



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



MINISTERSTWO
ROZWOJU



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „Inkubator Innowacji Społecznych Wielkich Jutra” (Temat: Usługi opiekuńcze dla osób zależnych)

Michał Przychocki, Angelika Łasocha

„IDĘ!-bo mogę”
Podręcznik dla instruktorów
do prowadzenia zajęć
wspinaczkowych z osobami
z Zespołem Aspergera.

Wspinaczka to
niebawale złożony
sport. Nie jest
wyłącznie kwestią siły.
Pod uwagę wziąć
należy również czynniki
psychologiczne, a także
motywację, technikę,
doświadczenie oraz
zaufanie.

Tony Yaniro

www.inkubatorwielkichjutra.pl



Biurowisko Projektu: DGA S.A.
ul. Towarowa 35
61-896 Poznań

tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

Wstęp.

Wspinanie to wyjątkowy sport. Wielu ludzi postrzega go jako ekstremalny i elitarny, inni widzą w nim romantyzm, pozwalający na kontemplację i pogłębioną autorefleksję.

Wspinanie to wielowymiarowa umiejętność – trzeba umieć odpowiednio wykorzystać rzeźbę skalną, by znaleźć bezpieczne chwytły i stopnie, ale to także bardzo intensywna eksploatacja mięśni.

Choć wspinanie nie jest łatwym sportem, ma ogromny potencjał w rozwoju osób z Zespołem Aspergera. Dlaczego?

We wspinaniu nie ma skomplikowanych, złożonych zasad i reguł – to sport, w którym po prostu trzeba ukończyć drogę o określonym stopniu trudności. Wspinanie rozwija ruchowo i polepsza kondycję zdrowotną. Rozwija wyobraźnię przestrzenną i umiejętność planowania odpowiednich ruchów. We wspinaniu niezwykle ważna jest relacja między partnerami wspinaczkowymi, ale nie występuje tu błyskawiczna wymiana komunikatów, jak w sportach zespołowych.

Spis treści:

1. Czym jest Zespół Aspergera?
2. Specyfika funkcjonowania poznawczego i sensomotorycznego osób ze spektrum autyzmu.
3. Struktura i organizacja zajęć wspinaczkowych.
4. Komunikacja z osobami ze spektrum autyzmu - jak się dogadać? .
5. Współpraca i motywacja podczas zajęć wspinaczkowych.
6. Zalecenia i ograniczenia treningowe w pracy z osobami ze spektrum autyzmu.
7. Karata do monitorowania przejść wspinaczkowych.
Zalecana literatura.

1. Czym jest Zespół Aspergera?

Czy spotkałeś kiedyś osobę, która ma trudności z włączaniem się do grupy, nawiązywaniem relacji z rówieśnikami lub inicjuje kontakt w sposób sprawiający wrażenie nieadekwatnego i ekscentrycznego? Osobę, która angażuje się w swoje zainteresowania tak intensywnie, że zapomina o całym świecie, ale może mieć problem z motywacją do podejmowania wielu zwykłych, codziennych czynności? Kogoś, kto nieadekwatnie reaguje na uczucia innych osób i jednocześnie ma kłopot z mówieniem o swoich emocjach? Osobę, która ma trudności z rozumieniem żartów, odbiera wypowiedzi literalnie lub zachowuje się w sposób nieadekwatny do sytuacji?

Jeśli tak, to prawdopodobnie spotkałeś osobę z zespołem Aspergera (ZA).

Zespół Aspergera to rodzaj całościowych zaburzeń rozwojowych. Nazywa się je całościowymi, ponieważ dotyczą wszystkich najważniejszych obszarów rozwoju małego dziecka: komunikacji, interakcji społecznych, zabawy i wyobraźni. Mówi się o zespole Aspergera, że jest to lżejsza postać autyzmu, bo w odróżnieniu od osób z autyzmem, osoby z ZA mają stosunkowo

mniejsze kłopoty z komunikowaniem się i używaniem języka, są w normie intelektualnej, a zaburzenia w ich zachowaniu są mniej widoczne.

Ludzie oceniają się wzajemnie na podstawie wyglądu, zachowania i sposobu mówienia. Osoby z ZA nie mają odmiennego wyglądu, jednak często postrzegane są jako „inne”, „ekscentryczne”, głównie z powodu niestandardowego zachowania społecznego i sposobu komunikowania się. To, co uznaje się za najbardziej charakterystyczne dla zespołu Aspergera, to:

- znacznie osłabiona potrzeba lub nieumiejętność nawiązywania kontaktów z rówieśnikami,
- trudności z interpretacją znaczenia zachowań i intencji innych osób,
- jednostronny typ interakcji, często pedantyczne i powtarzalne wypowiedzi,
- trudność z wczuwaniem się w emocje innych ludzi,
- nieadekwatne zachowania społeczne i reakcje emocjonalne,
- trudności z modulacją zachowania w zależności od kontekstu sytuacyjnego,
- silne zaabsorbowanie wybranymi tematami,

- osłabiony lub nieadekwatny kontakt wzrokowy i ekspresja mimiczna,
- uboga gestykulacja i niezdarne język ciała.

Najnowsze klasyfikacje chorób i zaburzeń (DSM-V, American Psychiatric Association) nie wyróżniają już autyzmu dziecięcego i zespołu Aspergera jako oddzielnych jednostek, lecz określają je łącznie jako zaburzenia ze spektrum autyzmu (ASD). W Polsce obowiązuje klasyfikacja Światowej Organizacji Zdrowia, której najnowsza wersja (ICD-11), wprowadzi prawdopodobnie podobne zmiany. Dlatego w niniejszym podręczniku częściej pojawiać się będzie nowy termin „osoby ze spektrum autyzmu”. Pomimo wspomnianych zmian, zarówno w Polsce, jak i na świecie, termin zespół Aspergera wciąż jest w powszechnym użyciu, a wiele osób z ZA utożsamia się ze starym nazewnictwem. Jeśli więc szukasz informacji w Internecie, to wiele z nich znajdziesz pod hasłem „zespół Aspergera”.

2. Specyfika funkcjonowania poznawczego i sensomotorycznego osób ze spektrum autyzmu.

Wiemy, że zaburzenia ze spektrum autyzmu nie są chorobą. Wiemy, że mają podłoże neurofizjologiczne, a ich przyczyny leżą zarówno w genetyce, jak i w czynnikach środowiskowych. Wciąż jednak nie wiemy, w jaki sposób dochodzi do tego typu zaburzeń. Mówiąc o spektrum autyzmu, często przywołuje się model, w ramach którego na funkcjonowanie osób z całościowymi zaburzeniami rozwoju, mają wpływ deficyty w obrębie trzech mechanizmów poznawczych działających w naszym mózgu: teorii umysłu, centralnej koherencji i funkcji wykonawczych.

