

STEP UP



Lifelong
Learning
Programme



PREPROSTI KORAKI

PREPROSTI KORAKI, KI POMAGAJO PRI RAZVOJU KLJUČNIH SPRETNOSTI ZA UČENJE ORIENTACIJE IN MOBILNOSTI TER PRIPOMOREJO K VEČJI SAMOSTOJNOSTI.

NASVETI ZA STARŠE IN VSE OSTALE, KI DELAJO Z OTROKI Z OKVARO VIDA.



www.step-up-comenius.eu





Ekeskolan / Resource Center Vision Örebro
Sweden

<http://www.spsm.se>



**Gymnazium pro zrakove postizene a
Stredni odborná škola pro zrakove
postizene**

Czech Republic

<http://www.goa.brailnet.cz>



Institut pour Déficients visuels

Luxembourg

<http://www.idv.lu>



Jordantown
the Northern Ireland
school and
centre of excellence
for children
who are deaf or
visually impaired

Jordantown School

Northern Ireland

<http://www.jordanstownschool.org>



ChildVision

National Education Centre for Blind Children

**National Education Centre for Blind
Children**

Ireland

<http://www.stjosephsvi.ie>



THE ROYAL BLIND SCHOOL

Royal Blind School

Scotland

<http://www.royalblind.org/royalblindschool>



Onerva
Centre for Learning and Consulting

Onerva Centre for Learning and Consulting

Finland

<http://www.onerva.fi>



**Zavod za slepo in slabovidno mladino
Ljubljana**

Slovenia

<http://www.zssm.si>

"Izvedba tega projekta je financirana s strani Evropske komisije.

Vsebina publikacije (komunikacije) je izključno odgovornost avtorja in v nobenem primeru ne predstavlja stališč Evropske komisije."

DELOVNA SKUPINA ZAVODA ZA SLEPO IN SLABOVIDNO MLADINO LJUBLJANA:

- MARIJA JERAŠA (vodja projekta),
- KATJUŠA KOPRIVNIKAR,
- MARIJA REPE KOČMAN,
- MATEJA MALJEVAC,
- KARMEN PAJK,
- ALEKSANDRA HORVAT,
- GREGA HRIBAR,
- VERONIKA WIEGELE (ilustracije),
- TATJANA MURN (lektoriranje slovenskega besedila),
- JERA SVETEK (oblikovanje za tisk).

OBVLADANJE VEŠČIN ORIENTACIJE IN MOBILNOSTI (O&M) JE POMEMBNO ZA OTROKE Z OKVARO VIDA, SAJ Z NJIMI POSTANEJO SAMOSTOJNEJŠI, POMAGAJO JIM PRI RAZVOJU SAMOZAVESTI, SAMOSPOŠTOVANJA IN PRINAŠAJO VEČJO NEODVISNOST IN SVOBODO.

VEŠČINE O&M BODO OMOGOČILE VAŠEMU OTROKU SOCIALIZACIJO IN AKTIVNO VKLJUČEVANJE V DRUŽBO.

S SPODBUJANJEM OTROKA PRI URJENJU VEŠČIN OB VSAKODNEVNIH DEJAVNOSTIH V DRUŽINI IN S PRIJATELJI BOSTE IZBOLJŠALI NJEGOVO MOTIVACIJO IN ZAUPANJE.

NASLEDNJI PREPROSTI KORAKI SO ZASNOVANI KOT POMOČ VAŠEMU OTROKU PRI RAZVIJANJU POMEMBNIH OSNOVNIH VEŠČIN, NA KATERIH BO TEMELJIL IN JIH BO NADGRADIL TRENING O&M. NAMENJENI SO SPODBUJANJU OBLIKOVANJA POJMOV IN PREDSTAV TER RAZVOJA VEŠČIN, KOT SO:

1. JAZ IN MOJE TELO
2. RAZVOJ ČUTIL
3. PROSTORSKO IN OKOLJSKO OZAVEŠČANJE
4. RADOVEDNOST IN RAZISKOVANJE
5. GIBANJE: PREPROSTO IN DINAMIČNO
6. KOMUNIKACIJA
7. SAMOUREJANJE IN VSAKODNEVNA OPRAVILA V ZGODNJEM OBDOBJU

Zaščita da! Prezaščitenost ne!



