



Umferli og leiðsögutækni með blindum börnum

Ellen Harboe Stabell

1. Umferli

1.1. Hvað er umferliskennsla?

Umferliskennsla felst í því að kenna blindum og sjónskertum að ferðast um innan- og utandyra og öðlast eins mikið sjálfstæði og mögulegt er.

Umferliskennsla er einstaklingsmiðuð og aðlöguð getu og þörfum hvers barns þar sem lögð er áhersla á traust og jákvæð samskipti.

Hvíti stafurinn er mikilvægt hjálpartæki í umferli en samhliða því að læra að nota hvíta stafinn er lögð áhersla á ýmis grunnatriði í umferli og leiðsögu-tækni.

Markmiðið með umferliskennslu fyrir börn er að:

- efla rýmis- og umhverfisvitund
- styrkja notkun skynfæra
- auka sjálfstæði og ábyrgð
- gera þeim kleift að leysa verkefni á eigin spýtur
- kenna notkun hvíta stafsins og annarra hjálpartækja

1.2. Að taka stefnu (myndir 1 og 2)

Eitt það fyrsta sem barninu er kennt er að taka sér stöðu miðað við það sem er í umhverfinu og finna þannig rétta stefnu. Tilgangurinn er að kenna því að nota líkama sinn til að skilja umhverfi sitt sem best. Þannig er bæði auðveldara að benda á þekkta staði eða hluti í

Stefna tekin



Mynd 1. Barnið stillir sér upp með bakið upp að vegg, borði eða dyrum þegar það leggur af stað frá einum stað til annars (*tekur stefnuna hornrétt*).



Mynd 2. Barnið stillir sér upp með aðra hliðina að vegg, dyrum eða borði þegar það leggur af stað frá einum stað til annars (*tekur stefnuna samsíða*).

herberginu, séu þeir á vísu stað, og einnig er auðveldara að ganga beint frá einum stað til annars. Þessar aðferðir ætti að kenna barninu eins snemma og unnt er þar sem þær eru grundvallaratriði í allri umferliskennslu.

1.3. Að fylgja vegg (mynd 3)

Til að byrja með er barninu kennt að fylgja vegg eða borðkanti til að komast að ákveðnum stað eða hlut.

Að fylgja vegg



Mynd 3. Barnið gengur með aðra hliðina meðfram sléttri hlið á vegg eða borðkanti, en þó ekki alveg upp við. Handleggurinn sem snýr að veggnum er aðeins á ská fyrir framan líkamann og handarbakið strýkur vegginn laust.

Þessa aðferð er hægt að æfa með fylgdarmanni til að venja barnið á að nota aðeins aðra höndina við vegginn. Ef barnið snýr sér að veggnum með báðar hendur er viss hættu á að það fari á mis við hljóðrænar upplýsingar (*bergmál*) frá veggnum.

1.4. Hávörn (mynd 4)

Þessi aðferð er notuð til að forða barninu frá því að rekast utan í hillur, skápa, hurðir o.fl. í höfuðhæð.

Hávörn



Mynd 4. Barnið leggur aðra höndina á ennið með handarbakið að enninu og höndina svolítið frá því. Með þessu móti er það höndin sem rekst utan í en ekki höfuðið. Það er erfitt fyrir barnið að halda hendinni lengi á þennan hátt og á því aðeins að nota þessa aðferð á stuttum leiðum eða í sérstökum aðstæðum.

1.5. Lágvörn (mynd 5)

Þessa aðferð notar barnið innan- eða utandyra þegar það veit að það getur rekist utan í borð, stóla, hillur o.fl. í mittishæð eða neðar. Þessi aðferð getur einnig reynst vel ef leitað er að einhverju í þessari hæð.

