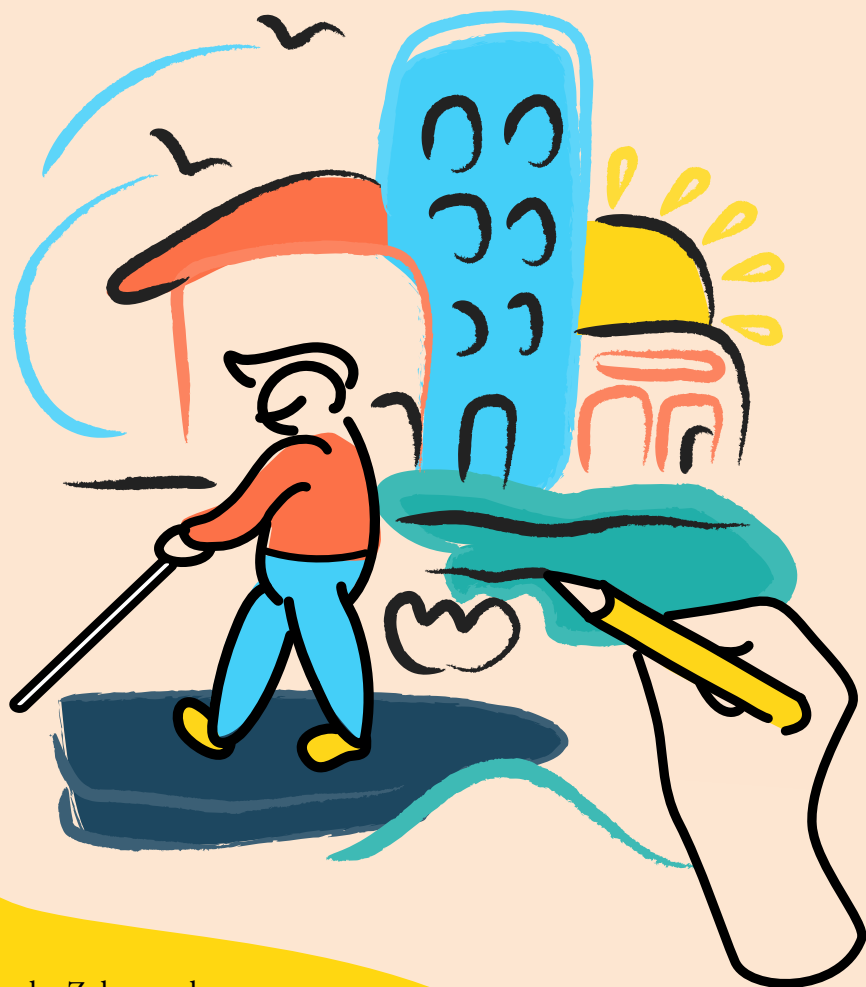


Pierwsze kroki

w nauczaniu orientacji
przestrzennej i mobilności





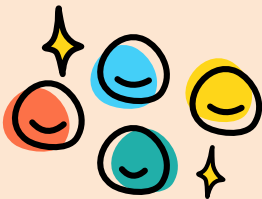
Agnieszka Zakrzewska

Od 2006 r. pracuje w OSW dla Dzieci Niewidomych w Laskach jako instruktorka O&M i wychowawczyni. Uważa, że nie ma „trudnych uczniów”, ale do każdego trzeba znaleźć odpowiedni klucz. Od 2011 r. szkoli przyszłych instruktorów O&M. Jej pasją jest wydobywanie z ludzi ukrytych potencjałów.



Adrianna Kaczanowska

Pracuje jako instruktorka O&M oraz terapeutka integracji sensorycznej w OSW dla Dzieci Niewidomych w Laskach. Fascynuje się rozwojem wyobraźni i zmysłów swoich uczniów. Poszukuje sposobów, by jak najlepiej przybliżyć im świat. Współpracowała z Polskim Związkiem Niewidomych oraz Akademią Pedagogiki Specjalnej w zakresie szkolenia przyszłych instruktorów O&M.



Publikację współtworzyły:

Ada Wróblewska – koordynatorka projektu,
Magdalena Banaszek-Aguiar – korekta,
Monika Kościk – redakcja,
Agnieszka Marcinkiewicz – opracowanie graficzne.

SPIS TREŚCI

WSTĘP	1
GRATULACJE!	2
RELACJA TY – PRACODAWCA	3
RELACJA TY – UCZEŃ	5
OD CZEGO ZACZAĆ?	8
◆ Analiza dostępnej dokumentacji	8
◆ Wywiad z uczniem i jego bliskimi	9
◆ Ocena umiejętności O&M – Arkusz Oceny Umiejętności O&M	10
◆ Ocena umiejętności O&M dziecka	11
◆ Ocena umiejętności O&M osoby dorosłej	12
PLANOWANIE ZAJĘĆ O&M – IPNOM – Indywidualny Program Nauczania O&M	14
PROWADZENIE ZAJĘĆ O&M	19
◆ Jak pracować z dzieckiem?	19
◆ Jak pracować z dorosłym?	23
KAŻDY UCZEŃ JEST INNY!	27
NIE MUSISZ BYĆ SAMOTNYM BOHATEREM!	29

WSTĘP

Pierwsze kroki z reguły są nieporadne, sztywne i nerwowe, bez względu na to, czy stawiasz je jako dziecko, czy instruktor orientacji i mobilności (O&M). Poradnik, który czytasz powstał, aby uczynić ten czas mniej stresującym i podpowiedzieć Ci rozwiązania przydatne w tej drodze.

Przeprowadzimy Cię przez kolejne etapy nauczania O&M. Podpowiemy, o czym warto pamiętać przed podjęciem pracy, jak i w jej trakcie. Zachęcimy do budowania dobrej relacji z osobą z niepełnosprawnością wzroku, która będzie Twoim uczniem. Mówiąc „uczeń”, mamy na myśli nie tylko dziecko czy nastolatka, ale również osobę dorosłą i w starszym wieku.

