

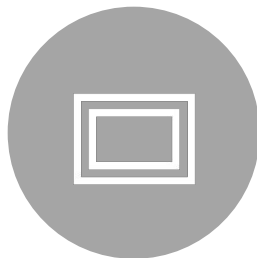
Особенности
обучения
плаванию
детей с
расстройствам
и
аутистического
спектра.

Обеспечен ие комфорта для ребенка

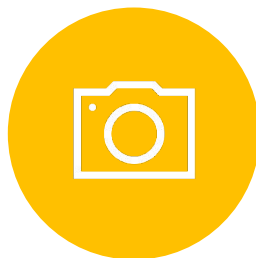
- **Поговорите с ребенком о плавании.** Используйте истории из жизни и рассказы, чтобы поговорить с ребенком об обучении плаванию и о том, чего можно ожидать от таких уроков. Подобные истории являются эффективным средством, которое позволяет ребенку свыкнуться с идеей занятий плаванием. Можно подобрать подходящие книги с рассказами в библиотеке или поискать в сети примеры реальных историй, которые можно адаптировать для вашего ребенка, либо даже написать свою собственную историю.
- Подходящая история должна содержать описание каждого шага процесса обучения плаванию, включая само посещение уроков плавания, описание места проведения уроков, путь туда и обратно, а также непосредственно то, что будет происходить на занятиях.
- Например, история может начинаться так: "Меня зовут Андрей. Каждую субботу я хожу на занятия по плаванию в местном бассейне. Мама возит меня туда на своей синей машине. Когда мы заходим в здание бассейна, нас приветствует администратор за стойкой. Затем я отправляюсь в раздевалку, чтобы переодеться в плавки. Все свои вещи я оставляю маме, а потом иду в сам бассейн. У бассейна я встречаюсь с инструктором по плаванию. У края бассейна я жду разрешения инструктора, когда можно будет зайти в воду".
- Прочитайте выбранную историю ребенку несколько раз до того, как начнутся его уроки по плаванию, и ответьте на все вопросы, которые могут у него возникнуть. Возможно, вы даже захотите включить некоторые из своих ответов в свою историю для ребенка.



ФОТОГРАФИИ И ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ МОГУТ ОКАЗАТЬСЯ ОСОБЕННО ПОЛЕЗНЫМИ ДЛЯ ДЕТЕЙ, КОТОРЫЕ НЕ ГОВОРЯТ, И ТЕХ, КТО ЛУЧШЕ ВОСПРИНИМАЕТ ВИЗУАЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ.



НЕПЛОХО ТАКЖЕ СХОДИТЬ В ТОТ БАССЕЙН, ГДЕ БУДЕТ УЧИТЬСЯ ВАШ РЕБЕНОК, И СНЯТЬ ФОТОГРАФИИ ИМЕННО ТАМ.