Teoria umysłu to mechanizm, który umożliwia nam tworzenie wyobrażeń o stanach umysłu i emocji innych osób oraz własnych. Odpowiada za umiejętność społecznego uczenia się i pozwala na dostosowywanie zachowania do przewidywanych reakcji innych ludzi. Z deficytów w tym obszarze wynikają między innymi:

- trudności w rozumieniu potrzeb i zainteresowań innych osób, a w konsekwencji, trudności we wchodzeniu z nimi w naprzemienne interakcje;

- lęk przed uczestnictwem w sytuacjach społecznych;
- popełnianie gaf, wynikających z braku umiejętności rozpoznawania uczuć innych osób;
- problemy z rozumieniem przyczyn własnego zachowania i autorefleksją;

Centralna koherencja odpowiada za umiejętność uwzględniania informacji płynących z kontekstu społecznego oraz integrowania szczegółów w znaczące całości. Pozwala na pojmowanie istoty tematu oraz odróżnianie rzeczy ważnych od nieistotnych. U osób ze spektrum autyzmu centralna koherencja jest często bardzo osłabiona, z czego wynikają między innymi następujące problemy:

- nieadekwatne zachowania związane z niedostrzeganiem kontekstu sytuacji;
- nadmierne zwracanie uwagi na szczegóły;
- trudności z przenoszeniem zdobytych umiejętności z jednej sytuacji na drugą (tzw. generalizacja);
- trudności z tworzeniem pojęć;

- problemy z nadawaniem znaczenia sytuacjom oraz zachowaniom innych osób.

Funkcje wykonawcze odpowiadają za kontrolowanie własnych działań oraz podejmowanie aktywności ukierunkowanych na cel. Funkcje te są często poważnie zaburzone nawet u osób o dużych zdolnościach intelektualnych. Osoby, które doświadczają deficytów w tym obszarze, mogą mieć trudności między innymi z:

- inicjowaniem i podtrzymywaniem działań;
- hamowaniem reakcji na przypadkowe bodźce (impulsywność);
- utrzymywaniem koncentracji;
- planowaniem działań;
- uwzględnianiem informacji zwrotnych i korekt;
- szybkim adaptowaniem się do zmian i elastycznością;
- przełączaniem się z jednego zadania na drugie.

To właśnie zaburzenia w obrębie opisanych mechanizmów poznawczych, leżą u podłoża większości zachowań osób ze spektrum autyzmu. Poznanie funkcji, jakie pełnią one w ludzkim umyśle,

pozwala na lepsze rozumienie wielu ekscentrycznych zachowań tych osób, nawet jeśli wciąż nie stwierdzono, czy mechanizmy te są ze sobą powiązane i czy aby mówić o spektrum autyzmu, zaburzone muszą być wszystkie trzy równocześnie, czy wystarczą deficyty w obrębie jednego z nich.

Opisane deficyty mogą mieć również bardzo duży wpływ na motywację osób ze spektrum autyzmu. Większość z nich ma silnie sprecyzowane, specyficzne zainteresowania – interesują się np. koleją, pojazdami, informatyką, gramami komputerowymi, geografią, polityką czy ornitologią. Mogą mieć również zainteresowania związane z doznaniem zmysłowymi (perfumy, błyszczące przedmioty) lub szczególne upodobania przeniesione z dzieciństwa (do postaci z bajek lub filmów). Tego typu zainteresowania można wykorzystać, jeśli chce się zwiększyć motywację osoby ze spektrum autyzmu do podejmowania nowych zadań lub mniej lubianych aktywności. Pomocne tu będzie wplatanie do różnych działań elementów zgodnych z zainteresowaniami takiej osoby. Wprawdzie dzięki niebywałym zdolnościom i wiedzy w różnych specyficznych dziedzinach, niektórzy ludzie ze spektrum autyzmu odnajdują przestrzeń, w której osiągają duże sukcesy, jednak silne zainteresowania mogą być także przeszkodą – wtedy, kiedy

wpływają na osłabienie motywacji i koncentracji w przypadku działań obejmujących inne dziedziny. Elementy związane z wąskimi zainteresowaniami mogą być też silnie rozpraszające i utrudniać skupienie na aktualnie wykonywanym zadaniu.

Dodatkowym aspektem, który może utrudniać codzienne funkcjonowanie osób ze spektrum autyzmu, są zaburzenia sensoryczne, czyli trudności z przetwarzaniem i interpretowaniem informacji pochodzących z różnych doznań zmysłowych. W ich wyniku reakcja na bodźce zmysłowe, przez inne osoby odbierane jako neutralne, może być wygórowana, bardzo osłabiona, lub na tyle silna, że będzie powodować unikanie danego bodźca.

Jako instruktor/ka wspinaczkowy/wa zadbaj o to, żeby dowiedzieć się, czy Twoi kursanci mają zaburzenia sensoryczne i jakie – możesz o to zapytać ich samych lub ich rodziców. Efekty niektórych zaburzeń tego rodzaju będziesz mógł/mogła zaobserwować samodzielnie podczas prowadzenia zajęć na ścianie.

Dotyk

- trudności z założeniem upręży ze względu na jej ucisk na biodra i uda;

- trudności z dotykaniem i korzystaniem ze sprzętu, którego używały inne osoby;
- niechęć do brudzenia rąk magnezją;
- niechęć do podawania ręki innym osobom;
- trudności z akceptacją wspomagania fizycznego, zwłaszcza w przypadku nagłego dotyku od tyłu;
- trudności z założeniem ciasnych butów wspinaczkowych;

Słuch

- przeciążenie sensoryczne wynikające z hałasu panującego w hali wspinaczkowej, objawiające się rozdrażnieniem lub silnym zmęczeniem po zakończeniu zajęć;
- zatykanie uszu lub skarżenie się na hałas;
- silne reakcje strachu lub złości w sytuacji, kiedy pojawia się niespodziewany dźwięk, np. okrzyki wydawane przez osoby odpadające od ściany;
- trudności z wyławianiem istotnych szczegółów, np. ze słyszeniem komend w ogólnym hałasie;

Węch

- trudności z przebywaniem na ścianie, na której czuć zapachy związane z ludzkim wysiłkiem, takie jak pot (zatykanie nosa, nieprzyjemne komentarze o smrodzie itp.);
- trudności wynikające ze zbyt małej wrażliwości węchowej, takie jak nieodczuwanie własnego zapachu i brak higieny osobistej, co utrudnia współpracę;

Przedśionek

- trudności z oderwaniem nóg od podłoża;
- panika wywołana gwałtowną utratą kontroli nad ciałem, np. podczas odpadnięcia od ściany;
- fascynacja huśtaniem się na linie wynikająca z potrzeby stymulacji przedśionka;

Wzrok

- wpatrywanie się we wzory i szczegóły;
- trudności z oceną odległości, np. chwytów;

Wiele osób ze spektrum autyzmu z czasem uczy się nieokazywania wspomnianych reakcji, często w wyniku doświadczenia braku społecznej akceptacji dla własnych zachowań. Niekiedy też zaburzenia sensoryczne po prostu słabną z wiekiem.

