

ORIENTACJA PRZESTRZENNA OSÓB Z ZABURZENIAMI WIDZENIA

„ Którą drogą człowiek chce pójść, tą należy go prowadzić”

(Talmud)

Orientacja przestrzenna – sprawność osoby w zakresie poznawania swojego otoczenia oraz zachodzących w nim stosunków czasowych i przestrzennych. Główną rolę odgrywają: procesy poznawcze, zasób pojęć, znajomość schematu ciała, wyobraźnia przestrzenna, wiedza o otoczeniu, operowanie relacjami odległości i czasu.

Lokomocja – przemieszczanie się jednostki z miejsca na miejsce. Główną rolę odgrywają: poziom rozwoju cech motorycznych (zręczność, szybkość, siła, wytrzymałość, równowaga, koordynacja), prawidłowy chód, bieg i postawa, utrzymanie obranego kierunku marszu, wykonywanie dokładnych zwrotów.

Orientacja i ruch w przestrzeni odbywają się na płaszczyźnie fizycznej jak i dotykowej. Bardzo ważnym elementem w przypadku osób z zaburzeniami widzenia jest rozpoznawanie przestrzeni przez ruch. Dzieci z uszkodzonym wzrokiem poznają świat przez dotyk dlatego też wiedzę przekazujemy poprzez kontakt dotykowy z przedmiotem. Dziecko niewidome lub niedowidzące nie rozpozna jabłka wśród innych owoców dopóki go nie dotknie, nie powącha nie skosztuje. Zatem większość metod i technik stosowanych na co dzień w pracy nauczyciela w klasie gdzie nie ma osób niedowidzących lub niewidzących mija się z doświadczeniami nauczycieli kształcenia zintegrowanego gdzie takie dzieci są. Nawet lekcje w zakresie terapii sensorycznej będą zupełnie inaczej wyglądały w przypadku kiedy mamy dzieci ze zdrowym zmysłem wzroku a zupełnie inaczej kiedy mamy w grupie dziecko z uszkodzonym wzrokiem. Wtedy jednak sam proces widzenia zdaje się być ważnym poznawczo dla wszystkich dzieci nie tylko dla tych które mają uszkodzony wzrok. W pracy codziennej z uczniami niewidzącymi lub niedowidzącymi dla nauczyciela ważne są m.in. następujące elementy:

- stosowanie metody słownej prezentacji w tym objaśnienia wzrokowego, omawianie wszystkiego co się widzi czuje, dotykając przedmiotów lub patrząc na obrazy,
- prezentowanie różnorodnych form komunikacji w tym gestów wspomagających kontakt
- wprowadzanie zasad projektowania pomocy dostosowanych do indywidualnych potrzeb ucznia z zaburzeniami widzenia. (uwzględniamy fakturę, strukturę, wielkość, konsystencję, porządek, masę, smak, zapach, kontrast, barwę)
- ustalenie przebiegu dnia (metoda kontrolowanych ruchów działań, wzmacniających poczucie bezpieczeństwa)

Wszyscy dążymy do samodzielności, niezależności i poczucia bezpieczeństwa. Dzieci niewidome dążą do tego dwa razy bardziej. Dlatego przede wszystkim uczymy je już od najwcześniejszych lat:

- orientacji w schemacie własnego ciała, poprzez terapie kinestetyczno - przedsionkową
- rozpoznawania, rozróżniania i lokalizowania dźwięków w przestrzeni,
- pojęć przestrzennych.

Orientacja przestrzenna i samodzielne poruszanie się niewidomych i słabowidzących jest sposobem na życie w przyszłej nowej rzeczywistości. Jest to sposób poznania i sposób poruszania się w procesie wzajemnego oddziaływania motywacyjnego. Osoby niewidome, słabowidzące chcą samodzielnie funkcjonować w środowisku. Chcą je poznawać, czuć się w nim bezpiecznie. Mają wyobrażenie przestrzeni, które zapamiętali zanim wzrok został uszkodzony. Mają też wyobrażenia i doświadczenia przestrzeni, których nabywają w trakcie doznań zmysłowych w kontakcie z najbliższym otoczeniem, poprzez logiczne myślenie, koncentrację i procesy pamięciowe. Mimo to **OTOCZENIE JEST DLA NICH NIEPRZEWIDYWALNE**. Osobom niewidomym najtrudniej jest się poruszać na nowym terenie i na dużych przestrzeniach. Trudno jest im przemieszczać się z miejsca na miejsce. To wszystko ma znaczący wpływ na rozwój społeczny. Mimo to osoby niewidome często doskonale radzą sobie w podróżowaniu. Przemieszczają się na różne sposoby :