Poprowadzimy Cię przez pierwsze kroki poznania ucznia. Pokażemy, jak ocenić jego umiejętności z zakresu O&M. Poinstruujemy, jak powinno wyglądać planowanie zajęć. Podamy wskazówki do pracy z dzieckiem i osobą dorosłą. Z doświadczeń swojej pracy podpowiemy, o czym warto pamiętać, by pomóc mu osiągnąć sukces w nauce, uwzględniając to, że każda osoba z niepełnosprawnością wzroku jest inna i inny będzie jej zakres samodzielności. Na koniec zachęcimy, by nie być samotnym bohaterem – ale czerpać z doświadczeń innych instruktorów O&M.

Wielokrotnie odnosimy się do Standardu Nauczania O&M, który powstał w ramach projektu Trening orientacji przestrzennej dla osób niewidomych i słabowidzących (TOPON). Kody QR przeniosą Cię bezpośrednio do Programu Nauczania O&M lub załączników typu: Arkusz Oceny Umiejętności O&M czy przykładowego Indywidualnego Programu Nauczania Orientacji i Mobilności, w skrócie IPNOM.



GRATULACJE!

Wybierasz trudny, ale bardzo satysfakcjonujący zawód. Będziesz uczestniczyć w „otwieraniu przestrzeni” osobie z niepełnosprawnością wzroku. Pomożesz w wyobrażeniu świata wykraczającego poza spontaniczne możliwości poznania go przez osoby niewidome czy słabowidzące. Pokażesz rozwiązania sytuacji trudnych, przekraczania ograniczeń. Często będziesz wracał z zajęć z poczuciem satysfakcji i radości, widząc osiągnięcia Twojego ucznia. Zdarzy się, że wrócisz zmęczony przebytymi kilometrami, chłodem lub upałem. Czasem porządnie się dotlenisz, a czasem zmokniesz na deszczu. Nie raz i nie dwa napotkasz na problemy i trudności, których nie da się rozwiązać od ręki, sprawy, na które nie masz wpływu – to może budzić frustrację i zniechęcenie. Cierpliwości – nauka orientacji przestrzennej i mobilności to złożony proces, a Ty będziesz mieć realny wpływ na to, jaki będzie mieć kształt.

I to Ty, na końcu tej drogi, podarujesz komuś samodzielność!

RELACJA TY – PRACODAWCA

Możesz być zatrudniony przez organizację pozarządową, przychodnię NFZ lub DPS, szkołę, Ośrodek Szkolno-Wychowawczy (OSW) na umowę o pracę lub umowę zlecenie, możesz też prowadzić własną działalność gospodarczą. Przed podpisaniem umowy zadbaj o kilka istotnych kwestii.

➔ Regulamin pracy

- ◆ Zakres obowiązków – dowiedz się, czego będzie oczekiwał od Ciebie pracodawca, np.: rodzaj obowiązującej dokumentacji i inne obowiązki poza prowadzeniem zajęć z O&M.
- ◆ Kto będzie decydował, ilu uczniów będziesz uczyć i w jakim wymiarze godzin?
- ◆ Zasady, które obowiązują Ciebie i Twoich uczniów, np.:
 - ✦ Jeśli uczeń nie pojawia się na zajęciach lub odwołuje je w ostatniej chwili, czy pracodawca zapłaci za te godziny?
 - ✦ Jakie rozwiązania może zaproponować pracodawca w sytuacji konfliktu z uczniem?
 - ✦ Czy pracodawca obejmuje ubezpieczeniem Ciebie i ucznia w trakcie zajęć?
 - ✦ W jakich warunkach pogodowych nie prowadzisz zajęć w terenie?
 - ✦ Jakie benefity dla pracowników oferuje pracodawca: pakiet medyczny, kartę sportową, dofinansowanie do szkoleń, paczki świąteczne itp.?



- ➔ **Miejsce pracy** – aby efektywnie uczyć, potrzebujesz pracowni wyposażonej w pomoce dydaktyczne do prowadzenia zajęć z O&M, miejsca, gdzie możesz przeprowadzić ocenę umiejętności lub wywiad, a także wypełnić i przechowywać dokumentację zajęć.



- ➔ **Wynagrodzenie** – posiadasz specjalistyczną wiedzę, nauczanie O&M jest bardzo odpowiedzialną pracą, wykonywaną często w nietatwych warunkach, dlatego Twoja praca powinna być dobrze opłacona. Pamiętaj, że jeśli negocjujesz stawkę za godzinę, to musisz doliczyć czas i koszty dojazdu do ucznia.





RELACJA TY – UCZEŃ

Relacje z ludźmi mogą nas uskrzydlać, napędzać, odprężyć czy uszczęśliwiać. Mogą też być źródłem frustracji, zmęczenia, stresu, a nawet depresji. Zbudowanie trwałej, zdrowej, życzliwej i opartej na zaufaniu relacji z uczniem to jeden z kluczy do sukcesu.