Jednak nawet jeśli są niewielkie, należy pamiętać o tym, że w sytuacjach nowych, stresujących mogą się nasilić. Czasami też przejawiają się niespecyficznie, dużym poziomem pobudzenia, rozdrażnieniem, atakami paniki lub złości.

3. Struktura i organizacja zajęć wspinaczkowych

Aby terapia ruchowa była skuteczna, trzeba pamiętać o sześciu podstawowych zasadach:

- Instruktor powinien doświadczyć na sobie możliwie wszystkiego, co chce zaproponować osobie ze spektrum autyzmu;
- Rodzaj bodźca i częstotliwość jego stosowania powinny być zmieniane – podczas monotonicznych ćwiczeń dziecko przyzwyczaja się do danego bodźca i przestaje on działać pobudzająco na układ nerwowy;
- Co pewien czas należy zmieniać ćwiczenia, by zwiększać liczbę ośrodków pobudzenia w korze mózgowej, umożliwiając w ten sposób łatwiejsze powstawanie nowych ośrodków zawiadujących naszym systemem nerwowo-ruchowym;
- Począwszy od pierwszych zajęć wspinaczkowych należy dążyć do tego, żeby kursanci wykonywali zadania możliwie samodzielnie;
- Dążąc do poprawiania rezultatów trzeba pamiętać, że każda osoba ma inne możliwości i tempo uczenia się i rozwoju – każde wyzwanie powinno być uszyte na miarę uczestnika kursu.

Wywiad z rodzicami

Przed rozpoczęciem zajęć wspinaczkowych warto zapoznać się z mocnymi i słabymi stronami oraz sposobem funkcjonowania osoby ze spektrum autyzmu, która będzie uczestnikiem kursu. Na pierwszych zajęciach zalecane jest przeprowadzenie wywiadu z rodzicami dziecka – dzięki zdobytym informacjom dalsza praca będzie łatwiejsza. Podczas wywiadu powinno się poruszyć następujące zagadnienia dotyczące dziecka:

- stan zdrowia;
- doświadczenie wspinaczkowe;
- umiejętności ruchowe i zaburzenia sensoryczne;
- samodzielność;
- komunikacja;
- sposób uczenia się;
- motywacja.

Na końcu publikacji znajduje się wywiad z rodzicami.

Zajęcia adaptacyjne

Zajęcia adaptacyjne mają na celu wprowadzenie osób ze spektrum autyzmu w świat wspinaczki. Podczas pierwszych zajęć kursanci zapoznają się z zasadami BHP, dowiadują się czym jest wspinanie, w jakich formach występuje i poznają plan zajęć. Ustalane są również zasady wspólnej pracy.

Uwaga! Należy pamiętać o przestrzeganiu ustalonych zasad. Dla osób ze spektrum autyzmu trzymanie się zasad jest bardzo ważne i łatwo zauważają one wszelkie odstępstwa od wyjściowych ustaleń.

W czasie zajęć adaptacyjnych instruktor powinien podążać za dzieckiem, obserwując jak sobie radzi podczas różnych aktywności. Zajęcia te mają na celu sprawdzenie, czy dana osoba jest gotowa do podjęcia proponowanej aktywności sportowej.

Nauka wspinania osoby z Zespołem Aspergera

U każdej osoby procesy poznawcze przebiegają odmiennie, dlatego program treningowy powinien być dostosowany do indywidualnych potrzeb i możliwości kursanta ze spektrum autyzmu. Przed rozpoczęciem nauki wspinania, warto przeprowadzić analizę jakiejś konkretnej czynności, np. skrętu ciała, poprzez rozłożenie jej na poszczególne elementy, których łatwiej będzie nauczyć dziecko.

Jak uczyć?

Żeby zobrazować jak powinien przebiegać proces nauki osoby z Zespołem Aspergera, weźmy na przykład skręty ciała na przewieszanej ścianie i rozbijmy to na poszczególne elementy;

- pozycja wyjściowa;
- postawienie nóg na stopniach;
- złapanie chwytów rękoma;
- oderwanie się od materaca;
- przyciągnięcie ciała do ściany;
- skręt lewego biodra;

- przyciągnięcie biodra do ściany;
- ruch lewą ręką o chwyt wyżej;

Dzięki uświadomieniu sobie z ilu mikroelementów składa się skręcanie ciała, możemy ćwiczyć wybrany element (np. postawienie nóg na stopniach) i dążyć do składania całej sekwencji w samodzielne ruch skręcania ciała.

Warto to ćwiczyć powoli i dokładnie w postaci sekwencyjnych powtarzalnych ruchów.

Przykładowe scenariusze zajęć wspinaczkowych.

Zajęcia wspinaczkowe powinny być podzielone na trzy części:

1. część wstępna (rozgrzewka)
2. część główna (to czas na realizację założonego celu treningowego)
3. część końcowa (ćwiczenia rozciągające, omówienie zajęć itp.)

Scenariusz 1

Cel zajęć:

Zajęcia adaptacyjne

Część wstępna:

- zapoznanie się z zasadami funkcjonowania na sztucznym obiekcie wspinaczkowym (szatnia, obsługa ściany wspinaczkowej, zasady BHP)
- pokazanie sprzętu wspinaczkowego
- zapoznanie się formami wspinaczkowymi
- ustalanie wspólnych zasad
- propozycja rozgrzewki

Część główna:

- wspinanie na bardzo łatwych drogach, dając przy tym dużo swobody i wsparcia

Część końcowa:

- omówienie zajęć adaptacyjnych (co się podobało? , jaką formę mają mieć zajęcia wspinaczkową, itp)
- pokazanie 3 ćwiczeń rozciągających

Scenariusz 2

Cel zajęć:

Doskonalenie szybkości podejmowania decyzji wspinaczkowych oraz kontroli ciała podczas wspinaczki na czas.