- trzymając się ramienia przewodnika
- używając białej laski
- korzystając z pomocy psa przewodnika

Sposoby te mają swoje wady i zalety np. posiadając przewodnika wzmacniamy poczucie zależności od drugiej osoby, przez co mniej koncentrujemy się na własnych umiejętnościach, nie usamodzielniamy się w pełni. Z drugiej strony mamy pewność bezpieczeństwa, szybkość przemieszczania się i pełne informacje o przebytej trasie. Biała laska pozwala na niezależność, jest wygodna, zapewnia bezpieczeństwo ale nie chroni od pasa w górę i wymaga wcześniejszego treningu. Dodatkowo biała laska jest charakterystyczna i identyfikacyjna co może być zarówno jej wadą jak i zaletą. Pies przewodnik jest nie tylko bardzo dobrym gwarantem bezpieczeństwa, ale też pozwala niejednokrotnie osobom niewidomym na zawiązywanie kontaktów społecznych. Szybko można się z nim przemieszczać w przestrzeni. Jednak posiadanie psa przewodnika wiąże się z wysokimi kosztami, wcześniejszym treningiem, odpowiednimi warunkami mieszkaniowymi i podobnie jak laska nie chroni jedynie od pasa w górę. Najlepszym rozwiązaniem wydaje się być zawsze pomocna dłoń drugiego człowieka w tym wypadku – kwalifikowanego przewodnika osoby niewidomej. Nie znaczy to wcale, że jedynie przewodnicy mogą udzielać pomocy w sytuacjach życiowych osobom niewidomym. Warto jednak pamiętać, że chcąc pomóc niewidomemu np. w przejściu przez ulicę lub korytarz w przychodni zdrowia często przypadkowo możemy narazić go na wiele nieprzyjemności. Mimo szczerych chęci często osoby widzące nie udzielają praktycznych informacji osobie niewidzącej. Przede wszystkim osoba niewidoma musi zawsze wiedzieć dokąd idzie i jaki jest cel. Osoba widząca widzi swój cel a tym samym wie, w jaki sposób można do niego bezpiecznie dotrzeć. Podchodząc do osoby niewidomej pamiętajmy, że często słyszą bardzo dobrze, zatem nie trzeba krzyczeć, co często się zdarza. Ważne żeby nasz tembr głosu był przyjemny i spokojny, wiele zależy od pierwszego kontaktu. W trakcie przemieszczania się z osobą niewidomą bardzo ważne jest żeby informować o wszystkich elementach po drodze takich jak, schody, barierki, winda, natłok ludzi, przestrzeń architektoniczna w której się znajdujemy, nawierzchnia po której idziemy, pasy, ulica, drzewa. Ważne jest też dostosowanie tempa chodzenia do osoby niepełnosprawnej.

Nawiązanie kontaktu i prawidłowe trzymanie przewodnika

1 Jak zaoferować pomoc osobie z zaburzeniami widzenia?

Podchodzimy z boku (nie na wprost!), sygnalizujemy swoją obecność poprzez np. mówienie do ucha, co ułatwia lokalizację osoby przewodnika, lub poprzez delikatny dotyk dłoni (np. wierzchnią, zewnętrzną stroną dłoni dotykamy wierzchniej strony dłoni osoby z zaburzeniami widzenia, lub jej przedramienia).

Przykładowy komunikat w trakcie pierwszego kontaktu: „Witaj Zosiu, tu Pani Kinga – czy chcesz żeby ci pomóc dojść na stolówkę?”