1.6. Farið yfir götu (mynd 6)

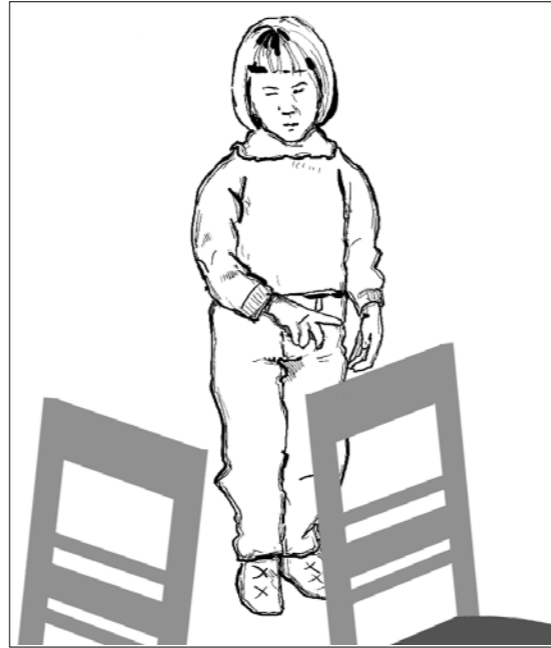
Þegar kemur að því að kenna barni að fara yfir götu stendur fylgdarmaðurinn fyrir aftan það. Ef fylgdarmaðurinn stendur við hliðina á barninu myndar líkaminn eins konar vegg sem dregur úr hljóðum frá umferðinni. Lögð er áhersla á að kenna barninu að hlusta eftir því úr hvaða átt umferðarhljóðin koma. Á þann hátt getur það sagt hvenær óhætt er að leggja af stað.

2. Leiðsögutækni

Leiðsögutækni er aðferð sem er notuð þegar ferðast er um með sjáandi fylgdarmanni. Þetta á sérstaklega við á ókunnum stöðum þegar verið er að kenna barninu nýja leið og í gönguferðum utandyra. Tilgangurinn með leiðsögutækni er:

- að gera barnið að virkum þátttakanda þegar gengið er með öðrum
- að auka leikni, stuðla að betri líkamsvitund og færni í að átta sig á og rata í umhverfinu
- að kenna barninu að túlka og nýta sér þau merki sem fylgdarmaðurinn gefur með hreyfingum sínum og útskýringum.

Lágvörn



Mynd 5. Annar handleggurinn er notaður til að verja líkamann. Hann liggur örlítið á ská fyrir framan líkamann, handarbakið vísar frá. Hinn handleggurinn er í eðlilegri stöðu.

Farið yfir götu



Mynd 6.

2.1. Gönguferðir utan dyra

Fylgdarmaðurinn á alltaf að vera 1/2 – 1 skrefi á undan barninu sem heldur um 1 eða 2 fingur á hendi fylgdarmanns (mynd 7) eða um úlnlið hans. Barnið verður þannig vart við hæðarmismun á gönguleiðinni við hreyfinguna á líkama fylgdarmannsins. Það á því til dæmis ekki að koma barninu á óvart þegar farið er niður halla eða upp tröppur. Barnið er leitt ýmist í vinstri eða hægri hendi til að forðast óeðlilega sveigju á líkama þess og það fer eftir aðstæðum hvor höndin er notuð. Í tröppum gengur barnið t.d. þeim megin sem handriðið er og notar það til að styðja sig við. Þegar gengið er meðfram umferðargötu, með eða án gangstéttar, er eðlilegt að barnið gangi fjær umferðinni.

Barnagrip



Mynd 7. Barnið heldur um 1 eða 2 fingur á hendi fylgdarmanns eða um úlnlið hans.

Þegar breytt er um stefnu er best að snúa um 90 gráður ef hægt er. Þannig finnur barnið greinilega í hvaða átt er verið að fara og það auðveldar því að rata síðar meir.