Otroku z okvaro vida ni potrebno ustvarjati posebnih priložnosti, omogočimo mu le, da je aktiven skupaj z videčimi vrstniki, kadarkoli je to mogoče. Morda se zdi, da je s tem povezana določena mera tveganja, a če je otrokova aktivnost dobro vodena, ga ni potrebno izpostavljati nevarnostim.

Kakorkoli, ključnega pomena je razumevanje razlike med nevarnostjo in varnostjo. Čeprav je osnovna naloga staršev zaščititi majhnega otroka pred nevarnostmi, ne smete pretiravati s skrbjo za njegovo varnost. Samostojno prepoznavanje nevarnosti, razumevanje in obvladovanje tveganja so del procesa življenjskega učenja, katerega cilj je, da bi živeli čim bolj polno življenje. Povsem razumljivo je, da želijo starši otroka z resnejšimi okvarami, le-tega kar se da zaščititi. Vendar pa se s tem posledice okvare vida lahko potencirajo, saj se zmanjšajo življenjske priložnosti in izkušnje otroka. Da bi to premagali, boste morali biti starši in vzgojitelji otroka z okvaro vida pripravljeni na delo in podpirati razvoj veščin, ki se pri polnočutnih vrstnikih razvijajo samodejno.

Učenje z delom

Napačno je mišljenje, da se zavedanje o delih telesa in njihovi medsebojni povezanosti razvije samo po sebi. Potrebno je učenje, prav tako kot moramo s treningom razvijati preostale čute. Trening vključuje vaje vidnega zaznavanja, razvoj finomotoričnih taktilnih veščin in učenje učinkovitega poslušanja. Pomagajte otroku, da se zave okolja, v katerem živi, in se začne samostojno gibati.



Starši naj spodbujajo razvijanje veščin samourejanja. Pogosto je lažje in hitreje, če otroku pomagamo ali naredimo namesto njega, kot da mu omogočimo čas in mu dopustimo, da se sam uredi. Dovolite otroku, da rešuje probleme samostojno s praktičnimi aktivnostmi,

kot so kuhanje, čiščenje, oblačenje in slačenje. Poskusite se zadržati in ne posežite v izvrševanje naloge, če traja aktivnost predolgo ali se odvija narobe. Opogumite otroka, da bo vadil z družino in prijatelji, saj mu bo to prineslo samozavest, motivacijo in spodbudilo radovednost. Aktivnosti naj bodo razdeljene na manjše dosegljive cilje, ki jih lahko nadgrajujete. Ne podcenjujte sposobnosti otroka z okvaro vida.

Učenje je zabavno

Razvijanje teh veščin pri otroku naj bo zabavno za vse udeležence - največ se naučimo, če ob tem uživamo. Otroku z okvaro vida na primer dovolite, da se igra v vseh vremenskih razmerah: naj občuti dež, veter in tudi sneg. Skupaj lahko raziskujete stvari v parku – vzemite si čas in raziskujte različne površine, spremembe tekstur in smeri na stezah in sprehajalnih poteh. Uporabite vsa igrala na igriščih za otroke – gugalnice, vrtiljake, tobogane, ovire itd. Posvetite pozornost zvokom, vonjem in zanimivostim, ki vas obkrožajo, saj lahko otroku predstavljajo dobro izhodišče za učenje. Uporabite senzorne igre, ki vključujejo poslušanje, dotikanje, okušanje in vonjanje. Zvočne igre, ki spodbujajo učinkovito poslušanje, bodo razvile pomembne veščine, ki kasneje postanejo del treninga orientacije in mobilnosti.



Bodi aktiven in poskusi



Prepoznavanje otrokovih interesov in omogočanje njegovih hobijev lahko predstavlja popolno zaposlitev za marsikaterega starša, kar velja tudi za starše otrok z okvaro vida. Otroku je potrebno omogočiti udejstvovanje v različnih dejavnostih in športih, tako kot to počnejo drugi. Pri športnih in skupinskih dejavnostih otrok razvije pomembne veščine kot npr. »počakaj, da prideš na vrsto«; te veščine je mogoče graditi tudi preko tematskih iger, kot so trgovina, zdravnik, učitelj, gradbenik ... Ni potrebno, da otroku kupujete drage stvari; otroci z okvaro vida lahko uporabljajo enake igrače kot videči, na primer Lego kocke, perle, posode s peskom in vodo. Obstaja tudi mnogo računalniških iger in aplikacij za

osebne oz. tablične računalnike, ki so brezplačne ali razmeroma poceni. Na voljo pa so tudi igrače, ki so izdelane posebej za otroke z okvaro vida, kot so tipne knjige in slike, senzorne table ipd. Ko otrok raste, se spreminja tudi uporaba igrač in materialov. Izbira naj bo letom primerna.