- ➔ **Kontrakt** – na samym początku współpracy z uczniem warto spisać kontrakt, w którym jasno określicie zasady Waszej współpracy. To taki pas bezpieczeństwa, który zapewni Wam komfort i zadba o granice. Będziecie mogli się do niego odwoływać w kwestiach spornych. Jeśli uczniem jest dziecko, warto spisać kontrakt z jego opiekunami. Poniżej kilka propozycji tematów, które można zawrzeć w kontrakcie:
 - ◆ zasady odwoływania zajęć,
 - ◆ przygotowanie do zajęć, np.: odpowiedni ubiór, pomoce itp.,
 - ◆ czego nie robimy na zajęciach, np.: jedzenie czy odbieranie telefonów,
 - ◆ możliwość zadawania prac do samodzielnego zrobienia w domu,

- ◆ zakres obowiązków – zarówno Twoich, jak i ucznia,
 - ◆ zasady i formy kontaktowania się, z jakich będziecie korzystać.
-
- ➔ **Formy grzecznościowe** – przy okazji spisywania kontraktu zachęcamy do ustalenia form językowych, w jakich będziecie się do siebie zwracać. Dorosłe osoby z niepełnosprawnością wzroku często czują się pomijane w komunikacji lub traktowane infantylnie. Twoja relacja z uczniem i to, jak zareagujesz na sytuacje pojawiające się na zajęciach, mogą pełnić ważną rolę w budowaniu jego podmiotowości.
 - ➔ **Dystans** – dobrą praktyką jest zachowanie profesjonalnego dystansu w relacji instruktor – uczeń i niewplatanie życia osobistego w przebieg zajęć. Ponadto ważne jest określenie ról, jakie pełnicie w tej relacji. Takie podejście nie przekreśla życzliwości ani sympatii, natomiast znacznie ułatwia zachowanie granic i daje poczucie bezpieczeństwa.
 - ➔ **Kontakt fizyczny** – bezpośredni kontakt fizyczny z uczniem jest niezbędny w instruktżu technik i procedur O&M – poinformuj o tym ucznia. Pamiętaj, aby za każdym razem uprzedzić ucznia, zanim go dotkniesz. Tu potrzebna jest wrażliwość i ogromne wyczuwanie, kiedy uczeń potrzebuje instrukcji/korekty dotykowej, a kiedy wystarczą same słowa. Osoby z niepełnosprawnością wzroku są narażone na nieustanne przekraczanie granic ich przestrzeni osobistej, same też często mają problem z wycuciem tych granic u innych. Zajęcia z O&M stwarzają wiele okazji do uczenia się respektowania tych norm w kontaktach społecznych.
 - ➔ **Zaufanie** – uczeń, który czuje, że jest ważny, że Tobie na nim zależy – będzie starał się podwójnie. Uczeń, który czuje się bezpiecznie – będzie popełniał mniej błędów i szybciej się uczył.

Instruktor, który stawia swoim uczniom granice – nie frustruje się i nie wypala.

- ➔ **Role** – zachęcamy również do jasnego określenia, kto jest nauczycielem, a kto uczniem w tej relacji. Możecie wspólnie ustalać cele, ale to Ty planujesz drogę ich realizacji, Ty stawiasz wymagania, to Ty wiesz, co jest dla Twojego ucznia najlepsze. Po Twojej stronie jest większa część odpowiedzialności za powodzenie planu, który chcecie zrealizować.



OD CZEGO ZACZAĆ?

Chyba każdy z nas przeżył ten moment, kiedy dostaje się pierwszego ucznia, nagle ma się w głowie kompletną pustkę i to jedno pytanie: „Od czego mam zacząć?”.

Na szczęście mamy to opracowane :)

Umiejętność orientacji przestrzennej i poruszania się to bardzo złożony proces angażujący wiele funkcji poznawczych, motywację, emocje, a także sprawność motoryczną.

Zanim przystąpisz do zajęć, postaraj się poznać swojego ucznia jak najszerzej poprzez:

1. analizę dostępnej dokumentacji,
2. wywiad z uczniem i jego bliskimi,
3. ocenę umiejętności z zakresu O&M.



1. Analiza dostępnej dokumentacji

Zapoznaj się z poniższymi dokumentami:

- ◆ dokumentacja medyczna,

- ◆ orzeczenie o niepełnosprawności,
- ◆ opinie psychologiczne, pedagogiczne,
- ◆ dostępne wskazówki do pracy – terapeuty integracji sensorycznej, fizjoterapeuty, rehabilitanta wzroku, psychologa,
- ◆ Indywidualne Programy Nauczania Orientacji i Mobilności (IPNOM) z poprzednich lat,
- ◆ Indywidualny Program Edukacyjno-Terapeutyczny (IPET).

✦ Wywiad z uczniem i jego bliskimi

Gdy zaczniesz prowadzić zajęcia z orientacji przestrzennej i mobilności, staniesz się kimś, kto będzie miał ważne miejsce w otoczeniu osoby z niepełnosprawnością wzroku. Wejdiesz w szczególną rolę wprowadzania swojego ucznia w samodzielność. Rodzina osoby niewidomej lub słabowidzącej może pokładać w Tobie duże nadzieje na niezależność swojego członka rodziny lub wręcz przeciwnie – nie wierzyć w jego możliwości.

Rozmawiaj z bliskimi Twojego ucznia, by zbudować dobry kontakt, poznać ich oczekiwania, potrzeby, obawy, nastawienie do zajęć. Stwórz dobre relacje, by móc przedstawić swoje spostrzeżenia czy plan działania.

Kilka wskazówek dobrej rozmowy:

- ◆ zadbaj o komfort spotkania – rozmowy na korytarzu w przerwie nie dają możliwości spokojnego wypowiedzenia się,
- ◆ staraj się zbudować relację zaufania,
- ◆ wyjaśnij, czym są zajęcia z orientacji przestrzennej i w jaki sposób

będą realizowane,

- ◆ wystuchaj oczekiwań bliskich,
- ◆ przygotuj sobie plan rozmowy, spisz gotowe pytania – będą pomocne szczególnie przy omawianiu wrażliwych/trudnych tematów,
- ◆ poinformuj o możliwości uczestniczenia w zajęciach.

Możesz sięgnąć po gotowe pomysły do tematu rozmowy. Przykładowe pytania do wywiadu znajdziesz w Załączniku nr 1 do Standardu Nauczania.



