

ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΝΟΗΤΙΚΗ ΥΣΤΕΡΗΣΗ ΣΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ: ΑΝΑΓΚΗ Ή ΠΟΛΥΤΕΛΕΙΑ;

Μπάφας, Χρ.

Εκπαιδευτικός κλάδου ΠΕ 70.50

Περίληψη

Υπολογίζεται ότι στις μέρες μας περίπου το 1% του μαθητικού πληθυσμού έχει κάποιο είδος νοητικής υστέρησης. Σκοπός της συγκεκριμένης εργασίας είναι η ανάδειξη αποκλίσεων των παιδιών αυτών σε συνδυασμό με τη διερεύνηση της συμμετοχής τους σε σωματικές δραστηριότητες κατά το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, καθώς και σε σπορ και αθλήματα. Πρόκειται για μια θεωρητική εργασία που εκπονήθηκε κυρίως βάσει βιβλιογραφικής ανασκόπησης πηγών εγχώριας και διεθνούς βιβλιογραφίας, σε συνδυασμό με προσωπικές επαγγελματικές φύσεως εμπειρίες. Κεντρικό εύρημα της εργασίας ανάγεται η αναγκαιότητα συμμετοχής των παιδιών με νοητική υστέρηση σε σωματικές δραστηριότητες, έτσι ώστε να ωφεληθούν πολλαπλώς και ουσιαστικά.

Λέξεις – κλειδιά: μαθητές με νοητική υστέρηση, ένταξη, Φυσική Αγωγή, σχολικός αθλητισμός, σπορ και αναψυχή

Εισαγωγή

Η νοητική υστέρηση συνήθως προκαλεί σημαντικές δυσλειτουργίες και προβλήματα στη ζωή των παιδιών επηρεάζοντας τόσο την ψυχολογική και σωματική τους υγεία, όσο και την προσαρμογή τους σε κοινωνικούς και γνωστικούς τομείς. Είναι ευρέως γνωστό ότι παιδιά με κάποιου είδους νοητική υστέρηση βιώνουν την απομόνωση και τον κοινωνικό αποκλεισμό, που οδηγούν στη σωματική τους αδρανοποίηση. Σημαντικότερες αποκλίσεις παρουσιάζουν στους τομείς της αντίληψης, μνήμης, προσοχής, αυτορρύθμισης και κινήτρων. Δύναται να επιτευχθεί ένταξή τους στο σχολικό πλαίσιο μέσω του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής; Χρειάζεται να συμμετέχουν σε σωματικές δραστηριότητες, σε αθλήματα και σε σπορ; Ωφελούνται από τη συμμετοχή τους ή όχι, και αν ναι με ποιον τρόπο; Τουλάχιστον σε επίπεδο σχολείου, θα έπρεπε να λογίζεται ως αναφαίρετο δικαίωμα των παιδιών με νοητική υστέρηση η ισότιμη συμμετοχή τους σε σωματικές δραστηριότητες και κατ' επέκταση, ομαλότερη ένταξή τους στο σχολικό πλαίσιο.

Σκοπός της έρευνας

Σκοπός της εργασίας είναι η ανάδειξη τυπικών αποκλίσεων των παιδιών με νοητική υστέρηση, καθώς και της αναγκαιότητας συμμετοχής τους σε σωματικές δραστηριότητες κατά το μάθημα της Φυσικής Αγωγής στο σχολικό πλαίσιο καθώς και σε σπορ και αθλήματα, τόσο για λόγους ψυχικής και σωματικής υγείας, όσο και για την ομαλότερη επίτευξη της κοινωνικής τους ένταξης.

Ανασκόπηση βιβλιογραφίας

Νοητική υστέρηση: Μαθητές με νοητική υστέρηση έχουν χαμηλότερη του μέσου όρου νοητική λειτουργία, γεγονός που εκδηλώνεται στην απόκτηση ακαδημαϊκών δεξιοτήτων, την επεξεργασία πληροφοριών, την επικοινωνία, την αυτορρύθμιση και τη μετά-γνώση

(Σαλβαράς, 2013:21), καθώς επίσης και μέσω απόκλισης σε αντιληπτικές, κοινωνικές ή/και πρακτικές δεξιότητες (Στασινός, 2016).

