

AUTOR: JERZY ŁABIŃSKI

Wykorzystanie zajęć ruchowych w poprawie komfortu psychofizycznego osób z niepełnosprawnością

Od dawna już zdajemy sobie sprawę z tego, że ruch jest bardzo ważny dla naszego prawidłowego funkcjonowania, a w przypadku dzieci jest wręcz niezbędny do właściwego rozwoju młodego organizmu. Aktywność fizyczna niesie ze sobą masę korzyści dla ciała. Poprawia się sprawność ruchowa, zwiększa się elastyczność i siła mięśni, usprawnia się funkcjonowanie układu immunologicznego. Odpowiednio zaplanowane zajęcia ruchowe, poprowadzone w gronie rówieśników przyczyniają się do poprawy nastroju i do radości z życia. Aktywność ruchowa ma również niebagatelny wpływ na psychikę. Ruch rozładowuje napięcie psychiczne, poprawia nastrój, relaksuje, sprawia, że zapominamy o codziennych problemach. Wszystko to przyczynia się do podniesienia jakości życia.



Aktywność ruchowa powinna być dostępna dla każdego bez względu na wiek, płeć, aktualny poziom sprawności fizycznej. Dostęp do zajęć fizycznych powinny mieć również osoby z różnego rodzaju niepełnosprawnościami. Prowadzę zajęcia ogólnorozwojowe w różnych grupach wiekowych (od przedszkolaka po seniora); również w warsztatach terapii zajęciowej, środowiskowych domach samopomocy i szkołach terapeutycznych. Z moich obserwacji



PAMIĘTAJMY, ŻE AKTYWNOŚĆ RUCHOWA NIE ZAWSZE MUSI SIĘ WIĄZAĆ Z DUŻĄ HALĄ SPORTOWĄ, NIE ZAWSZE BĘDĄ TO ZAJĘCIA, GDZIE UCZEŃ MUSI BIEGAĆ, A RUCH NIE MUSI PRZYBIERAĆ TYLKO FORMY SPORTÓW DRUŻYNOWYCH. ZRESZTĄ NIE WSZYSTKIE DZIECI Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ BYŁYBY W STANIE ZROZUMIEĆ PANUJĄCE W GRZE ZASADY I SIĘ DO NICH STOSOWAĆ. DLA WIELU OSÓB ZASADY POWINNY BYĆ PROSTE.

wynika, że kadry kierownicze każdego z ośrodków, w których prowadzę zajęcia, przykładają bardzo dużo uwagi do tego, aby swoim podopiecznym zapewnić odpowiednią dawkę aktywności ruchowej. Mam duże doświadczenie w prowadzeniu tego rodzaju zajęć, bowiem pracuję z bardzo młodymi uczestnikami i z osobami dojrzałymi; różnicowane są również rodzaje niepełnosprawności i poziom sprawności fizycznej. Oznacza to, że wszystkie z prowadzonych przeze mnie zajęć muszą wyglądać nieco inaczej. To ogromne zróżnicowanie niepełnosprawności, z jakimi mam do czynienia, sprawia, że należy stosować zróżnicowany wachlarz ćwiczeń i dyscyplin, w których moi podopieczni mogą brać udział.

Dzieci, mniej więcej w wieku 8-12 lat, znajdują się w tzw. złotym wieku motoryczności. Oznacza to, że – z jednej strony – jest to okres, w którym najlepiej, najłatwiej jest rozwijać pewne cechy motoryczne i ogólną sprawność, a z drugiej strony – ruch jest wręcz niezbędny do prawidłowego funkcjonowania młodego człowieka. Brak ruchu „boli”. Dzieci w tym przedziale wiekowym, którym odebrano możliwość wybiegania się czy wyskakania, stają się nerwowe, drażliwe, a czasem nawet agresywne. Skoro takie problemy widoczne są u dzieci w tzw. normie intelektualnej, dlaczego ten problem nie miałby dotyczyć dzieci z niepełnosprawnościami? Negatywne emocje, frustracja, przebodźcowanie muszą znaleźć odpowiednie drogi ujęcia. Zauważyłem, że nauczyciele w szkołach podstawowych karzą dzieci za to, że te biegają i skaczą, argumentując to w ten sposób, że korytarz szkolny nie