3. Ocena umiejętności O&M – Arkusz Oceny Umiejętności O&M

(Załącznik nr 2 do Standardu Nauczania O&M)



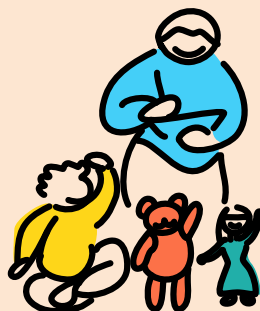
Zanim ustalisz program pracy, oceń poszczególne umiejętności z zakresu orientacji przestrzennej i poruszania się Twojego ucznia. Nie musisz sprawdzać wszystkich kompetencji na pierwszych zajęciach. Rozplanuj ocenę na kilka zajęć.



Zeskanuj kod QR smartfonem, aby otworzyć plik ze Standardem Nauczania O&M, w którym znajdziesz Program Nauczania, Arkusze Oceny i przykładowy IPNOM.

Ocena umiejętności O&M dziecka

W pracy z dzieckiem zadania sprawdzające jego kompetencje wplataj w atrakcyjną zabawę. Pierwsze zajęcia to też budowanie dobrej relacji z uczniem. Ważne jednak, żeby od początku ustalić schemat pracy na lekcji.



Jeśli zaczynasz pracę z dzieckiem, które nie poruszało się z laską lub inną pomocą przedlaskową, wybierz Arkusze nr 1-4.

Obserwuj i oceń podstawowe umiejętności w skali 0-4:

- ◆ świadomość ciała,
- ◆ sposób poruszania się,
- ◆ rozumienie pojęć przestrzennych,
- ◆ korzystanie ze zmysłów.

Jeśli dziecko miało zajęcia z O&M i zna podstawowe techniki, wybierz dodatkowo Arkusze nr 5-8.

Obserwuj i oceń podstawowe techniki O&M:

- ◆ korzystanie z technik ochronnych i trailingu,
- ◆ umiejętność poruszania się z pomocą przedlaskową i/lub podstawowe techniki poruszania się z laską,
- ◆ techniki poruszania się z przewodnikiem.

Ocena umiejętności O&M osoby dorosłej

- ➔ **Jeśli zaczynasz pracę z osobą dorosłą, która porusza się samodzielnie, wybierz Arkusze 8-15.**

Zwykle osoby dorosłe mają swoje sprecyzowane potrzeby i najczęściej chcą uczyć się konkretnych tras. Dla instruktora O&M nauczanie orientacji i poruszania się to coś więcej niż tylko nauka „tras”. Uczymy myślenia, interpretowania wskazówek sensorycznych, wnioskowania, strategii orientowania się w terenie oraz technik i procedur bezpiecznego poruszania się.



Dlatego, oprócz umiejętności zapamiętywania tras, obserwuj i oceń także te bardziej złożone:

- ◆ rozumienie topografii terenu,
- ◆ korzystanie z planów,
- ◆ wykorzystywanie kierunków geograficznych,
- ◆ strategię orientowania się w terenie,
- ◆ znajomość rozwiązań architektonicznych i urbanistycznych,
- ◆ zaawansowane umiejętności poruszania się w terenie zurbanizowanym – znajomość poszczególnych procedur, korzystanie ze środków komunikacji, przechodzenie przez ulice,
- ◆ komunikację interpersonalną,
- ◆ korzystanie z punktów usługowych,
- ◆ korzystanie z nowoczesnych technologii.

Trudności w zaawansowanych umiejętnościach często wyphywają z braku opanowania tych bazowych. Dlatego nawet z osobą dorosłą warto wrócić do sprawdzenia podstawowych kompetencji zawartych w pierwszych Arkuszach 1-7, czyli do:

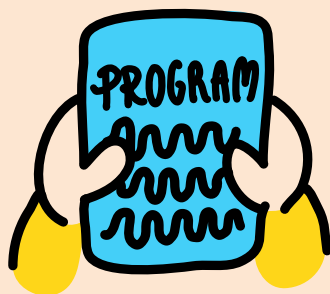
- ◆ świadomości ciała,
- ◆ sposobu poruszania się,
- ◆ rozumienia pojęć przestrzennych,
- ◆ korzystania z technik ochronnych i trailingu,
- ◆ znajomości technik poruszania się z przewodnikiem,
- ◆ umiejętności poruszania się z laską.

Jeśli zaczynasz pracę z osobą, która nigdy nie miała zajęć z O&M, zacznij ocenę od wybranych umiejętności z Arkuszy 1-4.

Obserwuj i oceń podstawowe umiejętności w skali 0-4:

- ◆ świadomość ciała,
- ◆ sposób poruszania się,
- ◆ rozumienie pojęć przestrzennych,
- ◆ korzystanie ze zmysłów.

Arkusze możesz wykorzystać na początku pracy z uczniem do wstępnej oceny umiejętności przed napisaniem programu nauczania (IPNOM), jak i po kilku miesiącach pracy w celu oceny efektów nauki i dokonania ewaluacji. Ocena w skali pozwoli zobaczyć postępy twojego ucznia, a także dobrze rozplanować czas na ćwiczenie poszczególnych umiejętności.



PLANOWANIE ZAJĘĆ O&M – IPNOM – Indywidualny Program Nauczania O&M

(Załącznik nr 3 do Standardu Nauczania O&M)



Zabieramy się do pracy:)

Jak sama nazwa wskazuje, program ma być indywidualny, czyli dopasowany do danego ucznia. Ma się jednocześnie opierać na Programie Nauczania O&M zawartym w Standardzie Nauczania O&M.

Tworząc IPNOM, weź pod uwagę potrzeby i możliwości osoby z niepełnosprawnością wzroku, ale też przede wszystkim szeroki zakres tematyczny programu nauczania O&M. Kierując się etyką zawodową i profesjonalizmem, zachęcaj do zrealizowania maksymalnej ilości treści programowych.

Ustal czas i częstotliwość zajęć:

- ♦ czas zajęć dostosuj do możliwości ucznia – z dzieckiem wystarczy 30-45 min., czasem nawet krócej, ale częściej; z nastolatkiem lub z osobą dorosłą możesz pracować dłużej – na początku, np.