Pierwszy kontakt jest bardzo ważny dlatego, że dajemy osobie niewidomej poczucie bezpieczeństwa i poruszania się w przestrzeni, dziecko nie musi szukać ręki przewodnika. Może wówczas przesunąć swoją dłoń po Twojej ręce (przedramieniu) i chwycić Cię w odpowiedni sposób nad łokciem.

WAŻNE: OSOBY Z ZABURZENIAMI WIDZENIA ZAZWYCZAJ NIE MAJĄ PROBLEMÓW ZE SŁUCHEM. NIE TRZEBA DO NICH MÓWIĆ GŁOŚNO ...CO JEST CZĘSTO WYSTĘPUJĄCYM NAWYKIEM. MÓWIMY SPOKOJNYM, MIŁYM, GŁOSEM.

2. Prawidłowe trzymanie osoby przewodnika.

Dziecku z zaburzeniami widzenia w szczególności powinniśmy zapewnić poczucie bezpieczeństwa poruszając razem z nim w przestrzeni. Dlatego stosujemy chwyt w którym cztery palce obejmują ramię przewodnika (znajdują się wewnątrz ramienia przewodnika) a kciuk obejmuje ramię od strony zewnętrznej). Ten chwyt daje najlepszą możliwość odczytywania informacji z ramienia przewodnika.

Prawidłowy sposób trzymania przewodnika, jednocześnie sprzyja zbieraniu informacji o otoczeniu.

Chwyt powinien być dostatecznie silny, aby zapewnić stały kontakt, ale nie powinien być niewygodny dla przewodnika. Tak więc dziecko trzyma prawą ręką Twoje lewe ramię lub lewą ręką Twoje prawe ramię. Wasze barki powinny znajdować się w jednej linii. Możesz trzymać swoje ramię blisko boku, Twoja ręka może być ugięta w łokciu lub wyprostowana wzdłuż ciała. Idąc w ten sposób, razem zajmujecie szerokość około półtorej osoby. Taką szerokość możesz w miarę łatwo kontrolować. Dziecko powinno znajdować się w odległości ok. pół kroku za przewodnikiem. Takie ustawienie nie krępuje ruchów ani Tobie ani dziecku i pozwala na swobodny marsz.

- Dzieci znacznie niższe od przewodników, powinny zastosować chwyt na przedramieniu przewodnika, między nadgarstkiem a łokciem (a nie nad łokciem).
- Małe dzieci, zwłaszcza na początku edukacji poruszania się z przewodnikiem, mogą trzymać palec lub dwa palce przewodnika.
- Osoby, które mają trudności z utrzymaniem równowagi lub potrzebują podpory przy chodzeniu, mogą zmodyfikować uchwyt, wsuwając rękę pod ramię przewodnika i

opierając się na przedramieniu. Wtedy przewodnik zgina przedramię w łokciu pod kątem prostym. Modyfikacja ta daje podparcie przy przenoszeniu ciężaru ciała.

Tempo poruszania się powinno być ustalone między przewodnikiem a osobą prowadzoną. Przewodnik osoby niewidomej zawsze informuje o otoczeniu w którym się znajduje oraz o przeszkodach na jakie się napotyka w trakcie marszu.

Kiedy osoba prowadzona i przewodnik decydują się na przerwanie kontaktu, przewodnik powinien objaśnić osobie, gdzie ona się znajduje w chwili zaprzestania prowadzenia. Wskazane jest, aby przewodnik doprowadził dziecko do jakiegoś stałego obiektu, jak np. ściana czy krzesło w sali szkolnej (nie wskazane jest pozostawianie osoby niewidomej bez fizycznego punktu odniesienia). Jeśli zaś przewodnik zostawia osobę w otwartej przestrzeni, powinien dokładnie określić warunki tej przestrzeni, tak by osoba niewidoma nie miała problemów z określeniem swojego położenia i z orientacją w przestrzeni, w której zostaje zdana na siebie.