2.2 Gangstéttarbrúnir (mynd 8)

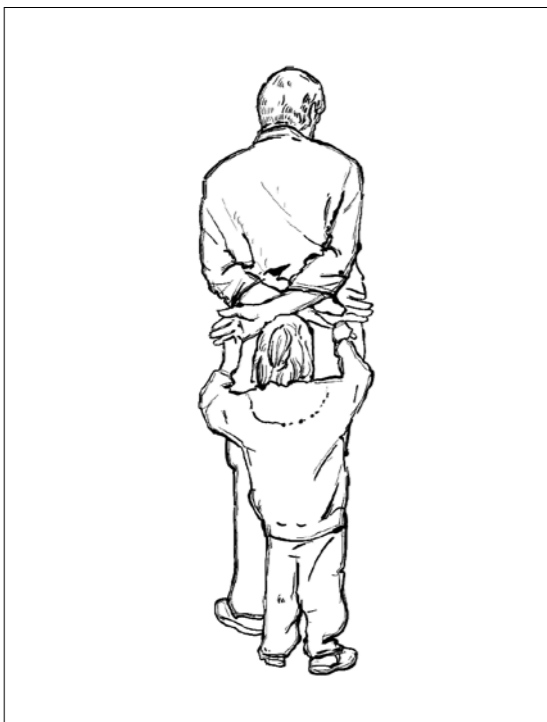
Þegar farið er upp á eða niður af gangstétt er mikilvægt að koma þvert á kantinn. Fylgdarmaðurinn fer á undan upp eða niður og gefur þannig merki með líkamshreyfingu sinni að breytingar séu fram undan. Þetta er sérstaklega mikilvægt á stöðum þar sem barnið þekkir ekki aðstæður. Með þessu móti er komið í veg fyrir að barnið detti fram af gangstéttarbrún eða reki sig utan í hana. Það er einnig mikilvægt að segja frá ójöfnum á leiðinni; holum, steinum og þess háttar.

Gangstéttarbrúnir



Mynd 8. Fylgdarmaðurinn fer á undan upp eða niður og gefur þannig merki með líkamshreyfingu sinni að breytingar séu fram undan.

Skipt um hönd/hlið



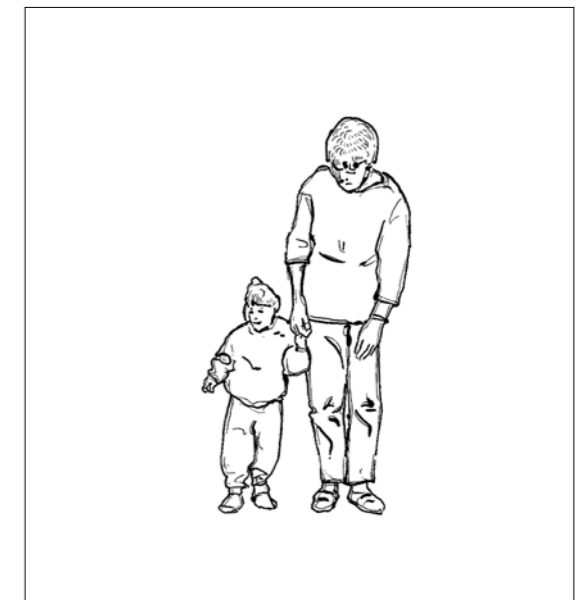
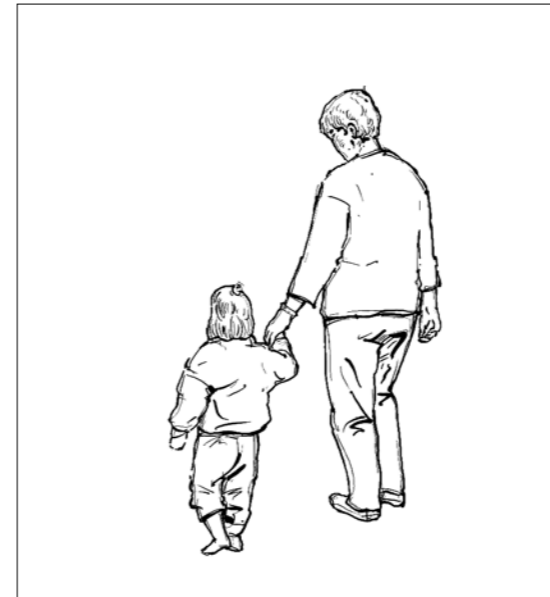
Myndir 9a - 9d. Fylgdarmaðurinn færir lausu höndina aftur fyrir bak. Um leið og það er gert færir hann sig aðeins fram fyrir barnið, nær í lausa hönd þess, tekur í hana og færir sig yfir. Barnið tekur um 1 eða 2 fingur fylgdarmannsins eða um úlnliðinn.

