

РОДИТЕЛЬСКИЙ ОПЫТ
PARENTAL EXPERIENCE

Ода физкультуре,
или
Почему спорт необходим
в комплексной программе занятий
для ребенка с аутизмом

М. Кришталь (Слепян)*,
«Группа СУЛАМОТ»,
Раанана, Израиль,
sulamot@012.net.il

Детям с расстройствами аутистического спектра нелегко найти свое место среди сверстников, поэтому необходимо снабдить их как можно большим количеством инструментов. Спорт может стать поддержкой и проводником в социум для многих детей, ведь хороший игрок ценится в любой команде, даже если он немного странноват и не совсем вписывается в коллектив. Соучредитель и руководитель израильского центра коррекции аутизма и проблем обучения «Группа СУЛАМОТ» и мать подростка с аутизмом размышляет над ролью спорта в абилитации и социализации детей с расстройствами аутистического спектра.

Ключевые слова: аутизм, расстройства аутистического спектра, спорт, «Группа СУЛАМОТ», коррекция, инклюзия.

Предисловие

Видимо, у меня недоразвит спортивный ген. Мое отношение к спорту всег-

да было однозначно отрицательным. С раннего возраста я прогуливала физкультуру, избегала все спортивные мероприятия и держалась подальше даже от

Для цитаты:

Кришталь (Слепян) М. Ода физкультуре, или Почему спорт необходим в комплексной программе занятий для ребенка с аутизмом // Аутизм и нарушения развития. 2018. Т. 16. № 1. С. 61–68. doi: 10.17759/autdd.2018160109

* Кришталь (Слепян) Марина, соучредитель и руководитель мультидисциплинарного центра коррекции аутизма и проблем обучения «Группа СУЛАМОТ» (SULAMOT Grup), Раанана, Израиль. E-mail: sulamot@012.net.il

телевизора, когда по нему шли спортивные программы. Мне повезло — моя природная конституция позволяла есть без ограничений в любое время дня и ночи. Я с жалостью, чтобы не сказать с легким презрением, наблюдала за подругами, которые проводили время в попытках похудеть, и большей частью их усилия тратились на спортивные упражнения. О том, что при занятии спортом выделяется допамин, который сродни наркотику, я слышала. Со мной ничего подобного не происходило. Все мои попытки заняться спортом (я честно пыталась) заканчивались усталостью, недовольством собой и желанием поесть и поспать. Все мои старания ни к чему не приводили — спорт в моих глазах оставался трудоемкой ерундой, которая утомляет организм, отнимает время и силы, не доставляет никакого удовольствия, а только неприятности (мой брат-баскетболист порвал связку в колене, что вылилось в кошмарную операцию, мой муж во время баскетбола сломал палец на руке и уже никогда не сможет его разогнуть, и его периодически доводит «локоть теннисиста» в наказание за еженедельные теннисные встречи с товарищем). У меня же все на местах, и кроме удаления аппендицита и двух кесаревых не приходилось ложиться на операционный стол.

И все же, несмотря на предысторию, я пишу о необходимости спорта в жизни детей с РАС. Как и со многим другим в моей жизни, я пришла к пониманию важности этой темы благодаря своему 13-летнему сыну, у которого РАС. Мой сын перевернул многое в моей жизни, и мое уважительное отношение к спорту — одна из его многочисленных заслуг.

Понимание, какие широкие возможности для детей с РАС содержатся в спортивных тренировках, привело к тому, что мы **всегда**, минимум 3 раза в неделю, вставляем спортивную составляющую в комплексную коррекционную программу для детей с аутизмом, и результаты превосходят все ожидания.

Роль спортивных занятий в индивидуальной комплексной коррекционной программе для ребенка с аутизмом

При составлении комплексной коррекционной программы для ребёнка с аутизмом специалистам и родителям всегда трудно сделать выбор. Наши дети затрудняются почти во всех жизненных областях, и задача специалистов — правильно определить приоритеты. Нельзя объять необъятное и дать ребенку **все** сразу. Ограничены наши родительские, душевные, материальные и просто временные ресурсы. Кроме того, при интенсивном вмешательстве дети с аутизмом очень загружены коррекционными занятиями, и мы боимся «перегнуть палку». Именно поэтому спортивные занятия оказываются последними в списке задач, и часто до них не доходит очередь.

Действительно, на первый взгляд, ребенку, затрудняющемуся в коммуникации, самообслуживании и не имеющему простых академических навыков, не до занятий спортом. По мнению некоторых родителей, вещи, за которые идёт борьба при аутизме, «поважнее, чем бегать и прыгать». Но если посмотреть на это глубже, то оказывается, что спорт очень сильно поможет ребёнку в развитии именно тех самых необходимых навыков, которые являются базой для обучения.