Lahko sem samostojen



Pomembno je, da otrok pravočasno dobi nasvete v zvezi z orientacijo in mobilnostjo s strani strokovnjakov. Starši in strokovni delavci v vrtcu in šoli so ključni pri utrjevanju naučenih veščin.

Pomoč pri utrjevanju naučenih veščin zagotavlja, da razvoj poteka v smeri otrokove vse večje neodvisnosti v šoli, da si otrok krepi samozavest in povečuje samospoštovanje. S pridobljenimi spretnostmi na področju orientacije in

mobilnosti lahko otrok z okvaro vida sodeluje pri različnih aktivnostih, ki vodijo do novih izkušenj in prijateljev. S povečevanjem neodvisnosti se pozornost usmeri na sposobnosti otroka namesto na njegov primanjkljaj, to pa pomeni več življenjskih priložnosti za posameznika.

Nikoli ni prezgodaj

Z razvojem veščin je potrebno začeti takoj v prvih letih otrokovega življenja, kar je naloga staršev. Če ima otrok omejitve na gibalnem področju, je še toliko pomembneje, da se ga motivira za gibanje. Pri tem je igra, ki temelji na pohvali in vzpodbujanju, ključnega pomena. Odstranite ovire, ki otroka omejujejo pri gibanju, za spodbudo pa uporabljajte igrače in predmete, ki ga privlačijo. Vedno izhajajte iz že usvojenih znanj, hkrati pa se morate zavedati, da sta za napredek potrebna čas in potrpljenje. V pomoč so vam lahko igrače, ki oddajajo zvok. Nalogo razdelite na manjše, otroku dosegljive cilje, ki so zanj zanimivi in ustrezajo njegovim že usvojenim veščinam. Naj vas ne bo strah prositi za pomoč. Obrnite se po nasvet na različne ustanove, ki pomagajo slepim in slabovidnim: Zavod za slepo in slabovidno mladino Ljubljana, Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije, posamezna društva, združenja staršev kot tudi na svetovni splet.



1. Jaz in moje telo

Otrok mora biti sposoben poiskati in poimenovati dele telesa na sebi in na drugi osebi. Prav tako je zelo pomembno, da zna to znanje uporabiti ter razume delovanje in gibanje posameznih delov telesa. Usvojeno znanje in spretnosti na tem področju nudijo dobro podlago za delo na področju orientacije in mobilnosti in pozitivno pripomorejo k razvoju pravilne drže pri hoji. Prav tako bomo z dobro usvojenimi spretnostmi na tem področju poudarili otrokovo sposobnost, da postane samozavestnejši pri gibanju.

Terminologija:

Zavedanje telesa: poimenovanje in umestitev delov telesa.

Predstava o telesu: kako se gibajo posamezni deli telesa, kako delujejo in v kakšnem medsebojnem odnosu so.

Orientacija na telesu: delitev telesa na polovice; levo – desno, zgoraj – spodaj, spredaj – zadaj itd.

Lateralnost/stranskost: otrok se mora naučiti premakniti del telesa glede na stranskost (levo/desno); npr. dvignem levo roko.

Sredinskost: spoznanje, da obstaja namišljena sredinska črta, ki pove, katere stvari se nahajajo desno od osebe in katere stvari se nahajajo levo od osebe.

Proprioceptorji: zaznavanje lastnega telesa; npr. stojim na eni nogi, praskam se po ušesu.

Dejavnosti, ki lahko pospešijo razvoj zgoraj navedenega, vključujejo uporabo: igralnih lokov za dojenčke, mala sobica (little room), veččutne (multisenzorne) blazine, pesmice, ki zahtevajo gibanje (Moj rdeči avto, Če si srečen, Račke ...), zvočne igrače, igrače, ki jih lahko pripnemo na različne dele telesa, oblačenje/slačenje itd.



2. Razvoj čutil

Spodbujanje uporabe preostalih čutil pomaga otroku pri učenju in osmišljanju sveta okoli sebe. Igra je glavni element, zato naj otrok raziskuje, tipa, občuti in vonja svet okoli sebe (npr. igra z vodo in mivko).