1 godz., potem coraz dłużej – optymalny czas na dobrą koncentrację z większością osób dorosłych to 2-3 godz. przy zajęciach o zmiennych aktywnościach;

- ◆ zbyt długie zajęcia obniżają efektywność, powodują zmęczenie, nie staraj się zrobić wszystkiego na jednej lekcji;
- ◆ na początkowym etapie im częściej, tym lepiej, w miarę osiągania sprawności w poruszaniu się częstotliwość możesz zmniejszyć, a wydłużyć czas jednostki zajęć;
- ◆ zajęcia z O&M przynoszą najlepsze efekty, jeśli odbywają się systematycznie.



Miejsce ćwiczeń:

- ◆ zaplanuj miejsce do poszczególnych ćwiczeń, pamiętając o zasadzie stopniowania trudności, komfortu pracy dla Ciebie i ucznia;
- ◆ potrzebujesz gabinetu, pracowni – orientacja przestrzenna i mobilność to nie tylko poruszanie się w mieście – potrzebujesz spokojnego miejsca, pomieszczenia, w którym możesz uczyć podstawowych umiejętności: rozumienia schematu ciała, pojęć przestrzennych, korzystania ze zmysłów;
- ◆ potrzebujesz biurka, aby tworzyć plany, oglądać modele, makiety, pisać notatki, uczyć korzystania z aplikacji;
- ◆ poszukaj budynków, długich korytarzy, by ćwiczenia z laską zacząć w cichym, niezatłoczonym miejscu, na gładkiej powierzchni;
- ◆ zaplanuj zajęcia w miejscach, gdzie będą dostępne różne typy schodów, drzwi, środki komunikacji miejskiej, punkty usługowe;



- ◆ zorganizuj ćwiczenia w różnych dzielnicach, typach terenu i skrzyżowaniach, aby umiejętności, których uczysz, można było wykorzystać w każdej lokalizacji;
- ◆ zaplanuj zajęcia w zróżnicowanym terenie – osiedlach, dzielnicach mieszkaniowych i handlowych, centrach miast, by szukać zasad schematu budowy topografii różnych miejsc, ćwiczyć strategie orientowania się w różnych obszarach.

Pomoce dydaktyczne:

- ◆ przygotuj pomoce dydaktyczne, które pomogą zrozumieć teren, trasę, wyobrazić sobie różne obiekty w przestrzeni – twórz plany, modele, makiety;
- ◆ szukaj pomocy, które uatrakcyjnią zajęcia i jednocześnie rozwiną m.in.: myślenie, orientację w małej przestrzeni, percepcję dotykową, np. gry planszowe;
- ◆ słowa są ulotne – nie opieraj się tylko na opisie słownym, przygotuj gotowe opisy terenu, notatki;
- ◆ wykorzystuj pomoce rozwijające percepcję zmysłów – przedmioty wydające dźwięki, o różnych fakturach i kształtach;
- ◆ indywidualnie dobierz odpowiednią białą laskę do poruszania się lub pomoc przedlaskową (dobrze jest mieć do ćwiczeń kilka rodzajów lasek i końcówek).



Cele ogólne:

- ◆ skorzystaj ze Standardu Nauczania O&M, którego główne tematy mogą stanowić ogólne cele;
- ◆ stawiaj realne zadania, które będzie mógł wykonać Twój uczeń – samodzielność nie dla każdego znaczy to samo;

- ♦ wybierz kilka celów, które będziesz realizować, nie pisz zbyt dużo, skup się na tym, nad czym dasz radę pracować.

Treści programowe:

- ♦ skorzystaj z wytycznych zapisanych w Programie Nauczania O&M;
- ♦ treści to tematy i poszczególne umiejętności, których będziesz uczyć podczas zajęć – powinny być bardziej szczegółowe niż cele;
- ♦ „nauka i ćwiczenie” – to podstawowe sformułowania zapisu treści nauczania.

Czas realizacji poszczególnych tematów i ćwiczeń:

- ♦ oszacuj czas, jaki jest potrzebny na naukę i ćwiczenie poszczególnych umiejętności;
- ♦ niektóre kompetencje trzeba ćwiczyć na każdych zajęciach, inne wymagają kilku powtórzeń – ważne, by zaplanować więcej czasu na te, które są szczególnie trudne, np. przechodzenie przez jezdnię.

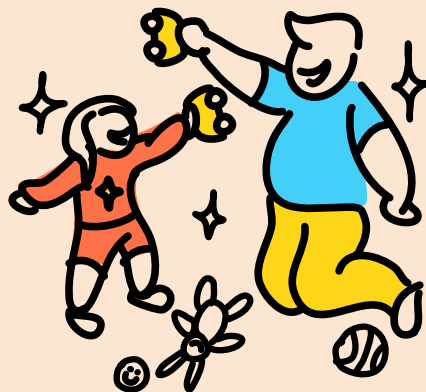
Łączna liczba godzin w programie:

- ♦ zaplanuj, ile czasu potrzebujesz na zrealizowanie treści przewidzianych w programie nauczania;
- ♦ często jest to z góry przeznaczona liczba godzin na zajęcia dla konkretnej osoby.

Ewaluacja:

- ◆ dokonuj okresowej oceny swojej pracy, postępów ucznia, czasu przeznaczanego na zajęcia, ich częstotliwości, realizację poszczególnych tematów;
- ◆ sprawdź, czy założone cele zostały zrealizowane w określonym, zaplanowanym czasie;
- ◆ to, że dokonujesz zmian w IPNOM-ie, świadczy o Twojej refleksyjności, a nie o błędnych założeniach.





PROWADZENIE ZAJĘĆ O&M

Jak pracować z dzieckiem?

