

# فهرست

## فصل ۱: مقدمه ۱۰

- ۱۲ • درک سواد جسمانی
- ۱۴ • مبتلا به اختلال طیف اوتیسم
- ۱۵ • ویژگی‌های کودکان و ملاحظات مربوط به سواد جسمانی و بازی‌ها
- ۱۸ • یک نکته درباره زبان
- ۱۹ • نتیجه‌گیری



## فصل ۲: سازگار کردن فعالیت بدنی ۲۰

- ۲۲ • انتخاب بهترین محیط برای توسعه سواد جسمانی
- ۲۳ • تصمیمات ADAPT
- ۲۷ • پیشرفت وظایف
- ۲۹ • سازگار کردن با تجهیزات
- ۲۹ • نتیجه‌گیری



## فصل ۳: برنامه‌ریزی ۳۰

- ۳۱ • ارتباط
- ۳۲ • برنامه‌ریزی برای محیط یادگیری
- ۳۹ • برنامه‌ریزی برای آموزش سواد جسمانی و بازی‌ها
- ۴۳ • انگیزش
- ۴۴ • حس کنترل
- ۴۵ • نتیجه‌گیری





#### فصل ۴: مهارت‌های حرکتی پایه

- ۴۸ • اصول پایه (ABCs) سواد جسمانی
- ۴۸ • آموزش مهارت‌های حرکتی بنیادی
- ۹۸ • روش آموزش با تجهیزات واحد
- ۱۰۳ • درک توپ
- ۱۰۸ • زنگ تفریح و زمین بازی
- ۱۰۹ • نتیجه‌گیری



#### فصل ۵: تربیت بدنی و جامعه

- ۱۱۱ • برنامه‌ریزی برای تربیت بدنی
- ۱۱۳ • انتقال فعالیت‌ها از آموزش فردی به گروه فراگیر
- ۱۱۴ • آموزش بازی‌ها برای درک بهتر
- ۱۷۳ • بازی‌های گرم کردن و مهارت‌های ورزشی
- ۱۷۹ • برنامه ورزشی جامعه فراگیر: اجتماع‌پذیری
- ۱۸۰ • نتیجه‌گیری



#### فصل ۶: خانواده و دوستان

- ۱۸۲ • دوچرخه‌سواری
- ۱۸۳ • اسکیت‌بورد یا اسکوتر سواری
- ۱۸۴ • شنا و ایمنی آب
- ۱۸۵ • اسکیت روی یخ
- ۱۸۶ • نتیجه‌گیری



- تناسب اندام در داخل و خارج از مدرسه
- ملاحظات و ابزارهای آموزشی
- پرسش‌هایی که باید مطرح شوند
- فعالیت‌ها
- نتیجه‌گیری
- در رابطه با نویسندگان
- منابع

آموزش، یاری‌رسانی و فرزندپروری کودکان در طیف اوتیسم، کارهایی ارزشمند و در عین حال چالش‌برانگیز هستند. کودکان طیف اوتیسم پیش از هر چیز، کودکانی با شباهت‌های بسیار بیشتر نسبت به کودکان غیر اوتیستیک تا تفاوت‌ها. بدن‌هایشان نیازمند حرکت است، ذهن‌هایشان در پی ایده‌های جالب می‌گردد و برای کسانی که از آن‌ها حمایت می‌کنند، عمیقاً اهمیت قائل‌اند.

مدارس در تلاش‌اند فراگیر باشند، اما همه‌ی محیط‌های درون مدرسه واقعاً فراگیر نیستند. معلمان تربیت‌بدنی و معلمان عمومی باید شور و هیجان دانش‌آموزان را در حین آموزش سواد جسمانی مدیریت کنند. سالن‌های ورزشی و دیگر فضاهای آموزش بازی می‌توانند محیطی چالش‌برانگیز برای یادگیری کودکان ایجاد کنند. دسترسی به دستیاران آموزشی<sup>1</sup> (EAs) ممکن است محدود باشد. بسیاری از EAs و حتی معلمان احساس می‌کنند که برای کمک به رشد سواد جسمانی در دانش‌آموزان طیف اوتیسم آمادگی کافی ندارند. کلاس تربیت‌بدنی ممکن است برای یک کودک اضطراب‌شدیدی ایجاد کند. به همین دلیل، برخی کودکان اغلب در کلاس یا فضایی بلااستفاده باقی گذاشته می‌شوند و تربیت‌بدنی آن‌ها با یک درس دیگر جایگزین می‌شود.

سواد جسمانی برای رشد سلامت جسمانی کودک، بهبود مهارت‌های حرکتی و توسعه مهارت‌های اجتماعی او ضروری است. بنابراین، هدف این منبع، پرورش شجاعت، توانمندی و اعتماد به نفس لازم برای کمک به کودکان مبتلا به اوتیسم در توسعه سواد جسمانی به شیوه‌هایی است که نیازهای منحصر به فرد آن‌ها را برآورده کند. این کتاب بر اصول پایه‌ای بنا شده و شامل قالب‌ها و برنامه‌های درسی برای تسهیل آموزش است. معلمان، EAs، والدین، مراقبان و کارکنان استراحت کودکان از ایده‌های ارائه‌شده بهره‌مند خواهند شد و می‌توانند از فرصت فراهم‌شده برای ایجاد امید و افزایش کیفیت زندگی کودکان از طریق سواد جسمانی بهره‌برداری کنند.

**فصل اول، مقدمه،** سواد جسمانی را تعریف می‌کند. اختلال طیف اوتیسم (ASD)<sup>2</sup> معرفی شده و ویژگی‌ها و ملاحظات آن که هنگام آموزش سواد جسمانی با آن‌ها مواجه می‌شویم، بیان می‌شود. یادآوری برای استفاده از زبان فراگیر، زمینه‌ای را برای این منبع فراهم می‌کند.

**فصل دوم،** سازگاری فعالیت بدنی، منطق و چگونگی سازگار کردن فعالیت بدنی را توضیح می‌دهد. انتخاب بهترین محیط بسیار حیاتی است، چه رویکرد به صورت تک‌به‌تک و چه به صورت مشارکت کامل باشد. این فصل یک فلوچارت تصمیم‌گیری ADAPT ارائه می‌دهد تا به مربیان در فراهم کردن چارچوبی برای آموزش کمک کند. همچنین نمونه‌هایی از سازگاری‌ها و پیشرفت‌های مرحله‌ای در وظایف و جدولی برای سازگار کردن فعالیت‌ها با استفاده از تجهیزات ارائه می‌شود.

**فصل سوم،** برنامه‌ریزی، به خوانندگان یادآوری می‌کند که آموزش مستلزم برنامه‌ریزی بر اساس نیازهای منحصر به فرد هر کودک است. این فصل شامل اطلاعات سودمندی درباره‌ی برنامه‌ریزی برای ارتباطات و طراحی محیط یادگیری با در نظر گرفتن نیازهای حسی، روال‌های قابل پیش‌بینی، مرزها و استفاده از همسالان راهنما است. همچنین راهبردهایی درباره‌ی به‌کارگیری واژگان ثابت، تکرار، توالی‌بندی، راهنمایی و نوبت‌گیری توضیح داده می‌شود. گاهی انگیزه برای مشارکت در فعالیت بدنی مسئله‌ساز است. این فصل راهبردهایی برای افزایش انگیزه ارائه می‌دهد که شامل ادغام علایق، ایجاد حق انتخاب، تعیین هدف، پاداش‌دهی و ایجاد احساس کنترل و اطمینان می‌شود.

