



SAILAWAY

VODIČ ZA PODIZANJE SVIJESTI RODITELJA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

VODIČ ZA PODIZANJE SVIJEŠTI RODITELJA



Project Partners:



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

European Commission's support for the production of this content does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



SAIL AWAY

1. Što je SailAway?



SailAway je Erasmusov program, rezultat je partnerstva 7 europskih organizacija: KMOP (Grčka); Sportski savez za osobe s invaliditetom grada Rijeke (Hrvatska); Aproximar (Portugal); Fundació Mira'm (Španjolska); Socijalna zadruga Montetauro (Italija); Institute of Development Ltd (Cipar); Nautički klub Paleon Faliron (Grčka). Nastaje iz potrebe za podrškom u uključivanju i razvoju tjelesnih i emocionalnih vještina kod djece i mladih s ASD-om (poremećajem autističnog spektra), potičući njihovo sudjelovanje u timskim sportskim aktivnostima poput jedrenja.

2. Koji su naši ciljevi?



SailAway namjerava promovirati i olakšati praksu jedrenja djece i mladih s ASD-om. Ova se inicijativa također fokusira na poboljšanje vještina trenera i jedriličarskih klubova za učinkovito uključivanje djece i mladih s ASD-om u njihove aktivnosti i programe, kao i na podizanje svijesti roditelja / odgajatelja ove djece o prednostima i pristupu mogućnostima. Sudjelovanje u ovom sportu pozitivno je ne samo za njihovu fizičku dobrobit i osobni ili emocionalni razvoj, već i za njihovu socijalnu uključenost i sudjelovanje u zajednici. Neke od dokazanih koristi uključuju smanjenje ponavljajućih ponašanja.

3. Što je to jedrenje?



Jedrenje je nautički sport. Koristi vjetar za pokretanje plovila na površini vode koji gura jedra jedrilice. Većina aktivnosti u plovidbi predstavlja oblik rekreacije, a dijele se na utrivanje i krstarenje. Postoje brojne vrste, veličine, oblici i težine jedrilica. Imajte na umu svrhu jedra, vjetra, struja i "trimming".

Trimming je specifičan termin jedrenja koji se odnosi na podešavanje linija koje upravljaju jedrima, uključujući dijelove koje kontroliraju kut jedra s obzirom na vjetar, te na prilagođavanje otpora trupa na nagibanje ili napredovanje kroz vodu

4. Što je kvaliteta života?



Kvaliteta života podrazumijeva postizanje onih stvari koje svaka osoba želi u svom životu kako bi joj život bio ispunjen. Kvaliteta života obično je strukturirana u osam međusobno povezanih dimenzija: "emocionalna dobrobit, međuljudski odnosi, materijalna dobrobit, osobni razvoj, tjelesna dobrobit, samoodređenje, socijalna uključenost i prava". Također, tako je i kod osoba s ASD-om ako im pružimo priliku i potrebnu podršku.

Svaka dimenzija prevodi se u različite pokazatelje. Tjelesna dobrobit uzima u obzir pitanja u vezi sa zdravljem ili razonodom; socijalna uključenost bavi se sudjelovanjem i integracijom u zajednicu ili socijalnom potporom; osobni se razvoj odnosi na obrazovanje ili uspjeh; materijalna dobrobit povezana je sa zaposlenjem i stanovanjem; međuljudski odnosi se bave odnosima s drugima i prijateljstvima; samoodređenje ima veze s ciljevima i vrijednostima ili izborima; a emocionalno blagostanje povezano je sa samosviješću ili osjećajima.

5. Koje su glavne prednosti za djecu i mlade s ASD-om?



Jedrenje pruža koristi u područjima kao što su izvršne funkcije za poboljšanje fleksibilnosti, vremena čekanja, impulzivnosti i pažnje. Uz to, jedrenje nije samo još jedan sport: to je sport koji im daje priliku da na inkluzivan i aktivan način sudjeluju u timu sa zajedničkim izazovima. Timovi sa po dvije osobe s ASD-om i njihovim neurotipskim razvojem. Sve to u ekskluzivnom i prirodnom okruženju. Ima li bolje ponude?

Stoga SailAway nastoji pojačati sudjelovanje djece i mladih s ASD-om u jedrenju. Vjerujemo da jedrenje kao sport može poboljšati kvalitetu života ljudi koji se njime bave. Također, i kod osoba s ASD-om ako im pružimo priliku i potrebnu podršku.

6. Što o tome misle druge obitelji?