Dobra atmosfera:

- ◆ stwarzaj poczucie bezpieczeństwa – kreuj dziecku atmosferę, w której będzie czuć się komfortowo, mów do niego, bądź w bliskim kontakcie;
- ◆ baw się – mózg uczy się najszybciej w dobrej zabawie, wplataj ćwiczenia w zabawę – nauka O&M jest bardzo trudna; ciekawe aktywności sprawią, że dziecko będzie miało dobre skojarzenia z wymagającymi zajęciami O&M i chętniej będzie się uczyć;
- ◆ dostosuj ton głosu – jest on silnym narzędziem, a dzieci bardzo szybko wyczuwają zawarte w nim emocje. Nie pozwól, by uczeń wychwytał choćby cień pretensji lub zniecierpliwienia. Bądź łagodny i jednocześnie stanowczy. Dostosuj głos do potrzeb dziecka, z którym pracujesz – moduluj nim, czasem mów szeptem, czasem głośno, „ożywiaj” zniechęconych energiczną intonacją, a zbyt pobudzonych wyciszaj spokojnym tonem.

Wskazówki do pracy z dzieckiem:

- ◆ przedstaw plan lekcji – dzieci potrzebują wiedzieć, co się będzie działo na zajęciach;
- ◆ bądź konsekwentny w realizacji zaplanowanych zadań, szczególnie kiedy napotykasz na opór;
- ◆ wyznaczaj cele (3 lub 4 na zajęcia), które uczeń na pewno zrealizuje – to zwiększy jego pewność siebie i pozytywnie wpłynie na wszystkie aspekty uczenia się;
- ◆ wypowiadaj krótkie polecenia/instrukcje – dzieci nie rozumieją złożonych poleceń, dawaj proste komunikaty, nie mów wykładów;
- ◆ poszczególne ćwiczenia powtarzaj wiele razy, ale niech trwają one krótko;
- ◆ często zmieniaj aktywność;
- ◆ w pracy z dziećmi niewidomymi elementem każdej lekcji powinno być doskonalenie poruszania się z białą laską lub pomocą przedlaskową – to trudna do opanowania umiejętność;
- ◆ wykorzystuj ciekawe pomoce dydaktyczne – pobudzaj wyobraźnię dziecka, dawaj dużo doświadczeń w oglądaniu, manipulowaniu, poznawaniu wszystkimi zmysłami;
- ◆ pracuj szczególnie nad wyobraźnią przestrzenną – pokazuj modele, makiety, plany; dzieci niewidome mają trudność z wyobrażeniem przestrzeni, z przyjęciem perspektywy innej niż swojej, nie zostawiaj tego obszaru na później, im wcześniej zaczniesz, tym lepiej dla dziecka;
- ◆ daj sobie czas – praca z dzieckiem to satysfakcjonująca przyгода uczestniczenia w jego rozwoju, wymaga jednak czasu i cierpliwego czekania na owoce.

Komunikacja:

- ♦ język dopasuj do poziomu dziecka – upewnij się, że dziecko rozumie wszystko, co mówisz;
- ♦ możecie stworzyć własne nazwy dla technik, ćwiczeń, zabaw (np. nie musisz mówić: „dolna technika ochronna”, możesz powiedzieć: „zderzak”);
- ♦ stosuj rytmy, melodie – w poruszaniu się jest miarowość, wykorzystaj wierszyki, piosenki do wykonywania mozolnych ćwiczeń technik poruszania się z laską;
- ♦ pozwól zrozumieć – wyjaśniaj, po co są poszczególne ćwiczenia, nawet jeśli samodzielność dla dziecka jest dla niego jeszcze abstrakcją.



Informacja zwrotna:

- ♦ staraj się, by każde zajęcia zakończyły się małym sukcesem;
- ♦ podsumowując zajęcia, podkreśl, które cele udało się zrealizować;
- ♦ informuj ucznia, które elementy danej umiejętności wykonuje poprawnie, a które wymagają korekty – staraj się wskazać możliwe rozwiązania problemów;
- ♦ świętuj postępy – pokazuj nawet drobne sukcesy i uczcij je razem z dzieckiem pochwałą i dobrą zabawą.

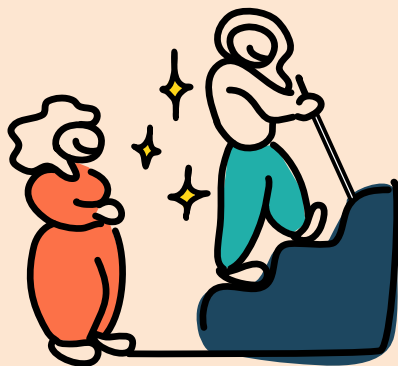


- ♦ **CHWAL! ZACHĘCAJ! WSPIERAJ! WYDOBYWAJ!**
To przynosi niesamowite efekty, każdy z nas uczy się szybciej i pracuje lepiej, jeśli czuje, że jego wysiłki są docenione.

Współpraca z otoczeniem dziecka:

- ◆ bądź w kontakcie z rodzicami – pokazuj postępy dziecka, omawiaj mocne strony i te, które wymagają ćwiczeń, zapraszaj na zajęcia;
- ◆ konsultuj się z innymi specjalistami – nie musisz znać się na wszystkim;
- ◆ nie wszystkie kompetencje jesteś w stanie wypracować na zajęciach z O&M – rozmawiaj z bliskimi dziecka i innymi specjalistami o potrzebie stymulacji sensorycznej, ćwiczeń poprawiających ogólną kondycję fizyczną, siłę mięśni;
- ◆ zachęcaj otoczenie dziecka do doskonalenia umiejętności O&M – ćwiczenie tylko na zajęciach to za mało, efekty Twojej pracy są zależne od praktyki w codzienności.





Jak pracować z dorosłym?

Wśród dorosłych mogą być zarówno osoby, które utraciły niedawno wzrok, jak i osoby, które są słabowidzące lub niewidome od urodzenia. Ta grupa jest bardzo zróżnicowana pod względem wieku. Niektórzy mieli już zajęcia O&M w różnym wymiarze czasu i częstotliwości, dla innych będzie to pierwsze takie doświadczenie. Praca z każdą z tych osób będzie wymagała bardzo indywidualnego podejścia.