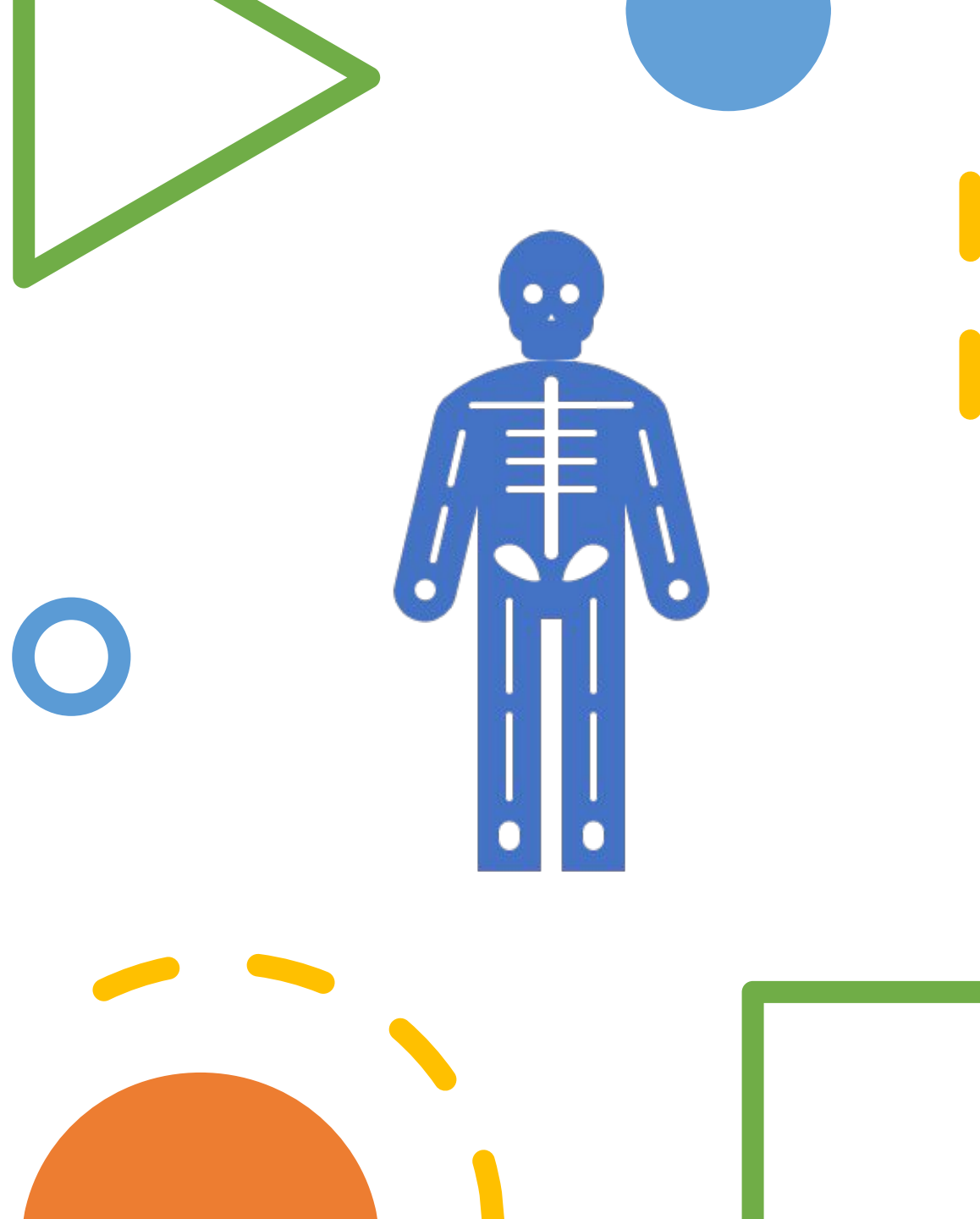


ПРИГОТОВЬТЕ ФОТОГРАФИИ ВСЕХ МЕСТ, ЧЕРЕЗ КОТОРЫЕ РЕБЕНКУ ПРЕДСТОИТ ПРОЙТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ, ВКЛЮЧАЯ РАЗДЕВАЛКУ, ДУШЕВУЮ И САМ БАССЕЙН.

Покажите ребенку фотографии и видеозаписи с плавающим людьми. Используйте изображения для того, чтобы дополнить историю о плавании и продолжить адаптацию ребенка к мысли об уроках плавания

Сводите ребенка в бассейн. Многие аутичные дети лучше себя чувствуют в новой обстановке, если им дают шанс с ней познакомиться без каких-либо ожиданий. Знакомство ребенка с местом, где будут проходить его занятия, позволит ему почувствовать себя комфортнее. Количество таких посещений будет зависеть от самого малыша. Вы самостоятельно можете дать предположительную оценку числа ознакомительных визитов на основании прошлого опыта посещения новых мест с ребенком.

- Некоторым детям с аутизмом будет достаточно всего лишь прийти на первый урок на несколько минут раньше, чтобы получить шанс прогуляться вокруг и адаптироваться.
- Другим же аутичным детям требуется несколько посещений бассейна, прежде чем они начнут ощущать себя там достаточно комфортно, чтобы заниматься плаванием.
- Если ребенку крайне трудно адаптироваться, попробуйте мотивировать посещение бассейна с помощью вкусного лакомства или новой игрушки, чтобы у малыша сложились положительные ассоциации с этим местом.