**فصل چهارم، مهارت‌های حرکتی بنیادی،** بر آغاز آموزش در سال‌های اولیه تأکید دارد تا درک و لذت از فعالیت بدنی را تقویت کند.

**فصل چهارم** به آموزش مهارت‌های حرکتی بنیادی می‌پردازد که کودکان برای گذر روان به مدرسه و نیز برای مشارکت در فعالیت‌های بدنی در محیط خانواده و جامعه به آن‌ها نیاز دارند. مهارت‌های حرکتی بنیادی با چابکی<sup>۱</sup>، تعادل<sup>۲</sup>، هماهنگی<sup>۳</sup> و سرعت<sup>۴</sup> (ABCs) آغاز می‌شوند. مهارت‌های جابجایی مناسب برای این سن شامل دویدن، پریدن، لی‌لی کردن، طناب‌بازی و یورتمه‌رفتن<sup>۵</sup> است. یکی از ویژگی‌های منحصربه‌فرد این کتاب آن است که مهارت‌های در حال شکل‌گیری مانند پرتاب کردن، شوت‌زدن، ضربه‌زدن، گرفتن و متوقف‌کردن توپ را نیز تعریف می‌کند؛ این مهارت‌ها با تصاویر آدمک‌های خطی همراه با کلیدهای آموزشی و ایده‌هایی برای بازخورد و اصلاح نمایش داده شده‌اند. این متن هم‌چنین مجموعه‌ای از بازی‌ها را توضیح می‌دهد که می‌توان تنها با یک وسیله آن‌ها را آموزش داد و در آن‌ها بر پرورش مهارت‌های حرکتی بنیادی تأکید شده است. در پایان، فصل با بحثی درباره‌ی زنگ تفریح و فعالیت‌های زمین بازی جمع‌بندی می‌شود.

**فصل پنجم،** تربیت بدنی و جامعه، به تداوم پرورش مهارت‌های حرکتی بنیادی در مدرسه، خانواده و برنامه‌های اجتماعی می‌پردازد. بسیاری از درس‌های تربیت بدنی از ورزش‌ها و بازی‌ها برای گسترش سواد جسمانی استفاده می‌کنند. کودکان مهارت‌های حرکتی بنیادی را به کار می‌گیرند و راهبردهای ابتدایی بازی‌ها و ورزش‌ها را می‌آموزند. کودکان در طیف اوتیسم اغلب به‌جای مشارکت، از بازی‌ها و ورزش‌ها دوری می‌کنند. کلید مشارکت دادن آن‌ها در تربیت بدنی و بازی‌ها، گذار موفق از آموزش فردی به مشارکت کامل در کلاس است. در این فصل، مدل آموزش بازی‌ها برای درک بهتر (TGFU)<sup>۶</sup> معرفی می‌شود تا به کودکان کمک کند اصول بازی را بیاموزند. آموزش بازی‌ها بر اساس اصول سازمان‌دهی و راهبردهای مشترک، درک را برای دانش‌آموزان طیف اوتیسم آسان‌تر می‌سازد. بخش عمده‌ی این فصل به ارائه‌ی طرح‌های درسی و پشتیبانی برای آموزش رایج‌ترین بازی‌ها و ورزش‌هایی که امروزه در تربیت بدنی استفاده می‌شوند اختصاص دارد. همچنین فعالیت‌های تکمیلی دیگری که به‌طور معمول در برنامه‌های اجتماعی به کار می‌روند معرفی شده‌اند.

**فصل ششم،** خانواده و دوستان، روش‌های آموزش فعالیت‌های بدنی رایجی را توضیح می‌دهد که در جمع خانواده و دوستان لذت‌بخش هستند. در این فصل دستورالعمل‌های گام‌به‌گام برای یادگیری دوچرخه‌سواری، اسکیت‌برد یا اسکوترسواری، شنا و اسکیت روی یخ ارائه شده است.

**فصل هفتم،** تناسب اندام، راهبردهای آموزشی و پرسش‌هایی را ارائه می‌دهد که می‌توان در مراکز ورزشی جامعه مطرح کرد تا اضطراب کودکان کاهش یابد و مشارکت آن‌ها در فعالیت‌های تناسب اندام تشویق شود. تمرین‌های تناسب اندام ممکن است هم‌زمان با فعالیت‌های بدنی مدرسه یا به‌عنوان فعالیتی افزوده انجام شوند. در این فصل به گرم‌کردن، تمرین‌های وزنه، بازی‌های دیجیتالی و تجهیزات ورزشی فضای باز پرداخته می‌شود، که هدف از آن ایجاد لذت و پرورش تمایل به فعالیت بدنی مادام‌العمر است.

کودکان در طیف اوتیسم در وهله‌ی اول افراد منحصربه‌فردی هستند که از نظر مهارت‌ها، توانایی‌ها و گرایش به سواد جسمانی بسیار متفاوت‌اند. هر فرد در نوع پاسخی که نیاز دارد یا برایش سودمند است، منحصربه‌فرد است. برخی از کودکان برای درک مطالب، به زمان بیش‌تری نیاز دارند؛ برای دریافت آموزش، به توضیحات بیش‌تر (و گاهی متفاوت)؛ و برای تمرین، به فرصت بیش‌تری احتیاج دارند تا بتوانند مهارت‌های حرکتی را

1. Agility

2. Balance

3. Coordination

4. Speed

5. Galloping

6. Teaching Games for Understanding

پرورش دهند و از مشارکت در بازی‌ها لذت ببرند.

هدف این است که هر کودک بخشی از کلاس تربیت بدنی باشد، چه در سالن ورزش و چه در زمین بازی، در کنار هم کلاسی‌هایش باشد.

این کتاب به گونه‌ای نوشته شده است که کاربرپسند باشد تا معلمان، EAs و والدین احساس تشویق، اعتمادبه‌نفس و توان‌مندی در آموزش مهارت‌های حرکتی بنیادی، درک بازی و لذت بردن از فعالیت بدنی مادام‌العمر داشته باشند. برنامه‌ای برای آموزش داشته باشید، شجاعت امتحان کردن را پیدا کنید، پیوسته بیندیشید، انعطاف‌پذیر باشید و آماده باشید هر چیزی را حداقل یک‌بار امتحان کنید.

گاه پیش می‌آید که یک ایده هم‌زمان به ذهن چند نفر خطور کند. خاستگاه این کتاب نیز چنین بود. چند سال پیش، شاریل اکتاینسکی<sup>۱</sup> و جان بایل<sup>۲</sup> شروع به نگارش کتابی درباره‌ی فعالیت بدنی فراگیر برای کودکان دارای اوتیسم کردند. هم‌زمان، نویسندگان این کتاب نیز نگارش اثری درباره‌ی فعالیت بدنی برای کودکان طیف اوتیسم را آغاز کرده بودند. در نتیجه‌ی یک مکاتبه‌ی اتفاقی، ایده‌ها با هم ترکیب شدند و تصمیم به همکاری گرفته شد. ما شور، تلاش و مشارکت‌های شاریل و جان را در پیش‌نویس‌های اولیه ارج می‌نهمیم. شاریل در این ویرایش در بخش‌های مربوط به ویژگی‌های کودکان، برنامه‌ریزی برای آموزش و راهبردهای سال‌های اولیه مشارکت داشت. جان نیز به‌عنوان نویسنده‌ای باتجربه، در ابتدا نقش رهبر گروه را بر عهده گرفت و با تشویق و بینش خود یاری رساند. دان کمپبل<sup>۳</sup> و کارن اشتاینر<sup>۴</sup> بخشی از آثار اولیه را بازبینی کردند و برای فصل تناسب اندام توصیه‌های سودمندی ارائه دادند.