Wskazówki do pracy

- ◆ wyjaśnij, na czym polegają zajęcia z O&M;
- ◆ rozwijaj zarówno umiejętność orientacji, jak i poruszania się;
- ◆ wyznaczaj cele (3 lub 4 na zajęcia), które uczeń na pewno zrealizuje – to zwiększy jego pewność siebie i pozytywnie wpłynie na wszystkie aspekty uczenia się;
- ◆ uwzględniaj bieżące potrzeby uczniów co do celów zajęć, ale realizuj program nauczania, który da im samodzielność i niezależność w najwyższym stopniu;
- ◆ skup się na systematycznym ćwiczeniu umiejętności, które uczeń będzie mógł wykorzystać uniwersalnie w każdym terenie;

- ◆ pamiętaj, że zdobycie sprawności w O&M to długotrwały proces – zachęcaj osoby, które nie chcą realizować całego programu, do większej liczby godzin zajęć;
- ◆ „trening czyni mistrza” – płynność poruszania się i swobodę w orientacji w terenie może zapewnić osobom z niepełnosprawnością wzroku tylko intensywne praktyka;
- ◆ kieruj się kodeksem etyki zawodowej.

Współpraca z otoczeniem:

- ◆ naucz domowników, współpracowników lub przyjaciół osoby niewidomej technik z przewodnikiem, zasad opisu przestrzeni, powiedz, co mogą zrobić, aby dostosować przestrzeń do potrzeb i ograniczeń wynikających z braku wzroku;
- ◆ współpracuj z innymi specjalistami – psychologiem, rehabilitantem wzroku, lekarzem, instruktorem czynności życia codziennego;
- ◆ bądź w kontakcie z otoczeniem – rozmawiaj o oczekiwaniach, pokazuj postępy, omawiaj mocne strony i wskazuj trudności.



Motywacja:

- ◆ pracuj nad motywacją – pokazuj postępy, wyznaczaj łatwe do osiągnięcia krótkoterminowe cele, stwarzaj sytuacje, które będą zakończone sukcesem;
- ◆ pokazuj mocne strony: pamięć wzrokową, wyobraźnię przestrzenną, doświadczenia w poruszaniu się, sprawność motoryczną;
- ◆ wykorzystuj obszary zainteresowań, wyznaczaj



cele i miejsca zajęć, które będą atrakcyjne dla ucznia, np.: włoska restauracja, filharmonia czy teatr.

Informacje zwrotne:

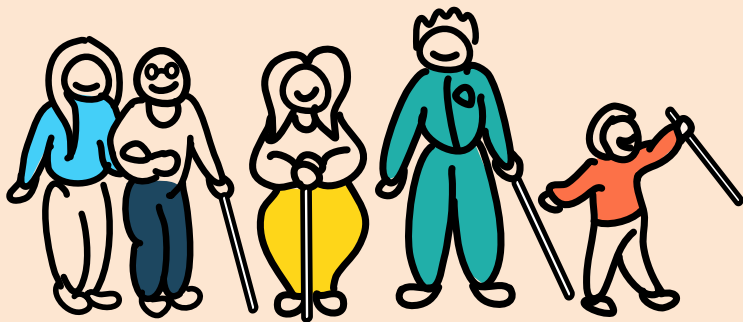
- ◆ staraj się, by każde zajęcia zakończyły się małym sukcesem;
- ◆ podsumowując zajęcia, podkreśl, które cele udało się zrealizować;
- ◆ zawsze dawaj uczniowi realny obraz jego możliwości;
- ◆ informuj ucznia, które elementy danej umiejętności wykonuje poprawnie, a które wymagają korekty – staraj się wskazać możliwe rozwiązania problemów;
- ◆ wyznaczaj obszary do dalszej pracy;
- ◆ **CHWAL! ZACHĘCAJ! WSPIERAJ! WYDOBYWAJ!**
To przynosi niesamowite efekty, każdy z nas uczy się szybciej i pracuje lepiej, jeśli czuje, że jego wysiłki są docenione.

Jeśli zaczniesz pracę z **osobą nowo ociemniałą** lub taką, która ma lęk przed poruszaniem się, szczególnie ważne będą **kompetencje psychologiczne**:

- ◆ tu nie ma gotowych rozwiązań;
- ◆ wchodzisz w doświadczenie straty, nie wiesz, na jakim etapie spotkasz osobę, z którą zaczniesz pracować; bądź uważny, wrażliwy, empatyczny – bardzo ważne będą Twoje kompetencje z zakresu psychologii;
- ◆ Twoja relacja z uczniem, pokazywanie rozwiązań w sytuacjach, które wydawały się bez wyjścia, są ważnym elementem procesu akceptacji niepełnosprawności;
- ◆ pogłębiony wywiad z uczniem i jego otoczeniem ułatwi Ci opracowanie IPNOM-u, przygotowanie do pracy;

- ◆ lęk i wstyd przed pokazaniem społeczeństwu, że „jestem niepełnosprawny” (biała laska) – to one najczęściej blokują potrzebę samodzielności; bądź cierpliwy – to może być długi proces.

Szanuj potrzeby osób dorosłych, ich propozycje na cele zajęć, a także niechęć do zmian. Nieustannie wspieraj, wydobywaj, pokazuj ich możliwości. Pamiętaj, że jesteś instruktorem O&M, a nie asystentem, który towarzyszy osobie z niepełnosprawnością wzroku. Wykorzystuj czas zajęć na naukę konkretnych umiejętności, które zwiększą niezależność Twojego ucznia.



KAŻDY UCZEŃ JEST INNY!

Spotkasz na swojej drodze uczniów na różnych etapach umiejętności, z różnym potencjałem możliwości, uczących się szybko, jak i tych, którzy potrzebują więcej czasu. Po 3 lub 6 miesiącach warto zrobić ewaluację IPNOM-u, by sprawdzić, czy Twoje założenia były prawdziwe.