Część wstępna:

- bieg w miejscu z zmianami tempa
- burpees (padnij-powstań) (10 powtórzeń)
- krążenie ramion w przód/ tył/ naprzemiennie
- skręty tułowia w bok
- skony tułowia w bok
- wymachy prostych nóg w przód i w bok (10 powtórzeń)

Część główna:

- Wspinanie na 3 łatwych i znanych drogach wspinaczkowych
- wspinanie na czas na wyznaczonej drodze (2 lub 3 powtórzenia za jednym razem). W sumie 2 razy (na początku i na końcu części głównej)
- wspinanie na drogach wspinaczkowych o wyższym stopniu trudności

Część końcowa:

- Zwisy na drabince Bachara- swobodne

- zwisy na drabince Bachara – z rotacją tułowia na boki
- rozciąganie mięśni ramion i mięśni piersiowych
- rozciąganie mięśni nóg

Scenariusz 3

Cel zajęć:

Nauka stosowanie zasady prostych rąk na drogach wspinaczkowych o małym i średnim stopniu trudności

Część wstępna:

- 20 pajacyków
- ręce w przód, postawa w lekkim rozkroku
 - dynamiczne ruchy naprzemiennie góra- dół 15 sekund
 - dynamiczne ruch na zewnątrz i do środka 15sekund
- krążenie rąk w przód, tył, jedna ręka w przód druga ręka w tył 10 powtórzeń
- postawa w lekkim rozkroku, ręce zgięte w łokciach krążenie w przód i tył
- 10 przysiadów

- wymachy prostych nóg w przód oraz na boki (indywidualnie lub w parach)

Część główna:

- Wspinanie na 3 łatwych i znanych drogach wspinaczkowych
- omówienie zasady prostych rąk oraz prawidłowej pozycji nóg i tułowia podczas wspinania
- wykonanie kilka przechwytyłów z zachowaniem wyżej wymienionej zasady nisko nad materacem
- wspinanie na drogach łatwej i średniej trudności z zachowaniem zasady prostych rąk

część końcowa:

- Rozciąganie mięśni przedramion
- rozciąganie mięśni piersiowych- ramię w przód proste w łokciu, zapieramy się o ścianę lub drabinkę- rozciąganie poprzez skręt tułowia na zewnątrz. Zmiana rąk
- zwisy swobodne na drabince Bachara

Scenariusz 4

Cel zajęć:

www.inkubatorwielkichjutra.pl



Biurowisko Projektu: DGA S.A.
ul. Towarowa 35
61-896 Poznań

tel. bezpośredni: 505 820 079
tel. 61 859 59 00
fax 61 859 59 01

Doskonalenie czucia mięśniowego podczas wspinania z zasłoniętymi oczami

Część wstępna:

- krążenie ramionami w przód, tył, jedna ręka w przód druga w tył
- podpór przodem, prawa noga przy prawej ręce, kolano na zewnątrz -przeskokiem zmiana nóg. W tempie 10 powtórzeń
- postawa rozkroczna- skłony tułowia w przód idąc rękoma po podłodze dojście do podporu przodem- pompka- powrót do pozycji wyjściowej (10 powtórzeń)
- rozgrzewanie mięśni przedramion i palców poprzez dynamiczne zamykanie i otwieranie pięści 15 sekund

Część główna:

- Wspinanie na 3 łatwych drogach wspinaczkowych
- wspinanie na znanych drogach wspinaczkowych z opaską na oczach (podczas zajęć minimum 2 próby wspinania z zasłoniętymi oczami)
- wspinanie na drogach wspinaczkowych o podwyższonym stopniu trudności

Część końcowa:

- Rozluźnienie ciała – zwisy

- rozciągnięcie mięśni przedramion
- rozciąganie mięśni ramion

Scenariusz 5

Cel zajęć:

Trening wytrzymałości tlenowej

Część wstępna:

- bieg w miejscu z zmianami tempa
- burpees (padnij-powstań) (10 powtórzeń)
- krążenie ramion w przód/ tył/ naprzemiennie
- skręty tułowia w bok
- skony tułowia w bok

wymachy prostych nóg w przód i w bok (10 powtórzeń)

Część główna:

- trawers w jedną i drugą stronę ściany wspinaczkowej
- próba wykonania jak najwięcej łatwych znanych dróg z przerwą nie dłuższą niż 3 minuty

Część końcowa:

- Rozciąganie mięśni przedramion

- rozciąganie mięśni piersiowych- ramię w przód proste w łokciu, zapieramy się o ścianę lub drabinkę- rozciąganie poprzez skręt tułowia na zewnątrz. Zmiana rąk
- zwisy swobodne na drabince Bachara
- kontrola oddechu w pozycji leżącej

Scenariusz 6

Cel zajęć:

Nauka stosowanie zasady trzech punktów podparcia na drogach wspinaczkowych o małym i średnim stopniu trudności

Część wstępna:

- 10 pajaców
- krążenie ramionami w przód, tył, jedna ręka w przód druga w tył
- podpór przodem, prawa noga przy prawej ręce, kolano na zewnątrz -przeskokiem zmiana nóg. W tempie 10 powtórzeń
- rozgrzewanie mięśni przedramion i palców poprzez dynamiczne zamykanie i otwieranie pięści 15 sekund

Część główna:

- wykonanie 2 trawersów
- wspinanie na znanych drogach wspinaczkowych stosując zasadę trzech punktów podparcia (minimum 3 drogi wspinaczkowe)
- wspinanie na drogach wspinaczkowych o podwyższonym stopniu trudności stosując zasadę trzech punktów podparcia (minimum 3 drogi)
- wspinanie na znanych drogach wspinaczkowych z jedną ręką za plecami (minimum 2 razy podczas zajęć)

Część końcowa:

- Rozluźnienie ciała – zwisy
- rozciągnięcie mięśni przedramion
- rozciągnięcie mięśni ramion
- Rozciągnięcie górnych i dolnych partii mięśni brzucha

Scenariusz 7

Cel zajęć:

Nauka stosowanie zasady środka ciężkości na drogach wspinaczkowych o małym i średnim stopniu trudności

Część wstępna:

- 20 pajacyków
- ręce w przód, postawa w lekkim rozkroku
 - dynamiczne ruchy naprzemienstornnie góra- dół 15 sekund
 - dynamiczne ruch na zewnątrz i do środka 15sekund
- krążenie rąk w przód, tył, jedna ręka w przód druga ręka w tył 10 powtórzeń
- postawa w lekkim rozkroku, ręce zgięte w łokciach krążenie w przód i tył
- wymachy prostych nóg w przód oraz na boki (indywidualnie lub w parach)

Część główna:

- wykonanie 2 trawersów, w obie strony ściany wspinaczkowej z zachowaniem zasady przenoszenia środka ciężkości
- wspinanie na znanych drogach wspinaczkowych stosując zasadę przenoszenia środka ciężkości (minimum 3 drogi wspinaczkowe)
- wspinanie na drogach wspinaczkowych o podwyższonym stopniu trudności stosując zasadę przenoszenia środka ciężkości (minimum 3 drogi)

Część końcowa:

- rozciąganie pachwiny w pozycji siedzącej
- Rozciąganie pośladków i dolnej części pleców
- rozciąganie mięśni kulszowo- goleniowych
- Rozluźnienie ciała – zwisy

4. Elementy komunikacji (komendy, operowanie pojęciami)

Jak mówić, żeby się dogadać?