2.3. Skipt um hönd/hlið (myndir 9a - 9d) 2.4. Snúið við (myndir 10a - 10d)

Aðstæður geta komið upp þar sem þörf er á því að skipt sé um hönd á meðan gengið er saman.

Á göngu getur sú staða komið upp að snúa þarf við.

Snúið við



Myndir 10a – 10d. Fylgdarmaðurinn færir lausu höndina fram fyrir líkama sinn og barnsins og tekur um lausa hönd þess. Hann stjórnar hreyfingu barnsins þannig að þau snúa hvort á móti öðru og barnið tekur um þá hönd sem nú á að leiða. Best er að halda í báðar hendur barnsins þangað til bæði hafa snúið sér alveg við.

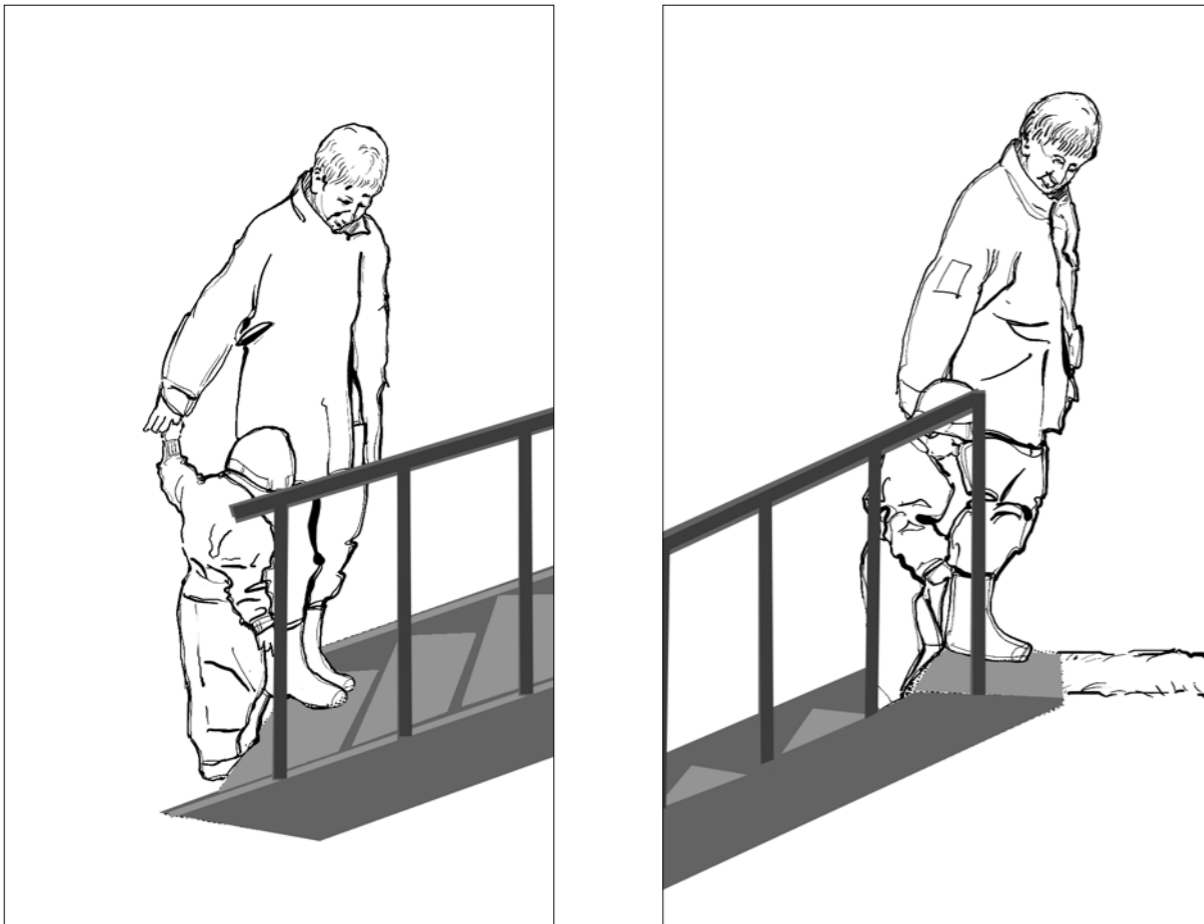
2.5. Gengið upp eða niður tröppur (myndir 11, 12 og 13)

