



#1 참여를 높이는 시각 자료

그림이나 시각 자료는 소통과 설명을 돕습니다. 시각 자료란 회원이 원하는 행동이나 기술을 해내도록 돕는 모든 시각적 표시를 말합니다. 쉽게 쓸 수 있고 모든 운동에 넣는 것이 좋습니다. 예를 들면 다음과 같습니다.

- 그림
- 글로 적은 말
- 시각적 일정표
- 점검표

자폐인을 위한 운동 프로그램의 근거 기반 실천 방법 3가지



#3 잘하도록 이끄는 칭찬

운동하는 내내 말로 칭찬하며 복돋우면 회원이 운동을 이어 갈 가능성이 높아집니다. 지도할 때는 Exercise Connection의 철학인 "완벽함이 아니라 꾸준함"을 일러 주세요.



#2 운동 기술을 빨리 익히게 하는 영상 시범

익혀야 할 기술이나 행동을 미리 찍어 둔 영상을 보여 주면 배우고 익히는 데 도움이 됩니다. 지도하는 중에 보여 줘도 되고 나중에 봐도 됩니다. 말로 하는 설명을 줄여 주므로 주의가 흐트러지지 않고 스스로 해내는 힘도 길러 줍니다.

다양한 회원을 대상으로 운동 프로그램을 효과적으로 짜려면 근거 기반 실천 방법이 필요합니다. 여기 소개하는 세 가지는 운동 참여에서 좋은 결과를 내며, 특히 자폐가 있는 회원에게 그렇습니다. 이 방법들은 보편적 설계를 따르므로, 이 분들이 어떤 환경에서든 더 잘 어울리고 쓸모 있게 참여하도록 돕습니다.

알림: 저희는 각자가 스스로를 어떻게 이르는지에 따라 '사람 먼저' 표현과 '정체성 먼저' 표현을 모두 존중합니다. Exercise Connection 공동체에는 스스로를 '자폐인'이라고 하는 분도, '자폐가 있는 사람'이라고 하는 분도 계십니다. 어느 쪽을 바라시지는 회원이나 보호자에게 직접 여쭙보시기 바랍니다.



Exercise Connection과 함께 만들었습니다