

«Ενδυνάμωση και υποστήριξη ομάδων οικογενειών ατόμων με αυτισμό»

Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων
II ΕΠΕΑΕΚ
Ενέργεια 1.1.4 Εκπαίδευση Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες
Πράξη 1.1.4 α

Φορέας Υλοποίησης: Σύλλογος Γονέων Κηδ. και Φίλων
Αυτιστικών Ατόμων Ν. Λάρισα

«Διαχείριση του ελεύθερου χρόνου»

Σοφία Μαυροπούλου,

Λέκτορας, Παιδαγωγικό Τμήμα Ειδικής Αγωγής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

Στην εποχή μας ο ελεύθερος χρόνος δύσκολα εξοικονομείται και γι' αυτό είναι ιδιαίτερα πολύτιμος. Ουσιαστικά περιλαμβάνει την κατ' επιλογή ενασχόληση μας με μία ή περισσότερες δραστηριότητες που είναι ενδιαφέρουσες και ευχάριστες. Όλοι μας έχουμε διαφορετικές προτιμήσεις. Άλλοι επιλέγουμε να χαλαρώσουμε, άλλοι να ασχοληθούμε με κάτι δημιουργικό, άλλοι να διασκεδάσουμε ή να βρεθούμε με φίλους. Μερικοί από εμάς προτιμάμε να κάνουμε πράγματα μόνο για τον εαυτό μας ενώ άλλοι να συμμετέχουμε σε ομαδικές δραστηριότητες. Ωστόσο, οι περισσότεροι από εμάς έχουμε μία ποικιλία δραστηριοτήτων: άλλοτε μόνοι, άλλοτε με άλλους στο σπίτι μας ή στην κοινότητα. Οι περισσότεροι έχουμε επιλέξει αυτές δραστηριότητες είτε μαζί με την οικογένεια και τους φίλους μας ή βλέποντας άλλους να ασχολούνται με αυτές ή διαβάζοντας κάποιες οδηγίες.

Για ένα άτομο με αυτισμό και για την οικογένεια του ο μη δομημένος ή ελεύθερος χρόνος μπορεί να είναι μία ιδιαίτερα δύσκολη χρονική περίοδος της ημέρας. Κάποιες οικογένειες των ατόμων με αυτισμό είναι πιθανό να αποφεύγουν τις εξόδους ή τις επισκέψεις σε διάφορα μέρη λόγω της δύσκολης συμπεριφοράς των παιδιών τους. Γι' αυτό, μία από τις προσδοκίες τους είναι το παιδί τους να μπορεί να ψυχαγωγήσει τον εαυτό του μόνο του ακόμη και για λίγα λεπτά.

Γνωρίζουμε ότι υπάρχει μία μεγάλη ανομοιογένεια στα επίπεδα του αυτισμού καθώς ο αυτισμός μπορεί να συνοδεύεται και από άλλες καταστάσεις. Ωστόσο, όλα

τα άτομα με αυτισμό αντιμετωπίζουν μεγαλύτερες ή μικρότερες δυσκολίες στη διαχείριση του ελεύθερου χρόνου τους, οι οποίες συνδέονται με την αδυναμία τους να μαθαίνουν παρατηρώντας τους άλλους. Αντίθετα, το κοινό τους χαρακτηριστικό είναι ότι αναπτύσσουν ενδιαφέροντα και επιλέγουν δραστηριότητες με τον δικό τους τρόπο. Δηλαδή, μπορεί να χρησιμοποιούν κάποια αντικείμενα με επαναλαμβανόμενο τρόπο για μεγάλο χρονικό διάστημα ή να έχουν πολύ περιορισμένα πνευματικά ενδιαφέροντα, χωρίς δείχνουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για διαφορετικά υλικά ή θέματα όπως άλλα παιδιά. Επιπλέον, μπορεί να μην κατανοούν την χρήση ή τον σκοπό των αντικειμένων. Συχνά μπορεί να επιλέγουν αντικείμενα ή παιχνίδια λόγω της αισθητηριακής ευχαρίστησης που τους προσφέρουν.

Ωστόσο, με κατάλληλη υποστήριξη και καθοδήγηση τα άτομα με αυτισμό μπορούν να μάθουν να εξερευνούν καινούργια αντικείμενα και να ασχολούνται με άλλες δραστηριότητες στον ελεύθερο χρόνο τους. Τότε θα είναι σε θέση να επιλέγουν δραστηριότητες όταν θα θέλουν να ψυχαγωγηθούν. Με αυτόν τον τρόπο, και οι γονείς των παιδιών με αυτισμό θα μπορούν να εξοικονομήσουν ελεύθερο χρόνο για τον εαυτό τους.

Τόσο οι γονείς όσο και οι εκπαιδευτικοί έχουν παρατηρήσει ότι όταν ένα παιδί με αυτισμό ασχολείται με υλικά που του αρέσουν και έχουν νόημα για το ίδιο, τότε οι δύσκολες συμπεριφορές, οι στερεοτυπίες και οι εμμονές του μειώνονται. Επιπλέον, όταν ένα άτομο με αυτισμό μπορεί να ψυχαγωγήσει τον εαυτό του, αυτό ανακουφίζει τους γονείς του από το άγχος και την ένταση που ακολουθεί η ύπαρξη ενός τέτοιου παιδιού μέσα στο σπίτι ή στην κοινότητα. Ακόμη, αν ένα άτομο με αυτισμό μπορεί να αξιοποιεί τον ελεύθερο χρόνο του ίσως να συμμετέχει και σε ομάδες με συνομηλίκους. Για παράδειγμα, αν ένα παιδί με αυτισμό ευχαριστείται με χειροτεχνίες θα μπορούσε να είναι μέλος μιας ομάδας δημιουργικής απασχόλησης. Φυσικά, ο πρωταρχικός σκοπός της διαχείρισης του ελεύθερου χρόνου και για τα άτομα με αυτισμό είναι η προσωπική τους ευχαρίστηση.

Σε αυτή την συνάντηση, θα έχετε την ευκαιρία να μοιραστείτε με άλλους γονείς τους προβληματισμούς και τις αγωνίες σας για την διαχείριση του ελεύθερου χρόνου του παιδιού σας. Με αυτή την ανταλλαγή προσωπικών εμπειριών και σκέψεων, θα κατανοήσετε καλύτερα τις ιδιαίτερες προτιμήσεις και τα ενδιαφέροντα του παιδιού σας και θα συζητήσετε τρόπους που θα μπορούσαν να βοηθήσουν εσάς και το παιδί σας στην οργάνωση και αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου σας, ώστε να είναι πιο ευχάριστος και να έχει νόημα για όλους. Ως γονείς έχετε τη δυνατότητα να

προσφέρετε ευκαιρίες στο παιδί σας, ώστε να έρθει σε επαφή με υλικά, χώρους και δραστηριότητες που θα το παρακινήσουν να ικανοποιήσει τις επιθυμίες του ή να ανακαλύψει άλλα ενδιαφέροντα, ώστε να έχει μία καλύτερη ποιότητα ζωής.

Βιβλιογραφία

Coyne, P., Nyberg, C. & Vandenberg, M.L. (1999). *Developing leisure time skills for persons with autism. A practical approach for home, school and community*. Austin, TX: Future Horizons.

Coyne, P. & Fullerton, A. (2004). *Supporting individuals with autism spectrum disorder in recreation*. Sagamore.