از همه سپاسگزاریم.

از استفانی وب-آدیی<sup>۵</sup> به‌خاطر شکیبایی، خلاقیت و مهارت‌های طراحی‌اش در تهیه‌ی گرافیک‌ها تشکر می‌کنیم.

همچنین از مرکز استیوارد<sup>۶</sup> در دانشگاه آلبرتا قدردانی می‌کنیم؛ چرا که بدون آشنایی و تجربه در این مرکز در سطح جهانی و با کارکنان برجسته‌اش، حوزه‌ی فعالیت بدنی سازگار یافته هرگز به بخش جدایی‌ناپذیر این مسیر تبدیل نمی‌شد.

در پایان، ما از تمام کودکان طیف اوتیسم، والدین و مراقبان آن‌ها سپاسگزاری می‌کنیم که اجازه دادند افتخار همکاری با آن‌ها در فعالیت بدنی نصیب‌مان شود. این سپاسگزاری هم‌چنین شامل تمام مدارس، معلمان و دستیاران آموزشی است که ما را در محیط خود پذیرفتند و فرصت یادگیری و توسعه این ابزارها را فراهم کردند. بدون این فرصت، نگارش این کتاب هرگز ممکن نبود. شما متخصصان واقعی هستید. امیدواریم این کتاب بال پرواز به مشارکت‌های شما بدهد تا همه کودکان بتوانند سواد جسمانی مادام‌العمر پیدا کنند.

1. Sharryl Ochtabiensi

2. John Byl

3. Dawn Campbell

4. Karen Steiner

5. Stephanie Webb-Addei

6. Steadward

# فصل



مقدمه



دیدار با گروه جدیدی از دانش‌آموزان در یک مدرسه همیشه برای من تجربه‌ای هیجان‌انگیز است، زیرا همیشه تنش و انتظار وجود دارد که چه چیزی در طول سال تحصیلی آینده شکل خواهد گرفت و توسعه خواهد یافت. این گروه پر از شخصیت‌های مختلف بود، اما یکی از آن‌ها بیشتر از بقیه جلب توجه می‌کرد: اولیویا، دختری شیرین و خجالتی بود که در طیف اوتیسم قرار دارد. او، مانند من، به نظر می‌رسید بیشتر به چرخیدن در کلاس تربیت بدنی علاقه‌مند است تا اینکه یک ورزش را انجام دهد. من همیشه سعی کرده‌ام از نام‌گذاری ورزشی که انجام می‌دهیم دوری کنم و فقط آن را یک بازی بنامم، زیرا در غیر این صورت برچسبی بر آن‌چه که قرار است با آن قطعه خاص از تجهیزات انجام دهیم، خواهیم زد (برای مثال، یک توپ فوتبال فقط برای فوتبال استفاده می‌شود، در حالی که یک توپ لاستیکی می‌تواند در هر تعداد بازی برای پرتاب، لگد، ضربه، دریافت، حمل کردن یا لمس کردن استفاده شود). اولیویا در تمام فعالیت‌ها به خوبی شرکت کرد، اما معمولاً تحت راهنمایی و حمایت بدنی مستقیم دستیار آموزشی‌اش قرار می‌گرفت. در طول سال، او پیشرفت کرد، اما هنوز به راهنمایی زیادی نیاز داشت. در بهار، مادرش به من مراجعه کرد تا درباره یک فعالیت تابستانی برای اولیویا صحبت کند. او درباره یک برنامه فوتبال محلی پرسید و اینکه آیا اطلاعاتی درباره آن دارم. با استفاده از اطلاعاتی که از برنامه فوتبال داشتم، توانستم مهارت‌های پایه‌ای که بخشی از برنامه خواهد بود و سایر فعالیت‌هایی که قرار بود انجام شوند را توضیح دهم. شش هفته قبل از شروع برنامه فوتبال، من شروع به معرفی یک مهارت فوتبال در هر جلسه به کلاس کردم. من از یک توپ معمولی و نه از یک توپ فوتبال استفاده کردم، اما ما تمریناتی مانند شوت و متوقف کردن توپ، حرکت با توپ، شوت کردن، و پاس به هم تیمی در حین حرکت انجام دادیم. این فعالیت‌ها نه برنامه درسی من را تغییر داد و نه چیزی از آنچه بقیه کلاس انجام می‌دادند را تحت تأثیر قرار داد، اما به اولیویا این فرصت را داد تا قبل از شرکت در برنامه اجتماعی، آن مهارت‌ها را تمرین کند. دیدن پیشرفت مهارت‌های اولیویا و افزایش اعتماد به نفس کلی او با تنها چند تغییر در برنامه درسی واقعاً عالی بود.

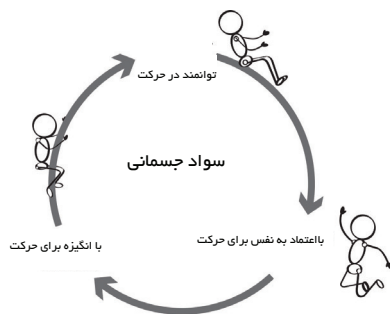
### ارین بنت

اوتیسم پیچیده است، اما کودکان در طیف اوتیسم شباهت‌های بیش‌تری نسبت به کودکان غیر اوتیسمی دارند و تفاوت‌های آن‌ها نسبت به کودکان غیر اوتیسمی کمتر است. مانند تمام کودکان، آن‌ها از حرکت، یادگیری و حمایت دیگران لذت می‌برند.

مدارس نقش مهمی در زندگی تمامی کودکان ایفا می‌کنند. تربیت بدنی فرصت‌های منحصر به فردی برای توسعه دانش‌آموزان فراهم می‌کند؛ با این حال، محیط ممکن است در احساس طرد شدن، ناامیدی و اضطراب برای معلمان، دستیاران آموزشی (EAs) و دانش‌آموزان سهیم باشد. در بسیاری از موارد، تعداد کمی از EAs به معلمان اختصاص داده شده‌اند و احساس عدم آمادگی در تدریس سواد جسمانی و بازی‌ها برای دانش‌آموزان در طیف اوتیسم رایج است. وقتی کودکان در درس تربیت بدنی احساس خیلی قوی شدن دارند، اغلب درس تربیت بدنی را با یک موضوع درسی دیگر جایگزین می‌کنند یا از ورزش کردن با هم‌سالان خود کنار گذاشته می‌شوند. هدف از این کتاب، رشد شجاعت، مهارت و اعتماد به نفس در افرادی است که با کودکان مبتلا به اختلال طیف اوتیسم زندگی می‌کنند، و به آن‌ها کمک و آموزش می‌دهند. به‌طور خاص، ایده‌های ارائه شده به والدین، معلمان، EAs، مراقبین و کارکنان استراحت کمک خواهد کرد. این کتاب به منظور ایجاد امید برای معلمان و خانواده‌ها و افزایش کیفیت زندگی از طریق کمک به کودکان برای به دست آوردن سواد جسمانی و لذت بردن از بازی‌ها طراحی شده است. یک جمله کلیدی برای این کتاب این است: "امید بیشتر، درد کم‌تر، بی‌هدفی کم‌تر." این فصل ابتدا سواد جسمانی و رابطه آن با تربیت بدنی و بازی‌ها را توصیف می‌کند. دوم، یک الگوی در