jest miejscem do zabaw. Skądinąd słuszny argument pedagogów (chodzi o bezpieczeństwo uczniów), ale czy tak naprawdę nauczyciele są w stanie zapewnić dzieciom jakąś alternatywę? Lekcje wychowania fizycznego to zdecydowanie za mało. Owszem, korytarz szkolny nie jest odpowiedni do tego, żeby po nim biegać w czasie przerwy, ale są przecież możliwości zapewniania dzieciom ruchu między lekcjami w innej formie. W jednej ze szkół, w których prowadzę popołudniowe zajęcia karate na długich przerwach, nauczyciele wychowania fizycznego organizują w sali gimnastycznej „Aktywne przerwy”. Aktywizują dzieci do tego, by spędzić czas pomiędzy lekcjami w gronie rówieśników w sposób aktywny. Każdego dnia nauczyciele proponują dzieciom innego rodzaju aktywności. Piszę teraz o szkole podstawowej z dziećmi bez niepełnosprawności. Ale przecież „złoty wiek motoryczności” i potrzeba ruchu dotyczą również dzieci z niepełnosprawnościami. Wiem, że trzeba będzie takim dzieciom zapewnić inne aktywności i że kadra pedagogiczna będzie musiała czuwać nad bezpieczeństwem dzieci, ale jestem pewien, że warto postarać się o to, żeby takie zajęcia zorganizować.

Pamiętajmy, że aktywność ruchowa nie zawsze musi się wiązać z dużą halą sportową, nie zawsze będą to zajęcia, gdzie uczeń musi biegać, a ruch nie musi przybierać tylko formy sportów drużynowych. Zresztą nie wszystkie dzieci z niepełnosprawnością byłyby w stanie zrozumieć panujące w grze zasady i się do nich stosować. Dla wielu osób zasady powinny być proste.

Interesującym rozwiązaniem może być stworzenie w placówce (albo w domu) strefy komfortu. Dziecko nadmiernie pobudzone, zdenerwowane, sfrustrowane w takiej strefie znajdzie spokój, wytchnienie. Powinno się tam znajdować jak najmniej niepotrzebnych bodźców. Uczniowi możemy zaproponować wspólną zabawę, np. kręgle, rzucanie woreczkiem gimnastycznym do okręgu hula-hoop. Są to zabawy, które uczeń może wykonywać samodzielnie, jednak obecność pedagoga może być ważna dla motywowania dziecka do większej koncentracji. Wspomniane ćwiczenia właśnie dzięki potrzebie skoncentrowania się na zadaniu sprawiają, że zapomina się o przyczynie frustracji. Proste zabawy są najodpowiedniejsze do wykorzystania w takiej strefie komfortu. Zabawy, w których trzeba zwracać uwagę na wiele szczegółów, mogą jeszcze bardziej podnieść poziom irytacji.

Skupienie uwagi na zadaniu jest dobrą propozycją dla odciążenia myśli ucznia od złych emocji, ale dobrym rozwiązaniem może okazać się zastosowanie „gniotków” czy gryzaków. Przekierowujemy w ten sposób negatywne emocje naszego podopiecznego, dzięki czemu swoją frustrację i złość może przenieść on na gnieciecie, miętoszenie, gryzienie narzędzia, które jest do tego przeznaczone. W miarę możliwości staramy się nie przeszkadzać uczniowi w akcie „destrukcji”. Niech negatywne emocje znajdą ujście.

nie w atrakcyjnej formie zabawy. Ćwiczenia oddechowe opisałem w artykule: *Wykorzystanie ćwiczeń oddechowych i relaksacyjnych w rehabilitacji osób z autyzmem*, więc nie będę tego tematu w niniejszym tekście rozwijał. Zapraszam do lektury mojego poprzedniego tekstu.