Понимание, что спорт не вытесняет обучение другим навыкам, а является их **катализатором**, поможет правильно построить коррекционно-развивающий процесс для ребенка с аутизмом. Для того чтобы доказать это утверждение, рассмотрим различные качества, умения и навыки, формируемые и развиваемые на индивидуальных уроках физкультуры, обучение которым — задача любых программ коррекционной работы с детьми, имеющими РАС.

Исполнение инструкций, сотрудничество — одна из первых целей любой коррекционной программы. Любое занятие, любой урок, не только физкультуры, основываются на умениях выполнять инструкции и сотрудничать с педагогом.

Исполнение инструкций в открытом пространстве. Большинство подготовленных детей с аутизмом могут работать много часов за столом. Они хорошо и без возражений выполняют требования педагога, сидящего напротив. При этом в публичных местах они становятся совсем неуправляемыми. Это происходит потому, что дети не приучены к исполнению инструкций, даваемых издали. Большая площадь спортивного зала постепенно помогает ребенку научиться воспринимать обращение, данное с большого расстояния.

Имитация. Не нужно объяснять, что имитация является базой любого обучающего процесса. Что лучше урока физкультуры поможет развить моторную имитацию?

Коммуникация. Спектр аутизма очень широк, и каждый ребенок имеет свои особенности. Даже ребенок с очень низким уровнем коммуникации может отработать начальную стадию общения с помощью простейшей игры в мяч (тренер по полу катит мяч к ребёнку, а ребёнок толкает его обратно к тренеру). Ребёнок с несколько более высоким уровнем коммуникации и умением управлять мячом может бросать мяч тренеру и принимать его обратно. Успешно выполненное упражнение подкрепляется глазным контактом и хлопком рук тренера и ученика «дай “пять”», выражающим одобрение. Естественно, уровень коммуникации постепенно повышается.

Моторные навыки. Многие из наших детей страдают трудностями в этой области. Неуклюжесть детей с РАС, проблемы планирования движения, гипо- или гипертонус мышц есть почти у всех. Спортивная деятельность повышает ловкость, улучшает координацию, формирует умение управлять своим телом и манипулировать предметами (например, мячом); часто после занятий дети перестают ходить на носочках и становятся спокойнее.

Сенсорное восприятие. Что касается сенсорики, то и тут спортивные упражнения являются серьезным подспорьем. После урока физкультуры многие дети делают длительную паузу в самостимуляциях.

В спортзале ребёнок испытывает особенные ощущения. Любой звук отдаётся эхом — голос тренера, шаги, отбиваемый от пола мяч. Специфический запах оборудования, резины и пота может помешать детям с высокой обонятельной чувствительностью.

Концентрация внимания. Многие дети с аутизмом страдают дефицитом внимания. Доктор Гимпель, израильский специалист по СДВГ, детский психиатр и невролог, часто рекомендует детям перед напряженной умственной деятельностью позаниматься спортом. Он советует такие виды спорта как бег или прыжки. Одному мальчику из Москвы, который пожаловался, что живет в городе, где нет условий для занятий спортом, он предложил несколько раз подняться бегом на последний этаж дома, перед тем как сесть за выполнение домашних заданий. По мнению доктора Гимпеля, концентрация внимания сильно улучшается после такого вида деятельности.

Быстрота реакций. Одна из серьезных проблем наших детей — медленная реакция. Ответ на простой вопрос «как тебя зовут?» может занять несколько секунд. Спортивные упражнения, например, игра в мяч, требуют немедленного реагирования, тем самым помогая развивать быстроту реакции.

Дисциплинированность. Общая атмосфера на тренировке мешает ребенку проявлять нежелательное поведение. Темп, краткость и однозначность инструкций, тон голоса, — все это сокращает возможности избегать требований и учит ребенка дисциплине. Конечно, это не происходит в первое же занятие. Уверенное и строгое поведение тренера достаточно быстро преодолевает сопротивление даже самых «неспортивных» детей. Для этого необходимы: **предсказуемость, краткость, четкость и повторение инструкций тренера.** Это важные условия эффективности спортивных тренировок. В отличие от обычных жизненных ситуаций, спорт предполагает использование коротких и четких команд. Высокий темп занятий не позволяет тренеру пространно объяснять каждый шаг. Такой вид

коммуникации наиболее эффективен для детей с аутизмом, которые нередко затрудняются в понимании речи. Ребенку легче понять задание, данное в краткой форме, и он его успешно выполняет. Большинство упражнений нужно отрабатывать много раз. Наши дети чувствуют себя спокойней в предсказуемой ситуации и обычно не возражают против многократных повторений, тем самым добиваясь хороших результатов.

