

Skref fyrir skref

Í þessu hefti eru leiðbeiningar fyrir foreldra og aðra sem eru í samskiptum við blind og sjónskert börn. Tilgangurinn er að benda á leiðir til þess að byggja upp færni í áttun og umferli hjá blindum og sjónskertum börnum og auka með því sjálfstæði og virkni. Aukin færni veitir þeim bæði aukið sjálfstraust og frelsi til athafna og félagslegra samskipta.

Mikilvægt er að allir þeir sem umgangast barnið hvetji það til að æfa færni í áttun og umferli í daglegum athöfnum.

Þeir þættir sem fjallað verður um eru rýmis- og umhverfisskynjun, hreyfifærni, þjálfun skynfæra, samskipti og sjálfstæði í athöfnum daglegs lífs.

Efnisyfirlit

Sjálfstæði.....	2
Að læra með því að framkvæma.....	2
Það er gaman að læra	3
Að vera virkur þátttakandi og fá að spreyta sig.....	3
1. Ég og líkami minn.....	4
2. Örvun skynfæranna	4
3. Rýmisskynjun og meðvitund um umhverfið	8
4. Forvitni og skoðun	9
5. Hreyfing.....	10
6. Samskiptafærni	12
7. Sjálfstæði og færni í athöfnum daglegs lífs.....	13

Sjálfstæði

Það er fátt sem mælir gegn því að blind og sjónskert börn geti gert sömu hluti og jafnaldrar þeirra. Þetta er gert með aðlögun umhverfisins og réttum stuðningi.

Það er lykilatriði að barnið læri sjálf að gera sér grein fyrir þeim hindrunum sem fylgja ólíkum aðstæðum. Þó að meginhlutverk fullorðinna sé að tryggja öryggi barnsins er mikilvægt að gefa því tækifæri til að upplifa umhverfið sitt á sjálfstæðan hátt. Skorti barnið tækifæri getur það takmarkað upplifanir og möguleika í lífinu.

Færni í áttun og umferli gerir barninu kleift að taka þátt í ólíkum athöfnum og upplifa þannig nýja hluti og kynnast öðrum börnum. Ef barnið er sjálfstætt beinist athyglin frá fötluninni og að barninu sjálfu.

Að læra með því að framkvæma

Þroski barns kemur ekki af sjálfu sér. Mikilvægt er að vera meðvitaður um hvernig hægt er að styrkja sjón þar sem hún er til staðar, fínhreyfingar, snertiskynjun og gildi hlustunar í umhverfinu og daglegum athöfnum.

Mikilvægt er að stuðla að sjálfshjálpi hjá barninu. Oft er það bæði auðveldara og fljótlegra að framkvæma hlutina fyrir barnið í stað þess að leyfa því að ráða sjálf fram úr verkefninu. Gefa þarf barninu tækifæri til að taka þátt í og framkvæma daglegar athafnir eins og að matast, þvo sér eða klæða sig. Gott er að hvetja barnið til að æfa færni með fjölskyldu og vinum til að byggja upp áhuga og sjálfstraust.

Það er gaman að læra

Samvera með barninu ætti að vera ánægjuleg fyrir alla sem hlut eiga að máli. Börn læra mest þegar þau hafa ánægju af því sem þau eru að gera. Blind og sjónskert börn þurfa, rétt eins og sjáandi börn, að fá að leika sér úti í mismunandi veðri, upplifa rigningu, vind og snjó. Opin leiksvæði eru góðir staðir til leiks og samveru. Mikilvægt er að taka tíma í að kanna ólíkt undirlag, grassvæði, göngustíga o.fl. Það er um að gera að nýta öll þau leiktæki sem svæðið býður upp á – vegasölt, rólur, rennibrautir, þrautabrautir o.s.frv. Hægt er að fara í ýmsa leiki sem reyna á skynfærin þ.e. heyrn, snertingu, bragð- og lyktarskyn. Eins leggja hlustunarleikir, sem hvetja til eftirtektar barnsins, mikilvægan grunn að færni í áttun og umferli.

