

STEP UP



Programmet
för livslångt
lärande



ENKLA STEG

syftar till att utveckla kunskap om orientering och förflyttning och dess betydelse för barns utveckling av självständighet och delaktighet i samhället. Materialet är tänkt att fungera som stöd och vägledning för föräldrar och personer som arbetar med och möter barn som har en synnedsättning.



www.step-up-comenius.eu

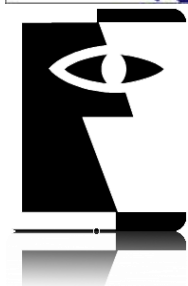




Ekeskolan/Resurscenter syn, Örebro
Sweden
<http://www.spsm.se>



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>



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

Jordantown School
Northern Ireland
<http://www.jordanstownschooll.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>

Projektet genomförs med ekonomiskt stöd från Europeiska kommissionen.

Denna publikation ansvarar endast upphovsmannen för och kommissionen kan inte hållas ansvarig för hur innehållet används.

Färdigheter i O&F är viktiga för att barn ska kunna bli så självständiga som möjligt. Dessa färdigheter hjälper till att bygga upp självförtroendet, stärka självkänslan och öka handlingsfriheten hos barnet.

Kunskap i O&F ger barnet möjlighet att utveckla sin sociala förmåga.

Genom att uppmuntra barnet att träna O&F i vardagen tillsammans med familj och personer som finns nära, stärker man hens motivation och självförtroende.

Tanken är att följande enkla steg ska hjälpa barnet att utveckla grundläggande färdigheter, som man sedan kan bygga vidare på genom formell träning i O&F. Avsikten med dem är att främja utvecklingen av begreppsuppfattning och färdigheter som:

- | | |
|--|----------|
| 1. Jag och min kropp | sidan 7 |
| 2. Utveckling av sinnesfunktioner | sidan 8 |
| 3. Rumsuppfattning och medvetenhet om den omgivande miljön | sidan 12 |
| 4. Nyfikenhet och utforskande | sidan 14 |
| 5. Rörelser: små och stora | sidan 16 |
| 6. Kommunikationsfärdigheter | sidan 18 |
| 7. Att tidigt bli självständig vad gäller färdigheter i det dagliga livet. | sidan 19 |

SKYDDA JA! ÖVERBESKYDDA NEJ!



Det är inget som säger att ett barn med synnedsättning inte kan göra samma saker som sina seende kamrater. Detta får det kanske att verka som om man ibland måste ta risker, men med ett adekvat stöd och bemötande behöver detta inte leda till att barnet utsätts för fara.

Emellertid är det nödvändigt att lära barnet att förstå skillnaden mellan vad som är farligt och vad som är tryggt. Även om en förälders främsta uppgift är att skydda sitt lilla barn mot fara så att barnet är tryggt, bör man inte gå till överdrift. Att själv ha klart för sig vad som är farligt och att förstå hur man kan hantera risker utgör en del av processen att lära sig leva livet fullt ut.

Det är en mänsklig och förståelig reaktion hos varje stödperson för ett barn som har en svår funktionsnedsättning att vilja vara mer beskyddande. Om man blir det, kan dock effekterna av funktionsnedsättningen förstärkas. Detta begränsar barnets möjligheter i och upplevelser av livet. För att komma till rätta med detta, måste stödpersonen till ett barn med synnedsättning vara beredd att arbeta med att utveckla barnets självständighet.

(Fortsättningsvis kommer termen ”stödperson” att innefatta föräldrar och personer som finns nära barnet i vardagen.)

LEARNING BY DOING - ATT LÄRA GENOM ATT GÖRA

Även om det ser ut som något man utvecklar naturligt, måste medvetandet om kroppsdelar och om hur de förhåller sig till varandra läras ut, liksom färdigheterna i att använda övriga sinnen. Detta innefattar utnyttjandet av eventuella synrester, finmotoriska färdigheter, taktil förmåga och effektiv användning av hörseln. Barnet bör också få hjälp med att utveckla sin rumsuppfattning och sin förmåga att förflytta sig självständigt.