Wąskie przejście, czyli przestrzeń zbyt ciasna, aby przejść przez nią przy pomocy podstawowej techniki poruszania się z przewodnikiem, np. bardzo wąski korytarz lub wąskie przejście w tłumie ludzi. W takiej sytuacji jest potrzeba schowania się dziecka za plecami przewodnika. Jak to zrobić?

Sygnalizujemy dziecku wąskie przejście przez przesunięcie za siebie ręki, tej którą trzyma dziecko, ku środkowi okolicy krzyżowej. Dziecko na ten sygnał powinno wyprostować swoją rękę, ustawiając ją poprzecznie w odniesieniu do swojego ciała i przesunąć się za Twoje plecy.

Możecie zwolnić tempo poruszania się i skrócić krok, aby bez deptania po piętach przejść przez wąskie przejście. Zbliżając się do wąskiego przejścia możesz dziecku powiedzieć „wąskie przejście”, ale z czasem można dążyć do tego, aby dziecko chowało się za Twoje plecy po wyczuciu ruchu Twojej ręki, bez sygnału słownego.

Możesz kontrolować wzrokiem, czy dziecko znajduje się dokładnie za Tobą, obracając głowę do tyłu. Jednak w trakcie tego obrotu nie skręcaj ciała w tułowi, gdyż skręt ciała powoduje zmianę kierunku ustawienia osoby prowadzonej. Kiedy przejdziecie już przez wąskie przejście, przesuwasz swoje ramię do pozycji wyjściowej, a dziecko na ten sygnał powinno ustawić się w pozycji standardowej dla trzymania przewodnika.

Procedura pokonywania wąskich przejść może być zmodyfikowana do chodzenia bokiem, jeżeli przestrzeń jest bardzo wąska (np. między rzędami siedzeń w teatrze). W takiej sytuacji przewodnik wchodzi bokiem między siedzenia, osoba prowadzona również wchodzi bokiem, puszczając uchwyt i idąc za przewodnikiem ramię przy ramieniu. Przewodnik przystaje, kiedy osoba prowadzona jest obok siedzenia, na którym chce usiąść. Przy wychodzeniu z rzędu przewodnik idzie zwykle przed osobą prowadzoną, ale osoba doświadczona może dojść do końca rzędu wodząc ręką po oparciach siedzeń.

Zmiana stron – technika ta umożliwia osobie prowadzonej przejście z jednej strony przewodnika na drugą, czyli przejście z lewej strony przewodnika na prawą lub odwrotnie (dla wygody bądź kiedy w otoczeniu występują po jednej stronie elementy niebezpieczne - otwarte drzwi na szkolnym korytarzu, nierówności chodnika, krzewy i in.). Jak wykonać zmianę strony?

Przewodnik wysuwa do tyłu łokieć wolnej ręki (tej którą dziecko aktualnie nie trzyma), aby dziecko mogło go łatwo zlokalizować. Dziecko chwytą wolną ręką dotychczasowe ramię kontaktowe przewodnika, przechodzi za plecami przewodnika, drugą ręką przesuwając po plecach przewodnika, aż zlokalizuje wysunięty łokieć i chwytą przewodnika nad łokciem ręką właściwą dla nowej pozycji. Przewodnik przesuwa łokieć do pozycji wyjściowej.

Tę technikę można wykonywać zarówno stojąc w miejscu jak i w ruchu. Jeżeli zmiana stron wykonywana jest podczas marszu – można zapobiec potykaniu się dziecka o piętę przewodnika - poprzez zwolnienie tempa marszu i skrócenie kroku.

Jeśli dziecko ma już dokładne poczucie ciała i świadomość wykonywanych przez siebie ruchów, może swobodnie przechodzić z jednego boku przewodnika na drugi bez wodzenia ręką po jego plecach. Opisywana technika ułatwia osiągnięcie sukcesu przy pierwszych próbach. Większość szkolonych osób po pierwszych próbach rezygnuje z wodzenia.

W sytuacji, kiedy dziecko ma problemy z koordynacją lub równowagą, należy się zatrzymać, po czym przewodnik przechodzi na drugą stronę dziecka i wówczas dziecko chwytą przewodnika ręką dotychczas wolną.

Zawracanie (zwrot o 180 st.), stosowane w sytuacji kiedy trzeba zawrócić.