حال تغییر در اختلال طیف اوتیسم (ASD) از ناتوانی تا تفاوت را ارائه می‌دهد. سوم، اوتیسم با ویژگی‌های متفاوت مربوط به کودکان ارائه می‌شود که باید در هنگام آموزش سواد جسمانی و بازی‌ها در نظر گرفته شوند. در نهایت، استفاده مثبت از واژه‌ها برای متوقف کردن ناتوان‌پنداری ارائه می‌شود.

## « درک سواد جسمانی



سواد جسمانی برای رشد بدن سالم در کودکان ضروری است. کودکانی که از سواد جسمانی برخوردارند، می‌توانند انواع حرکات را با اعتماد به نفس و مهارت در طیف گسترده‌ای از فعالیت‌های بدنی انجام دهند (هایدین\_دیویس<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵). سواد بدنی چرخه ای است. وقتی کودکان در حرکات خود مهارت پیدا می‌کنند، اعتماد به نفس در حرکاتشان توسعه یافته و انگیزه بیش تری برای حرکت کردن پیدا می‌کنند. شکل ۱.۱ این چرخه را نشان می‌دهد.

شکل ۱-۱. رابطه چرخشی بین شایستگی، اعتماد به نفس و انگیزه در سواد جسمانی. Adapted from "What is Physical Literacy," Physical Literacy, accessed December ۲۰۲۲, ۱.

افراد با سواد جسمانی، در طول زندگی خود انتخاب‌های سالم و فعالانه‌ای دارند که هم برای خودشان مفید است و هم نسبت به تمام وجود خود، دیگران و محیط زیست احترام‌آمیز است. برنامه‌های باکیفیت تربیت بدنی، بهترین فرصت را برای پرورش سواد جسمانی در کودکان و نوجوانان فراهم می‌کنند. پس از همه، هر کودک، فارغ از سن، جنسیت، فرهنگ، وضعیت اقتصادی-اجتماعی یا توانایی‌هایش، به مدرسه می‌رود. وقتی کودکان در طول سال‌های تحصیلی خود در برنامه‌های باکیفیت تربیت بدنی شرکت می‌کنند، این فرصت را دارند تا فعالیت‌های متنوعی را در قالب یک برنامه پیش‌رونده و منظم تجربه کنند که یادگیری و لذت حداکثری را برای آن‌ها تضمین می‌نماید. برنامه‌های تربیت بدنی طراحی شده به صورت علمی، مکمل تمرینات ورزشی تخصصی بوده و به توسعه مهارت‌ها و نگرش‌های ضروری برای مشارکت مادام‌العمر در بازی‌ها، ورزش‌ها و فعالیت‌های بدنی کمک می‌کنند. سوء تفاهم‌ها درباره اوتیسم هم چنان موجب محرومیت کودکان و نوجوانان از مشارکت در برنامه‌های سواد جسمانی و فعالیت‌های بدنی می‌شود (کانینگهام<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰). کمبود آگاهی و تجربه در میان عموم مردم، همراه با عدم آموزش مناسب برای مربیان، منجر به ایجاد تصورات نادرست درباره توانایی‌های افراد شده و در نهایت ممکن است باعث کاهش انتظارات برای مشارکت آنان شود. سوء تفاهم‌ها می‌توانند باعث شوند افراد از انجام فعالیت‌های ورزشی معاف شوند یا به کلی از آن‌ها محروم گردند. ممکن است تفاوت‌هایی بین کودکان طیف اوتیسم و کودکان غیراوتیستیک وجود داشته باشد، اما کودکان طیف اوتیسم نیز می‌توانند به سطحی از سواد جسمانی مشابه همسالان خود دست یابند (جانسون<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴). سواد جسمانی و بازی‌ها برای همه کودکان مفید هستند. فعالیت بدنی توانایی یادگیری را افزایش می‌دهد، عملکرد شناختی را بهبود می‌بخشد و رفتارهای مناسب در کلاس درس را تقویت می‌کند (تراست<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷). مهارت‌های حرکتی بنیادی، توانایی‌های اساسی لازم برای انجام حرکاتی مانند پریدن یا پرتاب کردن هستند. این مهارت‌های

1. Haydin-Davies

2. Cunningham

3. Johnson

4. Trost



حرکتی، پایه و اساس فعالیت‌های بدنی و ورزش‌ها محسوب می‌شوند. کودکان طیف اوتیسم قادر به انجام مهارت‌های حرکتی بنیادی هستند؛ با این حال، بسیاری از آن‌ها تفاوت‌های محسوسی در مهارت‌های حرکتی درشت دارند. اکثر کودکان طیف اوتیسم مهارت‌های حرکتی متناسب با گروه سنی خود را نشان نمی‌دهند (هیلتون<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۲). حرکت و جنبش به شکلی متفاوت توسط مغز پردازش و ادراک می‌شوند که این امر منجر به الگوهای حرکتی درشت غیرمعمول می‌گردد (فلچر-واتسون و هاپی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹). یکی از پیامدهای نامطلوب الگوهای حرکتی تکامل نیافته و تفاوت در هماهنگی حرکتی، عملکرد نامطلوب در موفقیت‌های ورزشی و فعالیت‌های بدنی می‌باشد. مشارکت کودکان در فعالیت‌هایی مانند بازی با همسالان در پارک‌ها، مدرسه و خیابان‌ها که به رشد مهارت‌های ارتباطی و تعاملی آن‌ها کمک می‌کند - نیز محدود است (بهاث<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۱).

به همین ترتیب، کودکان با تفاوت‌های حرکتی با نرخ بسیار بالاتری از قربانی قلدری شدن مواجه هستند (بجرت<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۱). یک برنامه فعالیت بدنی که با دقت و دلسوزی طراحی شده باشد، به توسعه مهارت‌های حرکتی و اجتماعی کمک کرده و مشارکت در زندگی اجتماعی را افزایش می‌دهد.

دیگر تفاوت‌های جسمانی ممکن است شامل مشکلات تعادلی، هایپوتونی (ضعف عضلانی)، چابکی دستی پایین و بیش‌فعالی باشد. بسیاری از فعالیت‌های بدنی مستلزم داشتن پیش‌نیازهای تعادل، قدرت عضلانی و چابکی دستی هستند. تفاوت‌ها در هماهنگی حرکتی، تعادل و رشد حرکتی ممکن است کودکان طیف اوتیسم را حتی از تلاش برای مشارکت در فعالیت‌های بدنی دلسرد کند. چالش برانگیزترین حرکات آن‌هایی هستند که نیازمند هماهنگی هر دو طرف بدن هستند (مانند یورتمه رفتن یا لی کردن)، و یا به مهارت‌های زمانی و هماهنگی بیش‌تری نیاز دارند (مانند شوت لی آپ در بسکتبال)، و یا در آن‌ها کنترل نیرو یا حرکت ضروری است (مانند بولینگ یا ضربه زدن با چوب بیسبال). تمامی این مهارت‌ها از طریق مشارکت در فعالیت‌های بدنی و بازی‌ها با آموزش مناسب، ترتیب‌بندی صحیح و تشویق قابل پرورش هستند. توسعه سواد جسمانی، مشارکت در فعالیت‌های خانوادگی، اجتماعی و مدرسه‌ای را تقویت خواهد کرد.