Að vera virkur þátttakandi og fá að spreyta sig

Það getur verið heilmikil áskorun að komast að því hvar áhugi barnsins liggur og gera því kleift að spreyta sig. Barnið ætti að fá tækifæri til að taka þátt í fjölbreyttum tómstundum og íþróttum rétt eins og önnur börn. Íþróttir og aðrar hópathafnir hjálpa barninu að tileinka sér mikilvæga félagsfærni, t.d. að skiptast á, bíða eftir að röðin komi að þeim og læra að fara eftir reglum í leikjum. Félagfærni æfist líka í leikjum eins og búðarleik, læknisleik, kennaraleik eða kubbaleik. Til er hafsjór af leikjum og öðru gagnlegu efni fyrir borð- og spjaldtölvur og mörg smáforrit eru ókeypis eða ódýr. Einnig er hægt að nálgast sérhannaða hluti eins og þreifibækur og upphleypt spil.

1. Ég og líkami minn

Það er mikilvægt að barnið þekki heiti líkamshluta og geti bent á þá á eigin líkama og á öðrum. Góð líkamsvitund stuðlar að aukinni færni í áttun og umferli og eykur meðvitund barnsins um góða líkamsstöðu. Þessir þættir veita grunn fyrir frekari umferliskennslu og hafa bein áhrif á öryggi barnsins þegar það ferðast á milli staða.

Nokkur hugtök:

- Líkamsmeðvitund: Að læra að þekkja og benda á ólíka líkamshluta.
- Skilningur á líkamanum: Að skilja hvernig líkamshlutar virka og hvernig þeir tengjast innbyrðis
- Líkamssvæði: Að skilja hvernig líkaminn skiptist til helminga , t.d. hægri/vinstri, fyrir ofan/neðan, fyrir framan/aftan o.s.frv
- Afstöðuhugtök: Að læra hugtök eins og hægri/vinstri, upp/niður, undir/yfir

2. Örvun skynfæranna

Til að öðlast skilning á heiminum í kringum sig þarf barnið að nýta öll skilningarvitin. Leikur er mikilvægur í þessu samhengi, það þarf að leyfa barninu að rannsaka, upplifa, kanna, snerta og jafnvel lykta og bragða eftir því sem við á.

Hlustun

- Frá barnæsku til fullorðinsára reiðir barnið sig að miklu leyti á hljóð til þess að gera sér grein fyrir staðsetningu, stefnu og afstöðu hluta

- Mikilvægt er að barnið læri að skilja, greina og staðsetja hljóð þannig að hægt sé að hjálpa því að gefa hljóðum ákveðna merkingu
- Börn með sjónskerðingu verða fyrir stöðugu hljóðáreiti frá umhverfinu og þurfa stuðning við að beina athyglinni að þeim hljóðum sem skipta máli hverju sinni

Hugmyndir að leikjum og athöfnum sem hvetja til virkni:

- Hljóð: Að fylgja hljóði, staðsetja hljóð, hlusta eftir umferð, vekja athygi á endurkasti hljóðs, hlusta á hljóðbækur, syngja lög, leika með leikföng sem gefa frá sér hljóð, spila á hljóðfæri og fara í minnisleiki sem byggja á hljóðum
- Snerting: Styðja barnið í að greina á milli hluta með ólíka lögun, stærð, áferð og hitastig. Hvetja barnið til að þreifa á og rannsaka hluti í daglegu lífi, jafnt innan- sem utandyra. Það má vekja áhuga barnsins á leikföngum með mismunandi áferð, t.d. með kubbum, púsluspilum og borðspilum. Í raun og veru er hægt að nota flest allt til að vekja áhuga og forvitni barns til að kanna og rannsaka. Börn hafa mismikinn áhuga á því að kanna umhverfið með höndunum. Sum þeirra forðast að snerta ákveðna hluti og áferð eða bregðast illa við því að snerta klístruð eða slímkennd efni, loðna eða slímuga hluti. Mikilvægt er að undirbúa barnið vel til að koma í veg fyrir óvænt viðbrögð eða hegðun

- Lykt: Það má auka meðvitund barns með mismunandi lyktargjöfum. Sumar verslanir, til dæmis bakarí, apótek og blómabúðir, hafa einkennandi lykt sem vekur áhuga og veitir barninu gagnlegar upplýsingar
- Sjón: Það má ýta undir notkun þeirrar sjónar sem mögulega er til staðar með notkun borð- og spjaldtölva með stækkuðum texta og stórum skjá. Leikföng með skýrar litaandstæður geta sömuleiðis vakið áhuga

Með skynfæraörvun er lögð áhersla á að virkja áhuga barnsins, byggja ofan á það sem barnið hefur þegar lært, gefa því tíma til að bregðast við aðstæðum, hluta verkefni niður í lítil skref og leyfa barninu sjálfu að ráða för.