Позвольте ребенку понаблюдать за уроками плавания. Многим аутичным детям полезно иметь возможность пронаблюдать за ходом уроков плавания, прежде чем они сами приступят к ним. Сообщите администрации бассейна о том, что вы хотите, чтобы ребенок понаблюдал за уроками плавания. Так у вашего ребенка появится возможность заранее познакомиться со своим будущим инструктором и лучше узнать, что будет происходить на занятиях.

Обратите внимание ребенка на то, что именно делают дети и какие указания дает им инструктор.

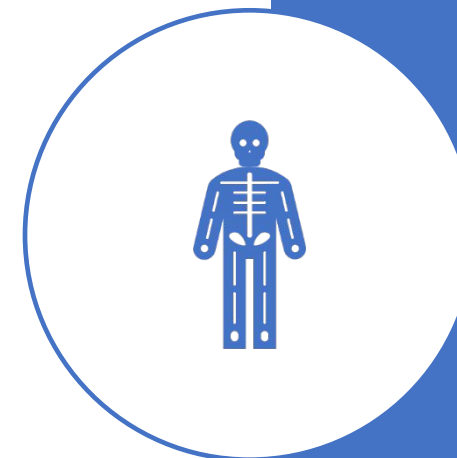
Также вы сами можете использовать эту возможность, чтобы указать ребенку на надлежащее поведение в бассейне, включая то, как следует обходить его по краю, как заходить в воду и выбираться из нее.

- **Поиграйте в бассейне вместе с ребенком.**
Устройте немного развлечений в воде, прежде чем учить ребенка плавать. Зачастую полезно сначала сходить в бассейн вместе с ребенком, чтобы продемонстрировать ему безопасность этого места. Придумайте немного интересных развлечений для ребенка в бассейне и воплотите их в реальность, чтобы облегчить первоначальный дискомфорт малыша.



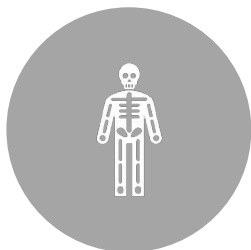
Устраните лишний шум. Бассейны, особенно крытые, могут быть достаточно шумными местами с большим количеством отвлекающих звуков. Один из способов исправления данной проблемы – это индивидуальные уроки в пустом бассейне, но они могут оказаться вам не по карману. Многие инструкторы по плаванию используют свисток и громкую речь, чтобы общаться с учениками, что может напугать и даже причинить болезненный физический дискомфорт ребенку с аутизмом.

- Если у ребенка повышенная слуховая чувствительность, заранее поставьте инструктора об этом в известность, чтобы он мог подстроиться к началу занятий.
- Возможно, вы столкнетесь с такими инструкторами, которые не захотят подстраиваться под вашего ребенка. В таком случае не отдавайте малыша учиться плавать именно в это место, обратитесь куда-нибудь еще.
- Если инструктор не готов проявить внимание к такой проблеме, вероятно, он не будет обращать внимания и на другие потребности вашего ребенка, в результате чего у него сложится негативный опыт

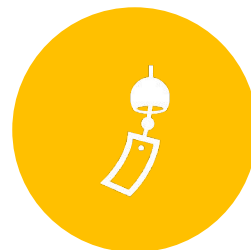




ТАК КАК ВАШ РЕБЕНОК ВСЕГО ЛИШЬ ОТПРАВЛЯЕТСЯ В БАССЕЙН, А НЕ НА ДАЙВИНГ В ОТКРЫТОМ МОРЕ, НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ ПРИОБРЕТАТЬ ЕМУ ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНЫЙ ДОРОГОЙ ГИДРОКОСТЮМ.

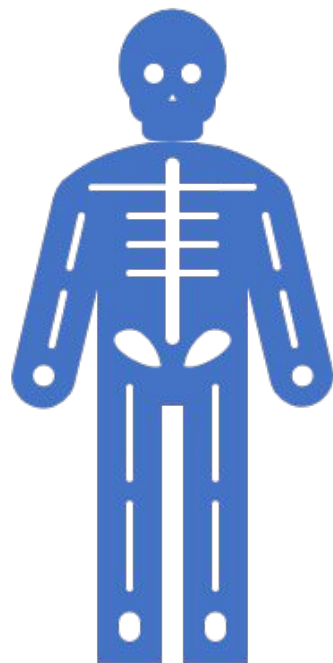


ВЕРОЯТНО, НЕДОРОГОЙ ГИДРОКОСТЮМ ДЛЯ РЕБЕНКА МОЖНО БУДЕТ НАЙТИ В МАГАЗИНЕ СПОРТТОВАРОВ, НО НЕ ИСКЛЮЧЕНО, ЧТО ТАКАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ У ВАС БУДЕТ ТОЛЬКО В ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ.