Duże korzyści w wyciszaniu osób z niepełnosprawnością dostrzegam w treningu sztuk walki. To paradoksalne, że sport, który kładzie nacisk na dyscyplinę, wysiłek i z założenia uczy walki z drugim człowiekiem, potrafi wyciszyć i zrelaksować. Prawda jest taka, że dobrze zaplanowany i poprowadzony trening sztuk walki, dopasowany do możliwości psychicznych i fizycznych ćwiczących wniesie bardzo wiele korzyści. Związane jest to przede wszystkim z tym, że podstawą treningu każdej sztuki walki jest szacunek dla drugiego człowieka i dyscyplina. W dyscyplinie odnajduje się porządek, ład, spokój, opanowanie. Ćwicząc uderzenia i kopnięcia w tarczę, uczeń może wyładować swoje negatywne emocje i frustrację. Należy tu jednak zachować umiar. Zajęcia powinny być prowadzone przez doświadczonego instruktora sztuk walki, który powinien najpierw zasięgnąć informacji o każdym z uczestników zajęć od opiekuna, który dobrze zna grupę. Poza tym już na początku należy zaznaczyć, że ćwiczenia, których podopieczni się uczą, mogą być wykonywane tylko i wyłącznie pod nadzorem instruk-

DUŻE KORZYŚCI W WYCISZANIU OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ DOSTRZEGAM W TRENINGU SZTUK WALKI. TO PARADOKSALNE, ŻE SPORT, KTÓRY KŁADZIE NACISK NA DISCYPLINĘ, WYSIŁEK I Z ZAŁOŻENIA UCZY WALKI Z DRUGIM CZŁOWIEKIEM, POTRAFI WYCISZYĆ I ZRELAKSOWAĆ.

W takich strefach komfortu można dzieciom również zaproponować ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe, ćwiczenia jogi. Oddech ma ogromne znaczenie dla relaksacji (wspominałem o tym w innym artykule). Długi, spokojny oddech relaksuje, dotlenia mózg, sprawia, że po chwili myślimy jaśniej, jesteśmy bardziej świadomi siebie i otaczającego nas świata. Wiem, że w przypadku niektórych osób z niepełnosprawnością nie zawsze możemy mówić o pełnej świadomości otaczającego je świata, ale sam fakt, że nasz podopieczny potrafi wziąć głęboki oddech (a nie krótki, urywany), jest już dużym postępem. Taki głęboki oddech będzie spełniał wszystkie swoje relaksujące zadania. Samo oddychanie może okazać się zadaniem nudnym dla kogoś, kto jest w danym momencie spragniony ruchu, akcji. Warto „zaaplikować” podopiecznemu oddycha-

tora prowadzącego zajęcia. Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami karate oraz zajęcia z samoobrony w grupach osób z niepełnosprawnością prowadziłem w wielu ośrodkach. Ćwiczenia takie cieszą się dużym zainteresowaniem zarówno ze strony osób biorących w nich udział, jak i ze strony kadry pedagogicznej. Uczestnicy stają się bardziej pewni siebie, ale też skorzy do pomocy, współpracy w grupie. Pomimo korzyści, jakie niesie ze sobą trening, np. karate, warto pamiętać, że nie dla każdej osoby będą to zajęcia odpowiednie. Nie mam na myśli ograniczeń ruchowych, bowiem nawet osoby z poważną niepełnosprawnością ruchową są w stanie wykonywać prostsze techniki uderzeń. Bardziej zwróciłbym uwagę na to, że w przypadku niektórych podopiecznych agresywne zachowania mogą się jeszcze bardziej nasilać.



