błękitna szkoła**” w placówkach oświatowych, zorganizowanych zakładach opieki czy sformalizowanych organizacjach daje gwarancję realizacji zadań programu z pominięciem etapu adaptacji w nieznanym środowisku osób i zaoszczędzeniem czasu na wzajemne poznawanie się w celu osiągnięcia zaufania i poczucia bezpieczeństwa.

Program **Błękitna szkoła** jest ułożony w logiczny wzorzec, a wszystkie jego punkty muszą być wyćwiczone, aby uczestnik czuł się bezpiecznie i komfortowo w wodzie. Nauka poszczególnych punktów Programu przebiegać musi powoli, w tempie dostosowanym do możliwości uczestnika, w ustalonym porządku. Podczas zajęć uczestnikom asystują przeszkoleni instruktorzy na co dzień pracujący z tymi uczestnikami. Każdy uczestnik korzysta z indywidualnej pomocy asystenta -drugiej osoby, a nauka odbywa się w grupie, gdzie każdy dzielić się może swoim doświadczeniem. Taka koncepcja Programu naucza naszą młodzież

niepełnosprawną do niezależnego poruszania się w wodzie oraz pływania. Ma też wpływ na wszystkie sfery życia począwszy od rozwoju fizycznego, personalnego, społecznego, poznawczego i językowego oraz ma wpływ terapeutyczny.

1. Kilka zdań o metodzie Halliwick

Metoda opiera się na znanych zasadach fizyki a w szczególności: hydrostatyki, hydrodynamiki i mechaniki ciała. Przeznaczona jest dla osób w każdym wieku, zarówno dla niepełnosprawnych, jak i dla zdrowych. Wszystkie zajęcia odbywają się w grupach, chociaż mogą być również prowadzone indywidualnie. Każdy pływak ma swojego indywidualnego instruktora, który towarzyszy mu przez cały czas trwania zajęć.

Młodzież podczas tych zajęć uczy się osiągnąć tzw. pozycji bezpiecznego oddychania, a także tego jak ją osiągnąć znajdując się w innych pozycjach. Uczą się jak kontrolować wydech, nawet jeśli twarz jest pod wodą. Metoda ta też uczy kontroli równowagi, specyficznej dla każdego pływaka i zależnej m. in. od rodzaju i stopnia niepełnosprawności. Nauka prowadzi do osiągnięcia jak największej niezależności oraz absolutnego poczucia bezpieczeństwa. Uczestnik uczy się swobodnego kontrolowania swoich ruchów. Większość aktywności w tej metodzie jest zabawą. Zajęcia w grupie dodatkowo motywują uczestników do działania, ale mogą też być prowadzone zajęcia indywidualne. Najważniejsze, aby spełniały funkcje terapeutyczne. Zajęcia grupowe odbywają się dla grupy 5-6 uczestników z opiekunami. Zajęcia indywidualne odbywają się najczęściej z bezpośrednią asekuracją w wodzie i jednym instruktorem na łódzie.

2. Założenia usprawniania metodą Halliwick

- nauka bezpiecznych zachowań w wodzie
- nauka pływania
- wspomaganie terapii i rehabilitacji osób z trudnościami ruchowymi (osoby niepełnosprawne ruchowo)
- wspomaganie terapii i rehabilitacji osób z zaburzeniami neurologicznymi
- wspomaganie mowy poprzez wiele zabaw zwiększających umiejętności oddychania, poprawiających pracę aparatu mowy
- umiejętność relaksacji i zabawy między innymi dla osób ze spektrum autyzmu w tym z zespołem Aspergera
- przełamanie lęków, nie tylko lęku przed wodą
- poprawa w zaburzeniach integracji sensorycznej
- zwiększanie kontroli swoich emocji
- pokonywanie stanów depresyjnych
- poprawa samooceny

3. Podstawą metody Halliwick jest 10-cio punktowy program aktywności, który będzie integralną częścią naszego Programu Błękitna szkoła

W czasie zajęć indywidualnych albo grupowych za każdym razem dobieramy zabawy, aktywności, które mają na celu zrealizowanie wszystkich dziesięciu punktów.