ПОЗВОЛЬТЕ РЕБЕНКУ НЕМНОГО ПОХОДИТЬ ДОМА В ГИДРОКОСТЮМЕ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧНУТСЯ ЕГО УРОКИ ПЛАВАНИЯ, ЧТОБЫ ОН ПОЛУЧШЕ К НЕМУ ПРИВЫК.

Оденьте ребенка в гидрокостюм. Многие аутичные дети чувствуют себя комфортнее в воде в гидрокостюме, а не в классических плавках и купальниках. Гидрокостюм обеспечивает тепло и облегает тело, благодаря чему ребенок чувствует себя в большей безопасности. Также ребенку может быть комфортнее в гидрокостюме уже только потому, что тот больше похож на обычную одежду, тогда как плавки и купальники скорее напоминают нижнее белье.



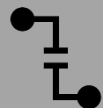
Попросите администрацию бассейна скорректировать правила или сделать некоторые исключения для вашего ребенка. В некоторых бассейнах существуют определенные требования к одежде и снаряжению для уроков, которые могут оказаться для вашего ребенка неудобными или даже вызывать у него тревожность. Если бассейн требует наличия конкретного снаряжения, например, шапочки на голову или очков, предварительно испытайте это снаряжение с ребенком, прежде чем обращаться к администрации с просьбой сделать для него исключение.

- Например, можно обратиться к инструктору со словами: "Я понимаю, что вы требуете, чтобы все ученики носили очки для плавания. Но моя дочь аутист и, несмотря на то, что мы попробовали убедить ее носить очки, на них у нее возникла крайне интенсивная эмоциональная и буйная реакция, так как они причиняют ей болевые ощущения. Я была бы очень признательна, если бы вы временно позволили моей дочери заниматься без очков, пока она к ним не привыкнет".
- Просите об исключении из правил, если ваш ребенок отказывается от снаряжения или проявляет бурную реакцию на него. Если администрация бассейна не желает делать исключений для ребенка, вероятно, вам лучше поискать уроки плавания где-нибудь еще.
- Помните о том, что первоначальный отказ ребенка от снаряжения не говорит о том, что так будет и в будущем. Просто аутичному ребенку трудно адаптироваться сразу к слишком большому числу новых вещей

Попросите инструктора адаптировать технику обучения под чувствительные особенности вашего малыша. Так как инструктор учит детей различным взмахам руками и техникам плавания, с некоторыми моментами у вашего ребенка могут возникнуть сложности просто из-за особой чувствительности. Если ребенку с аутизмом никак не удастся освоить какую-либо технику, несмотря на успехи в других аспектах плавания, возможно, он пытается избежать какого-либо дискомфорта или избытка ощущений.



Например, многим аутичным детям трудно опускать голову в воду. Поэтому несмотря на то, что плавание по собачьи является менее эффективным стилем в сравнении с остальными техниками, это все же лучше, чем ничего.



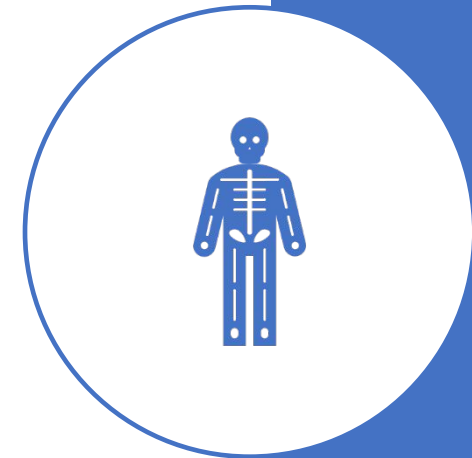
Между делом, инструктор должен стараться уделить особое внимание тем моментам, в которых у вашего ребенка возникают трудности. Постарайтесь вместе с ним найти способы разбить конкретный навык на отдельные этапы и побуждайте малыша продолжать заниматься.