Hefðbundin leiðsögutækni er notuð að tröppum og best er að barnið sé þeim megin sem handriðið er áður en lagt er af stað. Í byrjun er mikilvægt að gefa greinilegt merki við fyrsta og síðasta þrep með því að stoppa svolitla stund og útskýra um leið fyrir barninu.

Sum börn eru órugg í tröppum. Til þess að hjálpa barninu getur fylgdarmaðurinn í byrjun notað lausu höndina sína og stutt við handriðið fyrir framan hönd barnsins.

Barninu er kennt að nota handriðið og þá er hönd barnsins örlítið fyrir framan líkama þess. Þá finnur barnið þegar tröppunum er lokið. Ef tröppurnar eru mjórri öðrum megin er öruggara að barnið gangi þar sem tröppurnar eru breiðastar.

Upp tröppur



Myndir 11 og 12. Barnið er þeim megin sem handriðið er. Fylgdarmaðurinn nemur staðar rétt fyrir framan fyrsta þrepið, barnið fylgir á eftir og því er sýnt handriðið. Fylgdarmaðurinn leggur af stað og barnið er alltaf einu þrepi á eftir. Þegar upp er komið tekur fylgdarmaðurinn stutt skref fram og nemur staðar og um leið stígur barnið upp í síðasta þrepið.