Αντίληψη: Υπολογίζεται ότι προσλαμβάνουν και συγκρατούν το 10% όσων διαβάζουν, το 20% όσων ακούν, το 30% όσων βλέπουν, το 50% όσων βλέπουν και ακούν, το 70% απ' ότι συζητούν, το 80% όσων βιώνουν, το 95% όσων διδάσκουν σε κάποιον άλλον (Σαλβαράς, 2013). Συνεπώς, προκρίνεται εύλογα η πολύ-αισθητηριακή μάθηση.

Μνήμη: Αδυναμία στην αντίληψη συνεπάγεται και αδύναμη μνήμη, δηλαδή αδυναμία συγκράτησης, επεξεργασίας και ανάκλησης πληροφοριών (Σαλβαράς, 2013).

Προσοχή: Εντοπίζεται έλλειμμα στον τομέα της προσοχής σε παιδιά με νοητική υστέρηση. Τα παιδιά αυτά παρουσιάζουν πιο αργούς χρόνους αντίδρασης ακόμη και σε απλά πειράματα μέτρησης χρόνου αντίδρασης (Wenar & Kerig, 2008).

Αυτορρύθμιση: Μαθητές με νοητική υστέρηση παρουσιάζουν προβλήματα αυτορρύθμισης, καθώς δεν έχουν αναπτύξει σε ικανοποιητικό βαθμό το σύστημα ελέγχου και λήψης αποφάσεων (Σαλβαράς, 2013:38).

Κίνητρα: Οι μαθητές με νοητική υστέρηση συνηθέστερα ακολουθούν μια παθητική συμπεριφορά βιώνοντας αισθήματα κατωτερότητας, παρουσιάζοντας μειωμένο ενδιαφέρον και καταβάλλοντας λιγότερη προσπάθεια (Σαλβαράς, 2013).

Συμμετοχή σε σωματικές δραστηριότητες: Η άσκηση και τα σπορ σχετίζονται με ελάττωση της κακής συμπεριφορικής προσαρμογής των παιδιών με νοητική υστέρηση, καθώς επίσης και βελτίωση της σωματικής ευεξίας, της αυτό-πεποίθησης και της κοινωνικής τους επάρκειας και λειτουργικότητας (Dykens et al., 1998). Η προγραμματισμένη και συχνή συμμετοχή των παιδιών με νοητική υστέρηση στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής καθώς και σε αθλητικές δραστηριότητες εν γένει, επηρεάζει με θετικό πρόσημο τόσο την ψυχική και σωματική τους υγεία, όσο και την κοινωνική τους προσαρμογή και κινητική κατάσταση (Ilhan et al., 2013:6).

Βάσει έρευνας των Foley et al. (2008) παρατηρούνται εμφανώς χαμηλότερα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας (σχολικό πλαίσιο, καθημερινότητα, Σαββατοκύριακα) για παιδιά με νοητική υστέρηση συγκριτικά με παιδιά χωρίς, ευρήματα που καταδεικνύουν την ανισότητα μεταξύ των δύο τυπικών κατηγοριών ως προς τη σωματική δραστηριότητα από την πρώτη κιόλας σχολική ηλικία. Ωστόσο, σύμφωνα με τους Hankle et al. (2021), άτομα με διανοητικές δυσκολίες προτιμούν για δραστηριότητες αναψυχής αθλήματα και σπορ (ακολουθεί τεχνολογία και gaming), ενώ ταυτόχρονα εξάγεται ως συμπέρασμα ότι άτομα με και χωρίς διανοητικές δυσκολίες αποκομίζουν όμοια οφέλη συμμετέχοντας σε δραστηριότητες που ευχαριστιούνται.

Βάσει έρευνας των Yilmaz et al. (2009) σε δείγμα εννέα (9) ασκήσιμων και επτά (7) εκπαιδύσιμων παιδιών χωρίς προηγούμενη εμπειρία οργανωμένης σωματικής δραστηριότητας, εντοπίζεται ότι τόσο στο πρώτο όσο και στο δεύτερο γκρουπ, η συμμετοχή σε δραστηριότητες στο νερό είχε θετική επίδραση στη σωματική ευεξία τους. Οι ασκήσεις “aquatics” δύνανται να βελτιώσουν το καρδιαγγειακό (ο.π.:108) καθώς και το αναπνευστικό σύστημα αυτών των παιδιών (αναπνευστικός συντονισμός, κινητικός έλεγχος μυών προσώπου) (ο.π.:109).