Warto zrobić to w ten sposób, aby to przewodnik obszedł dziecko (czyli dziecko powinno być osią obrotu). Jeśli obrót dokonuje się wokół przewodnika, wówczas dziecko narażone jest na kontuzje z przedmiotami lub osobami znajdującymi się w pobliżu.

Przechodzenie przez drzwi - dobrze jest zadbać o to, aby sytuacja przechodzenia przez drzwi również była bezpieczna dla dziecka niewidomego i aby nie wyręczać dziecka w sytuacjach, w których może wykazać się samodzielnością. Jak przechodzić przez drzwi z dzieckiem?

Przewodnik powinien otworzyć drzwi, dziecko po przejściu przez nie powinno je zamknąć. Sposób przechodzenia przez zamknięte drzwi zależy od kierunku otwierania się drzwi. Skrzydło drzwi może się otwierać w kierunku osób podchodzących do nich albo w przeciwnym. Przewodnik powinien uprzedzić o kierunku otwierania się drzwi, z czasem dziecko może wnioskować o tym z ruchów ciała przewodnika.

Przechodzenie przez drzwi często należy traktować jako sytuację wąskiego przejścia. Jeżeli ocenisz, że nie jesteście w stanie przejść przez drzwi przy standardowym ustawieniu, wówczas przed rozpoczęciem przechodzenia, powinieneś dać sygnał „wąskie przejście” a dziecko powinno schować się za Twoimi plecami. Jednak nie zawsze „wąskie przejście” jest konieczne.

Do drzwi należy podejść tak, aby dziecko znajdowało się po stronie zawiasów. Jeśli chcesz sprawnie przechodzić przez drzwi z osobą niewidomą, zawsze osoba prowadzona powinna znajdować się po stronie zawiasów drzwi, czyli Ty jako przewodnik znajdujesz się po stronie

klamki. Jeśli w momencie podejścia do drzwi dziecko znajduje się po przeciwnej stronie, należy zmienić stronę. Kiedy dziecko jest już po stronie zawiasów, należy podejść do drzwi tak, aby znaleźć się prostopadle do nich (na wprost) i przewodnik otwiera drzwi na taką szerokość, aby krawędź znalazła się przy jego ramieniu. Dziecko ustawia wówczas wolną rękę w pozycji dla górnej techniki ochronnej (opisana niżej) lub po prostu wysuwa rękę przed siebie w kierunku skrzydła drzwi i odnajduje skrzydło drzwi i ich krawędź. Następnie otwiera szerzej drzwi, obie osoby przechodzą, w trakcie przechodzenia przez drzwi przesuwają swoją rękę po krawędzi drzwi i lokalizuje klamkę lub gałkę drzwi i zamyka drzwi za sobą.

Chodzenie po schodach

Poruszanie się po schodach, zwłaszcza mało znanych, dla wielu dzieci niewidomych wiąże się ze zwiększeniem poziomu lęku. Dlatego warto zadbać o to by sytuacja wchodzenia i schodzenia z drugim człowiekiem również była bezpieczna dla dziecka. Jak wchodzić i schodzić po schodach z dzieckiem?

Podchodząc z dzieckiem do schodów uprzedź je o tym, czy będziecie wchodzić czy schodzić, można powiedzieć: „schody w górę”, lub „schody w dół”. Możesz poinformować, że jest poręcz lub że jej brak. Podejź z dzieckiem prostopadle do stopni, zatrzymajcie się przy krawędzi pierwszego stopnia, stojąc prostopadle do niego. Możesz wskazać dziecku - gdzie jest krawędź polecając mu wysunięcie jednej stopy, tak by stopą znalazło krawędź pierwszego stopnia – da mu to poczucie w jakiej odległości znajduje się pierwszy stopień. Podczas tego sprawdzania powinieneś ochronić dziecko swoją ręką wysuniętą równoległe do krawędzi stopnia, opierając ją np. na chwilę na poręczy, jeśli jest taka możliwość.