1. Przystosowanie psychiczne
2. Niezależność
3. Kontrola rotacji poprzecznej
4. Kontrola rotacji czołowej
5. Kontrola rotacji wzdłużnej
6. Kontrola rotacji łączonych
7. Wypór
8. Równowaga w bezruchu
9. Ślizg z turbulencjami
10. Proste przemieszczanie się i podstawowy styl pływacki

4. Przygotowanie – znajomość potrzeb uczestnika

Ważnym elementem organizacyjnym jest przestrzeganie regulaminu pływalni i regulaminu zajęć.

Zapoznanie się z potrzebami i ewentualnymi problemami uczestnika jest warunkiem dobrze zaplanowanych zajęć. Jeżeli terapeuta nie zna uczestnika musi znać podstawowe informacje na jego temat, które mogą być uzupełnione o bardziej szczegółowy wywiad, zwłaszcza w przypadku zajęć terapeutycznych.

Poza przystosowaniem psychicznym do warunków wodnych ważnym czynnikiem jest tutaj kontrola. Jest to istotne właśnie dla zapewnienia bezpieczeństwa i nabycia umiejętności zachowania w wodzie w różnych warunkach i w różnych płaszczyznach. Wszystkie wymienione elementy pojawiają się podczas każdego spotkania, a powtarzanie ćwiczeń (zabaw) i pilnowanie spójnej koncepcji daje szansę na rozwinięcie umiejętności niezbędnych do samodzielnego i bezpiecznego pływania lub poruszania się w wodzie. Zazwyczaj to rodzic lub opiekun dziecka przygotowuje uczestnika do zajęć w szatni na pływalni i spotykamy się już przy brzegu płytkiego basenu.

5. **Miejsce** – zajęcia odbywają się zazwyczaj na pływalni krytej, w wodzie płytkiej, z czasem przechodzimy

w głębsze miejsca. Zajęcia nie muszą odbywać się na pływalni, mogą odbywać się w bezpiecznych innych zbiornikach wodnych, jednak wtedy osoba prowadząca musi uwzględnić inne czynniki – zasolenie wody, fale, zmienne podłoże – co może być ułatwieniem lub utrudnieniem podczas zajęć. Temperatura wody powinna wynosić około 30-32 stopnie C.

6. Zajęcia w grupie dodatkowo motywują uczestników do działania, ale mogą też być prowadzone zajęcia

indywidualne. Najważniejsze, aby spełniały funkcje terapeutyczne. Zajęcia grupowe odbywają się dla grupy 5-6 uczestników z opiekunami. Zajęcia indywidualne odbywają się najczęściej z bezpośrednią asekuracją w wodzie i jednym instruktorem na lądzie.

7. Zajęcia indywidualne – Halliwick terapeutyczny

Jeśli czasem, z różnych powodów i czynników nie mamy możliwości zaproponować uczestnikowi zajęć w grupie, to równie dobre i korzystne jest prowadzenie zajęć o charakterze terapeutycznym. Podczas takich zajęć powtarzamy zabawy, ale z większą uwagą na możliwości pozytywnego oddziaływania wody na ciało uczestnika i zmian, jakie zachodzą. Dobrze jest w tym przypadku posiłkować się dodatkową wiedzą na temat oddziaływania wody na ciało człowieka, wspomagać elementami innych terapii.

8. Przebieg zajęć

Ważnym elementem organizacyjnym jest przestrzeganie regulaminu pływalni i regulaminu zajęć

Rozpoczęcie – powitanie przy brzegu basenu, wspólne wejście do wody pod opieką osoby prowadzącej. Samo prawidłowe wejście do wody jest już elementem spotkania. Za każdym razem zajęcia rozpoczynają się i kończą w podobny sposób. W zależności od dnia uczestnik może inaczej zareagować, inaczej odczuwać wodę. Dlatego pierwszym punktem jest przywitanie się z wodą, wejście do wody w sposób bezpieczny i odpowiednie zmoczenie. Podczas tego etapu pojawiają się problemy sensoryczne lub emocjonalne, na które musimy odpowiednio reagować.

Przeprowadzenie zajęć zgodnie z tematem i celem zaplanowanym przez osobę prowadzącą.