Spodbujanje slušnih veščin

Mnogi otroci z okvaro vida se bodo zavedali zvokov, kar pa ne pomeni, da bodo razumeli, kaj v resnici slišijo. Otrok mora razumeti zvok, ga prepoznati in določiti, od kod prihaja. Pomembno je, da otroku z okvaro vida pomagamo ugotoviti »pomen« zvoka s tem, da mu opišemo izvor zvoka in njegov namen. Če je le mogoče, mu omogočimo fizično raziskati zvok in njegov izvor (pogledati ali otipati izvor zvoka).

Spodbujanje razločevanja zvokov

Majhni otroci z okvaro vida so pogosto obkroženi s številnimi zvoki, zato se morajo naučiti razločevati med zvoki iz ozadja in zvoki, ki so pomembni za njih. Uporabo zvokov, ki so pomembni za posameznika, imenujemo selektivno poslušanje.

Uporaba zvokov pri orientaciji

Od zgodnjega otroštva naprej bo otrok pri orientaciji uporabljal zvok. Dojenček, ki leži v svoji postelji, bo po zvoku korakov spoznal, da gre nekdo k njemu. Podobno bo malček prepoznal avto po zvoku motorja ob zagonu. Otrok z okvaro vida bo lahko določil svojo smer gibanja in položaj v prostoru z uporabo zvočnih orientacijskih točk.

Tukaj je nekaj primerov iger in aktivnosti, ki bodo otroku pomagale spoznavati svet okrog sebe in ga spodbujale k aktivnosti:

Sluh. Veščine poslušanja: sledenje zvokom, umeščanje zvokov v prostor, poslušanje CD-jev z različnimi zvoki, zvočne knjige, pesmi, igrače, ki proizvajajo zvok ob premikanju kot npr. zveneče žoge, glasbeni inštrumenti, igre slušnega spomina ...

Tip. Tipni dražljaji imajo pri orientaciji in mobilnosti pomembno vlogo in uporabnost. Potrebno je spodbujati tipne spretnosti z raziskovanjem s pomočjo rok, nog in obraza. Razlike v obliki, velikosti, teksturi in temperaturi so nadvse pomembne. Za taktilno zaznavanje se lahko uporablja celotno telo.

Tipne informacije lahko pridobimo tudi ob uporabi predmetov iz vsakdanjega življenja kot npr. zobne ščetke, strgala za sir. Tipno raziskovanje spodbujamo tudi z uporabo igrač in tipnih spominskih iger, npr. domin, sestavljanek, družabnih iger oz. predmetov, kot so listje, pene, barve, ki z nanosom puščajo tipne sledi.

Vonj. Zavedanje o pomenu vonjav lahko razvijamo z različnimi vonji, npr. hrane, zelišč, začimb ali posebnih dišav; nekatere trgovine kot npr. pekarnice, lekarne, cvetličarne oddajajo izrazit vonj, ki vzbudi zanimanje, in pove, kje se nahajamo.



Vid. Uporabo preostalega vida lahko spodbujamo s pomočjo osebnih in tabličnih računalnikov z velikim zaslonom in velikimi črkami besedila. Tudi igrače z močnim barvnim kontrastom vzbudijo otrokovo zanimanje.

Uporabljate lahko tudi senzorne igre, ki vključujejo sluh, vonj in tip.

V igro lahko vključujete poslušanje različnih pesmi,

otroških izštevank in pravljic, ki od otroka terjajo tudi uporabo slušnega spomina. Otrok naj spozna zvoke iz okolja: sliši naj vrsto različnih zvokov in razvije sposobnost prepoznavanja in razlikovanja teh zvokov (npr. različni zvoki v prometu).

Za pridobivanje izkušenj o smeri gibanja zvoka so dober pripomoček tudi zvočne igrače kot npr. žogice z zvončki. Pri majhnih otrocih lahko uporabljamo tudi ropotuljice in mobile. Slušne sposobnosti lahko razvijamo tudi z igranjem na različna glasbila. Uporabite lahko tudi knjižice, v katerih otrok zgodbo spremlja s poslušanjem, tipanjem ali drugimi senzornimi vnosi, kot so vonji in okusi.

Uporabljate lahko tipne igrače in igre, kot so predmeti različnih oblik, barv in kontrastov, ki jih postavimo v otrokovo vidno polje na taki razdalji, da jih otrok še lahko doseže. Predmete, kot so domine, je mogoče uporabiti za razvijanje finomotoričnih spretnosti. Igre, pri katerih otrok packa, so lahko zelo zabavne (npr. prstne barve, gnetenje testa).