Przewodnik zaczyna wchodzić / schodzić po schodach zawsze o jeden stopień do przodu. Dziecko idzie za przewodnikiem o jeden stopień z tyłu. Lepiej jest, jeśli można stawiać stopy na przemian na poszczególnych stopniach. Kiedy postawisz stopę na ostatnim stopniu (na półpiętrze, podeście), zatrzymaj się na chwilę, aby dać sygnał dziecku, że skończyły się stopnie (sygnałem jest krótkie zatrzymanie się), możesz też w tym celu użyć innego umówionego sygnału, np. lekko przesunąć do przodu ramię, za które dziecko Cię trzyma. Oczywiście dziecko musi wiedzieć, że to jest Wasz wspólny sygnał oznaczający zakończenie schodów.

Dziecko powinno iść po prawej stronie schodów (zarówno przy wchodzeniu jak i schodzeniu), aby nie narażać się na potykanie przez innych użytkowników schodów (zasada ruchu prawostronnego). Można też zwrócić dziecku uwagę na to, że przy wchodzeniu na schody, dla utrzymania równowagi – jego ciało powinno być lekko pochylone do przodu, ciężar ciała przeniesiony na palce. Przy schodzeniu - ciało odchylone do tyłu, ciężar ciała przeniesiony na pięty.

Jeśli uczysz dziecko poruszania się po schodach, zaczynaj od wchodzenia, ponieważ schodzenie ze schodów jest zwykle dla dzieci bardziej stresujące niż wchodzenie.

Jeśli dziecko ma ograniczenia ruchowe lub zaburzenia równowagi - może dostawiać stopy jedna do drugiej na każdym stopniu. Może też trzymać się poręczy i / lub stosować zmodyfikowany chwyt przewodnika.

Podchodzenie do krzesła i siadanie na nim

Jak podejść z dzieckiem do krzesła i ułatwić mu siadanie na nim?

Położ swoją rękę, za którą trzyma dziecko na oparciu krzesła. Poleć dziecku, aby zsunęło swoją dłoń po Twojej ręce do oparcia, a drugą dłonią aby sprawdziło, w którą stronę zwrócone jest siedzisko i czy nic na nim nie leży. Możesz również sam położyć wolną rękę dziecka na oparciu, dając też komentarz słowny „krzesło”. Dziecko powinno obejść krzesło tak, aby móc dotknąć siedziska tylną stroną nóg i usiąść.

Jak podprowadzić dziecko do krzesła przy stole?

Podchodząc do krzesła przy stole, podprowadź dziecko do krzesła tak, by bokiem ciała dotykało boku krzesła, następnie połóż jedną dłoń dziecka na oparciu krzesła, a drugą dłoń na krawędzi stołu. Wtedy dziecko może wyciągnąć krzesło spod stołu, utrzymując kontakt ze stołem, następnie powinno stanąć bokiem pomiędzy stołem a krzesłem, przesunąć rękę wzdłuż oparcia, aby zlokalizować siedzisko i sprawdzić, czy nic się na nim nie znajduje.

Następnie dziecko siada na krześle i przysuwa je do stołu. Siadając na krześle przy stole osoba niewidoma powinna używać górnej techniki ochronnej, aby chronić się przed uderzeniem głową w przedmioty, które mogą znajdować się na stole. Po przysunięciu krzesła do stołu dziecko powinno też sprawdzić, czy siedzi prostopadle do stołu (dotykając krawędzi stołu i przesuwaną wzdłuż niej dłoń / dłonie zewnętrzną stroną palców).

Przy wstawianiu z krzesła przy stole, dziecko utrzymując kontakt ze stołem, powinno wstać i lekko odepchnąć krzesło do tyłu, aby mieć dość miejsca do manewrowania. Następnie wsuwa krzesło z powrotem pod stół. Kontakt ze stołem utrzymywany jest po to, aby dać dziecku odniesienie do znalezienia krzesła i poruszania nim, ale nie jest on konieczny.

Podczas poruszania się, zarówno w znanym jak i nieznanym dziecku niewidomemu otoczeniu, przydatne są także techniki ochronne, dlatego jeśli dziecko jeszcze ich nie zna i nie stosuje, warto je tych technik nauczyć.