Podczas każdego spotkania realizowane są wszystkie punkty koncepcji Halliwick. Wykorzystywane są piosenki, osoby uczestniczące zwracają się do siebie po imieniu, wykonywane są zabawy. Dzięki różnorodnym zabawom uczestnik ma możliwość zapoznania się z różną asekuracją, akceptuje też chwilową zmianę opiekuna, co jest krokiem do uzyskania samodzielności w wodzie.

Zakończenie zajęć i wyjście z wody – tak jak wejście, również wyjście z wody jest elementem całego programu.

9. Częstotliwość i czas zajęć

Zajęcia zazwyczaj odbywają się raz lub dwa razy w tygodniu, zajęcia grupowe trwają około 45 minut, indywidualne terapeutyczne od 30 do 45 minut.

10. Czynności organizacyjne

Udział w zajęciach grupowych bierze opiekun wraz z uczestnikiem, opiekun (najczęściej rodzic, ale może też być dorosłe rodzeństwo, bliska osoba, wolontariusz) przytrzymuje uczestnika podczas zajęć grupowych wykonując polecenia zgodnie z zaleceniami. Niekiedy osoba prowadząca demonstruje wykonanie zadania na uczestniku. Podczas zajęć indywidualnych to osoba prowadząca podtrzymuje uczestnika i zapewnia wsparcie, nie ma potrzeby, aby opiekun uczestniczył w zajęciach, ale jeżeli chce i jest to korzystne wykorzystuje się jego obecność.

Cieszenie się chwilą, bycie z drugą osobą – podczas zajęć grupowych to przeważnie rodzice są asystentami dziecka. Dzięki wspólnej zabawie nie tylko uczą się właściwie wspierać dziecko w wodzie, ale przede wszystkim nabierają do dzieci zaufania. Niekiedy po raz pierwszy pozwalają na bardziej samodzielne wykonanie ruchu, zauważają, jaki w dziecku drzemie potencjał. Zdarza się, że dzieci stają się lepszymi pływakami od rodziców:)

Pozytywna rywalizacja – dzieci uwielbiają zawody, wyścigi, tory przeszkód i obserwacje siebie na tle grupy. Zapewnienie tego w trakcie zabawy z zadaniem o poczucie sukcesu powoduje większy entuzjazm i naukę nowych umiejętności.

11. Ocena umiejętności

Umiejętności początkowe

Podczas pierwszych zajęć odnotowywane są umiejętności początkowe. W czasie trwania zajęć uczestnicy zdobywają umiejętności z różnych poziomów, łatwo jest je określić, a dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie ciekawą formą oceny jest zdobycie odznaki i być może nawet udział w zawodach. Odznaki, jakie zdobywa się w tej metodzie są odzwierciedleniem umiejętności.

Odznaki Halliwick

Odznaka czerwona

1. Wejście bez pomocy do wody z pozycji siedzącej do instruktora
2. Dmuchiwanie plastikowego „kapelusza” (ze wsparciem z tyłu, jeśli potrzeba) przez 10 m
3. Skoki kangura przez 10 m (wsparcie w zwykły sposób)
4. Przejście z pozycji horyzontalnej do wertykalnej z minimalną pomocą

Odznaka żółta

1. Wejście do wody i osiągnięcie stabilnej pozycji, bez pomocy
2. Siad na dnie basenu lub zanurkowanie i kontrolowany wydech pod wodą

3. Skoki kangura lub spacer przez 10m, bez pomocy
4. Demonstracja rotacji łączonej – z pozycji wertykalnej do unoszenia się na plecach
5. Rotacja wzdłużna w pozycji horyzontalnej w obie strony z minimalną pomocą
6. Podniesienie przedmiotu z dna basenu, przynajmniej z 1m głębokości
7. Unoszenie w wodzie w pozycji „grzybka” przez 3 sekundy.