Áherslur fyrir börn í kringum tveggja ára aldur:

- Að fylgja frumkvæði og áhuga barnsins
- Að taka þátt í upplifun barnsins og staðfesta með orðum það sem gerist þannig að upplifunin verði skýrari og skiljanlegri
- Að gefa góðan tíma í allar athafnir
- Að njóta og hafa gaman
- Að muna eftir að hrósa barninu þegar við á

Athafnir eins og að klæða sig, fara í bað, bursta tennur og þvo sér eru góð dæmi um verkefni fyrir þennan aldur.

Hér fyrir neðan eru nokkur dæmi um hluti, leiki og athafnir sem geta vakið áhuga barna og hvatt til þátttöku í leik:

Leikfangabílar, kubbar, leikfangadýr, vatn, sandur, snjór, þykjustuleikir, skógarferðir og aðrar vettvangsferðir.

Áherslur fyrir börn í kringum fjögurra ára aldur:

- Að láta orð fylgja athöfn, að tala um það sem verið er að gera
- Að taka þátt í hlutverkaleik
- Að svara spurningum og vangaveltum barnsins
- Að veita stuðning og ráð eftir þörfum

Athafnir og upplifun eins og heimsóknir á mismunandi staði t.d. almenningsgarða, húsdýragarða söfn o.fl.

Að aðstoða við heimilisstörf finnst börnum oftast skemmtilegt t.d. þurrka af, vaska upp og taka þátt í matseld.

Hér fyrir neðan eru nokkur dæmi um hluti og leiki sem geta vakið áhuga barna og hvatt til þátttöku í leik:

Dúkkur, bílar, boltar, leikfangadýr, spil, vatn, sandur, föndur, hlutverkaleikir og hópleikir.

Áherslur fyrir börn eldri en sjö ára:

- Að gefa barninu tækifæri til þess að læra með því að framkvæma
- Að stefna markvisst að auknu sjálfstæði barnsins í athöfnum daglegs lífs

Hér fyrir neðan eru nokkur dæmi um upplifun og atburði sem geta vakið áhuga barns á þessum aldri:

Að útbúa ýmsa rétti í eldhúsinu, fara í gönguferðir og upplifa mismunandi undirlag og áferð í umhverfinu, mismunandi hljóð og merkingu þeirra, fara á söfn, í strætó, á skauta, á skíði, í leikhús og stunda ýmsar íþróttir o.fl.

3. Rýmisskynjun og meðvitund um umhverfið

Rýmisskynjun: Hvar er ég? Hvað er í kringum mig? Hvar eru hlutir staðsettir út frá minni staðsetningu?

Að skilja nærumhverfi sitt með því að nota kennileiti sem geta t.d. verið fastir hlutir í umhverfinu eins og veggir, leiðarlínur, listar í gólfi eða annað sem hægt er að fylgja.

Umhverfishugtök: Þekking á mismunandi fyrirbærum í umhverfinu, svo sem stærð hversdagslegra hluta, lögun, litir og áferð.

Umhverfi okkar er tiltölulega fyrirsjáanlega uppbyggt. Húsum er t.a.m. skipt upp í herbergi, hvert herbergi hefur að venju fjóra veggi, loft og gólf. Handan hússins er svo garðurinn, gatan, búðin, bærinn o.s.frv.

Ung börn með mikla sjónskerðingu eiga erfitt með að kynnast umhverfi sínu með því að nota eingöngu sjónina. Þau nota fleiri skilningarvit til að átta sig á umhverfi sínu og aðstæðum og öðlast þannig persónulega reynslu. Mikilvægt er að veita þeim stuðning og hvatningu eftir þörfum.

Hlutir – tilgangur; eiginleikar; virkni

Til þess að barn geti öðlast fullan skilning á umhverfi sínu er mikilvægt að það skilji tilgang, eiginleika og virkni hluta.