Górna technika ochronna (technika barkowa)

W jakich sytuacjach powinna być stosowana? Górna technika ochronna chroni ciało przed zderzeniem się z przeszkodami znajdującymi się na wysokości klatki piersiowej, ramion i głowy. Technika ta powinna być stosowana głównie w znanych pomieszczeniach, gdy dziecko czuje obawę przed zetknięciem się z przedmiotami, także podczas poznawania nowego pomieszczenia, jak też w wybranych sytuacjach w przestrzeni otwartej, czyli np. na podwórku czy placu zabaw. Należy ją także stosować podczas siadania – siadając zwykle wychylamy ciało w przód – kiedy osoba niewidoma stosuje technikę ochronną może zapobiec uderzeniu się o przedmioty stojące na stole. Wykorzystywana jest także podczas przechodzenia przez drzwi z przewodnikiem. Dziecko powinno ustawiać rękę do górnej techniki ochronnej w sytuacjach, kiedy spodziewa się przeszkód na wysokości górnych części ciała, nie powinno chodzić cały czas z tak ustawioną ręką.

Ułożenie ręki: Dziecko wyciąga ramię przed siebie na wysokości barku, przedramię zgina w stosunku do ramienia pod kątem 100-120 st (najlepiej kiedy dorosły ustawi dziecku rękę). Wnętrze dłoni zwrócone na zewnątrz, dłoń powinna wystawać 2-3 cm za przeciwległy bark (przedramię powinno być ustawione poprzecznie przed głową).

Sposób ustawienia który można podpowiedzieć dziecku: podnieś jedno ramię na wysokość barku, wyprostuj rękę przed sobą, zegnij ją w łokciu i dotknij dłonią przeciwległego barku. Odsuń dłoń od barku około 30 cm. Wnętrze dłoni zwróć na zewnątrz, rozsuń palce. Przy tej pozycji dłoń jest najbardziej wysuniętą na zewnątrz częścią ręki i to ona pierwsza natrafia na przedmiot.

Błędy: Najczęstszym błędem jest tu opuszczanie zbyt nisko ręki i trzymanie dłoni zbyt blisko twarzy. Jeśli dłoń, np. z powodu zmęczenia opadnie w dół, wówczas dziecko zderzy się z przeszkodą głową i technika nie spełni swojej funkcji.

Dolna technika ochronna (technika biodrowa)

Dolna technika ochronna chroni środkowe części ciała przed zderzeniem się z przedmiotami w pomieszczeniach zamkniętych (stoły, biurka, krzesła, szafki i in.). Może być wykorzystywana także podczas poznawania nowych pomieszczeń, a także w wybranych sytuacjach w przestrzeni otwartej, np. na podwórku czy placu zabaw.

Ułożenie ręki: Dziecko opuszcza rękę w dół, w skos, tak, aby dłoń znajdowała się w linii środkowej ciała. Dłoń powinna być odsunięta od tułowia o ok. 25 – 30 cm. Grzbiet dłoni powinien być wystawiony na zewnątrz (czyli zewnętrzna część dłoni jako pierwsza kontaktuje się z przedmiotami). Palce powinny być rozluźnione, lekko rozsunięte, skierowane w dół.

Błędy: Częstym błędem jest trzymanie dłoni zbyt blisko ciała – wówczas dziecko ma mniej czasu na reakcję przed przeszkodą i wpada na nią.

Modyfikacja techniki: Często pomocne jest trzymanie w ręce ustawionej do dolnej techniki ochronnej jakiegoś przedmiotu „przedłużającego rękę”, np. teczki, książki, linijki itp.; daje to większy obszar ochrony i zabezpieczenia dodatkowo przed zderzeniem się dziecka z przeszkodami położonymi niżej niż mogłaby je napotkać wysunięta dłoń dziecka. Obie techniki – górna i dolna mogą być także używane jednocześnie.