Sad kad znamo što je kvaliteta života i od čega se sastoji, možemo vidjeti kako jedrenje može poboljšati kvalitetu života kroz njegov mogući učinak na mnoge od tih dimenzija. Za to se oslanjamo i na vlastito iskustvo i na informacije od obitelji ljudi s ASD-om u različitim europskim zemljama

Nadalje ćemo vam pokazati sažetak prikupljenih mišljenja:

DIMENZIJA	RELEVANTNI ASPEKTI ZA OBITELJI
Tjelesna dobrobit	- Osoba je aktivna i poboljšava svoje fizičke sposobnosti (kapacitet pluća, fizičku snagu, ravnotežu, pokretljivost i mišićni tonus).
Emocionalno blagostanje	- Poboljšava samopouzdanje (osobno vrednovanje, samopoimanje, samopoštovanje). - Smanjuje razinu anksioznosti.
Materijalno blagostanje	- Pomoć s materijalima, putovanja i podrška u jedrenju.
Osobni razvoj	- Samosavršavanje i uspješnost u obavljanju predloženih aktivnosti.
Međuljudski odnosi	- Širenje društvenog kruga (prijatelji, poznanici...).
Socijalna uključenost	- Prihvatanje i sudjelovanje u društvu.
Samoodređenje	- Poboljšanje u donošenju odluka i osobne autonomije.
Prava	- Jednake mogućnosti, dostupnost i uključenost

7. Što o tome misle profesionalci?

U raznim zemljama partnerima razgovarali smo sa stručnjacima vezanim uz tu temu. U sljedećoj tablici donosimo sažetak rečenog:



DIMENZIJA	RELEVANTNI ASPEKTI I OČITOVANJA PROFESIONALACA
Prednosti sporta za djecu s ASD-om	Sport može biti koristan za ovu populaciju, promičući samopoštovanje i samopoimanje ako su ispunjeni uvjeti: a) treneri i grupe su pripremljeni. b) djeca i mladi vole ovaj sport. Provodi se na individualnoj razini (što olakšava integraciju pojedinca u aktivnost).
Profesionalni trening	Poboljšanje specifične obuke Uživanje u zdravijem načinu života
Međuljudski odnosi	Ključno je poboljšati kvalitetu socijalne interakcije: a) individualizirani rad s djecom, razumijevanje njihovih sposobnosti i poteškoća; b) dobra komunikacija između stručnjaka i roditelja / njegovatelja;
Socijalna uključenost	Za bolju socijalnu uključenost i dobrobit djece vrlo je važna komunikacija između institucija i obitelji. Također je važno obratiti pažnju na to jesu li ljudi u djetetovoj okolini u stanju voditi Dijete na uključiv način. Izvođenje različitih zadataka i uloga sudjelovanjem u inkluzivnoj, kooperativnoj grupnoj aktivnosti.

8. Što o tome mislite vi?

Željeli bismo zahvaliti na vašem dosadašnjem vremenu. Ako nakon što pročitate gore navedeno, razmišljate o sudjelovanju svog djeteta u jedriličarskom sportu kroz jedriličarski klub, ne ustručavajte se kontaktirati jedan od partnerskih klubova SailAwaya ili pronaći najbliži vam klub te im predati ovaj vodič. Tako će moći doći do nas, a mi ćemo ih voditi na ovom uzbudljivom putovanju. <https://www.sailawayproject.eu/library/>

9. Ne zaboravite...

Jedrenje nije baš uobičajen sport, pa stoga isprva nećemo znati hoće li bavljenje sportom biti ugodno za sudionike. Međutim, to ne znači da tim ljudima ne bismo trebali pružiti priliku da to pokušaju i odluku donesu kasnije. Kroz govor, druga sredstva komunikacije, ponašanja i izražavanja moći ćete znati je li aktivnost ugodna sudionicima ili ne. Također biste trebali imati na umu da je vrlo vjerojatno da osoba s ASD-om zahtijeva razdoblje za prilagodbu. Iz tog razloga pokušat ćemo okoliš i aktivnost učiniti što prijaznijim i poštovanijim. Ovdje ćete naći neke preporuke:

- Održavajte prethodne sastanke s onima koji su odgovorni za provedbu jedrenja, kao i s ostalim osobama koje pružaju podršku. Vaše dijete bi trebalo biti u fokusu i oko nje se mora razviti atmosfera podrške. Te se potpore mogu prilagoditi tijekom sesija, uzimajući u obzir ciljeve koje ste postavili.

Na sastancima je prilično važno razgovarati o sljedećem:

- Želje, interesi, motivacija i strahovi vašeg djeteta.
- Potencijalni znakovi anksioznosti i frustracije kod vašeg djeteta te strategije za njihovo rješavanje i smanjenje.
- Komunikativni modaliteti koje osoba s ASD-om koristi (usmeni, pisani, gestualni...).
- Osjetilni aspekti koje treba uzeti u obzir (i zbog njihovog interesa i u slučaju prekomjerne osjetljivosti).
- Kako im predstaviti aktivnost uzimajući u obzir različite rutine, tako da mogu razumjeti što će se od njih očekivati te što će se događati posljedično.
- Kako koristiti različita pomagala, vizualna ili druga, unutar čamca te kako će ih posada koristiti.

Konačno, morate imati na umu da putovanje u početku možda neće biti lako. No, preporučujemo vam da ne odustajete od pokušaja: užitak koji ćete vase dijete doživjeti kad se navikne na jedrenje donijet će mu pregršt senzacija koje je teško pronaći u drugim sportovima. Međutim, vaše dijete mora imati posljednju riječ.

10. Gdje možete pronaći više informacija?



SailAway ima vlastiti [website](#) gdje možete pronaći više informacija o ovoj temi.



SAILAWAY

**VODIČ ZA
PODIZANJE**

SVIJESTI

RODITELJA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union