فعالیت‌های بدنی در جامعه و زمان‌های تفریح در مدرسه برای سلامت کلی، رشد و توانایی یادگیری کودک از اهمیت حیاتی برخوردارند. با این حال، معمولاً دانش‌آموزان طیف اوتیسم در زمان‌های تفریح غیرساختاریافته، سطح فعالیت بدنی کم‌تری دارند (پن<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸). بسیاری از مهارت‌های زندگی در زمین بازی آموخته می‌شوند؛ مانند چگونه با دیگران کنار بیاییم، مذاکره کنیم، قواعد بازی را وضع کنیم و رعایت نماییم، با دیگران گفتگو کنیم، خودمان را آرام سازیم، بعد از زمین خوردن بلند شویم و نوبت را رعایت کنیم. فرصت یادگیری و تمرین خودتنظیمی، مزیت دیگری از فعالیت بدنی است. با کسب مهارت خودتنظیمی، فرصت‌های بیش‌تری برای مشارکت در فعالیت‌ها و بازی‌های بدنی خانوادگی و اجتماعی فراهم می‌شود. خانواده‌ها تأثیرگذارترین عامل در رشد کودک محسوب می‌شوند. باورها، نگرش‌ها و ارزش‌های والدین در مورد سواد جسمانی و فعالیت بدنی، تأثیر عمیقی بر انتخاب فعالیت‌های کودک دارد (لی<sup>۶</sup>، ۲۰۰۴). کودکانی که والدین شان فعال‌اند، احتمال بیش‌تری دارد که خودشان هم فعال باشند. برای آمادگی ورود به مدرسه و پس از آن، خانواده‌ها ممکن است نیاز باشد فعالیت‌های بیش‌تری فراهم کنند تا کودک بتواند به آرامی از محیط خانه به مدرسه و جامعه منتقل شود. بنابراین، سواد جسمانی و بازی‌ها نه تنها فرصت‌هایی برای سلامت و رشد فراهم می‌کنند، بلکه امکان بهبود نقاط ضعف

1. Hilton

2. Fletcher-Watson &amp; Happe

3. Bhat

4. Bejerot

5. Pan

6. Lee

خاص اختلال طیف اوتیسم را نیز ایجاد می‌نمایند. برای کودکان مبتلا به اوتیسم، سواد جسمانی به‌ویژه برای ارتقای تمامی ابعاد وجودشان، جسمانی، شناختی و اجتماعی، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

## « مبتلا به اختلال طیف اوتیسم

اختلال طیف اوتیسم (ASD) یک وضعیت عصب-تکاملی با پایه زیست‌شناختی است (فلچر و اتسون و هاپ، ۲۰۱۹). از دیدگاه تاریخی، اختلال طیف اوتیسم به عنوان یک ناتوانی رشدی شدید دسته‌بندی می‌شد که با چالش‌هایی در تعامل اجتماعی، ارتباطات، تخیل، حساسیت‌های حسی و رفتارهای محدود و تکراری همراه بود (انجمن روانشناسی آمریکا<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳). در حال حاضر، هیچ معیار دقیقی برای سنجش میزان شیوع وجود ندارد (فلچر و اتسون و هاپ، ۲۰۱۹). همچنین هیچ نشانگر زیستی یا رفتاری قابل اعتمادی برای پیش‌بینی اوتیسم یا تعیین علت آن موجود نیست (موله<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۸).

امروزه، اوتیسم نه به عنوان کمبودها یا ناتوانی‌ها، بلکه به عنوان الگویی از تفاوت‌ها شناخته می‌شود که مزایا و معایبی در ارتباط با هنجارها و انتظارات اجتماعی غیراوتیستیک دارد. تفاوت‌ها زمانی می‌توانند ناتوان‌کننده شوند که فعالیت‌ها، فرصت‌ها و عملکردهای روزانه فرد را محدود کنند. برخی تجربیات که معمولاً همراه با اوتیسم هستند می‌توانند پریشان‌کننده و ناتوان‌کننده باشند، مانند خواب نامناسب، رژیم غذایی محدود، صرع، تأخیر زبانی، ناتوانی یادگیری و سلامت روانی ضعیف (فلچر و اتسون و هاپی، ۲۰۱۹).

اوتیسم یک تفاوت رشدی است که در تمام طول زندگی فرد باقی می‌ماند. هنگامی که از منظر تنوع عصبی به آن نگاه شود، اوتیسم به عنوان شکلی طبیعی از تنوع انسانی در نظر گرفته می‌شود که جدایی‌ناپذیر از هویت فرد بوده و نیازی به درمان یا عادی‌سازی ندارد (کاپ<sup>۳</sup>، ۲۰۲۰). تنوع عصبی تغییرپذیری در ساختار و عملکرد مغز را توجیه می‌کند. فرآیندهای شناختی نیز عامل این تفاوت‌ها هستند. مطالعات اخیر درباره اوتیسم، به درک بهتر سطوح زیستی، شناختی و رفتاری کمک کرده‌اند (فلچر و اتسون و هاپی، ۲۰۱۹).

در سطح زیستی، اوتیسم از تفاوت‌های موجود در تکامل مغز ناشی می‌شود که علت آن ترکیبی از تغییرات ژنتیکی شایع ارثی در چندین ژن (با اثرات کوچک هر یک) و همچنین جهش‌های نادر اما با اثرات عمیق است. ادغام اطلاعات پیچیده از منابع حسی چندگانه (بینایی، شنوایی و لامسه) وظیفه مغز است، و تفاوت‌ها در تکامل مغز به صورت اوتیسم ظاهر می‌شود.

سطح شناختی (یا روانشناختی) شامل پردازش اطلاعات هیجانی، فرآیند یادگیری و مهارت‌هایی مانند عملکرد اجرایی، حافظه و زبان می‌شود. سطح تحول شناختی در کودکان بسیار متفاوت است و حدود ۵۰ درصد از کودکان مبتلا به اوتیسم ممکن است دچار ناتوانی یادگیری باشند (فلچر و اتسون و کاپ، ۲۰۱۹).