Poznawanie nowych pomieszczeń

Jak pokazać dziecku nowe pomieszczenie, np. nową klasę w szkole? Dziecko powinno poznawać nowe pomieszczenie pod kierunkiem nauczyciela, który wskaże wszystkie ważne obiekty w danym pomieszczeniu, swoim komentarzem słownym pomoże dziecku „zbudować w głowie mapę” danego pomieszczenia. Oglądanie i poznawanie pomieszczenia powinno odbywać się w sposób systematyczny, dziecko powinno być świadome wszystkich sprzętów i obiektów znajdujących się w danym pomieszczeniu, nie powinniśmy ograniczać się np. do pokazania dziecku jak dojść od drzwi do ławki, w której dziecko siedzi. Należy zatem obejść z dzieckiem pomieszczenie dookoła, zaczynając od drzwi. Dotykając ściany bliższą ręką dziecko może przejść wzdłuż ścian i dotykając poznawać kolejne obiekty znajdujące się przy ścianach lub w ich pobliżu. Drugą ręką dziecko może stosować techniki ochronne, jeśli jest taka potrzeba. Później dobrze jest sprawdzić na ile dziecko zapamiętało ustawienie przedmiotów i relacje między przedmiotami i jeśli jest taka potrzeba obejść pomieszczenie jeszcze raz. Następnie sprawdza się środek pomieszczenia, czyli nauczyciel powinien pokazać dziecku wszystkie inne sprzęty, które nie znajdują się bezpośrednio przy ścianach.

O czym należy pamiętać ucząc dziecko tych umiejętności?

Nauczyciel zawsze powinien wyjaśnić dziecku cel dla którego uczy je konkretnych umiejętności, dokładnie informując, w jakich okolicznościach dany sposób poruszania się może być wykorzystany.

Wprowadzanie i ćwiczenie kolejnych technik powinno odbywać się w odpowiednio wybranym otoczeniu. Zarówno techniki poruszania się z przewodnikiem, jak również techniki poruszania się z długą laską, na początku ćwiczy się w wolnej przestrzeni, w której jest niewielki ruch pieszych i niewiele przeszkód. Np. pierwsze ćwiczenia poruszania się z przewodnikiem, należy przeprowadzać na długich korytarzach lub holach. Następne w przestrzeni, w której jest więcej mebli, np. stoły, krzesła itp.

Ćwiczenia technik poruszania się z przewodnikiem są dobrą okazją do budowania zaufania między nauczycielem i osobą nauczaną. Dziecko, które zaczyna uczyć się poruszania w sposób dający mu więcej bezpieczeństwa i kontroli nad tym, co się z nim dzieje, może mieć pewne uprzedzenia, obawy, wcześniejsze pozytywne lub negatywne doświadczenia związane z poruszaniem się, musi więc uczyć się zaufania do nauczyciela, by mieć pewność, że w trakcie zajęć nie stanie mu się nic złego. Osoba ucząca również nabiera zaufania do siebie, że może przemierzać przestrzeń w sposób bezpieczny, co nie pozostaje bez wpływu na późniejszą naukę samodzielnego poruszania się z długą białą laską.

Nauczyciel musi poznać dotychczasowe doświadczenia dziecka, które będzie uczył, związane z poruszaniem się, musi mieć wiedzę na temat kondycji zdrowotnej, ewentualnych innych zaburzeń rozwojowych, chorób lub ograniczeń osoby nauczaney. Powinien także wzmacniać motywację dziecka do nabywania konkretnych umiejętności.

W trakcie realizacji WDN korzystano z opracowania Małgorzaty Walkiewicz-Krutak Specjalisty w zakresie metodyki nauczania orientacji przestrzennej osób niewidomych i słabowidzących, wykładowca w Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie ,oraz z materiałów szkoleniowych i warsztatów z zakresu kursu kwalifikacyjnego z tyflopädagogiki przeprowadzonego w Cieszynie w Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli „Innowacje”

Bibliografia:

Renate Walthes, Tyflopädagogika wyd. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, r. 2007

Strony internetowe:

http://fundacja.silvercerber.nstrefa.pl/?page_id=2 , Fundacja na Rzecz Centrum Edukacyjnego dla Uczniów Niewidomych i Słabowidzących CEDUNIS