Odnaka zielona

1. Wejście do wody bez pomocy z pozycji siedzącej – głowa pierwsza
2. Demonstracja bez pomocy: rotacji poprzecznej i rotacji łączonej
3. Unoszenie się na wodzie w pozycji horyzontalnej (10s) lub „grzybek” (3s)
4. Chodzenie w miejscu (60s, głęboka woda, bez pomocy rąk)
5. Przyjęcie pozycji „grzybka”, instruktor zanurza pływaka na głębokość przynajmniej 1,2m lub pływak sam zanurza się, powrót na powierzchnię w pozycji „grzybka”, potem przejście do bezpiecznej pozycji do oddychania poprzez rotację wzdłużną
6. Przepłynięcie 10m w jakikolwiek sposób
7. Wyjście na brzeg basenu bez pomocy przy zawirowaniach wodnych lub, jeśli to nie jest możliwe z przyczyn niepełnosprawności fizycznej, przyjęcie bezpiecznej pozycji i oczekiwanie na asystę.

Testy

1. Prośba o wykonanie zadania bez podawania szczegółów w jaki sposób.
2. Pływak powinien zainicjować wykonywanie wymaganej aktywności.
3. Pływak zawsze musi pokazać dobrą kontrolę oddychania.
4. Wszystkie aktywności powinny być zademonstrowane w sposób kontrolowany i spokojny.
5. Pływak powinien umieć wszystkie aktywności z poprzedniego poziomu i zademonstrować choć jedną.

12. Przewidywane efekty

Przystosowanie psychiczne do warunków wodnych i oswojenie z wodą jest najważniejszym czynnikiem, pozwalającym bezpiecznie korzystać z zajęć w wodzie i rozwijać swoje umiejętności poruszania się w niej. Niezależnie, czy chcemy dobrze pływać, czy mamy do czynienia z osobą niepełnosprawną ruchowo, przystosowanie psychiczne, oswojenie z wodą jest pierwszym, najważniejszym krokiem w wodzie;

Bezpieczne zachowanie w środowisku wodnym – czyli zrozumienie działania wody, które jest możliwe tylko przez doświadczenie. Aby to zrozumieć proszę... wybrać się na basen i

próbować zanurzać się zmieniając ułożenie ciała, wyjmując z wody ręce albo kładąc swobodnie na wodzie. Nauka bezpiecznego zachowania w wodzie, niepanikowania, niewywoływania niebezpiecznych ruchów, które blokują nas zamiast pomóc swobodnie płynąć lub unosić się jest niezbędna, aby uzyskać dalsze postępy;

Oddychanie!!! – czyli nie tylko pobieranie powietrza, ale również wypuszczanie go w odpowiednim momencie, w zgraniu z ruchem całego ciała, a przede wszystkim wypuszczanie powietrza ustami, a także nosem, gdy jesteśmy pod wodą;

Niezależność, równowaga, poczucie świadomości ciała i ruchu – ze względu na zupełnie inne konsekwencje związane z poruszaniem się, mamy wiele więcej czasu na uniknięcie przewrócenia się, na zrozumienie jak należy się poruszać, aby woda nam pomagała w ruchu, przyspieszała go gdy chcemy lub jak zatrzymać się w poruszanej wodzie;

Nauka pływania w formie zabawy – podczas zajęć nie wykonujemy ćwiczeń tylko opowiadamy historię, śpiewamy piosenki lub bawimy się w zabawy, podczas których każdy uczestnik odnosi sukces, które z czasem odzwierciedlają się poprzez umiejętność pływania;

Pozytywne emocje – woda powoduje zmianę, ogromną zmianę w naszej psychice, pozytywne wrażenia, jest przecież tym środowiskiem, w którym spędziliśmy pierwszy etap naszego rozwoju;

Relaks – jest wiele osób, które nie potrafią odpocząć, zrelaksować się, ułożyć ciała w bezruchu i spokojnie oddychać, nie myśleć o problemach tylko cieszyć się daną chwilą, a podczas zajęć dzieje się to niepostrzeżenie;

Wyższa samoocena – dzięki stopniowemu pokonywaniu coraz trudniejszych zadań, ale również dzięki wsparciu osoby prowadzącej a także grupy i zauważenie swojej roli i umiejętności;

Możliwość poruszania się – nawet w przypadku osób, które nie poruszają się samodzielnie jest sposób, aby ten ruch uzyskać, niekiedy wystarczy nawet spojrzenie w danym kierunku, aby pojawił się ruch w wodzie.