Bardzo dobrą formą aktywności ruchowej jest marsz z kijkami, czyli coraz popularniejszy w naszym kraju *nordic walking*. Oczywiście można również zaproponować podopiecznym zwykły marsz (bez użycia kijków). Warto jednak pamiętać, że dzięki użyciu kijków w marszu odciążamy stawy kolanowe i biodrowe. Ma to bardzo duże znaczenie, szczególnie w przypadku, gdy mamy do czynienia z osobami, które mają dużą nadwagę czy chore stawy. Uczestnicy marszu z kijami powinni być przed zajęciami zapoznani z odpowiednią techniką poruszania się, a kijki powinny być dopasowane do wzrostu piechurów. Marsz jest bardzo naturalną formą ruchu, a nasze ucywilizowane i coraz bardziej wygodne społeczeństwo zapomniało już o tym, jak wiele korzyści daje spacerowanie. Wszędzie możemy pojechać samochodem, nawet na zakupy do sklepu „za rogiem”. Zapominamy, że samochód to wygoda, z której możemy korzystać, ale nie musimy. Te „wygodnicze” nawyki rodzice przenoszą na swoje niepełnosprawne dzieci. Niestety, to często właśnie rodzice ograniczają aktywność ruchową swojego dziecka. Zazwyczaj nie jest to skutek złej woli, a raczej troska o bezpieczeństwo dziecka. Efekt takiego postępowania często jest bardzo negatywny – coraz mniejsza sprawność fizyczna, postępująca otyłość, lęk przed zwykłymi, powszechnie występującymi bodźcami.

Ogromną zaletą *nordic walkingu* jest to, że odbywa się na dworze. Spacer w lesie relaksuje. Śpiew ptaków, szum drzew, szelest liści... to wszystko uspokaja, wycisza. Myślę, że taki spacer ma nawet większe znaczenie dla zdrowia niż stosowanie ćwiczeń oddechowych w zamkniętym pomieszczeniu. Koktajl zapachów i dźwięków pozytywnie wpływa na samopoczucie. Warto cyklicznie stosować takie zdrowe spacerowanie. Ścieżkę można wybrać w taki sposób, aby nawet osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich mogły uczestniczyć w spacerze. W czasie marszu można wprowadzić krótką przerwę na ćwiczenia ogólnorozwojowe i rozciągające. Z pewnością znajdzie się też czas na przeprowadzenie krótkiej sesji ćwiczeń oddechowo-relaksacyjnych.

Proszę zauważyć, że od początku w artykule piszę o ćwiczeniach ruchowych, o aktywności ruchowej, a nie o zajęciach sportowych. Rekreacja ruchowa (o której piszę) i sport to dwa odmienne pojęcia, które – błędnie – często są stosowane jako zamienniki (synonimy). Sport z założenia wiąże się z rywalizacją na boisku, na macie, w ringu. Sport to medale, sukcesy i porażki zawodników. Aktywność w formie rekreacji ruchowej ma sprzyjać dobremu samopoczuciu, zdrowiu. Sport może być powszechny (niekwalifikowany), dostępny dla każdego. Jest to forma rywalizacji, w której nie liczy

się zwycięstwo w tak dużym stopniu, jak w sporcie na wysokim poziomie, zawodowstwie. Taki ogólnodostępny sport ma dawać radość z samej rywalizacji, a nie z wygrywania – oznacza on po prostu zabawę. Bez względu na to, czy mamy do czynienia z dorosłymi osobami z niepełnosprawnością czy z dziećmi, sport może być również dobrym narzędziem rozładowania emocji, wyżycia się, sposobem na pozbycie się negatywnych uczuć. Nie jest prawdą, że taka rywalizacja sportowa może być dostępna tylko dla osób sprawnych. W najpowszechniejszej formie sport ma być dostępny dla każdego, ma uczyć i bawić. Nie mam jednak na myśli sportowców z niepełnosprawnościami, którzy osiągają sukcesy w turniejach dla niepełnosprawnych. Taka forma rywalizacji sportowej jest wspomnianą przeze mnie wcześniej formą sportu kwalifikowanego. Osoby rywalizujące w tej formie są sportowcami przez wielkie „S”. Pisząc o rywalizacji sportowej, mam raczej na myśli każdego niepełnosprawnego podopiecznego, który bez względu na poziom sprawności fizycznej i rodzaj niepełnosprawności może wziąć udział w turnieju rozumianym jako zabawa, pokaz. Każdy z nas ma potrzebę docenienia, pokazania swoich umiejętności, zaprezentowania się. Osoby z niepełnosprawnościami również. Rywalizacja na takim turnieju to przede wszystkim rywalizacja z samym sobą, to próba pokonywania swoich fizycznych ograniczeń, próba pokona-