Wśród Twoich kursantów ze spektrum autyzmu mogą się znaleźć osoby, które będą miały trudności ze zrozumieniem Twojego naturalnego sposobu tłumaczenia i uczeniem się. Nie wynika to z ich niskiej inteligencji, ale jest efektem specyficznego funkcjonowania poznawczego. Nie wszystkie osoby ze spektrum autyzmu uczą się przez naśladowanie, niektóre mogą mieć trudność z uczeniem się ze słuchu, inne mogą mieć problem z interpretacją informacji wizualnej, jeśli nie jest podpisana. Dodatkowo, jak każda osoba, która uczy się nowych rzeczy, nie zawsze będą mieć odwagę powiedzieć, że czegoś nie rozumieją lub czegoś nie dosłyszeli. Warto więc, żebyś pamiętał/a o następujących rzeczach:

- Zapytaj dziecko i/lub jego rodzica, o to w jaki sposób najłatwiej się uczy;
- Sprawdzaj, czy Twoja wypowiedź została dobrze zrozumiana, dając przestrzeń na zadawanie pytań lub proponując

ćwiczenia, dzięki którym zobaczysz, w jaki sposób to, co powiedziałaś, zostało zrozumiane;

- Zachęcaj kursantów, żeby sygnalizowali kiedy czegoś nie rozumieją, potrzebują, żebyś coś powtórzył lub wytłumaczył w inny sposób;
- Reaguj pozytywnie na pytania i prośby o powtórzenie, nawet jeśli wydają Ci się zbyt częste;
- Dziel przekazywane informacje i ćwiczenia na mniejsze części;
- Mów prostymi zdaniami, nie nadużywając slangu wspinaczkowego;
- Stopniowo wprowadzaj żargonowe słownictwo wspinaczkowe, tłumacząc jego znaczenie wprost, nie licząc na kontekstowe zrozumienie i domyślenie się;
- Miej w zanadrzu pomysły na różne sposoby tłumaczenia danej zasady/ umiejętności (werbalne, wizualne, demonstrację, wsparcie fizyczne);
- Regularnie powtarzać na początku zajęć najważniejsze zasady;
- Przekazując istotne treści, zwracaj uwagę uczestników kursu, wypowiadając ich imię lub wyraźnie modulując głos;

- Nie pozwalaj na kumulację czynników stresowych (rywalizacja, trudne wyzwania, czas, nowe treści), które znacznie obniżają sprawność uczenia się;

Zasady na zajęciach.

Jeśli chcesz, żeby podczas Twoich zajęć obowiązywały pewne zasady, spróbuj je nazwać i wprowadzić na samym początku, zanim zostaną złamane – unikniesz wtedy problemów, których rozwiązywanie mogłoby zaburzyć relację tworzącą się między Tobą a kursantami. Osoby ze spektrum autyzmu mają trudność z dostrzeganiem niepisanych zasad społecznych i dostosowywaniem swoich zachowań do sytuacji. Nazwanie lub spisanie zasad może być bardzo pomocne. Ważne będą również zasady, o których przestrzeganie chcesz poprosić rodziców.

Oto kilka rzeczy, które możesz zrobić:

- Formułuj zasady w sposób pozytywny, skupiając się na tym, co należy robić, a nie na tym, czego należy unikać („rób” zamiast „nie rób”);

- Jeśli spotykacie się regularnie w grupie tych samych osób, możesz włączyć do zasad propozycje kursantów i ich rodziców;
- Zapoznaj wszystkich z regulaminem obiektu, na którym ćwiczycie;
- Przemyśl w jaki sposób będziecie się do siebie zwracać;
- Ustal, kto i w jakich momentach odpowiada za przebieg zajęć – kto i kiedy mówi, wydaje polecenia, daje informacje zwrotne kursantom. Ułatwi to osobom ze spektrum autyzmu wychwycenie najważniejszych informacji (największym utrudnieniem podczas zajęć jest chaos, powstający wtedy, kiedy rodzice i koledzy przekrzykują instruktora, próbując „pomóc” danej osobie coś zrozumieć lub pokonać jakąś trudność);
- Zasady mogą się odnosić także do sposobu motywowania preferowanego przez poszczególne osoby – zapytaj uczestników kursu, co im pomaga w trudnych momentach. Nie zawsze będą to okrzyki zagrzewające do pójścia dalej, zwłaszcza jeśli wykrzykiwać je będzie kilka osób naraz;
- Zwróć uwagę rodzicom, że podczas wspinania ważne jest skupienie i samodzielne podejmowanie decyzji – to ich dzieci

powinny decydować, czy idą dalej, czy potrzebują pomocy, czy się wycofują;

- Kiedy zajdzie potrzeba, odwołuj się do ustalonych wspólnie zasad, staraj się je również często przypominać zanim dojdzie do trudnych sytuacji – łatwiej Ci będzie później odwołać się do tego, co dzieci i rodzice już znają i rozumieją;

5. Współpraca i motywacja podczas zajęć wspinaczkowych.

Motywacja to wewnętrzny stan naszej gotowości do podjęcia określonego działania wzbudzany potrzebą. Przyjemnie, kiedy motywacja jest wewnętrzna, a do działania przystępujemy ze względu na jego treść, np. z ciekawości. Wiele decyzji w naszym życiu podejmujemy jednak w oparciu o zewnętrzne motywy, oczekując nagrody za realizację jakiegoś działania lub chcąc uniknąć przykrych konsekwencji związanych z jego niewykonaniem.

Dlaczego Ty zajmiesz/aś się wspinaniem? Czy wspinają się tylko ludzie, którzy mają wewnętrzną motywację? Czy motywacja do wspinania może się zmieniać w czasie? Na pewno od motywacji uczestników zależeć będzie powodzenie Twoich zajęć, warto więc wiedzieć, co ich na nie przywiodło.

Motywacja to skomplikowany proces. Wymaga umiejętności obudzenia w sobie energii i ukierunkowania jej na osiągnięcie celu, zdolności ignorowania rozpraszających bodźców i zwiększenia wrażliwości na bodźce istotne oraz organizowania własnego działania i kontynuowania go do momentu realizacji zamierzenia. Wiąże się z pobudzeniem emocjonalnym – dodatnim, kiedy cel

zostaje osiągnięty i ujemnym, w przypadku niespełnienia. Badania mówią, że największą motywację mamy, kiedy możliwość osiągnięcia celu jest tak samo duża, jak ryzyko poniesienia porażki.