Сдерживание и самоконтроль. Всем известно, что очень трудно внезапно остановиться во время быстрого бега. Проблемы многих детей с аутизмом подобны: они застревают на определенном виде деятельности и при необходимости не могут его быстро прекратить. Спорт помогает развивать самоконтроль, умение сдерживаться. Тренер может дать команду «стоп» после нескольких повторений упражнения, тем самым вызывая необходимость прерваться, преодолеть инерцию. Например, требуя остановиться после серии прыжков на батуте или прекратить передачу мяча после серии последовательных передач.

Умение справляться с разочарованием, фрустрацией. Спортивные упражнения не всегда удаются с первого раза. Отработка того или иного задания приучает детей не бросать начатое на полпути и вырабатывает умение идти к цели, пересиливая отрицательные эмоции, вызванные неудачами.

Развитие когнитивных навыков. Возможности, скрытые в спортивной деятельности, действительно весьма обширны. Если ребёнок хорошо занимается и ведет себя во время урока физкультуры, можно уделить внимание и когнитивным навыкам, ничуть не умаляя спортивную часть, например, обучению цветам (принеси красный обруч, прыгни в зеленый), числам (прыгни 3 раза, сделай 4 шага, принеси 2 мяча), понятиям большой — маленький (принеси большой конус) и т.д. Можно обучать названиям частей тела: «руки на головы», «руки на плечи», «руки на колени».

Коррекция «аутичной осанки». Дети с аутизмом обычно не имеют каких-либо отличительных внешних признаков. Тем не

менее, говорят о так называемой «аутичной осанке», которая присуща многим детям с РАС в более старшем возрасте. Это такой вид сутулости, который как бы подчеркивает закрытость и отчуждение от внешнего мира. При взгляде на человека с такой осанкой, создается впечатление замкнутости, недоступности. Причина кроется в слабом плечевом поясе, который следует разрабатывать в рамках спортивных упражнений, например, при ходьбе на руках.



Развитие речи через спорт. Спортивные занятия могут также быть использованы для развития понимания речи, для расширения пассивного словаря. Поначалу тренер может сам демонстрировать ребенку свои инструкции и постепенно заменять на голосовые.

Командная игра, или Спорт как инструмент социализации детей с РАС

До этого речь шла об индивидуальных тренировках. Они необходимы ребенку с

РАС для эффективного восприятия и исполнения инструкций. Один из возможных путей развития спортивной деятельности — парный или командный спорт. Но важнейшая цель всего обучения — постепенно готовить ребенка к функционированию в обществе. И тут тренировки являются прекрасной базой обучения.

Парные тренировки как шаг к участию в командных видах спорта



Для начала желательно привлечь к занятиям еще одного ребенка (нормативного или с РАС). Парные тренировки позволят научиться соблюдать очередность, ждать, брать пример с другого ребенка. Парные занятия требуют умения различать, к кому обращена инструкция тренера: к обоим (для совместных упражнений) или только к одному участнику (в последовательной работе). Введение соревновательного элемента научит ребенка пониманию ситуаций проигрыша и выигрыша, умению доброжелательно выигрывать, не хвастаясь победой и не насмехаясь над соперником, и с честью проигрывать, не пускаясь в слезы. Парные упражнения и игры развивают коммуникацию со сверстниками, которая отличается от коммуникации с тренером да и с любым взрослым.

Командная игра. Командная спортивная игра обучает ребенка пониманию правил и формирует умение четко им следовать, а также развивает очень многие другие качества и социальные навыки и умения, которые более сложно привить ребенку другим способом. Вот они:

- ощущение себя как части целого (команды);
- понимание, что в игре есть «свои» и «чужие»;
- что необходимо сотрудничество с игроками команды для достижения общей цели;
- умение предвидеть ситуацию, оценить возможное намерение соперника и предотвратить его действия;
- быстрое реагирование;
- планирование;
- умение решать возникающие споры, противостоять «дружеским» насмешкам и подколам при неудачах. Это, как мы вывели из опыта, — один из самых сложных моментов в командной игре.

Инклюзия. Хорошая физическая форма может стать мощным рычагом в социализации ребенка с аутизмом. При правильной организации помощи ребенку с РАС педагоги используют его пристрастия и сильные навыки для развития



более слабых. Существует немало детей с РАС, у которых хорошие физические данные. Их основные проблемы — не слабые выносливость или гибкость, а непонимание указаний, правил и социальной составляющей спортивных занятий. Но если помочь детям восполнить эти проблемы с помощью индивидуальных занятий, постепенно переходящих в парные, есть неплохой шанс, что они будут делать успехи в спорте и, как следствие, легче социализируются.

В заключение хотелось бы предложить несколько советов и соображений тем родителям, кто планирует начать занятия спортом для своих детей с РАС.