Stödpersoner bör även främja utvecklingen av färdigheter som leder till självständighet i det dagliga livet som till exempel att tvätta sig, klä på och av sig samt äta själv. Alltför ofta är det lättare och går fortare för stödpersonen att hjälpa barnet eller utföra uppgiften åt hen, snarare än att skapa tid för att låta barnet självt utföra uppgiften. Tillåt barnet att lösa problem på egen hand genom praktiska aktiviteter, som exempelvis att laga mat, städa och klä på och av sig. Försök att inte gå in och ta över om en uppgift tar för lång tid eller om det blir fel. Uppmuntra barnet att öva på färdigheter tillsammans med sin stödperson för att bygga upp självförtroendet, skapa motivation och utveckla nyfikenheten. Man bör dela upp uppgifterna i mindre delar, som går att genomföra och följa upp. Underskatta inte förmågan hos ett barn med synnedsättning.

ATT LÄRA ÄR ROLIGT

Att arbeta med barnet för att utveckla dessa färdigheter ska vara roligt för alla inblandade. Vi lär oss bäst när vi trivs. Man bör exempelvis låta ett barn med synnedsättning leka i alla sorters väder, så att hen får uppleva regn, vind och snö. Man kan också upptäcka saker tillsammans i parken – ta er tid att uppleva olika ytor samt hur stigar och parkvägar ändrar riktning och hur underlaget skiftar. Man kan använda sig av den utrustning som finns i lekparken – gungbrädor, gungor, rutschkanor, hinderbanor och så vidare. Var uppmärksam på de ljud, lukter och synintryck som omger er och på de möjligheter till inläring dessa kan innebära för barnet. Använd sinneslekar som innebär att man använder sig av hörsel, känsel, smak och lukt. Hörsellekar, som uppmuntrar till effektiv användning av hörseln, bygger upp viktiga färdigheter, vilka senare ingår i O&F-undervisningen.



ATT VARA AKTIV OCH ATT PROVA PÅ



Att komma underfund med vad ett barn har för intressen och att främja hans hobbies kan för många stödpersoner bli en uppgift på heltid. Barnet bör ges möjlighet att delta i många olika aktiviteter och idrotter. Idrotter och gruppaktiviteter innebär att barnet måste utveckla viktiga färdigheter som exempelvis turtagning. Man kan även bygga vidare på dessa färdigheter med hjälp av lekar med tema, som till exempel att leka affär, skola eller doktor. Barn med synnedsättning kan använda traditionella leksaker som till exempel lego, klossar och pärlor. Man kan också leka med vatten och sand. Det går att få tillgång till en stor mängd spel och andra resurser till datorer och surfplattor i form av special-appar, av vilka många är ganska billiga eller gratis. Det finns även resurser speciellt framtagna för barn med synnedsättning, såsom taktila böcker, taktila bilder, känselplattor, med mera. Allteftersom barnet blir större, bör den typ av resurser man använder sig av bytas ut och vara åldersanpassad.

JAG KAN VARA SJÄLVSTÄNDIG



Med tiden är det nödvändigt att barnet får specialundervisning i orientering och förflyttning (O&F). Stödpersonerna har en betydelsefull uppgift vid inläringen. Detta stöd hjälper barnet att bli mer självständigt samt att få större självförtroende och ökad självkänsla. Med hjälp av dessa färdigheter kan ett barn med synnedsättning delta i en mängd aktiviteter, där hen kommer i kontakt med nya upplevelser och människor. Tack vare hans självständighet är det barnet och inte funktionsnedsättningen man lägger märke till först, vilket alltså ökar hans möjligheter till ett självständigt liv.

KOM IHÅG ATT DET ALDRIG ÄR FÖR TIDIGT

Stödpersonen har en viktig roll när det gäller att tidigt medvetandegöra barnet genom att leka lekar där begrepp som kroppsuppfattning mm. ingår. Om ett barn har reducerad rörlighet, är det ännu viktigare att motivera hen att röra sig. Lek, i kombination med beröm och uppmuntran, är av central betydelse. Avlägsna fysiska hinder som begränsar rörelserna, använd föremål som barnet är intresserat av, bygg vidare på vad barnet redan kan och ha förståelse för att det krävs tid och tålmod. Leksaker som låter är ofta bra. Bryt ned uppgifterna i utförbara delmål som kompletterar barnets färdigheter och intressen. Dra er inte för att be om hjälp. Sök råd och vägledning hos specialskolor/resurscentra för elever med synnedsättning (SPSM), Synskadades riksförbund (SRF) och föräldragrupper. Man kan även söka information på Internet.