Niður tröppur

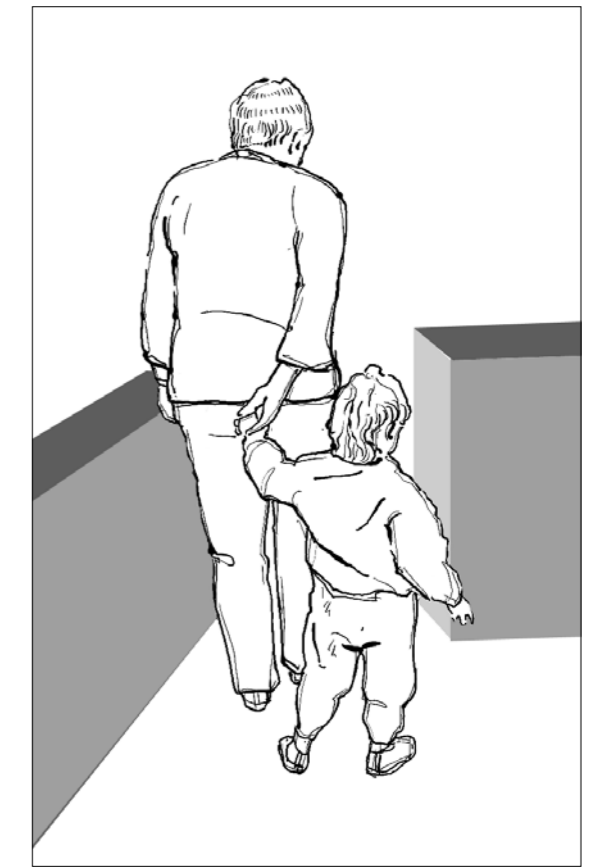


Mynd 13. Fylgdarmaðurinn nemur staðar fremst á efsta þrepi, tærnar eru láttnar nema aðeins fram á brúnina. Barnið dregur fótinn fram eftir efsta þrepinu þangað til það finnur kantinn. Fylgdarmaðurinn notar lausu höndina til að hjálpa barninu að nema handriðið með sinni lausu hendi. Hönd fylgdarmannsins fer fram fyrir barnið í þessari aðgerð. Fylgdarmaðurinn leggur nú af stað og barnið er alltaf einu þrepi á eftir. Þegar fylgdarmaðurinn er kominn alla leið niður tekur hann stutt skref fram og nemur staðar. Þannig gefur hann merki um að þrepin séu ekki fleiri.

2.6. Leiðin þrengist (mynd 14)

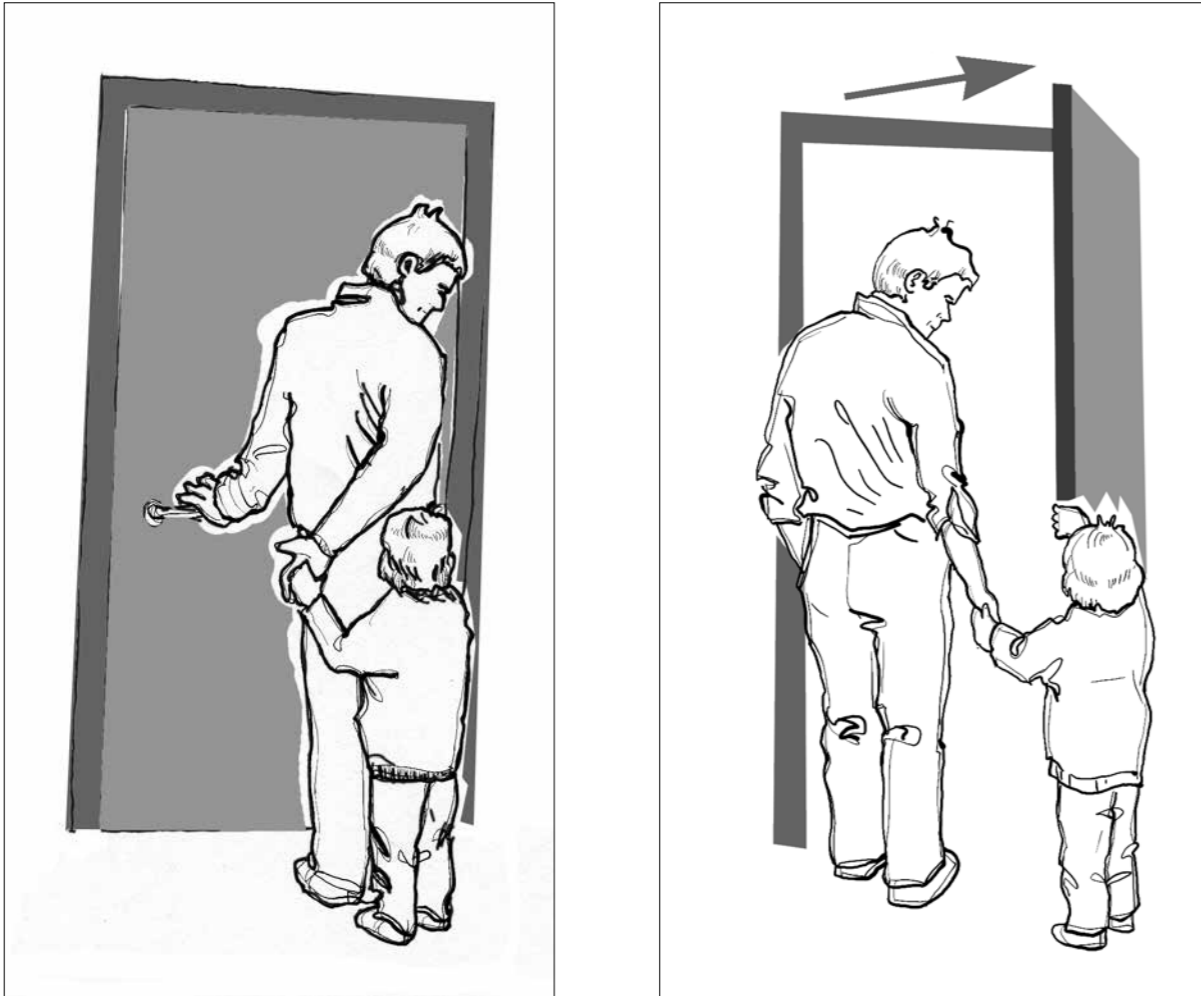
Gengið er með venjulegu „barnagrip“ (sjá kafla 2.1.)