Ne pričakujte, da bodo vsi otroci uživali pri raziskovanju z rokami. Nekateri so lahko zelo zadržani do določenih taktilnih dražljajev. Otrok lahko pokaže odpor ob dotiku z lepljivimi, umazanimi snovmi, kosmatimi ali sluzastimi predmeti, pojavi se lahko celo odpor do telesnega stika/dotika, ki ga mora imeti s spremljevalcem. Vsi, ki delajo z otrokom, naj se zavedajo njegove posebne občutljivosti, tako da so pripravljeni na nepričakovane odzive in vedenje.

Uporabo vonjev lahko vključite v igre, kot je lov za zakladom. Vonj pomaga pri prepoznavanju oz. določanju določenih trgovin/objektov ali prostorov v hiši. Različne vrste zelišč in začimb, ki imajo močne in prepoznavne vonjave lahko uporabljamo pri igri »spomin vonjav«.

Vse te senzorne veščine je mogoče kombinirati in uporabiti za spodbujanje uporabe preostanka vida v igrah, kot so skrivalnice s predmeti in ljudmi. Ob tem si lahko pomagata še z osvetlitvijo, lučkami in ogledali.

Navodila so uporabna tudi za otroke, ki imajo poleg okvare vida še druge posebne potrebe. Pri tem ne smemo pozabiti, kako pomembna je visoka motivacija; graditi moramo na tem, kar otrok že zna in upoštevati njegove interese. Otroku morate omogočiti dovolj časa in dejavnosti razdeliti na manjše korake. Dovolite otroku, da prevzame pobudo.

Kaj vse lahko uporabite?

Ne pozabite: s pohvalo ne skoparimo, prav tako pa ne hvalimo otroka vsehprek. Pohvala je na mestu ob dobro opravljeni nalogi.

OKOLI 2 LET

• resnični predmeti v škatli	• listje in deli drevesa	• sneg in voda	• oblačila, ki jih potrebuje
• simbolni predmeti	• sesalnik	• stranišče	• vrata, tečaji vrat
• živali	• veliki avtomobili	• voda in mivka	

Kako ravnati: bodite neposredni, razumljivi in pazite na varnost. Vzemite si čas. Bodite odzivni in se zabavajte.



OKOLI 4 LETA

• kopalna kad	• lutke	• dež	• okna
• streha	• umivalnik	• goba	• kmetija
• živali	• avtomobili	• stranišče	• odtočne cevi



Program
Vseživljenjsko
učenje

• žlebovi	• luže	• “žogice”	• snežak
• ptice			

Kako ravnati: uporabljajte vedno širši besedni zaklad z resničnimi predmeti, pojasnite, kako stvari delujejo. Igra vlog z lutkami, oblekami ... Jezik naj bo vsakdanji. Pomagajte si s konkretnimi predmeti in odgovarjajte na otrokova vprašanja. Nove izkušnje naj bodo otroku izziv in motivacija. Ponavljajte, opogumljajte otroka in mu nudite podporo.



OKOLI 7 LET IN STAREJŠI			
• sendvič	• avtomobil	• gozd	• jezero z obalo
• igrišče	• novoletna jelka	• sankanje	• tla, stopnice, dvigalo, model iz lego kock
• nagačene živali	• robniki	• pločnik	• tipne razstave
• parkirna hiša avtobusov	• železniška postaja	• tekaška proga	• luknje na cesti
• poledenele ceste	• spolzke ledene površine		

Kako ravnati: uporabljajte zgodbe in primere iz vsakdanjega življenja. Učenje z izkušnjo. Razvijajte samostojnost. Obiščite kraje, ki so zabavni in zanimivi.



3. zavedanje prostora in okolja

Zavedanje prostora pomeni: Kje sem? Kaj je okoli mene? Kje so predmeti v odnosu do mene?

Zavedanje okolja pomeni spoznati/prepoznati bližnjo okolico s pomočjo značilnosti okolja in orientacijskih točk, ki nam posredujejo informacije o njem.

Pojmi okolja: poznavanje pojmov, ki opisujejo prostor, kot so: velikost, oblika, barva, tekstura vsakdanjih predmetov in prostorskih zakonitosti v urbanih okoljih.

Okolje je oblikovano v dokaj predvidljivih vzorcih. Na primer: hiša je razdeljena v sobe, sobe imajo običajno štiri stene, strop in tla ... Za hišo je vrt, ulica, trgovine, mesto ...