1. JAG OCH MÏN KROPP

Förmågan att lokalisera och namnge kroppsdelar på sig själv och/eller på andra är mycket viktig. Det är dessutom av central betydelse att man är medveten om hur sådana kunskaper kan användas. Dessa kunskaper gör att man lättare förstår funktionen hos alla kroppsdelar och hur de rör sig. Medvetenheten om detta utgör en nödvändig grund för arbetet med O&F och medverkar direkt till att barnet utvecklar god hållning när hen förflyttar sig. Tack vare dessa färdigheter förbättras förmågan att självständigt och säkert ta sig fram.

Terminologi

Kroppsmedvetenhet: att kunna namnge och lokalisera kroppsdelar.

Kroppsuppfattning/-bild: att veta hur kroppsdelar rör sig och fungerar samt deras inbördes förhållande

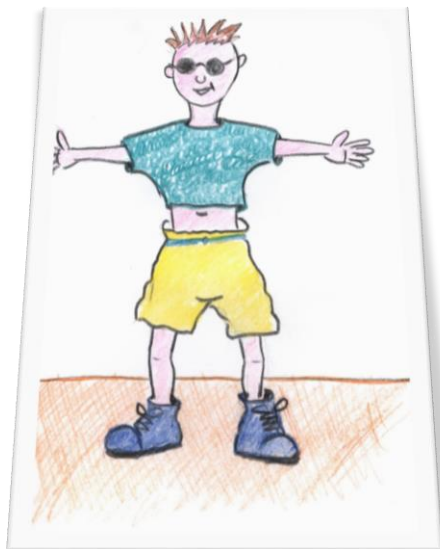
Kroppsplan: att veta hur kroppen delas in i halvor, till exempel vänster/höger, upp/ned, fram/bak, och så vidare.

Lateralitet: att veta hur olika kroppsdelar rör sig i förhållande till höger och vänster. Till exempel: Jag kan lyfta vänster hand

Mittlinje: att vara införstådd med att det finns en tänkt mittlinje som skiljer det som finns till höger om en person från det som finns till vänster

Proprioception: syftar på hur kroppen använder sig av rörelseapparaten för att få information om kroppsdelarnas position. Proprioceptiva sinnet är den förmåga vi har att känna var alla våra kroppsdelar finns i förhållande till varandra liksom förmågan att kunna se dem för vårt inre utan att direkt behöva röra vid dem med handen eller titta på dem med ögonen. Detta sinne hjälper oss att planera, att placera och att styra våra rörelser utan att alltid behöva kontrollera med synen vad vi gör. Till exempel: Jag står på ett ben. Jag kliar mig på örat.

Aktiviteter som kan främja utvecklingen av en god kroppsuppfattning omfattar bland annat användandet av: babygym, aktivitetsmattor, känselplattor, leksaker som frambringar olika ljud när de är fästa vid barnets olika kroppsdelar, på- och avklädning, rörelsesånger, till exempel ”Klappa händerna så fort du kan” och ”Huvud, axlar, knä och tå”.



2. UTVECKLING AV SINNESFUNKTIONER

Stimulera användningen av övriga sinnen för att hjälpa barnet att få kunskap om och förstå sin omvärld. Lek är här en viktig ingrediens. Låt barnet undersöka och utforska, vidröra, känna, lukta och i vissa fall smaka på föremålet.

Att uppmuntra aktivt lyssnande

Många barn med synnedsättning är medvetna om "ljud" men det betyder inte att de verkligen lyssnar eller förstår vad de hör. Barnet behöver förstå, identifiera och lokalisera ljud. Det är därför viktigt att de som stöttar ett barn med synnedsättning hjälper hen genom att sätta ord på de ljud som har betydelse för barnet. Man kan exempelvis beskriva ljudkällan och ändamålet med den, eller, där så är möjligt, tillåta barnet att fysiskt utforska ljudkällan.