Συζήτηση

Μαθητές με νοητική υστέρηση συνήθως αποκλίνουν αισθητά από τον μέσο φυσιολογικό όρο ως προς την αντίληψη, τη μνήμη, την προσοχή, την αυτορρύθμιση, τα κίνητρα. Ως άμεση απόρροια καθίσταται ο άμεσος και έμμεσος κοινωνικός αποκλεισμός τους, καθώς και αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική και σωματική τους υγεία. Φιλίες μεταξύ ενός προ-εφήβου χωρίς υστέρηση και ενός προ-εφήβου με υστέρηση χαρακτηρίζονται από χαμηλό

επίπεδο εμπλοκής, με τα παιδιά να απασχολούνται συχνά ανεξάρτητα και σπάνια να γελούν μαζί (γνωστοί και όχι φίλοι) (Wenar & Kerig, 2008).

Ως εκ τούτου, καθίσταται έκδηλη η ανάγκη διαμεσολάβησης των εκπαιδευτικών ώστε να επιτευχθεί η ένταξη των παιδιών αυτών. Το μάθημα της Φυσικής Αγωγής θα μπορούσε να αποτελέσει ένα προνομιακό πεδίο όπου οι ανισότητες θα μπορούσαν να αμβλύνονται. Οι Horvat & Franklin (2001) προτείνουν να παρέχονται στα παιδιά με νοητική υστέρηση περισσότερες ευκαιρίες σε διάφορες σωματικές δραστηριότητες, καθώς και να μην γίνονται «ανεκτά» στυλ σωματικής αδράνειας και μειωμένης συμμετοχής σε παιχνίδια ή σπορ. Μπορεί τα αποτελέσματα να αργούν να έρθουν ή να μην είναι θεαματικά (Ilhan et al., 2013), ωστόσο οποιαδήποτε θετική διαφοροποίηση εντοπίζεται σε περιπτώσεις παιδιών με νοητική στέρηση, οφείλει να λογίζεται ως μέγιστο κέρδος.

Σύμφωνα με τους Panagiotou et al. (2008) η δημιουργία ενός σχολικού ενταξιακού περιβάλλοντος απαιτεί μια φρέσκια προσέγγιση που προϋποθέτει στοχευμένο σχεδιασμό, συνεργασία και σύνταξη προγραμμάτων «επαγρύπνησης» μεταξύ τυπικών ατόμων, γεγονός που εμπεριέχει δραστηριότητες συνεργασίας μεταξύ τυπικών μαθητών και μαθητών με αναπηρίες, όπως τα σπορ. Ο τυπικός μαθητής που εκτίθεται σε θετικές συγκυρίες ενός ενταξιακού περιβάλλοντος είναι θεμιτό να βιώνει την εμπειρία μέσω αίσθησης πραγματικότητας και όχι απλώς ως θεατής (ο.π.).

Κατά την εκπόνηση προγραμμάτων σωματικής δραστηριότητας με συμμετέχοντες από κοινού μαθητές με και χωρίς νοητική υστέρηση, θεωρείται ιδιαίτερος σημαντικό να μην στοχεύουμε σε μια στείρα σύνδεση των σπορ με ανταγωνισμό, αλλά σε σύνδεση τους με αναψυχή, έτσι ώστε τα παιδιά με νοητική υστέρηση να μπορούν κι αυτά να ωφεληθούν από τη συμμετοχή τους, γεγονός που υποστηρίζεται και από τους γονείς τους (Ilhan et al., 2013:7).

Όπως δείχνει η έρευνα των Wang & Qi (2020) στη Σανγκάη της Κίνας, μαθητές χωρίς νοητική υστέρηση δείχνουν πρόθεση συμμόρφωσης με νέους κανόνες σε αθλητικές δραστηριότητες ώστε να καταστούν προσβάσιμες και κατάλληλες για συμμαθητές τους με δυσκολίες, ωστόσο αντιδρούν σε συγκεκριμένα σπορ όπου η διαμόρφωση των κανόνων τείνει να επιφέρει αρνητικές συνέπειες στη δική τους ευχαρίστηση (π.χ. στο μπάσκετ μαθητές με νοητική υστέρηση δικαιούνται να κρατήσουν την μπάλα για 10'' ενώ μαθητές χωρίς για 5''). Επίσης, μαθητές που τους ενδιαφέρει ο ανταγωνισμός και οι επιδόσεις, τείνουν να είναι αρνητικοί ως προς την ισότιμη ένταξη των συμμαθητών τους με δυσκολίες (ο.π.).