Przypomnij sobie wszystko, czego dowiedziałeś/aś się na temat specyfiki poznawczego funkcjonowania osób ze spektrum autyzmu – nie zdziwi Cię pewnie, że często będą miały one duże problemy z motywacją. Niektóre trudności będą wynikały z deficytów centralnej koherencji – kiedy ma się kłopot z dostrzeganiem kontekstu i istotnych elementów danej sytuacji, trudno dostrzec także cel i ukierunkować się na istotne bodźce (np. trudno zauważyć w poszczególnych ćwiczeniach drogę do wspinania). Deficyty funkcji wykonawczych również mogą utrudniać trening. Duża przerzutność uwagi, skoncentrowanie na własnych zainteresowaniach, trudności z planowaniem działań i ich podtrzymywaniem, mała elastyczność w przypadku zmian i łatwe pobudzanie się, mogą utrudniać zaangażowanie we wspinanie, nawet jeśli dana osoba ma dużą motywację. Zaburzenia w obszarze związanym z teorią umysłu mogą utrudniać autorefleksję, dzięki której w trudnych sytuacjach umiemy patrzeć na siebie z dystansem i potrafimy na nowo analizować nasze cele, bez uszczerbku dla samooceny.

Jak widać, przydadzą Ci się dodatkowe pomysły na motywowanie kursantów ze spektrum autyzmu do systematycznej pracy – poniżej kilka propozycji, z których możesz skorzystać:

- Motywacja rodziców – zapytaj rodziców, co spowodowało, że zapisali dziecko na zajęcia, czego od nich oczekują (jakich efektów), czy traktują udział dziecka w treningach jako eksperyment, czy też wiążą z nim poważniejsze plany. Taka wiedza pomoże Ci lepiej zrozumieć zachowania kursantów;
- Motywacja uczestników – zapytaj uczestników zajęć, dlaczego chcą się wspinać, czy w ogóle chcą się wspinać, a jeśli nie, to co spowodowało, że przyszli na Twoje zajęcia i co mogłoby się na nich dziać, żeby mimo wszystko sprawiały im pewną przyjemność;
- Wykorzystaj zainteresowania uczestników – z wywiadów z rodzicami dowiedziałaś się, co lubią i co ich interesuje, teraz zweryfikuj tę wiedzę z samymi zainteresowanymi. Spróbuj wpleść treści, którymi interesują się poszczególne osoby w proces zdobywania przez nie kolejnych umiejętności. Przykładowo, stopnie trudności lub kolejne drogi wspinaczkowe możesz oznaczyć poziomami mocy superbohaterów, markami samochodów lub mocą ich silnika,

a ich zdobywanie nagradzać akcesoriami lub mocami postaci z ulubionej gry itp. Jeśli pasja kursanta dotyczy autobusów, możesz zrobić z poszczególnych dróg trasy autobusowe, a z kolejnych osiągniętych wysokości – przystanki;

- Wykorzystaj siebie – jeśli zainteresowanie któregoś z kursantów trudno wpleść w trening wspinaczkowy, to w trakcie towarzyszących treningowi rozmów możesz o nie zapytać lub opowiedzieć coś w tym temacie – to ważny element budowania relacji, taka rozmowa sprawi też, że będzie Wam przyjemniej razem przebywać;
- Nie ważne co, ważne z kim – tak mówią najnowsze badania na temat aktywności podejmowanych przez młodzież. Dbaj więc o dobrą atmosferę podczas zajęć, moderuj interakcje między uczestnikami, poszerzaj ich wiedzę o sobie i wzmacniaj ich tożsamość jako grupy. Z czasem kursanci zaczną przychodzić na zajęcia także po to, żeby po prostu razem pobyc;
- Jasno określaj cele każdego spotkania – mów, co ma zostać zrobione i w jakiej kolejności. Ułatwi to uczestnikom zajęć zorganizowanie zachowania;

- Wspólnie stawiajcie wyzwania – rozmawianie i wspólne ustalanie kolejnych celów wspinaczkowych, może pobudzać wewnętrzną motywację. Jeśli wiemy co jest dla nas ważne i na czym nam zależy, łatwiej nam się za to zabrać. Dla niektórych osób ze spektrum autyzmu dokonywanie wyborów może być trudne, a nieadekwatna samoocena może prowadzić do wybierania zbyt trudnych lub zbyt łatwych wyzwań. Proponuj uczestnikom zajęć adekwatne cele do wyboru – łatwiej im będzie wybrać jedną z 2-3 opcji, niż samodzielnie wykreować cel;
- Wykorzystaj grupę – dla niektórych osób głośne zadeklarowanie, co zamierzają zrobić, może być dodatkowym czynnikiem motywującym do podjęcia działania. Nie chodzi o porównywanie uczestników grupy, ale o proces wewnętrznej mobilizacji;
- Zaczynij od czegoś prostego – sukcesy motywują każdego;
- Stopnij trudności – to oczywiste, że zbyt łatwe zadania nudzą a trudne zniechęcają. Znając warunki i możliwości ścianki, na której pracujesz, zaplanuj kolejne stopnie trudności treningu. Postaraj się mieć dla każdego stopnia trudności kilka wariantów – zapobiegiesz wrażeniu trwania

w tym samym punkcie. Stopniowanie trudności powinno być indywidualne;

- Ukonkretniaj kolejne kroki – niektóre osoby ze spektrum autyzmu lubią liczby, ale same stopnie trudności dróg wspinaczkowych mogą im nie wystarczać. W takim wypadku możesz się uciec do innych sposobów, np. stopniowego zwiększania liczby brzuszków lub podciągnięć, przeliczania dróg na liczbę chwytów itp.;
- Wykorzystaj tendencję osób ze spektrum autyzmu do gromadzenia wiedzy – wiele z nich woli najpierw dowiedzieć się o czymś jak najwięcej, by dopiero później zabrać się za robienie tego. Im więcej o czymś wiemy, tym łatwiejsze może się to wydawać lub robienie tego staje się bardziej uzasadnione. Możesz wykorzystać to zwiększając wiedzę uczestników o tym, do czego służą konkretne ćwiczenia, jak działają przyrządy, jaką wytrzymałość mają liny i uprząże itp.;
- Wykorzystaj ciekawość – może się zdarzyć, że któryś z kursantów wie znacznie więcej od Ciebie, np. na temat praw fizyki. Wykorzystaj to do włączenia go w proces uczenia innych. Jeśli nie znasz odpowiedzi na niektóre pytania

uczestników, podziękuj za nie i zrób z nich problem do rozwiązania dla całej grupy na kolejne zajęcia (zachęć kursantów do poszukania odpowiedzi w Internecie itp.);