Att stimulera till ljuddiskriminering

Små barn med synnedsättning blir ofta överösta med ljud och de behöver lära sig hur man skiljer mellan bakgrundsljud och ljud som är relevanta för dem. Detta går under benämningen "selektivt lyssnande", det vill säga att man bara använder sig av de ljud man behöver.

Att använda sig av ljud för att kunna orientera sig

Från spädbarnsåldern till mogen ålder kommer barn med synnedsättning i kombination med ytterligare funktionsnedsättning att i mycket stor utsträckning förlita sig på ljud som stöd för att orientera sig. Ett spädbarn som ligger i sin säng kan till exempel känna igen sin mamma och pappa på rösten. Ljudet av fotsteg kan göra att barnet uppfattar att någon närmar sig. På liknande sätt kan ett större barn identifiera en för dem känd bil genom att hen hör en motor starta. I takt med barnets mognad kan ett barn med synnedsättning bestämma riktning och position i till exempel en korridor genom att använda auditiva riktmärken.

Här är exempel på lekar och aktiviteter som hjälper barnet att få kunskap om sin omvärld och som uppmuntrar hen att aktivt ta del i den:

Hörsellekar: Färdigheter med avseende på aktivt lyssnande: Att följa ljud, att lokalisera ljud, att spela auditiva minnesspel samt att lyssna på inspelade kända vardagsljud, ljudböcker, sånger, leksaker som åstadkommer ljud när man rör på dem, som till exempel pingelbollar och musikinstrument.

Beröring: När det handlar om orientering och förflyttning har taktila stimuli en rad viktiga funktioner och användningsområden. Stimulera och uppmuntra barnet till att använda sin taktila förmåga i händer, fötter och ansikte. Barnet behöver lära sig att skilja på form, storlek, struktur och konsistens samt temperatur, och man måste understryka att dessa skillnader är av betydelse. Man kan använda hela kroppen till taktil diskriminering.

Låt barnet känna på och utforska vardagliga föremål som till exempel, tandborste, bestick, glas, stolar, leksaker och taktila minnesspel som till exempel domino, brädspel och pussel. Allt kan stimulera barnets intresse och nyfikenhet att känna och utforska.

Lukt: Man kan öka medvetenheten med hjälp av olika dofter. Vissa butiker, till exempel bagerier, apotek och blomsteraffärer, har karakteristiska dofter som väcker intresse och ger information. Benäm de olika dofterna som finns i miljön och som är viktiga för barnet till exempel, i bageriet luktar det gott av bröd.



Syn: Man kan uppmuntra användandet av synrester med hjälp av en synstimulerande miljö: starka färger, goda kontraster, glitter och IT-verktyg som anpassas till barnet. Man kan också använda sig av sinneslekar vilket inbegriper lekar kopplade till hörseln, känseln och luktsinnet.

Olika sinneslekar: Lekar med koppling till aktivt lyssnande kan till exempel handla om att lyssna till olika sånger, barnramsor och sagor. Detta kräver eventuellt också att man använder sig av hörselminnet (det auditiva minnet). Det är viktigt att barnet kommer i kontakt med ljud från omgivningen, för att få höra många olika ljud och bli i stånd att identifiera och skilja dem åt.

Ljudleksaker är också en värdefull resurs. Exempelvis kan man ägna sig åt lekar där man använder sig av pingelbollar, så att man kan uppleva i vilken riktning ljudet rör sig. När det gäller mindre barn kan man även använda skullror och mobiler. Man kan dessutom spela musikinstrument med barnet för att utveckla hans auditiva färdigheter. Berättelser för alla sinnen innebär en kombination av att lyssna på ljudböcker och att använda resurser med koppling till känseln eller andra sinnen, som till exempel lukter och smaker som är förknippade med berättelserna.

Lekar där man använder sig av känseln samt taktila leksaker kan användas, som till exempel föremål med olika form, färg och kontraster, som har placerats inom räck- och synhåll för barnet. Föremål som exempelvis dominospel kan användas för att främja finmotoriska färdigheter. Kladdiga lekar kan vara roliga, som till exempel att modellera med ”play dough”.