Majhnega otroka z okvaro vida moramo soočiti s čim bolj raznolikimi okolji, v katerih si mora pridobiti čim več konkretnih izkušenj. To je pomembno zato, ker si ne more pomagati s pretežno vidnimi, spontano pridobljenimi informacijami o okolju, kot je to značilno za videče vrstnike. Ti se zato v okolju lažje znajdejo.

Predmeti: namen, lastnosti, delovanje

Da bi otrok razvil jasno razumevanje okolja, je nujno, da prepozna namen, lastnosti in delovanje predmetov.

Ko poimenujemo predmete, prostore, kraje je pomembno, da so vsi ljudje, ki so v stiku z otrokom, usklajeni in uporabljajo iste izraze.

Otrok mora sčasoma razumeti tudi, da predmeti niso vedno prisotni v okolju. Predmeti so lahko:

- stalni (npr. avtobusno postajališče),
- mirujoči (npr. parkiran avto),
- v gibanju (npr. dvigalo),
- premakljivi (npr. stol).

Katera sredstva/pripomočke lahko uporabimo, da spodbudimo razvoj teh pojmov pri otroku z okvaro vida?

NEPOSREDNO:

- Vedno izkoristimo možnost uporabe konkretnih predmetov - namesto abstraktnih predstav.

ŠIRŠE:

Igralne površine/igrišča ali parki	Vrt/sobe čutil	Mehke površine za igranje	Lokalna skupnost in dogodki
Zvoki iz okolja, tako pričakovani kot nepričakovani (npr. promet, živali, vreme ...)		Naravna okolja	Objekti, ki jih je zgradil človek – zidovi, stopnice, vrata



Svoj položaj v okolju lahko določimo z zaznavanjem sprememb površine tal (tekstura - grobo ali gladko) ali spremembe v nivojih (stopnice ali robniki). Te spremembe so lahko tudi namig o dejavnosti, ki se odvija v tem okolju. Pri orientaciji lahko uporabljamo tudi spremembo temperature - že najmanjše razlike nam lahko pomagajo določiti položaj (npr. bližina odprtih vrat).

Skupaj z otrokom odkrivajte okolje - sprehodite se po parku, plezajte po igralih ali pojdite na gugalnico na igrišču. Raziskujte spremembe površine, teksture tal, smeri in dovolite otroku, da pri tem uživa.

Komuniciranje z okoljem, neposrednim in širšim

Zunaj – na prostem, notri – v prostoru	
Dejavnosti: Sprehodi v naravo. Obisk neznanih krajev: usmerite pozornost na znamenitosti, zvoke, občutke, razsvetlavo in dišave. Raziskujte okolico: prepoznajte in določite	Igre: - Skrivalnice. - Otroška igrišča in parki. - Vrtovi čutil. - Igra z vodo in mivko.

orientacijske točke, npr. hiša prijatelja, otroško igrišče ...	
---	--

4. Radovednost in raziskovanje

S spodbujanjem radovednosti otroku pomagamo k razumevanju njegovega okolja. Če ga okolje zanima in se v njem počuti varno, ga bo želel raziskovati. Izvajajte aktivnosti, s katerimi boste spodbujali njegovo vedoželjnost.

Predvaje za uporabo bele palice – kadar so pravilno predstavljene in izvedene - nudijo posamezniku maksimalno zaščito, četudi ne uprablja pripomočkov za mobilnost. Vaje vključujejo:

- Poravnava telesa s hrbtom ob fiksnem objektu (steni)
Hrbet poravnamo ob raven, fiksen objekt/predmet (npr. s hrbtom se naslonimo na zid), zato da usmerimo hojo v ravni črti proti znani lokaciji.
- Drsenje
Uporaba roke za drsenje vzdolž površine (npr. zidu), da se premaknete od ene do druge točke.
- Spodnja varovalna drža
Uporaba roke pred telesom, ki je diagonalno spuščena tako, da zaščiti področje pasu, kolkov in stegen.
- Zgornja varovalna drža
Uporaba roke diagonalno pred telesom in obrazom z namenom, da se zaščiti obraz.
- Barrier tehnika
Uporaba obeh rok sklenjenih pred telesom tako, da tvorita varovalni obroč.
- Kombinacija- drsenja in zgornje varovalne drže
Kombinacija zgornje varovalne drže z eno roko in drsenja po površini z drugo roko, zato da zaznamo spremembo v površini/oviro, (npr. vrata v steni) in ob tem pot nadaljujemo v željeni smeri.

