

2024年7月29日 星期一
编辑:黄俊泳 版式:吴珊珊 校对:潘碧英

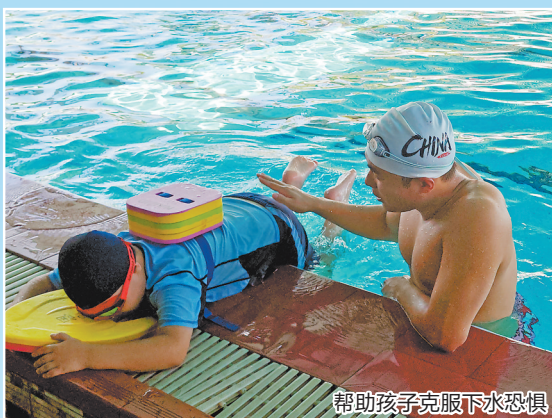
暑期大学生化身“安全泳士” 为“星孩”开启游泳小课堂

暑假天气炎热,游泳是孩子们喜爱的运动项目。不少孤独症患儿对水有天然的亲近感,但因存在不同程度的社交障碍,学游泳困难重重。日前,来自泉州华侨大学“星遥”团队的十余名大学生志愿者对泉州市孤独症家长组织“星语社区”的16名孤独症儿童开展游泳融合教学,让他们逐渐克服对水的恐惧,通过心理和运动干预,提高“星孩”的生存技能和康复水平。

■融媒体记者 许奕梅 实习生 庄晓红 文/图



学游泳先感受浮力



帮助孩子克服下水恐惧



拆解动作手把手教学

A “星孩”学游泳常被拒 大学生接下高难度任务

在市区军腾游泳馆里,十多名大学生志愿者正对孤独症儿童开展一对一游泳教学,从熟悉泳池、学闭气、练漂浮,到蛙泳动作分解,一切从头学起。一旁家长看着孩子们一点点进步,难掩喜悦之情。

“孩子想学游泳挺难的。”星语社区秘书长陈美丽是一名孤独症患儿家长,她表示,每逢暑假是儿童游泳培训高峰期,有的游泳馆得知孩子的情况后拒绝接收,有的教练在教一两节课后觉得“教不会”“太难教”而放弃。

“孤独症儿童存在交流障碍,安全意识弱于正常孩子,一旦溺水,呼救求生都存在问题,这是家长们最为担心的。”陈美丽说,在遇到学游泳的障碍后,不少家长尝试自己教,但缺乏专业经验,往往见效差。

“了解到孤独症儿童的难处后,我们想对他们进行运动干预提升技能。”华侨大学体育学院大三学生黄睿瑶是国家二级游泳运动员。刚上大学时,她受人之托教一名轻度孤独症男孩学游泳。指令接收慢、沟通不畅、动作协调性较弱,她感受到“星孩”学游泳的不易,但坚持耐心教导,男孩最终学会了游泳。大学期间,黄睿瑶和同学们发起组建“星遥团队”,想通过专业的体育运动教学,给予孤独症儿童康复训练帮助。

今年以来,该团队多次组织孤独症儿童开展户外体能训练,在接触中了解到孩子们想学游泳的诉求,通过前期多方沟通,制定了教学方案,在暑期开启对他们来说“高难度”的游泳教学。

B 心理疗法结合运动训练 帮助孩子克服下水恐惧

在水环境中的肢体运动能促进孩子的感官机能发育,游泳对于孤独症儿童来说是一种不错的训练方式。星遥团队此次参与义务游泳教学的有16名队员,由华侨大学体育学院牵头,联合该校政治与公共管理学院、文学院、计算机科学与技术学院的学生,其中有3名国家一、二级运动员。他们面对的15名教学对象从8岁到16岁不等。

15岁男生小翰(化名)身高已经长到170厘米,在面对1.3米的浅水泳池时,他不敢下水。13岁男孩小贤(化名)之前在跟普通孩子一起学游泳时接受能力较差,曾被按到水里“强练”,现在洗澡时脸都不敢碰水。就读于福建师范大学心理学专业的学生周怡芸是团队一员,她在了解孩子们不同的恐水情况后,将逐步暴露疗法、认知行为疗法等心理疗法和运动训练相结合,引导他们先在家里用脸盆练习换气,再过渡到泳池环境,在安全和受控环境中逐渐习惯水的存在。

“7岁的小雨(化名)不敢下水,我抱着她慢慢蹲到水里,让她先泡水感受浮力,再逐步教动作,两节课后小雨就学会了闭气。”黄睿瑶说,小翰也是在志愿者的鼓励下慢慢掌握在水里憋气,现在能漂浮了。



开展户外体能训练(受访者供图)

C 拆解动作手把手教学 逐步实现“游泳自由”

“我们一直努力与孩子建立信任关系,耐心沟通多鼓励,增强他们的安全感就学得快。”黄睿瑶介绍,帮助孩子克服恐惧后,大家将蛙泳、自由泳的动作逐一拆解,耐心地一遍遍教,让他们形成肌肉记忆。每节课后,大学生志愿者们还会根据“星孩”的学习情况做教学总结和调整,不断给孩子灌输下水的安全意识。

孩子们的变化是可喜的,家长们倍感欣慰。8岁女孩小雅(化名)在父母的积极康复干预下,语言表达和记忆力较好。爸爸坚持带她从小泡水,但游泳她只会简单的“狗刨式”。志愿者在她原有基础上进行动作规范,第二节课小雅就学会了蛙泳。

“志愿者们手把手教,换来孩子们的成长进步。”陈美丽说,此次公益教学项目是在多方合力下促成,除了华大志愿团队的爱心支持,星语社区与游泳馆负责人郑先生沟通后只收取家长每次8元入场费,场馆提供安全保障,引导其他游泳者给予“星孩”包容支持。星语社区同时给每个孩子购买了意外险,与家长签署安全责任书,要求家长全程陪同,保证孩子游泳安全。

“孩子每次游泳后回家胃口就变好,心情也很好。”“星孩”小曦的妈妈表示,在家长们看来,游泳既是一项生存技能,也能帮助孤独症儿童纾解情绪、调节控制力、改善心肺功能,得到良好的运动疗愈。

大学生志愿者们认为,孩子们或许不善言辞,却有着敏锐的感受力和创造力,希望他们能在游泳中体会到运动的快乐,和普通孩子一样享受运动的乐趣,更好地融入社会,快乐成长。