- Wizualizuj cele i kolejne osiągnięcia – osobom ze spektrum autyzmu nie zawsze wystarczy wyobrażenie sobie celu, to może się okazać zbyt trudne. Wielu kursantom pomoże, jeśli cel zostanie zapisany lub narysowany, a kolejne osiągnięcia będą mogli zaznaczać na skali, osi, w indywidualnym zeszycie treningowym, arkuszu Excela lub aplikacji w telefonie – forma zapisu będzie zależeć od wieku i możliwości poszczególnych uczestników. Pamiętaj, że ten proces nie powinien służyć porównywaniu się z kolegami;
- Wprowadź dodatkową nagrodę – jeśli to potrzebne i dzięki temu współpraca z kursantem będzie łatwiejsza. Ustal jaka to będzie nagroda z rodzicami i dzieckiem (starsze dzieci mogą wymyślać i dawać sobie nagrody samodzielnie). Ważne, żeby nagroda była współmierna do podjętego wysiłku – ani za skromna, ani za duża. Potrzebna Ci będzie także informacja, jak długo dane dziecko potrafi czekać na nagrodę. Niektóre osoby będą potrzebowały dostać ją tuż po wykonaniu zadania, inne będą umiały poczekać do końca

zajęć. W wypadku trudnych wyzwań mało kto umie powiązać odległą nagrodę z wcześniejszym wysiłkiem. Nie bój się więc zaczynać od częstego wzmacniania kursantów, ale stopniowo je odraczaj. Dobrym sposobem na odroczenie może być przyznawanie punktów lub ich wizualizacja w postaci żetonów umieszczanych na podkładce ze zdjęciem/ opisem celu i wybranej nagrody (zob. przykład w załączniku). Liczymy na to, że uczestnicy zajęć przeniosą pozytywne myśli i uczucia względem nagrody na myśli i uczucia względem wspinania;

- Nie trzeba zaczynać od wspinania – możesz na swoim kursie spotkać osoby, które najpierw będą musiały oswoić się z miejscem, sprzętem i z Tobą. Możesz im na początek zaproponować huśtawki, wahadła i inne przyjemne zabawy, dzięki którym będą mogły nabrać zaufania do liny i partnera. Niektórym dzieciom dużo czasu może zająć samo przyzwyczajenie się do uwierającej uprząży;
- Nie trzeba zaczynać od opanowania wszystkich etapów przygotowawczych – spotkasz też pewnie takie osoby, które nie zobaczą celu i przyjemności w nauce wiązania ósemek, zakładania uprząży itp. Pozwól im doświadczyć wspinania od

razu, nawet jeśli początkowo wszystkie czynności przygotowawcze będą spadać na Ciebie;

- Najtrudniejszy jest zawsze pierwszy krok, więc trzeba po prostu zacząć – przypominaj uczestnikom zajęć o tym, że jeśli już zaczniemy coś robić, to łatwiej nam to będzie kontynuować. Niektórym kursantom uznanie i nagroda będą się należeć za samo rozpoczęcie jakiegoś działania – dla wielu osób już to będzie dużym osiągnięciem, pamiętaj więc, żeby doceniać także starania.

Budowanie systemu wzmocnień

- Po pierwsze zastanów się, czy na prawdę potrzebujecie dodatkowych wzmocnień, by uczynić wspinaczkę przyjemną, może wystarczy rozmowa albo lepsze wyjaśnienie jak wykonać zadanie, które stanowi trudność. Jeśli odnaleźliście trudności, które są na tyle duże, że powodują zniechęcenie i utratę motywacji, ustalenie systemu wzmocnień może okazać się przydatne.
- Nazwij trudności a następnie znajdź ich pozytywne odpowiedniki, czyli zachowania, których występowanie chcielibyście zwiększyć. Ważne, by Twój syn/córka wiedział

jak ma się zachować w danej sytuacji lub jaki jest kolejny krok, który chce osiągnąć.

- Przykłady zachowań/ celów, jakie możecie sobie postawić:
- Zrobię dwie drogi o wycenie;
- Wejdę na drodze do wysokości 10 chwytu;
- Wykonuję 4 ćwiczenia zgodnie z poleceniem rodzica/instruktora;
- Przyjmuję nieudaną próbę wejścia ze smutkiem/zdenerwowaniem, ale bez krzyku, płaczu, ucieczki;
- Pozwalam innym osobom na wykonanie jakiejś czynności w pierwszej kolejności (dobrze napisać jakiej, jakim osobom);
- Mówię, że czegoś „nie rozumiem”/„nie wiem”/„coś jest trudne”;
- Radzę sobie ze zmianą, np. kiedy ktoś zajmie mi drogę, dostaję inną uprzęż;
- Ustalcie nagrodę:)
- Pomyśl jak długo Twój syn/córka może czekać na nagrodę (5/10/15/30/60 min);
- Jeśli bardzo krótko, daj do wyboru drobne wzmocnienia. Możesz też "podzielić" nagrodę na punkty, których ustaloną liczbę ma zbierać, by ją otrzymać;

- Jeśli dłużej 30/60 min, może wtedy otrzymać ją po treningu, dobrze jednak by w jego trakcie otrzymywał/-a informację zwrotną o poprawnym zachowaniu/osiągnięciu części celu, dobrze jest to wizualizować, np. zrobić zdjęcie wybranej rzeczy/aktywności i pociąć je robiąc puzzle, zebranie wszystkich pozwala ją dostać;
- Jeśli potrafi poczekać stosunkowo długo, a wzmocnić chcesz głównie wytrwałość, nagroda może być odroczone do kilku treningów/miesiąca, wtedy syn/córka może zbierać na każdym treningu punkty na 1 element puzzla, który w domu składa się na większą niespodziankę;
- Wzmocnieniem mogą być bardzo różne rzeczy, przedmioty i aktywności, pomyśl o tym dość szeroko: przerwa, jakaś część wyposażenia wspinaczkowego, lubiana przekąska, wspólne wyjście na koktajl, frytki, do kina, inna lubiana aktywność sportowa lub związana z zainteresowaniem syna/córki;
- Trzymaj się zasad, które ustaliliście. Wzmacniaj każdy ustalony wspólnie cel nagrodą lub zastępującą ją punktem łącząc go z pochwałą i swoim uznaniem. Ważne, by nie były to tylko oceny, np. super, świetnie. Dla wielu osób ze spektrum autyzmu ważne jest by usłyszeć, co dokładnie

zrobili dobrze w momencie, kiedy to się dzieje, by skojarzyć zachowanie z kontekstem. Kiedy syn/córka uzbierają odpowiednią liczbę punktów, zadbaj o wymianę na ustaloną rzecz/aktywność.

- Umawianie się z dziećmi, wizualizacja celów i wzmocnień, pozwala nam uwolnić się od niejasnych wymagań i kryteriów przyznawania nagród, chroni przed przekupywaniem: "jak będziesz grzeczny, to...", które ma małą skuteczność i często jest zależne od naszego nastroju.
- Nie zabieraj punktów, nie komentuj niepotrzebnie, kiedy syn/córka nie zachowa się w ustalony sposób lub danego dnia nie osiągnie celu. Wzmocnij jego/jej starania i życzy powodzenia następnym razem. Jeśli przez trening lub dwa nie uda się mu/jej zebrać odpowiedniej liczby punktów, może to być znak, że nagroda nie jest wystarczająco atrakcyjna lub wymagania jest zbyt duże (za dużo punktów do zdobycia, za trudne wyzwania, niejasne wymagania).
- Pamiętaj, że nauka systemu i korzystania z niego wymaga czasu.