Verjemite v otrokove zmožnosti in sposobnosti; ne podcenjujte ga.

Izvedite aktivnost postopoma; dovolite otroku, da poskusi sam.

Izogibajte se prezaščitniškemu ravnanju, saj tako otroku lahko preprečite možnosti raziskovanja.

Dovolite, da otrok naredi samostojno, kar zmore. Pri tem naj ima na voljo dovolj časa.

Igrajte se z otrokom igre za vzpodbujanje radovednosti in raziskovanja:

besedne igre, povezane s konkretnimi predmeti, npr. Janez pravi; skrivalnice za spodbujanje gibanja. Uporaba ovir in iskanje skritega zaklada bodo otroku pomagali razumeti pojme, kot so nad/pod/spredaj/zadaj itd.

Uporaba konkretnih predmetov lahko otroku pomaga, da preko različnih čutil: dotika, vida (če ima ostanek vida), vonja, okusa in zvoka, pridobi informacije (npr. s predmetom tolče ob površino).

Na kaj moramo biti še pozorni?

Za začetek je potrebno poskrbeti, da imate za delo mirno okolje, v katerem ni v napoto različnih predmetov. V takih razmerah lahko pritegnete otrokovo pozornost z zvoki, vonji, gibanjem ali vibracijami, ki ga stimulirajo in vzbudijo pozornost.

Ko poskušate otroka motivirati za igro, je pomembno, da so predmeti na doseg roke, tako da jih lahko občuti z vsakim delom svojega telesa.



5. Gibanje: fina ali groba motorika; preprosto ali dinamično gibanje

Aktivnosti na prostem: potrebno je spodbujati željo po gibanju tako, da hodite na običajne sprehode, s pripovedovanjem zabavnih zgodb o teh poteh. Dovolite otroku, da se igra zunaj v vseh vremenskih pogojih.

• Sprejmite njihovo pobudo	• Zmanjšajte posredovanje odraslih	• Otroku zastavljajte naloge, ki jim je dorel
- Razvijajte zanimanje in zavedanje o zunanjem svetu - Bodite potrpežljivi, počakajte na rezultat	Ugotovite, kdaj posredovanje odraslih ni potrebno	Vključujte otroka v vsakodnevne naloge in opravila

SPODBUJANJE GIBANJA IN RAZISKOVANJA			
Dovolite otroku doživeti in raziskovati tako notranje kot zunanje okolje, kadar je to možno. Vsakodnevne izkušnje, kot so:			
• Kopanje • Prepevanje pesmic s CD-ja, ki zahtevajo gibanje. • Igrače na kolesih	• Oblačenje/slačenje • Glasbene igre • Igre kot skrivalnice, kipi	• Hoja • Uporaba posebnih igrač za motivacijo • Igralni loki za dojenčke / hojce	• Tek • Tla / Blazina / Igra Activity
Na otroškem igrišču:			
• Igre ravnotežja • Guganje	• Previsne gugalnice • Spuščanje po toboganu	• Plezanje • Kolesarjenje	• Tek • Hoja po različnih podlagah
• Iskanje poti okrog/vzdolž ograj, dreves, žive meje, svetilk, poštnih nabiralnikov in skozi vrata • Igre za orientacijo kot Janez pravi ali Vlakec		• Poslušanje zvokov v oklici, npr. zvoki prometa • Premagovanje ovir/štafetne igre	
Hobiji in šport			
• Joga • Igre z žogo	• Aerobika • Plavanje	• Ples • Jahanje	• Trampolin • Gimnastika

SPODBUJANJE GIBANJA - POMOČ ODRASLE OSEBE		
• Odstranite fizične ovire	• Skupno raziskovanje	• Pripravite situacijo, ki bo od otroka zahtevala gibanje
• Položite predmete, ki otroka zanimajo, okrog njega	• Roka preko/pod roko	• Otroku pripravite naloge, ki jih je sposoben opraviti
• Prepoznajte, kje je potrebna pomoč odraslega	• Vključite otroka v vsakodnevne naloge in opravila	• Bodite potrpežljivi in počakajte na rezultat

SPODBUJANJE GIBANJA IN SAMOMOTIVACIJE			
<i>Športni pripomočki in oprema</i>			
• Trampolin	• Konj	• Plezalna stena	• Mehke igrače
• Igre z gibanjem	• Žoge	• Vrvic in zvončki	• Previsna gugalnica
• Gred (gimnastika)			
<i>Senzorne aktivnosti</i>			
• Igralni loki za dojenčke	• Aktivne blazine		
<i>Tematske igre</i>			
• Trgovina	• Zdravnik	• Hiša	• Zidarji
• Šola			
<i>Izrazna umetnost</i>			
• Ples	• Glasba	• Joga	•



6. Komunikacijske veščine

Dajte otroku jasna navodila in uporabljajte ves čas iste izraze.