Man bör inte ta för givet att alla barn tycker det är roligt att fritt använda händerna för att undersöka och utforska. En del kan göra kraftigt motstånd mot vissa taktila stimuli. Detta kallas taktilt försvar eller beröringskänslighet. Det kan förekomma negativa reaktioner inför klubbiga eller kladdiga ämnen, pälsbeklädda, mjuka eller slemmiga föremål eller till och med inför att upprätthålla kroppskontakt med en ledsagare.

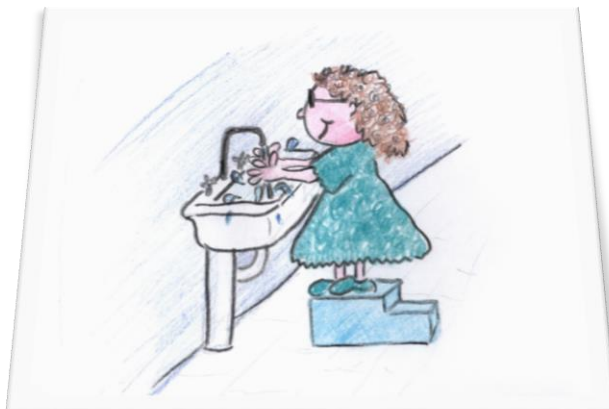
Det är viktigt att alla de som arbetar med barnet är medvetna om hans speciella känslighet, så inte barnet överrumplas eller påtvingas föremål som hen kan uppleva som otrevliga.

Man kan införliva användandet av luktsinnet i lekar, som exempelvis i skattjakt, där man kan använda luktsinnet för att identifiera specifika butiker eller områden i ett hus. Alla dessa färdigheter med koppling till sinnen kan kombineras och användas för att främja utnyttjandet av synrester i lekar, som till exempel kurragömma med föremål och människor.

Allt detta går att tillämpa på barn med synnedsättning i kombination med ytterligare funktionsnedsättning om man tar hänsyn till hans förmågor och motivation. Man bör också bygga vidare på vad barnet redan klarar av, ta hänsyn till hans intressen, sätta av tid så att hen hinner reagera och agera. Bryt ned aktiviteterna i mindre steg och låt barnet vara ”den pådrivande” som visar vägen.

Tabellerna nedan visar exempel på material som kan intressera barn i olika åldrar och stimulera till lek:

CIRKA 2 ÅR			
• Verkliga föremål i en låda	• Blad och träd	• Snö och vatten	• Kläder att ta på sig
• Symboliska föremål (av betydelse)	• Dammsugare	• Toalett	• Dörrar; gångjärn, dörr, tröskel
• Djur	• Stora bilar	• Vatten och sand	
<p><i>Förhållningssätt: följ barnets initiativ, dela dess upplevelser och sätt ord på det som händer och på föremålen, så att upplevelsen blir begriplig och trygg. Ge upplevelsen tid. Var lyhörd. Ha roligt. Ge barnet beröm och bekräftelse.</i></p>			



CIRKA 4 ÅR			
• Bad	• Dockor	• Regn	• Fönster
• Tak	• Droppande kran	• Tvättsvamp	• Bondgård
• Djur	• Bilar	• Toalett	• Stuprör
• Rännstenar	• Vattenpölar	• Bollhav	• Snögubbar
• Fåglar			
<p><i>Användbara förhållningssätt: Kombinera konkreta föremål med att sätta ord på hur saker fungerar. Spela rollspel och använd dockkläder etc. Använd vardagsspråk. Samspela med barnet och svara intresserat på hans frågor. Stimulera och motivera barnet med hjälp av nya upplevelser, repetition, uppmuntran och stöd.</i></p>			



CIRKA 7 ÅR OCH UPPÅT			
• Smörgås	• Bil	• Skog	• Sjöstrand; sjön
• Utomhus	• Julgran	• Kalkåkning	• Golv, trappor, hiss, legomodell
• Uppstoppade djur	• Trottoarkanter	• Trottoar	• Taktila utställningar
• Busstation	• Tågstation	• Löparbana	• Gropar i vägbanan
• Hårdfrusna vägar	• Hal is		

Förhållningssätt: Använd sociala berättelser. Använd exempel allteftersom de dyker upp. Att lära genom att göra, att göra på riktigt. Plan för ökad självständighet. Ta er till platser som är roliga och spännande.