Советы по выбору подходящего тренера

Как и во всем, что касается детей с аутизмом, стоит обратить внимание на два основных качества тренера. Тренер необходим хороший — педагог, который любит свою работу, который испытывает сострадание и имеет желание помочь детям, ведь занятия с ними потребуют от него особых усилий. Если тренеру интересен такой проект — успех обеспечен. Не требуется никакого профильного образования по работе с особыми детьми. Моторные проблемы наших детей не ведут к инвалидности чаще, чем у их нормативных сверстников. Им не нужна физическая реабилитация, а требуются занятия спортом. Из-за специфики восприятия дети с РАС затрудняются заниматься в группе. Тренер должен получить инструктаж (можно и от родителей) относительно проблем конкретного ребенка (не понимает речь, не любит, когда до него дотрагиваются, и т.д.) и относительно способов его мотивирования (визуальная поддержка может помочь лучше понять требования, во время тренировок исключается пищевое подкрепление!). Этого достаточно для начала занятий. Если первые несколько занятий не удаются, нельзя сдаваться. Чтобы познакомиться друг

с другом и наладить контакт, может потребоваться много времени. Если ребенок недоволен или даже плачет, — тренеру не следует бежать к нему на помощь. Это помешает выстроить руководящую позицию. Хороший тренер не станет давать ребенку слишком трудные задания, а будет усложнять их постепенно.

Спортивные снаряды и приспособления для работы с ребенком с РАС

Существует мнение, что для особых детей требуются особенные пособия. Практический опыт центра «СУЛАМОТ» свидетельствует: нет никаких спортивных снарядов, которые при занятиях спортом более необходимы детям с аутизмом, чем обычным детям. Стандартное спортивное оборудование полностью отвечает всем требованиям.

Можно ли заменить спорт другим видом деятельности с теми же результатами?

Очень трудно найти полноценную замену спорту, чтобы охватить столь же широкий спектр умений и навыков. Спорт входит в жизнь очень органично и естественным образом затрагивает множество областей развития.

Советы по социализации в спортивной среде неспортивного ребенка

Несмотря на все усилия родителей, некоторые дети не станут отличными игроками в футбол или хоккей. Это не значит, что нужно прекращать занятия спортом, но означает, что спорт не будет тем способом, который на 100% поможет ребенку в социализации. Если же ребенка окружает «спор-

тивная среда», т.е. большинство ровесников увлекаются спортивными играми, можно подумать о креативных решениях. Вот пара примеров:

Дан, мальчик с РАС, не смог стать достойным игроком в классе, где основное увлечение — баскетбол. Но он прекрасно разбирается в игре и знает все правила, хотя сам не играет. Дану предложили очень важную роль наблюдателя. В его обязанности входило участие во всех играх и соревнованиях и их документирование.

Рон не очень хорошо разбирается в правилах игры и не может принимать в них участие. Поэтому он получил роль фотографа, для того чтобы фиксировать самые важные моменты игры.

Заключение

Очевидно, что спорт не является единственно возможным способом развития описанных умений и навыков. Но тренировки в спортивном зале предоставляют очень удобную обучающую среду, в которой естественным образом дети с РАС получают возможности отработать многие проблемные области. И «побочный эффект» спортивных занятий — это повышающиеся выносливость, сила, ловкость, крепнущее здоровье детей, которые внешне становятся еще более симпатичными.

Именно поэтому дети с расстройствами аутистического спектра, у которых хорошие спортивные данные, могут использовать занятия спортом как билет в социум. ■

Ode to Physical Education, or Why Sports are Necessary in a Comprehensive Program for Children with Autism

M. Krishtal (Slepyan)*,
«Sulamot group»,
Raanana, Israel
sulamot@012.net.il

It is difficult to find place among peers for children with autism spectrum disorders, so it is necessary to equip them for this with as many instruments as possible. Sport can be a support and a guide to the society for many children, because a good player is valued in any team, even if he is a bit strange and does not quite fit into the team. The co-founder, head of the Israeli Center for Correction of Autism and Learning Problems «SULAMOT Group» and the mother of an adolescent with autism is reflecting on the questions of the role of sport in habilitation and socialization of children with autism spectrum disorders.

Keywords: autism, autism spectrum disorders, sports, «SULAMOT Group», correction, inclusion.

For citation:

Krishtal (Slepyan) M. Ode to Physical Education, or Why Sports are Necessary in a Comprehensive Program for Children with Autism. *Autizm i narusheniya razvitiya = Autism and Developmental Disorders (Russia)*. 2018. T. 16. No 1. P. 61–68. doi: 10.17759/autdd.2018160109

* *Krishtal (Slepyan) Marina*, The co-founder, head of the multidisciplinary Center for Correction of Autism and Learning Problems «SULAMOT Group», Raanana, Israel. Email: *sulamot@012.net.il*