Spodbujajte otroka, da bo dovolj samozavesten in bo vprašal, če lahko opravi nalogo samostojno.

Igrajte igre, ob katerih se bo otrok naučil, da je potrebno počakati na vrsto. Te veščine in poznavanje primernega obnašanja so potrebne, da se lahko igra z vrstniki.

Iščite priložnosti za srečanje z drugimi otroki z okvaro vida in z njihovimi družinami.

Skoraj vse socialne veščine, ki jih uporabljajo videči vrstniki, so pridobili z vizualnim opazovanjem okolja in ljudi v njem. Na podlagi teh informacij so se naučili socialno primernih načinov obnašanja. Otroci z okvaro vida se socialnih interakcijskih veščin ne naučijo naključno in mimogrede, zato jih moramo le-teh učiti zavestno, skrbno in v smiselnem zaporedju.

Dobre socialne veščine lahko:

- Otroku olajšajo izražanje prošnje za pomoč, ko jo potrebuje.
- Otroku omogočijo udeležbo na dogodkih ali obiskih, kjer se sreča z drugimi ljudmi in naleti na nove socialne situacije.
- Pomagajo, da opazimo najprej človeka in ne njegove invalidnosti.
- Povečajo samozavest in pričakovanja otroka in odraslih, ki so z njim v stiku.
- Omogočajo otroku, da samostojno sodeluje v vseh šolskih aktivnostih in ob tem gradi socialne veščine, samozavest in samozaupanje.
- Še več, razvijajo otrokovo neodvisnost tako, da mu omogočajo, da sam izbere vrstnike, sodeluje v aktivnostih, v katerih uživa in mu dajejo priložnost, da se uči od vrstnikov in oni od njega.



7. Skrb zase v zgodnjem obdobju in vsakodnevna opravila

Želimo, da je otrok samostojen in socialno sprejet v življenju. Uspeh na področju vsakodnevnih opravil v zgodnjem obdobju pripomore k otrokovi samozavesti.

Dajte otroku priložnost, da se nauči osnovnih veščin skrbi zase, npr.: oblačenje, prehranjevanje, osebna higiena itd.

Spodbujajte otroka, da se pridruži številnim gospodinjskim opravilom, npr. peka, kuhanje, čiščenje itd.

Dajte otroku priložnost, da sam reši težave, s katerimi se sreča.

Ne pozabite na ravnovesje pravic in dolžnosti ter nudite priložnosti za udeležbo tako pri aktivnostih doma kot izven domačega okolja. Pomembna izkušnja je biti sam v varnem okolju.



Zaključne misli



Ne pozabite na ravnovesje pravic in dolžnosti ter nudite priložnosti za udeležbo tako pri aktivnostih doma kot izven domačega okolja. Pomembna izkušnja je biti sam v varnem okolju.

Nekaj stvari v razmislek:

- Čigave potrebe zadovoljujemo, ko pretirano ščitimo otroka?
 - Naučite se ceniti dosežke vašega otroka.
 - Bolje je tolažiti kot prezgodaj posredovati.
 - Ne delajte namesto otroka.
- Ne prenašajte vašega lastnega strahu na otroka.
 - S pozitivnimi primeri uspešnih zgodb o otrocih z okvaro vida prepričajte vse, ki delajo z vašim otrokom.

Več informacij o Orientaciji in mobilnosti (O&M) za otroke in mladostnike z okvaro vida je na voljo:

- v posebnih ustanovah za osebe z okvaro vida v vaši državi (Zavod za slepo in slabovidno mladino Ljubljana),
- na Zvezi društev slepih in slabovidnih Slovenije, posameznih društvih,
- v zdravstvenih domovih in očesnih ambulantah,
- pri združenju staršev in podpornih skupinah,
- SLO-CANIS, združenje inštruktorje, ki šolajo pse vodiče
- pri distributerjih optičnih pripomočkov,
- na internetu, v strokovnih člankih in drugi literaturi,
- na seminarjih in konferencah.