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA POWINNA BYĆ ELEMENTEM REHABILITACJI KAŻDEJ OSOBY BEZ WZGLĘDU NA RODZAJ NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI.

nia swojej niepełnosprawności. Nie ma znaczenia, kto pierwszy dobiegnie do mety. Wygrywają wszyscy i wszyscy powinni otrzymać medal, dyplom, nagrodę rzeczową, a przede wszystkim oklaski z trybun, widzieć radość opiekunów i rodziców. Dzięki takim zmaganiom wygrywa każdy uczestnik, a zwycięstwem jest już sam start. Oczywiście, organizując jakikolwiek turniej sportowy dla osób z niepełnosprawnością, przede wszystkim należy zapewnić uczestnikom bezpieczeństwo – i od tego należy zacząć. Konkurencje powinny być dopasowane do możliwości startujących w zawodach. W przypadku osób mających problemy z poruszaniem się czy niedowidzących ważne jest, żeby każdy z uczestników miał swojego asystenta, który – znając zasady – będzie potrafił odpowiednio pokierować swoim podopiecznym.

Można zapytać, jakie znaczenie ma taka forma rywalizacji sportowej dla zrelaksowania i wyciszenia osoby z niepełnosprawnością? I z całą pewnością można powiedzieć, że jest ono ogromne. Sport bowiem, nie tylko poprzez osiąganie sukcesów, ale przez samo podjęcie rywalizacji, daje uczestnikowi szansę na osiągnięcie czegoś, na pokonanie swoich ograniczeń. Błysk w oku na mecie, docenienie ze strony widzów (głównie rodzin i opiekunów) to te elementy, dla których warto pomyśleć o organizowaniu rozgrywek sportowych. Krótko mówiąc, sport daje szansę na docenienie. Potem taki uczeń może opowiadać o swoich zmaganiach sportowych, może wspominać o tym, jak sędzia zawiesił mu na szyi medal.

Są osoby – szczególnie starsi uczestnicy zajęć – które będą unikały aktywności fizycznej. Wiąże się to z ograniczeniami ruchowymi, wiekiem, co w efekcie doprowadza do zmniejszenia pewności siebie i poczucia bezradności. Tak naprawdę aktywność ruchowa powinna być elementem rehabilitacji każdej osoby bez względu na rodzaj niepełnosprawności. Należy dopasować ćwiczenia do każdej z nich indywidualnie, np. osoby mające problemy z poruszaniem się mogą spacerować wokół krzesła, trzymając się oparcia, a niektóre ćwiczenia kończyn górnych można przecieć wykonywać siedząc. Ważne, żeby zainteresować ruchem i pokazać, że nie jest on niczym złym, nie jest wrogiem, a może stać się sprzymierzeńcem w poprawie komfortu życia.

W powyższym artykule chciałem zwrócić uwagę na znaczenie aktywności fizycznej nie tylko w rehabilitacji osób z niepełnosprawnością, ale przede wszystkim na to, jak duże znaczenie ruch ma dla rozładowania negatywnych emocji, wyciszenia się, relaksacji. Wiele form aktywności będzie sprzyjało poprawie jakości funkcjonowania. Do każdej niepełnosprawności powinniśmy umiejętnie dobrać odpowiednie narzędzia. Bez względu na to, czy mamy do czynienia z dziećmi czy z osobami dojrzałymi, ruch może być dobrym lekarstwem. Nie musimy inwestować dużych środków finansowych w to, żeby osobie z niepełnosprawnością zapewnić różne formy aktywności ruchowej. Nieraz sami niepełnosprawni podpowiedzą nam, jaka forma zainteresuje ich najbardziej.

JERZY ŁABIŃSKI

Instruktor karate, instruktor samoobrony, instruktor pilates, trener personalny. Prowadzi zajęcia ogólnorozwojowe w placówkach sprawujących opiekę nad dziećmi z niepełnosprawnością.