Ze względu na zróżnicowany poziom możliwości intelektualnych, sprawności fizycznej, funkcjonowania społecznego i kondycji psychicznej nie każdy Twój uczeń osiągnie najwyższy poziom umiejętności z zakresu O&M. Warto określić, do którego poziomu kompetencji będziesz dążyć w pracy ze swoim uczniem.

Oto poziomy zaproponowane przez doświadczonych instruktorów:

1. Poruszanie się samodzielne w budynku (z technikami ochronnymi, z białą laską lub/i z wykorzystaniem możliwości wzrokowych), a w terenie tylko z przewodnikiem.
2. Poruszanie się samodzielne z pomocą białej laski lub/i z wykorzystaniem możliwości wzrokowych tylko w poznanym i bezpiecznym terenie (bez ruchu kołowego, takich jak: OSW, DPS, park, zamknięte osiedla itp.).
3. Poruszanie się samodzielne z pomocą białej laski lub/i z wykorzystaniem możliwości wzrokowych tylko po znanych, dobrze wyćwiczonych, nieskomplikowanych trasach.

4. Poruszanie się w każdym terenie, ale po uprzednim, dokładnym zapoznaniu się z nim.
5. Poruszanie się samodzielne w każdym nieznanym terenie prostym i złożonym.

- ➔ Kolejny krok to rozmowa z uczniem lub jego opiekunami o poziomie kompetencji, do którego będziecie dążyć. Jasno wyznaczony cel pomaga obniżyć stres, zyskać realny obraz swoich możliwości i zmotywować ucznia do pracy.
- ➔ Następnie warto zastanowić się, z których umiejętności Twój uczeń będzie korzystał najczęściej i które są dla niego kluczowe.
- ➔ Zdarza się, że uczeń mimo funkcjonowania na wysokim poziomie kompetencji nie potrafi opanować jakiejś umiejętności (lub nie umie jej wykorzystać w danym terenie, np. nie jest w stanie wykonać słuchowej analizy ruchu pojazdów na danym skrzyżowaniu). Twoim zadaniem jest pokazać, że zawsze jest wyjście i nauczyć wybierać najlepsze rozwiązania adekwatnie do sytuacji (np. jeśli uczeń nie słyszy ruchu pojazdów, może zapytać przechodniów lub skorzystać z sygnalizacji dźwiękowej).
- ➔ Wprowadzaj modyfikacje technik i procedur, jeśli Twój uczeń nie jest w stanie opanować tych standardowych, bądź kreatywny w poszukiwaniu rozwiązań.

- ➔ Każdy człowiek pragnie sprawczości i ma potrzebę decydowania o sobie, dokonywania wyborów – pamiętaj, że samodzielne wykonanie choćby jednego z elementów danej techniki czy umiejętności może być dla Twoich uczniów sukcesem, który pozytywnie wpłynie na ich motywację i poczucie własnej wartości.



NIE MUSISZ BYĆ SAMOTNYM BOHATEREM!

- ➔ Konsultuj się z innymi instruktorami, zapraszaj na swoje zajęcia bardziej doświadczonych instruktorów i hospituji ich zajęcia.
- ➔ Korzystaj z warsztatów i szkoleń poszerzających kompetencje, z konferencji o tematyce O&M, również po to, by budować społeczność instruktorów O&M – by dzielić się swoimi doświadczeniami i przemyśleniami, dyskutować, po prostu się rozwijać.
- ➔ Nie daj się wypaleniu zawodowemu! – Pracujesz fizycznie, umysłowo, w ciągłej gotowości emocjonalnej, zapewniasz bezpieczeństwo swojemu uczniowi – to naturalne, że potrzebujesz o tym opowiedzieć, przeżyć „trudne” emocje, rozładować stres. Zadbaj o swoje zdrowie fizyczne (odpoczynek) i psychiczne (hobby, relacje, rozrywka).
- ➔ Pamiętaj o zasadzie ratownika – najpierw Ty, potem Twój uczeń! Jeśli będziesz się poświęcać i często przekraczać swoje granice, szybko zniechęcisz się do tego zawodu. Zadbaj o swój komfort pracy, aby w dłuższej perspektywie móc zadbać o swoich uczniów.

LIDER PROJEKTU:



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

PARTNETRZY PROJEKTU:

**Akademia
Pedagogiki
Specjalnej**
im. Marii Grzegorzewskiej
rok założenia 1922



LASKI
TOWARZYSTWO OPIEKI
NAD OCIEMNIAŁYMI

Instituttet
for Blinde og Svagsynede

Broszura edukacyjna powstała w ramach Projektu „Trening orientacji przestrzennej dla osób niewidomych i słabowidzących (TOPON)” współfinansowanego ze środków POWER, działanie 4.3 (projekt nr POWR.04.03.00-00-0072/20).



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny





LASKI

TOWARZYSTWO OPIEKI
NAD OCIEMNIAŁYMI

Towarzystwo Opieki nad Ociemniałymi Stowarzyszenie

od ponad 100 lat działa na rzecz osób z niepełnosprawnością wzroku. Prowadzi m.in. placówki edukacyjno-rehabilitacyjne. Główną siedzibą Towarzystwa są Laski koło Warszawy, gdzie znajduje się Ośrodek dla Dzieci Niewidomych. Jednym z ważniejszych działań rehabilitacyjnych jest w nim nauka orientacji przestrzennej i mobilności. To w tym Ośrodku w 1979 r. odbył się pierwszy w Polsce kurs dla instruktorów O&M. Od tamtych lat setki niepełnosprawnych wzrokowo osób dzięki wykwalifikowanej, ciągle rozwijającej się kadrze instruktorów O&M osiągnęły samodzielność i bezpieczeństwo w poruszaniu się.

Odwiedź naszą stronę www.laski.edu.pl