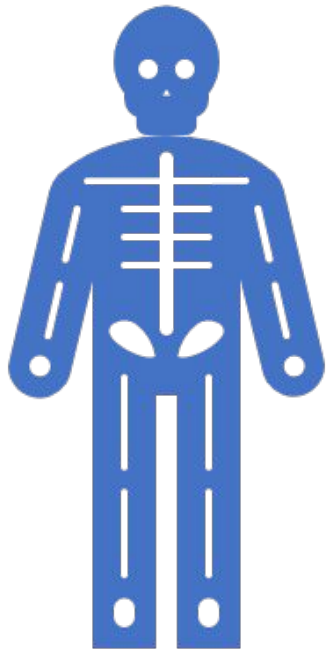
Например, если ребенок боится опускать голову в воду, можно начать с погружения в воду лишь подбородка, потом уже рта, рта и носа, затем лица, пока ребенок, наконец, не будет готов полностью погрузить в воду голову.

Позвольте ребенку использовать его методы самоуспокоения. Дети с аутизмом в тревожные моменты, чтобы справиться с избытком ощущений и для успокоения, нередко крутятся на месте, шлепают руками по воде и совершают иные повторяющиеся движения. В особенности в водной среде, инструктор не должен запрещать ребенку-аутисту совершать такие действия.

- Если у ребенка есть особые предметы, которые помогают ему успокоиться, попросите, чтобы ему разрешили взять в бассейн одну или две такие вещи (при условии их водостойкости). Они будут обеспечивать комфорт и спокойствие малыша и в воде.
- Наблюдайте за ходом занятий вашего ребенка. Если его поведение становится буйным, просите его покинуть воду до тех пор, пока он не успокоится.
- В некоторых случаях вам потребуется спросить разрешения, чтобы присутствовать на занятиях в воде рядом с ребенком, особенно если он не разговаривает или склонен к вспышкам ярости.



Обеспечьте ребенку тихое место, где он сможет передохнуть. Убедитесь в том, что в бассейне есть тихое место, куда ребенок сможет отправиться, если захочет побыть один и отдохнуть от слишком возбуждающего окружения. Это не обязательно должна быть отдельная комната, важно лишь то, чтобы в этом месте к ребенку не приставали другие люди.



- Возможно, вы захотите брать с собой на занятия успокаивающие ребенка предметы, например, его любимое одеяло или мягкую игрушку, чтобы он мог взять их, если захочет сделать перерыв во время урока.
- Объясните ребенку, где находится безопасное для него тихое место и как до него добраться, когда он выйдет из воды.

- **Создайте рутинные процедуры для каждого урока.** Каждое занятие должно включать в себя своего рода разминку и заминку. Действия должны быть одинаковыми для всех уроков и могут сводиться всего лишь к плесканию водой, болтанию ногами сидя на ступеньке лестницы бассейна или пусканию пузырей в воде. Рутинные процедуры помогут успокоить нервы ребенка и поднять его уверенность для успешного выполнения задач. Многие обучающие программы, предназначенные для детей с особыми потребностями, включают в основной курс обучения подобные рутинные действия, например, это может быть правило начинать и заканчивать каждый урок песенкой.
- Если программа обучения не предусматривает таких рутинных процедур, вы сами можете придумать их для своего ребенка, чтобы он выполнял их до и после каждого урока.

Найдите подход к ребенку через его особые интересы. Люди с аутизмом зачастую очень страстно увлечены каким-либо предметом или сферой интересов. Использование интересов ребенка может оказаться самым важным приемом инструктора для того, чтобы привлечь к себе и удержать внимание малыша во время урока. Если у ребенка есть особые увлечения, хоть как-то связанные с водой, сообщите об этом инструктору, чтобы он мог интегрировать данную информацию в занятия.

- Даже если увлечения ребенка никак не связаны с водой или плаванием, с их помощью инструктор может найти общий язык с малышом, если просто упомянет о них.
- Например, можно сообщить инструктору по плаванию: "Если вы хотите заинтересовать моего ребенка, попросите его рассказать вам о поездах".