Barnið lærir smám saman að hlutir geta færst á milli staða. Stundum standa bílastæði auð, stólar og borð eru ekki alltaf á sama stað, rúllustigar eru á hreyfingu og skilti og vinnupallar koma og fara.

Í nærumhverfi er mikilvægt að veita barninu tækifæri til að meðhöndla raunverulega hluti og átta sig á notagildi þeirra og tilgangi.

Á stærri svæðum t.d. á leiksvæðum eða almenningssvæðum er hægt að vekja athygli á hljóðum í umhverfinu, bæði þeim sem búast mætti við og líka óvæntum hljóðum, svo sem frá farartækjum, dýrum eða hljóðum sem fylgja veðrinu. Einnig mætti vekja athygli á náttúrulegu umhverfi, t.a.m. með skógar- eða fjöruferðum. Í umferli er t.d. áhugavert að vekja athygli á mannvirkjum, veggjum, tröppum og girðingum m.t.t. endurkasts á hljóðum.

Breytingar á yfirborðsáferð, t.d. úr grófri áferð yfir í slétta og hæðarbreytingar t.d. í tröppum eða við gangstéttarbrún, gefa ákveðnar vísbendingar um staðsetningu í umhverfinu, einhvers konar kennileiti. Jafnvel hitabreytingar geta hjálpað til við áttun, t.d. við inngang byggingar.

4. Forvitni og skoðun

Forvitni barnsins getur hjálpað því að öðlast skilning á umhverfi sínu. Þegar barnið er áhugasamt og finnur á sama tíma til öryggis, er það tilbúið að kanna heiminn.

Mikilvægt er að hafa hluti í seilingarfjarlægð frá ungum börnum svo þau finni fyrir þeim með líkama sínum. Leggja þarf áherslu á umhverfi með fáum áreitum, þannig er auðveldara að fanga athygli barnsins á því sem er í kringum það t.d. hljóði, lykt og hreyfingu.

Mikilvægt er að hafa trú á getu barnsins og möguleika þess til að læra og öðlast nýja færni. Það þarf að gefa barninu tækifæri til að rannsaka og upplifa á eigin spýtur. Varast ber að ofvernda barnið og koma þannig í veg fyrir að það fái að kanna umhverfi sitt og vera sjálfstætt. Leyfið barninu að leysa af hendi þau verkefni sem það er fært um, jafnvel þó að það geti tekið langan tíma.

Leikir ýta undir forvitni og könnun á umhverfinu. Leikir þar sem áþreifanlegir hlutir koma við sögu, t.d. *Símon segir*, feluleikur til að hvetja til hreyfingar, þrautabrautir og fjársjóðsleit hjálpa barninu að skilja hugtök á borð við yfir/undir, fyrir framan/fyrir aftan o.fl.

Margir leikir eru líka til þess fallnir að hafa áhrif á fleiri skynfæri eins og snertingu, sjón (ef þau hafa nýtanlega sjón), lykt, bragð og hljóð.

Hér eru nokkrar markvissar aðferðir sem gera barninu kleift að kanna rými á öruggan hátt með eða án hjálpartækja:

- Að taka stefnu. Barnið stillir sér upp á leið sinni frá einum stað til annars
- Að fylgja vegg sem er þá nokkurs konar leiðarlína
- Lágvörn, til að verja neðri hluta líkamans þegar það á við
Annar handleggurinn er notaður til að verja líkamann
- Hávörn, til að verja efri hluta líkamans þegar það á við
Önnur höndin er fyrir framan efri hluta líkamans

5. Hreyfing

Mikilvægt er að ýta undir löngun barnsins til að hreyfa sig. Það má m.a. gera með því að fara í gönguferðir og upplifa hluti á leiðinni og með því að leyfa barninu að upplifa öll afbrigði veðurfarsins.