Η αναγκαιότητα συμμετοχής των παιδιών με νοητική υστέρηση στη Φυσική Αγωγή και στον αθλητισμό γενικότερα, τίθεται στην ευχέρεια του εκπαιδευτικού ώστε να μεταφραστεί ως χρησιμότητα, όφελος και μέσον κοινωνικής ένταξης και ψυχολογικής ανάταξης. Είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντικό ότι στο συγκεκριμένο της χώρας μας διδάσκοντες της Φυσικής Αγωγής υιοθετούν θετική στάση και ανταπόκριση ως προς τη διδασκαλία και συμπερίληψη των μαθητών αυτών στο γενικό πλαίσιο (Doulkeridou et al., 2011).

Συμπέρασμα

Παιδιά με νοητική υστέρηση αποκλίνουν από τον μέσο όρο στους τομείς της αντίληψης, της μνήμης, της προσοχής, της αυτορρύθμισης και των κινήτρων. Η συμμετοχή αυτών των παιδιών σε σωματικές δραστηριότητες κατά το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, καθώς και σε αθλήματα και σπορ, κρίνεται επιτακτική έτσι ώστε να ωφεληθούν τα παιδιά τόσο ως προς την ψυχική και σωματική τους υγεία, όσο και ως προς την ουσιαστικότερη ένταξη τους στο κοινωνικό σύνολο.

Βιβλιογραφία

- Doulkeridou, A., Evaggelinou, C., Mouratidou, K., Koidou, I., Panagiotou, A., & Kudlacek, M. (2011). Attitudes of Greek physical education teachers towards inclusion of students with disabilities in physical education classes. *International Journal of Special Education*, v(26)n(1), pp.1-11
- Dykens, E.M., Rosner, B.A., & Butterbaugh, G.(1998). Exercise and sports in children and adolescents with developmental disabilities: Positive Physical and Psychological Effects. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*. v(7)n(4), pp.757-771, [https://doi.org/10.1016/S1056-4993\(18\)30210-4](https://doi.org/10.1016/S1056-4993(18)30210-4)
- Foley, J.T., Bryan, R.R., & McCubbin, J. A. (2008). Daily Physical Activity Levels of Elementary School-Aged Children With and Without Mental Retardation. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 20, pp.365-378, <https://doi.org/10.1007/s10882-008-9103-y>
- Hankle, Z.J., Bluestone, D.C., Kramer, J.K., Bassi, P., & Goreczny, A.J.(2021). What activities individuals with intellectual disabilities do for fun: exploration into self-care. *International Journal of Developmental Disabilities*, DOI: 10.1080/20473869.2021.1884788
- Horvat, M., & Franklin, C.(2001). The effects of the environment on physical activity patterns of children with mental retardation. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, v(72)n(2), pp.189-195
- Ilhan, L.E., Kirimoglu, H., & Colkluk, F.G.(2013). The effect of special physical education and sports program on the quality of life of the children with mental retardation. *Nigde University Journal of Physical Education and Sport Sciences*, v(7)n(1), pp.1-8
- Panagiotou, A. K., Evaggelinou, C., Doulkeridou, A., Mouratidou, K., & Koidou, I. (2008). Attitudes of 5th and 6th grade Greek students toward the inclusion of children with disabilities in physical education classes after a Paralympic education program. *European Journal of Adapted Physical Activity*. v(1)n(2), pp.31-43, DOI: 10.5507/euj.2008.007
- Σαλβαράς, Γ. (2013). *Διδασκαλία παιδιών με ειδικές ανάγκες στο συνηθισμένο σχολείο*. Αθήνα: Γρηγόρη
- Στασινός, Δ. (2016). *Η ειδική εκπαίδευση. 2020 plus*. Αθήνα: Παπαζήση
- Wang, L., & Qi, J.(2020). Effect of student-related factors on their attitudes towards peers with disabilities in physical education: evidence from elementary schools in China. *Asia Pacific Journal of Education*. v(40)n(2), pp.143-153, DOI: 10.1080/02188791.2019.1692781
- Wenar, C., & Kerig, P.K.(2008). *Εξελικτική Ψυχοπαθολογία. Από τη βρεφική ηλικία στην εφηβεία*. Μτφ. Μαρκουλής, Δ. επιμ. Γεωργάκα, Ε., Αθήνα: Gutenberg
- Yilmaz, I., Ergu, N., Konukman, F., Agbuga, B., Zorba, E., & Cimen, Z.(2009). The effects of Water Exercises and Swimming on Physical Fitness of Children with Mental Retardation. *Journal of Human Kinetics*, v(21) pp. 105-111, DOI: <https://doi.org/10.2478/v10078-09-0013-6>