Leið þrengist



Mynd 14. Fylgdarmaðurinn gefur merki með því að færa höndina sem leitt er með aðeins aftur fyrir bak. Barnið gengur þá fyrir aftan fylgdarmanninn. Þannig heldur hann hendinni þangað til hægt er að ganga á venjulegan hátt að nýju. Þannig ver fylgdarmaðurinn barnið fyrir hindrunum og handleggur hans stýrir barninu.

Gengið um dyr

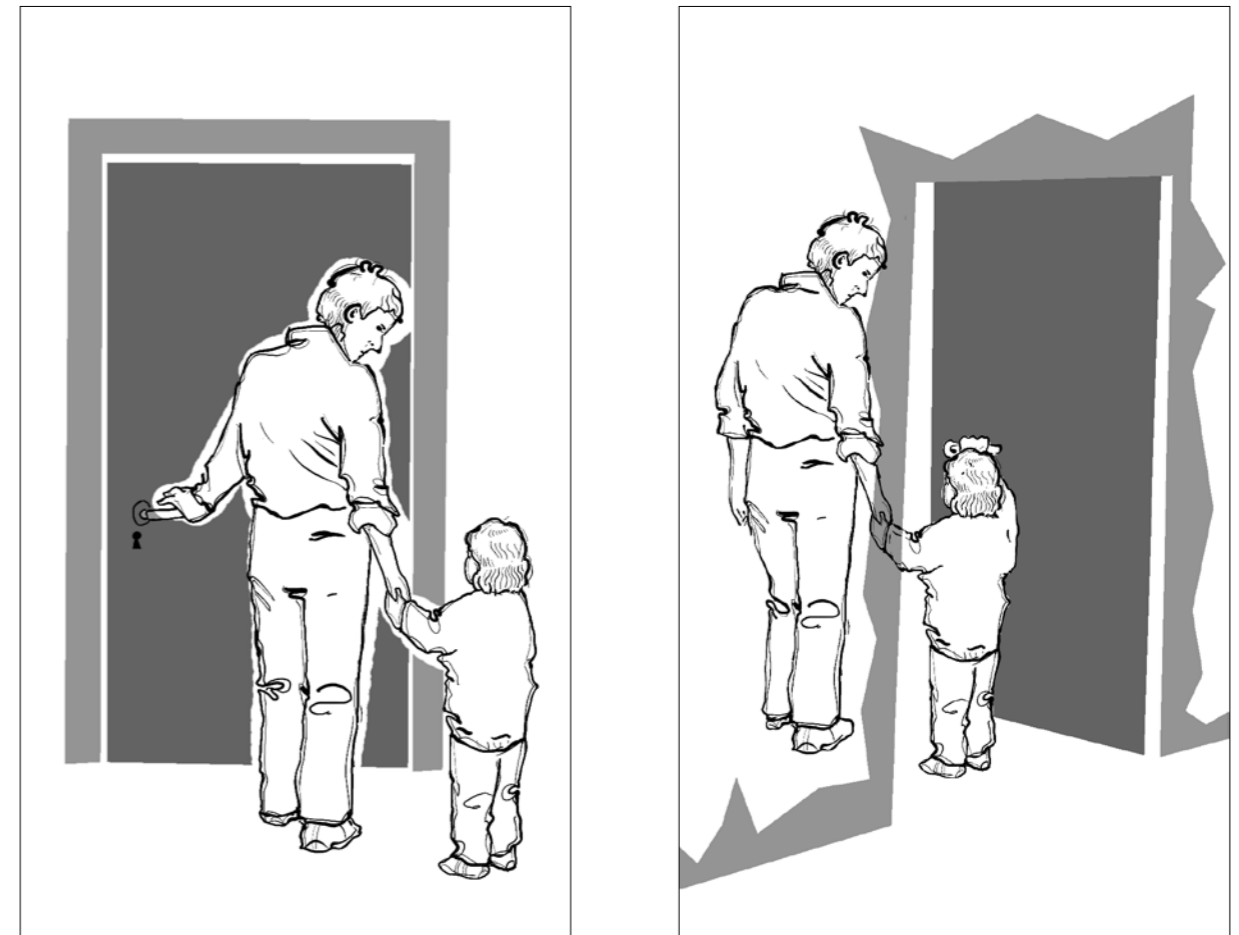


Myndir 15a og 15b. Þegar farið er inn í herbergi þar sem hurð opnast út á við færir fylgdarmaðurinn höndina örlítið aftur og gefur þannig merki um að barnið færi sig aftur fyrir. Þetta er gert til þess að barnið reki ekki höfuðið í hurðina. Fylgdarmaðurinn opnar dyrnar með lausri hendi sinni. Barninu er kennt að finna kantinn á hurðinni og halda í hann á meðan gengið er af stað inn. Sýnið barninu hurðarhúnninn svo það geti lokað dyrunum á eftir sér.

2.7. Farið inn og út um dyr (myndir 15a, 15b, 16a og 16b)

Barnið á alltaf að vera þeim megin sem hjarinnar eru, þannig er auðveldast að fara inn og út um dyr.

Gengið um dyr