7. Karta do monitorowania przejść wspinaczkowych

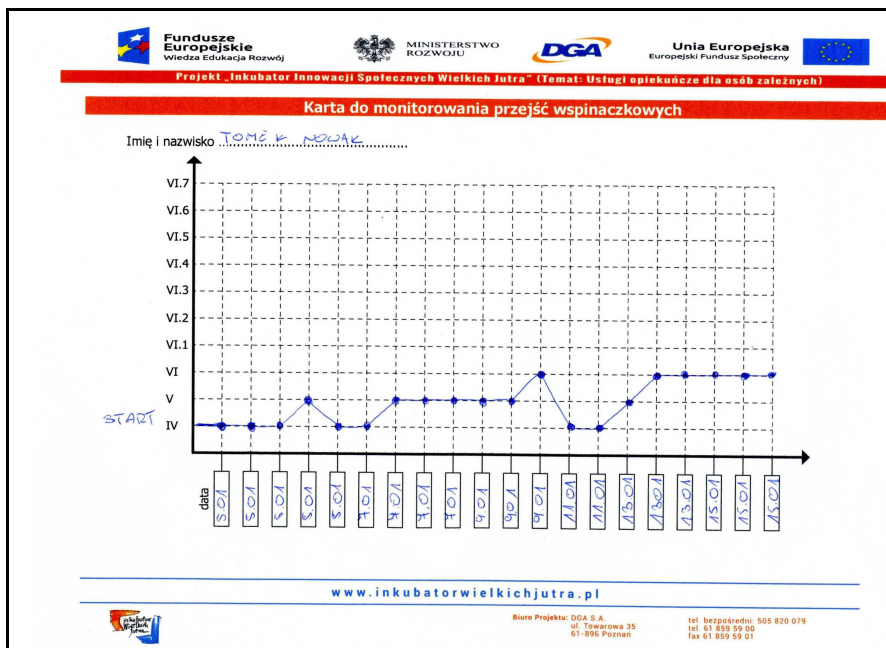
Aby zobaczyć efekt naszej pracy, warto skorzystać z karty do monitorowania przejść wspinaczkowych – ma ona charakter siatki, na której będziemy zaznaczać wartości dwóch zmiennych:

- trudność pokonanej drogi wspinaczkowej,
- datę.

Po każdym zajęciach wspinaczkowych zaznaczamy kropką odpowiednią kratkę (na przecięciu wiersza i kolumny odpowiednich dla danej daty i danej trudności wspinaczkowej), a następnie łączymy ze sobą kropki, uzyskując w ten sposób wykres efektów wspinaczkowych. Analizując wykres, możemy zobaczyć, kiedy nastąpił wzrost lub spadek naszej formy wspinaczkowej. Jeśli podczas zajęć zdarzyło się coś niepokojącego lub coś, co zaburzyło ich przebieg, umieszczamy taką informację na odwrocie karty. Oczywiście jeśli zaobserwujemy coś pozytywnego, co miało wpływ na wzrost aktywności podczas zajęć, również umieszczamy w uwagach stosowną adnotację.

Dzięki karcie do monitorowania przebiegów wspinaczkowych możemy nie tylko zobaczyć jaki był wzrost lub spadek naszej formy wspinaczkowej, ale zaobserwować także, jakie czynniki miały wpływ na jej zmiany.

Przykład:



Analiza wykresu:

z wykresu możemy wyczytać że pierwsze zajęcia wspinaczkowe Tomka rozpoczęły się 5.01 i były to zajęcia adaptacyjne;

7.01 zajęcia rozpoczęły się od drogi na poziomie na który chłopiec czuł się najlepiej i najpewniej, później przeszedł na drogę na której uzyskał maksimum na poprzednich zajęciach i utrzymał poziom wspinania aż do końca swoich zajęć wspinaczkowych;

9.01 analogicznie jak do poprzednich zajęć rozpoczęto wspinanie od drogi na której Tomek czuł się już pewnie, na tych zajęciach chłopiec wykazywał dużą radość i był zaangażowany całym sobą, co przyniosło efekt w postaci drogi o wycenie VI,

11.01 natomiast przyszedł na zajęcia lekko poddenerwowany i niespokojny co spowodowało regres na zajęciach który przyczynił się do zrobienia na całych zajęciach dwóch dróg wspinaczkowych o wycenie IV;

13.01 chłopiec wrócił do swojego wyjściowego poziomu, a nawet wspiął się na swoim maksie który utrzymał do końca zajęć.

Słowniczek pojęć związanych z Zespołem Aspergera:

apraksja – problem z konceptualizacją i planowaniem ruchu, w wyniku których ruch są mniej płynne i skoordynowane niż można by oczekiwać

całościowe zaburzenie rozwojowe - poważne zaburzenie wzajemnych interakcji społecznych i umiejętności komunikacji, którym towarzyszą powtarzające się zachowani, zainteresowania i działania

DSM-V- kryteria diagnostycznych i statystycznych zaburzeń psychicznych, wydane przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne

ICD-10- Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych, Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)
powonienie- zmysł węchu

centralna koherencja- umiejętność łączenia w spójną całość różnorodnych informacji, pochodzących z wielu źródeł, np. z pamięci i zmysłów (postrzeganie i rozumienie całościowe)

teoria umysłu- umiejętność rozpoznawania i rozumienia myśli, przekonań, pragnień i intencji innych ludzi w celu wytłumaczenia ich zachowaniu i przewidzenia ich następnych działań

Zalecana literatura

Attwood T., Zespół Aspergera, Poznań, 2006.

Attwood T., Zespół Aspergera. Kompletny Przewodnik, Poznań, 2013.

Dawson P., Guare R., Zdolne, ale rozkojarzone. Wspieranie rozwoju dziecka za pomocą treningu umiejętności wykonawczych, Kraków, 2012.

Frith U., Autyzm. Wyjaśnienie tajemnicy, Gdańsk, 2008.

Jackson L., Świry, dziwadła i Zespół Aspergera, Warszawa, 2005.

Jean Ayres A., Dziecko a integracja sensoryczna, Gdańsk, 2015.

Notbohm E., Dziesięć rzeczy, o których chciałoby ci powiedzieć dziecko z autyzmem, Kraków, 2017.

Ozonoff S., Dawson G., McPortland J.C., Wysokofunkcjonujące dzieci ze spektrum autyzmu, Kraków, 2015.