فرآیند پردازش اطلاعات هیجانی به توانایی روزمره در تشخیص، بازنمایی و تفسیر حالت‌های هیجانی و ذهنی دیگران (مانند باورها و نیت) اشاره دارد. تشخیص حالات دیگران با فکر کردن درباره دلایل بروز حالت هیجانی در افراد متفاوت است. اگرچه در اوتیسم مقداری گسست وجود دارد، اما ناتوانی در درک افکار دیگران به معنای بی‌توجهی به آنها نیست. دلبستگی، همدلی و محبت در افراد دارای اوتیسم کاهش نمی‌یابد؛ بلکه این تفاوت اجتماعی بیشتر مربوط به درک همدلی در مقابل ابراز همدلی است. به عنوان مثال، ممکن است کودکی در طیف اوتیسم خواهر یا برادرش را در حال گریه پس از آسیب دیدن ببیند، اما بلافاصله برای کمک به او نشتابد، چرا که این موقعیت ممکن است از نظر هیجانی برایش طاقت‌فرسا شده باشد. کودک ممکن است محل را ترک



کند یا رفتارهای خودتحریکی نشان دهد تا آرام شود، چرا که از ناراحتی خواهر و برادرش پریشان شده است. از بیرون ممکن است به نظر برسد که کودک اهمیتی نمی‌دهد یا با خواهر/برادرش همدلی نمی‌کند، اما در واقع این صرفاً شیوه بیان خود یا بهترین راهکار تطابقی اوست.

در سطح رفتاری، اوتیسم شامل مجموعه‌ای از ویژگی‌هایی است که از نظر وجود، شدت و عملکرد در بین افراد مختلف، متفاوت است. یکی از ویژگی‌های شاخص این اختلال، ناتوانی در تحمل موقعیت‌های نامطمئن است که در ادبیات تخصصی با عنوان (تمایل به ثبات و یکنواختی) (IS) شناخته می‌شود (هاندلی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۶، ص ۳۴۹). اصرار بر یکنواختی به رفتارهای آیینی، اجبارها، پایبندی افراطی به روال‌ها و مقاومت در برابر تغییرات اشاره دارد. این امر می‌تواند منجر به احساس نیاز شدید به کنترل در کودک شود. در غیاب این حس کنترل، اضطراب تشدید می‌یابد. هنگام تغییر محیط‌های آشنا یا روال‌ها، کودک ممکن است رفتارهای پرخاشگرانه فیزیکی نشان دهد یا دچار طغیان‌های هیجانی شود.

بنابراین، اوتیسم یک شیوه بودن است. این ویژگی هر تجربه، حس، ادراک، فکر، هیجان و مواجهه‌ای را (هر جنبه‌ای از وجود)، تحت تأثیر قرار می‌دهد. جدا کردن اوتیسم از کودک ممکن نیست، و حتی اگر ممکن بود، آن کودک دیگر همان فرد سابق نخواهد بود.

## « ویژگی‌های کودکان و ملاحظات مربوط به سواد جسمانی و بازی‌ها

کودکان عاشق حرکت هستند. توسعه سواد جسمانی از طریق تربیت بدنی، برنامه‌های جامعه‌محور و فعالیت‌های خانگی، مزایای بسیاری به همراه دارد. ملاحظات مهم در طراحی و اجرای بازی‌ها شامل موارد زیر است: ارتباطات، تعامل اجتماعی، علائق خاص، رفتارهای حسی-حرکتی تکراری، حساسیت‌های حسی، پاسخ‌های هیجانی و خودتنظیمی، و اضطراب. به خاطر داشته باشید که تفاوت‌های قابل توجهی میان کودکان دارای اوتیسم وجود دارد.

### ارتباطات

کودکان طیف اوتیسم ممکن است به شیوه‌ای متفاوت از کودکان غیراوتیستیک ارتباط برقرار کنند. حالات چهره، تن صدا، طعنه و شوخی ممکن است به دلیل تمایل به درک تحت‌اللفظی از زبان، به خوبی درک نشوند. کودکانی که توانایی گفتاری دارند ممکن است در ترکیب جملات با مشکل مواجه شوند. پژواک گوئی<sup>۳</sup> شایع است، که در آن کودک کلمات فرد دیگری را در زمینه‌ای نادرست تکرار می‌کند (لورد<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۶). ممکن است از صدایی یکنواخت، ریتم مانند یا زیر استفاده کنند و به پرسش‌های مطرح‌شده پاسخ‌های نامربوط بدهند. کودکان طیف اوتیسم ممکن است آغاز یا تداوم گفتگو و نوبت‌گیری در مکالمه را به شیوه‌ای متفاوت از کودکان غیراوتیستیک انجام دهند. توانایی برقراری ارتباط با دیگران از طریق زبان گفتاری، زبان اشاره، حرکات، زبان بدن و حالات چهره، یا فناوری‌های کمکی در تقریباً هر موقعیت یادگیری ضروری است.

### تعامل اجتماعی

کودکان طیف اوتیسم ممکن است روابط اجتماعی را به شیوه‌ای متفاوت از کودکان غیراوتیستیک گسترش دهند و وارد تعاملات اجتماعی شوند. حفظ تماس چشمی، تفسیر و نمایش حالات چهره و بیان کلامی، و

1. Insistence and Sameness

2. Hundley

3. Echolalia

4. Lord

پاسخ‌دهی با همراهی هیجانی، بخشی از این تفاوت‌های اجتماعی هستند. تفاوت در مهارت‌های اجتماعی به این معنا نیست که افراد تمایلی به برقراری روابط اجتماعی ندارند.

قواعد و سنت‌های اجتماعی ممکن است ایجادکننده نابرابری باشند. تفاوت‌ها در تعاملات اجتماعی اغلب ناشی از درک و شناخت متفاوت فرد از هیجان‌ات دیگران در مقایسه با کودکان غیراوتیستیک است. کودکان طیف اوتیسم اغلب در درک احساسات، افکار و باورهای دیگران مشکل دارند و این مسئله ممکن است منجر به بروز رفتارهای اجتماعی متفاوتی در آن‌ها شود. برخی از این رفتارها ممکن است تا حدی با هنجارهای اجتماعی تفاوت داشته باشند که دوستیابی را برای آن‌ها به کاری دشوار تبدیل کند. رفتارهای یک فرد تحت تأثیر اطلاعاتی است که از رفتار و هیجان‌ات فرد دیگر استنباط می‌شود، و کاربرد این استنباط‌ها در بافت اجتماعی برای تعیین واکنش یا رفتار مناسب استفاده می‌گردد. تمایل فرد به تفسیر نادرست حالت درونی یا هیجان‌ات دیگران، یا عدم توجه به نشانه‌های ظریف، می‌تواند منجر به رفتارهایی شود که از نظر اجتماعی متفاوت از انتظارات هستند. فعالیت بدنی می‌تواند فرصتی برای تعامل اجتماعی و ادغام اجتماعی فراهم آورد.

### علایق خاص

تفاوت دیگر در کودکان مبتلا به اوتیسم، شدت علاقه یا تمرکز بر علایق خاص است. این امر ممکن است شامل چیدن اشیاء در ردیف‌های منظم و تمرکز روی بخشی از یک شیء، مانند چرخ‌ها باشد (جانسون، ۲۰۰۴). برخی از کودکان ممکن است تمام توجه خود را بر یک موضوع (مثل دایناسورها) متمرکز کنند و بتوانند حجم زیادی از اطلاعات درباره آن موضوع را بازگو کنند. رشد این علایق خاص ممکن است ناشی از نقاط قوت افراد مبتلا به اوتیسم مانند توجه به جزئیات، تمایل به نظم و سازماندهی، و حفظ اطلاعات می‌باشد.