Демонстрируйте ребенку правильную технику плавания. В обучении аутичных детей лучше всего избегать сопоставления "правильного и неправильного". Для детей с аутизмом характерно то, что они улавливают сразу много деталей и порой с трудом могут отсортировать их на важные и второстепенные. Инструкторы по плаванию при демонстрации движений зачастую говорят, что следует "делать так и не делать так". Такая демонстрация путает детей-аутистов.

- Для аутичных детей полезнее будет продемонстрировать правильные движения и техники с разных ракурсов.
- Например, инструктор может показать движения вольного стиля стоя лицом к детям, потом с обоих боков, а затем уплывая от них.
- В частности, если ребенок лучше воспринимает именно зрительную информацию, то возможность посмотреть на действия инструктора с разных сторон поможет ему создать в уме правильное мысленное изображение, чтобы осознать весь процесс.

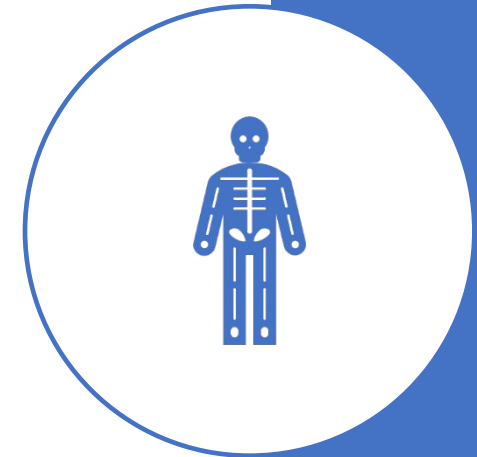
Давайте ребенку четкие и понятные указания.

Инструктор должен говорить четко, использовать нормальный тон голоса и не кричать. Объясните инструктору, что крики могут быть болезненными для вашего ребенка и способны ввести его в смятение. Инструктор по плаванию должен выражаться прямолинейно без каких-либо метафор или сарказма, которые также могут запутать ребенка.

- Многие движения в плавании включают в себя несколько различных этапов. Для ребенка с аутизмом будет полезно выделить эти этапы в отдельные компоненты и дать ему возможность поработать над ними по отдельности, прежде чем объединять воедино.
- Например, вероятно, малышу будет полезно потренировать движения каждой руки отдельно, затем потренироваться болтать ногами в воде, держась за бортик бассейна, и только потом объединить эти действия для перемещения в воде.

Используйте визуальные подсказки. Аутичные дети могут с трудом воспринимать информацию на слух, поэтому визуальные подсказки позволят им уловить всю полезную информацию. Многие дети с аутизмом лучше учатся на основе зрительной информации и им проще усвоить правила, техники исполнения и ожидаемые результаты виде визуальных образов. Фигурка-манекен с подвижными руками и ногами может оказаться хорошим визуальным подспорьем, так как на ней можно будет продемонстрировать правильные движения.

- Ребенок может сам попробовать воспроизвести необходимые движения на фигурке, чтобы лучше осознать четкую трехмерную картинку того, что ему самому следует сделать.
- Когда ребенок сам управляет фигуркой-манекеном, у него активизируется чувство осязания, от чего ему становится проще понять, что именно от него требуется.



Открыто признавайте прогресс и достижения ребенка в обучении.

Аутичным детям обязательно следует говорить от том, что они оправдали ваши ожидания и сделали что-то правильно. Даже малейший прогресс должен поощряться, чтобы стимулировать малыша на продолжение занятий. Инструктор должен постоянно и последовательно хвалить ребенка, когда тот делает что-то правильно.

- Будучи родителем ребенка, вы также можете установить систему поощрения за каждое успешно пройденное занятие, чтобы ребенок видел позитив в такого рода активности и получал от нее удовольствие. Поощряйте ребенка за каждый успешный шаг: за переодевание в купальник (плавки) или гидрокостюм, за правильное приближение к бассейну, за погружение в воду, за работу на уроке, за правильный выход из воды, за посещение душа и смену одежды для того, чтобы отправиться домой.
- Старайтесь не ставить поощрение под условие определенного поведения ребенка. Нечестно отказывать ребенку в поощрении из-за того, что он сделал что-то такое, что просто не мог проконтролировать.
- Предпочтительнее, чтобы поощрения были связаны с выполнением базовых задач во время урока плавания.

