

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ

Ελεύθερος χρόνος θεωρείται ο προσωπικός χρόνος που έχουν στη διάθεση τους οι άνθρωποι και έχουν την ευχέρεια να τον διαχειριστούν ελεύθερα και σύμφωνα με την θέληση τους. Ο ελεύθερος χρόνος μπορεί να προσφέρει μάθηση, ξεκούραση, ευχαρίστηση και ψυχαγωγία γι αυτό περιλαμβάνει δραστηριότητες που είναι ενδιαφέρουσες και ευχάριστες για το άτομο. Κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικές προτιμήσεις. Κάποιοι από εμάς περνάμε τον ελεύθερο χρόνο μας χαλαρώνοντας, άλλοι ασχολούμαστε με κάτι δημιουργικό, άλλοι διασκεδάζουμε ή βρισκόμαστε με φίλους ή συμμετέχουμε σε ομαδικές δραστηριότητες. Επιλέγουμε δηλαδή δραστηριότητες άλλοτε μόνοι μας, με άλλους στο σπίτι ή σε άλλους χώρους.

Για ένα έναν ενήλικα ή ένα παιδί με αυτισμό υπάρχει η αναγκαιότητα ύπαρξης δομημένου ελεύθερου χρόνου, ιδιαίτερα την περίοδο των διακοπών. Σημαντικό είναι τα ενδιαφέροντα τους και η επιλογή των αντίστοιχων δραστηριοτήτων να γίνεται με το δικό τους ιδιαίτερο τρόπο. Πιο συγκεκριμένα, τα παιδιά με αυτισμό απολαμβάνουν να χειρίζονται αντικείμενα με διαφορετικό τρόπο χρήσης από το συνηθισμένο, μπορούν να απασχολούνται με αυτά για μεγάλο χρονικό διάστημα, έχουν περιορισμένο αριθμό ενδιαφερόντων και μειωμένη ανάγκη για αλληλεπίδραση με συνομηλίκους τους. Λόγω των έντονων αισθητηριακών τους αναγκών πολλές φορές η επιλογή των δραστηριοτήτων ή των αντικειμένων κατά τον ελεύθερο χρόνο τους γίνεται με βάση την κάλυψη των παραπάνω αναγκών, λόγω της αισθητηριακής ευχαρίστησης και ολοκλήρωσης που προσφέρουν. Όταν ένα παιδί με αυτισμό ασχολείται με υλικά και αντικείμενα της αρεσκείας του, τα οποία έχουν ιδιαίτερο νόημα και ελκυστικότητα για το ίδιο, συνήθως παρατηρείται μείωση αρνητικών συμπεριφορών, στερεοτυπιών και εμμονών. Βασικός στόχος της διαχείρισης του ελεύθερου χρόνου των παιδιών με αυτισμό είναι η άντληση ευχαρίστησης και η ενίσχυση των θετικών συναισθημάτων του παιδιού. Γι' αυτό είναι σημαντικό να καθοδηγούμε τα παιδιά με αυτισμό να εμπλουτίσουν τα ενδιαφέροντα τους εξερευνώντας καινούργια υλικά και αντικείμενα σε συγκεκριμένο πλαίσιο. Για την περίοδο των διακοπών μπορούμε να επιλέξουμε να ενταχθεί το παιδί μας σε κάποια ομάδα π.χ. στο πλαίσιο των κέντρων δημιουργικής απασχόλησης (ΚΔΑΠ ΑμεΑ) σχετική με τα ενδιαφέροντά του. Η ένταξη των παιδιών σε μικρό - ομαδικές δραστηριότητες ενισχύει και βελτιώνει την ανάπτυξη των κοινωνικών και των συναισθηματικών δεξιοτήτων των παιδιών με αυτισμό.

Οι αθλητικές δραστηριότητες, επίσης, βοηθούν στη μείωση των επιθετικών και των στερεοτυπικών συμπεριφορών των παιδιών στο φάσμα του αυτισμού. Είναι σημαντικό το πρόγραμμα των φυσικών δραστηριοτήτων να βασίζεται στις κλίσεις και τα ενδιαφέροντα του παιδιού. Η φυσική άσκηση και η ψυχοκινητική προσέγγιση βοηθούν στον συντονισμό του παιδιού με τον εαυτό του και το περιβάλλον και συμβάλλουν στην βελτίωση της σωματικής και ψυχικής του ευεξίας. Παραδείγματα τέτοιων δραστηριοτήτων είναι το τρέξιμο, το παιχνίδι με την μπάλα, η κολύμβηση, παιχνίδια με στεφάνια και κορόνες κ.α

Οι δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου εντός σπιτιού των παιδιών με αυτισμό περιλαμβάνουν κυρίως ενασχόληση των παιδιών με τον υπολογιστή, τηλεόραση, σωματικό ή κινητικό παιχνίδι με τα μέλη της οικογένειάς του (για μικρό χρονικό διάστημα). Κάποιες φορές υπάρχει δυσκολία της οικογένειας να πραγματοποιεί δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους π.χ επίσκεψη στην παιδική χαρά ή στο super

market, σε χώρους εστίασης και σε διάφορες κοινωνικές εκδηλώσεις. Πρέπει να κατανοήσουμε ότι είναι σημαντικό να υπάρχει ένα οργανωμένο δομημένο και κατάλληλα διαμορφωμένο πλαίσιο που θα προσφέρει στα παιδιά ασφάλεια και θα τα προτρέπει να ενταχθούν και να συμμετέχουν σε εξωτερικές δραστηριότητες (εκτός σπιτιού) ενισχύοντας παράλληλα τις δεξιότητες αλληλεπίδρασης και ενσωμάτωσης κοινωνικών κανόνων. Για παράδειγμα οι επισκέψεις σε κάποιους εξωτερικούς χώρους μπορούν να γίνονται σε ώρες που δεν υπάρχουν πολλά οπτικοακουστικά ερεθίσματα που θα αποσυντονίσουν το παιδί και θα το αναστατώσουν. Επίσης, ο χρόνος παραμονής σε έναν εξωτερικό χώρο είναι καλό να καθορίζεται από το βαθμό ανοχής του παιδιού στα ερεθίσματα του περιβάλλοντος. Για την επιλογή των εξωτερικών χώρων θα πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη την ευχαρίστηση ή τη δυσαρέσκεια που αντλεί το παιδί από την παρουσία του στο συγκεκριμένο χώρο. Καλό θα είναι να επιλέγουμε χώρους στους οποίους έχουμε αντιληφθεί ότι το παιδί μας πλαισιώνεται καλύτερα π.χ αντί να καθίσουμε να φάμε σε μία ταβέρνα μπορούμε να οργανώσουμε ένα πικ νικ στην εξοχή ή αντίστοιχα το καλοκαίρι μπορούμε να περνάμε περισσότερο χρόνο με παιχνίδια στη θάλασσα, αφού τα παιδιά με αυτισμό αγαπούν ιδιαίτερα το υγρό στοιχείο.

Συμπερασματικά θα λέγαμε ότι οι δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου πρέπει να χαρίζουν σε όλους (γονείς και παιδιά) απόλαυση, χαρά και ευεξία ενισχύοντας παράλληλα τις δεξιότητες αλληλεπίδρασης του παιδιού με αυτισμό με τον τρόπο και τα μέσα που εκείνο επιλέγει.

Ελένη Κισούδη

Κοινωνική Λειτουργός

Χριστίνα Ρηγάλου

Ψυχολόγος