### رفتارهای حسی-حرکتی تکراری

اغلب کودکان مبتلا به اوتیسم درگیر رفتارهای حرکتی حسی تکراری (RSM)<sup>۱</sup> می‌شوند (گیلکریست<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۸). رفتارهای RSM شامل استفاده تکراری از اشیاء، رفتارهای حرکتی پیچیده، و رفتارهای جستجوی حسی می‌شود. کودکان این رفتارها را در پاسخ به اضطراب از خود نشان می‌دهند. کودکان این رفتارها را در واکنش به اضطراب بروز می‌دهند. این رفتارها که معمولاً به عنوان خودتحریکی شناخته می‌شوند، شامل حرکات ریتمیک و تکراری هستند (مانند دست زدن یا تاب خوردن به جلو و عقب). برخی از این رفتارها ممکن است خودآزارانه مانند کوبیدن سر، گاز گرفتن دست، یا خاراندن و مالش شدید بدن باشند (ادلسون<sup>۳</sup>، ۱۹۹۹). رفتارهای خودتحریکی اغلب درخواستی برای اطمینان‌خواهی، پاسخی به تغییرات در روال عادی زندگی، واکنشی به محرک‌های استرس‌زای شدید (مانند سروصدای بیش از حد) یا ناشی از ناکامی‌های خاص هستند. این رفتارها اضطراب را مهار کرده و غالباً به عنوان دریچه‌ای برای تخلیه انرژی منفی عمل می‌کنند. رفتارهای خودتحریکی روشنی است برای تمرکز بر چیزی که کودک از آن لذت می‌برد، در حالی که محرک‌های بیش از حد محیط اطراف را فیلتر می‌کند. کودکی که این رفتارهای خودتحریکی را انجام می‌دهد ممکن است احساس خجالت کند. سایر کودکان ممکن است متوجه نشوند که او چه کاری انجام می‌دهد یا چرا رفتاری متفاوت از خود نشان می‌دهد. با افزایش سن کودکان، برخی از این رفتارهای تکراری ممکن است از بین بروند یا صرفاً به شکل جدیدی تغییر کنند. افراد به روش‌های مختلفی با استرس کنار می‌آیند، و این رفتارهای تکراری یکی از راه‌های

1. Repetitive Sensory Motor

2. Gilchrist

3. Edelson



مقابله با استرس برای کودکان طیف اوتیسم است.

### حساسیت‌های حسی

بسیاری از کودکان طیف اوتیسم واکنش‌های متفاوتی به محرک‌های حسی نشان می‌دهند. برخی از کودکان نسبت به محرک‌های خاص دچار حساسیت بیش‌ازحد (بیشتر از کودکان غیر اوتیستیک) هستند، در حالی که برخی دیگر حساسیت کمتر از حد (کمتر از کودکان غیر اوتیستیک) نسبت به محرک‌های خاص دارند. واکنش‌های متفاوت به لمس، بو، صدا، مزه، بینایی و احساسات از حساسیت‌های معمول محسوب می‌شوند. نورهای روشن و صدای وزوز چراغ‌های سالن ورزشی می‌تواند باعث تحریک بیش از حد و اضطراب کودک شود که این مسئله یک نقطه ضعف در فعالیت بدنی محسوب می‌شود. تماس برخی پارچه‌ها (مانند برچسب پیراهن) با پوست ممکن است موجب اضطراب شود. حساسیت حسی باعث می‌شود کودک آگاهی کم‌تری از موقعیت بدن خود در فضا داشته باشد که این امر منجر به مشکلاتی در جهت یابی فضایی و اجسام موجود در آن، حفظ فاصله مناسب با دیگران و حتی انجام حرکات ظریف مانند بستن بند کفش می‌شود (جانسون، ۲۰۰۴). کودکان مبتلا به اوتیسم ممکن است گرسنگی و درد را به شیوه‌ای متفاوت تجربه کنند (فلیچر\_واتسون و هاپی، ۲۰۱۹). برخی ممکن است حساسیت‌های غذایی داشته باشند و رژیم غذایی خود را به غذاهای خاصی محدود کنند. یک کودک مبتلا به اوتیسم ممکن است حساسیتی به درد مانند سوختگی یا کبودی نشان ندهد.

فعالیت‌های بدنی و بازی‌ها معمولاً در فضاهای باز و وسیع مانند سالن ورزشی، پارک یا زمین ورزش انجام می‌شوند. این محیط ممکن است برای افراد مبتلا به اوتیسم نامناسب باشد. بسیاری از عوامل حواس‌پرتی و محرک‌های حسی، بخشی تقریباً اجتناب‌ناپذیر از محیط‌های فعالیت بدنی هستند و کنترل کامل آن‌ها دشوار است. عوامل حواس‌پرتی در زمین ورزش یا سالن ورزشی شامل تقویت صدا، فعالیت‌های همزمان مختلف، نورهای شدید و سایر محرک‌های بینایی می‌شود. خود فعالیت ممکن است شامل درک حرکات و نیات هم‌تیمی‌ها یا حریفان، فریادها یا سوت‌ها، و همچنین محرک‌های لمسی متعدد باشد. همه این محرک‌ها نیازمند پردازش و درک همزمان هستند که می‌تواند منجر به تحریک بیش از حد کودک یا نوجوانی شود که ممکن است به محرک‌های حسی بیش‌ازحد حساس باشد. با توجه به ماهیت فعالیت بدنی، تحریک حسی بیش‌ازحد یک احتمال قطعی است. بنابراین، مهم است که واکنش‌های عاطفی احتمالی را شناسایی کرده و برای آن‌ها آماده باشیم.

### پاسخ‌های هیجانی و خودتنظیمی

کودکان طیف اوتیسم ممکن است به سواد جسمانی و بازی‌ها به شیوه‌های مختلفی پاسخ دهند. برخی از کودکان ممکن است در نتیجه ناامیدی از خودشان زمانی که قادر به انجام یک تکلیف حرکتی آموزش داده شده نیستند یا در واکنش به دستورالعمل‌های پیچیده، دچار طغیان‌های رفتاری شوند. رفتارهایی مانند طغیان خشم، جرو بحث، سروصدا یا پرخاشگری ممکن است ناشی از احساس درماندگی و احساس تحت فشار بودن شدید باشد. فعالیت بدنی فرصت‌های بسیاری برای پرورش خودتنظیمی در افراد فراهم می‌کند.

### اضطراب

پاسخ دیگری که ممکن است به فعالیت بدنی داده شود، بی‌توجهی آشکار یا کناره‌گیری است. این واکنش هم‌چنین می‌تواند نشانه اضطراب یا چالش‌های طاقت‌فرسایی باشد که کودک در اثر این فعالیت با آن‌ها مواجه

شده است (آدامز<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). دریافت حجم زیادی از اطلاعات، اشتباه کردن هنگام یادگیری مهارت جدید و گوش دادن طولانی مدت به دستورالعمل‌ها همگی می‌توانند بخشی از یک برنامه فعالیت بدنی باشند و ممکن است منجر به احساس درماندگی، اضطراب و ناراحتی در کودک شوند. برخی کودکان ممکن است در مواجهه با چالش‌هایی که غیرقابل عبور می‌پندارند، با تسلیم شدن (دست کشیدن) یا اجتناب واکنش نشان دهند. فعالیت بدنی ممکن است به سادگی به عنوان یک تجربه نامیدکننده شود؛ بنابراین هر فعالیت بدنی باید به شیوه‌ای ارائه شود که منجر به موفقیت شود (آموزش بدون خطا). باید بر امنیت عاطفی به عنوان یک مؤلفه حیاتی هنگام معرفی هر نوع فعالیت بدنی یا بازی جدید (یا قدیمی) تأکید ویژه شود.