Það er mikilvægt að styðja barn í að öðlast reynslu og skilning í aðstæðum jafnt innan- sem utandyra. Sem dæmi um athafnir og virkni má nefna:

- Færni í að klæða sig í og úr fötum
- Að ganga og hlaupa
- Söng- og hreyfileiki
- Leiki með hljóðfæri og tónlist
- Leikföng sem vekja sérstakan áhuga og hvetja barnið
- Útileiktæki
- Ýmis leikföng til að ýta sér áfram á.
- Leiki á borð við feluleik og myndastyttuleik.
- Leiki og æfingar á gólfi eða dýnu

Á útileiksvæði:

- Jafnvægisæfingar
- Að vega salt
- Að renna í rennibraut
- Að hjóla
- Að ganga á mismunandi undirlagi svo sem í sandi, möl, snjó og mold
- Að hlusta á hljóðin í umhverfinu, t.d. í umferðinni
- Þrautabrautir og klifurgrindur

Tómstundir og íþróttir:

- Ungbarnasund

- Barnasjúkrabjálfun
- Ungbarnanudd
- Hreyfiskóli fyrir ung börn
- Jóga
- Dans
- Trampólín
- Boltaleikir
- Sund
- Hestamennska
- Heilsurækt
- Frjálssar íþróttir

6. Samskiptafærni

Gott er að gefa barninu skýr skilaboð/leiðbeiningar og vera samkvæmur sjálfum sér.

Sjálfsöryggi barns hefur áhrif á frumkvæði og vilja þess til að framkvæma hluti upp á eigin spýtur.

Það er gott að fara í leiki þar sem barnið getur æft sig í að skiptast á. Þessi færni er nauðsynleg til þess að barnið geti tekið fullan þátt í leik með jafnöldrum sínum.

Gott er að gefa barninu tækifæri til að hitta önnur sjónskert börn og foreldra þeirra (foreldradeild Blindrafélagsins).

Félagsfærni barna með fulla sjón lærist með því að horfa á aðra, herma eftir og æfa sig. Þessi atriði liggja til grundvallar félagsfærni síðar á ævinni. Sjónskertir einstaklingar öðlast ekki sjálfkrafa félagsfærni á þennan hátt og því þarf að byggja færniina upp á markvissan hátt.

Góð félagsfærni:

- auðveldar barninu að biðja um hjálp þegar á þarf að halda
- auðveldar barninu þátttöku í leik og daglegum athöfnum
- gerir það að verkum að athyglin beinist frekar að barninu sjálfu heldur en fötluninni
- styrkir sjálfstraust barnsins og eykur væntingar annarra til þess
- styrkir þátttöku barnsins út frá eigin forsendum og gerir því kleift að taka frumkvæði og hafa áhrif á það sem gerist í samskiptum

7. Sjálfstæði og færni í athöfnum daglegs lífs.

Öll börn eiga að hafa möguleika á að hafa áhrif á umhverfi sitt, taka þátt í félagslegum samskiptum og lifa sjálfstæðu lífi. Aukið sjálfstæði á fyrstu árum ævinnar styrkir sjálfstraust barnsins.

Það þarf að gefa barninu tækifæri til að æfa grundvallarfærni í að bjarga sér sjálf, til dæmis að klæða sig úr og í, borða, þvo sér o.s.frv. Það þarf að hvetja barnið til að taka þátt í hinum ýmsu athöfnum t.a.m. að taka þátt í bakstri, eldamennsku, þvotti, o.s.frv.

Gefa þarf barninu tækifæri til að ráða fram úr ýmsum málum sem upp koma án of mikilla afskipta.

Lokaorð

Mikilvægt er að treysta og hafa trú á barninu og muna að ætlunarverkin takast ekki alltaf. Það er hlutverk fullorðinna að hjálpa og styðja barnið í leik og daglegum athöfnum. Barnið prófar sig áfram í aðstæðum og lærir að ráða fram úr málum sem upp koma hverju sinni. Ofverndun getur leitt til bjargarleysis.

Hér eru nokkur atriði sem gott er að hafa í huga:

- Að veita barninu athygli og eftirtekt
- Að treysta barninu frekar en að ofvernda
- Að styðja barnið í þeim aðstæðum þar sem það getur gert hluti sjálf
- Að hafa trú á getu barnsins

Frekari upplýsingar í tengslum við umferli og þjónustu við blind og sjónskert börn:

Þjónustu- og þekkingarmiðstöð fyrir blinda, sjónskerta og einstaklinga með samþætta sjón- og heyrnarskerðingu

Blindrafélagið