Myndir 16a og 16b. Þegar farið er inn í herbergi þar sem hurðin opnast inn á við á barnið að vera þeim megin sem hjarinnar eru. Fylgdarmaðurinn opnar dyrnar með þeirri hendi sem laus er og lætur barnið finna kantinn á hurðinni og hurðarhúnninn og loka á eftir sér.

Hafið samband við okkur

Starfsfólk Miðstöðvarinnar er ávallt reiðubúið að svara spurningum og fyrirspurnum. Við hvetjum alla til að hafa samband við okkur ef einhverjar spurningar vakna um málefni blindra, sjónskertra og daufblindra og þjónustu og ráðgjöf við notendur, aðstandendur og/eða fagfólk.

Hvar erum við?

Þjónustu- og þekkingarmiðstöðin er á 5. hæð í Hamrahlíð 17 í Reykjavík.

Hvenær er opið?

Miðstöðin er opin alla virka daga frá kl. 9 til 16.

Tímapantanir í síma 545 5800

Hjá ráðgjöfum, augnlækni og sjónfræðingum.

Nánari upplýsingar á www.midstod.is

Nánari upplýsingar má einnig fá á heimasíðu Miðstöðvarinnar, www.midstod.is



**Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir
blinda, sjónskerta og daufblinda einstaklinga**

Hamrahlíð 17 | 105 Reykjavík | S. 545 5800 | midstod@midstod.is