برخی از ویژگی‌های اصلی اوتیسم ممکن است به عنوان موانع شناختی برای فعالیت بدنی عمل کنند، مانند بی‌توجهی، تمرکز محدود و تمایل به پایداری به روال‌های عادی. احساس ناامیدی می‌تواند به سرعت تشدید شود اگر اطلاعات جدید بیش از حد ارائه گردد یا ساختار کافی وجود نداشته باشد. در واکنش به این ناامیدی، احتمال دارد شرکت‌کنندگان از فعالیت کناره‌گیری کنند. علاوه بر این، مهارت‌های تقویت‌شده دیداری-فضایی در کودکان طیف اوتیسم ممکن است به این معنا باشد که حتی کوچک‌ترین تغییرات در محیط می‌تواند موجب اضطراب آن‌ها شود (فلچر\_واتسون و هاپی، ۲۰۱۹).

فعالیت‌های بدنی و بازی‌ها مزایای اجتماعی، هیجانی و جسمانی بسیاری برای کودکان طیف اوتیسم به همراه دارند. اگرچه تفاوت‌هایی وجود دارد و نیازهایی باید برآورده شود تا کودکان بتوانند در فعالیت‌های بدنی مشارکت کنند، اما روش‌هایی وجود دارد که می‌توانند به صورت مؤثر این محدودیت‌ها را کاهش دهند و حمایت لازم برای یادگیری و لذت بردن را فراهم آورند. هدف سواد جسمانی این است که همه افراد بتوانند در طول زندگی، با لذت در فعالیت‌های روزانه مشارکت کنند.

## ۴ یک نکته درباره زبان

زبان ابزار قدرتمندی برای شکل‌دهی به نگرش افراد نسبت به اوتیسم است. واژه‌ها می‌توانند حاوی نگرش تبعیض‌آمیز نسبت به افراد دارای معلولیت باشند. زبان تبعیض‌آمیز به زبانی اشاره دارد که افراد دارای معلولیت یا تفاوت را پایین‌تر از افراد بدون معلولیت در نظر می‌گیرد. نحوه صحبت و نوشتن افراد بر درک آن‌ها از تفاوت‌ها و معلولیت تأثیر می‌گذارد.

در این جا چند پیشنهاد برای پرهیز از زبان تبعیض‌آمیز ارائه می‌شود (بوتما\_بیوتل<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۰، ص. ۳):

- از استفاده از یک واژه خاص خودداری کنید. به جای علائق خاص، از عبارت علائق متمرکز استفاده نمایید. به جای برچسب زدن خاص، نیازهای واقعی را توصیف کنید.
- از به کار بردن زبان کاستی‌نگر مانند اصطلاحات عملکرد بالا یا عملکرد پایین خودداری کنید. سطح عملکرد در حوزه‌های مختلف، با گذشت زمان و در موقعیت‌های گوناگون تغییر می‌کند و ممکن است به حمایت‌های دریافتی وابسته باشد. در عوض، نقاط قوت و نیازهای خاص فرد را توصیف نمایید. سطح حمایت مورد نیاز در حوزه‌های خاص را به رسمیت بشناسید و هم‌چنین مواردی را که در سایر حوزه‌ها به حداقل حمایت نیاز دارند، یادداشت کنید.
- به جای درمان، از حمایت، خدمات یا راهبردها استفاده کنید. کلماتی مانند درمان، بهبودی و نتایج مطلوب، اوتیسم را پزشکی‌سازی می‌کنند، و تمرکز بهتر بر کیفیت زندگی است که افراد مبتلا به اوتیسم برای خود



می‌خواهند.

- زمانی که درباره افراد غیر اوتیستی صحبت می‌کنید، از واژه‌های سالم، طبیعی و نوروتایپال استفاده نکنید.
  - واژه نوروتایپال فرض می‌کند که افراد غیر اوتیستی معمولی هستند.
  - رفتار چالش‌برانگیز مبتنی بر ارزش‌ها است. رفتار را توصیف کن.
- آگاهی و استفاده از کلمات می‌تواند درک و پذیرش اوتیسم را از یک ناتوانی به تفاوت تغییر دهد.

## ← نتیجه‌گیری

انسان‌ها برای حرکت ساخته شده‌اند. کودکان به فعالیت بدنی نیاز دارند تا رشد سالم بدن را داشته باشند و نیاز به سواد جسمانی دارند تا بتوانند در مدرسه، در جامعه و کنار خانواده از فعالیت لذت ببرند. تنش‌هایی میان اعتقاد به یافتن درمان یا نیاز به توان‌بخشی در مقابل بهبود زندگی و پذیرش و حمایت جامعه از افراد مبتلا به طیف اوتیسم وجود دارد. برای اینکه یک کودک در مدرسه و جامعه بیاموزد و رشد کند، باید یک راه میانه وجود داشته باشد. صدای کودکان مبتلا به طیف اوتیسم باید هنگام یادگیری مهارت‌های حرکتی بنیادی، فعالیت‌های بدنی و بازی‌ها شنیده شود. هدف این است که پایه‌ای برای زندگی طولانی، سالم، فعال و شاد برای تمام کودکان اوتیسم و خانواده‌هایشان ساخته شود. در خلاصه، کودکان در طیف طیف گسترده‌ای از مهارت‌ها را دارند. به همین دلیل، برنامه‌ها، دستورالعمل‌ها و بازخوردها باید برای کودک یا کودکان خاصی که درگیر آنها هستید، طراحی شوند. خلاق باشید. دروس را شخصی‌سازی کنید، جرات امتحان کردن داشته باشید و لذت ببرید.

کار کردن در مدرسه به مدت چندین سال به من فرصت بیشتری می‌دهد تا بینم چگونه دانش‌آموزان می‌توانند در طول زمان رشد و تغییر کنند. من با سه پسر در طیف که مهارت‌های خوبی در والیبال فردی داشتند اما توانایی بازی گروهی یا تیمی نداشتند، ملاقات کردم. در طول سال اول، روی توسعه مهارت‌های پایه کار کردیم (تمرین وضعیت‌های صحیح دست برای تماس‌های پایه) و رفتار در محیط تربیت‌بدنی (مثلاً آویزان نبودن از تور). در سال دوم، ما روی بهبود مهارت‌های آن‌ها کار کردیم، با تمرین هدف‌گیری شوت‌هایشان و افزایش ارتفاع پاس‌هایشان تا توپ به تور نخورد. در سال سوم، ما تمرین پاس‌های گروهی کوچک را انجام دادیم تا بتوانیم تمرین گرفتن و انتظار نوبت با توپ را یاد بگیریم. این کار با استفاده از تعداد زیادی راهنمایی کلامی و تقویت تصمیم‌گیری‌های صحیح در زمین انجام شد. این مثال نشان می‌دهد که توسعه توانایی بازی در یک بازی سنتی ممکن است چندین جلسه در طول هفته‌ها یا حتی سال‌ها طول بکشد. ممکن است زمان ببرد، اما پاداش در نهایت ارزش آن را دارد!

ارین بنت



سازگار کردن فعالیت بدنی