3. RUMSUPPFATTNING OCH MEDVETENHET OM DEN OMGIVANDE MILJÖN

Rumsuppfattning:

Var är jag? Vad finns det runtomkring mig? Var finns saker och ting i förhållande till mig?

Medvetenhet om den omgivande miljön:

Att förstå sin omedelbara omgivning genom att använda sig av objekt som signalerar, karakteristiska kännetecken, ledlinjer och kännemärken som tillhandahåller information.

Miljömässiga begrepp:

Kunskapen om skillnader i miljön, som exempelvis storlek, form, färg och struktur hos vardagliga objekt och rum.

Den omgivande miljön är ordnad i någorlunda förutsägbara mönster. Hus är till exempel indelade i rum, och ett rum har vanligen fyra väggar, ett tak och ett golv. Utanför huset finns trädgården, gatan, butikerna, staden etc.

Ett litet barn med synnedsättning behöver praktiska erfarenheter genom att få möjlighet att komma i kontakt med flera olika miljöer och få uppleva saker inom dessa. Detta är nödvändigt eftersom ett barn med synnedsättning, till skillnad från seende barn, inte har tillgång till visuell input om hur omgivningen ser ut. Denna typ av förståelse gör det lätt för och förstärker impulsen hos det seende barnet att ta sig fram i sin omedelbara omgivning.

Föremål – syfte; egenskaper; funktion:

För att barnet ska kunna utveckla en förståelse av omgivningen, är det absolut nödvändigt att hen lär sig vad ett föremål har för syfte, egenskaper och funktion.

När föremål/rum/platser får ett namn eller en beteckning, är det viktigt att alla som finns runt barnet är konsekventa och använder samma termer.

Barnet måste också få klart för sig att föremål kanske inte alltid finns på en bestämd plats i omgivningen. Föremål kan vara:

- permanenta, till exempel en busskur
- stillastående, till exempel en parkerad bil
- i rörelse, till exempel en rulltrappa
- flyttbar, till exempel en stol

Tabellerna nedan visar olika resurser som kan tydliggöra begrepp och föreställningar hos barn med synnedsättning:

I OMEDELBAR NÄRHET:

- Se till att ta tillvara och använda konkreta föremål snarare än abstrakta återgivningar.

LÄNGRE BORT:

<ul style="list-style-type: none"> • Lekplats eller lekpark 	<ul style="list-style-type: none"> • Sinnesstimulerad trädgård/rum 	<ul style="list-style-type: none"> • Lekrum 	<ul style="list-style-type: none"> • Närområdet och lokalt arrangerade aktiviteter
<ul style="list-style-type: none"> • Ljud från omgivningen, både väntade och oväntade, till exempel från trafik, djur, väder, med mera. 		<ul style="list-style-type: none"> • Naturlig miljö 	<ul style="list-style-type: none"> • Inslag i omgivningen, skapade av människor till exempel murar, trappsteg, grindar

Att lägga märke till nivåskillnader (till exempel trappor eller trottoarkanter) och förändringar i underlaget (till exempel struktur, skrovlig eller slät) är sådant man kan använda sig av för att bestämma sin position. Sådana förändringar och skillnader kan ge information om vad som pågår i området eller som befrämjas av denna speciella miljö. Även temperaturväxlingar kan användas som hjälp för att kunna orientera sig. Till och med subtila förändringar kan användas för att bestämma position, till exempel när man befinner sig i närheten av en öppen dörr.

Upptäck olika miljöer tillsammans. Ta till exempel en promenad i parken, klättra i en klätterställning eller gå till en lekplats och gunga. Upplev förändringar vad gäller yta (slät eller skrovlig), i underlag (gräs, grus, asfalt, gatsten) och låt barnet uppleva helhet och ha roligt.



Att samspela med omgivningen, både den omedelbara omgivningen och den längre bort

Utomhus/Inomhus	
<p>Aktiviteter: Att vara ute och gå i naturen.</p> <p>Att besöka obekanta platser: att lägga märke till syn-, ljud-, känselintryck, skiftande ljus och lukter.</p> <p>Att utforska omgivningarna: lokalisera och identifiera riktmärken, som exempelvis byggnader, lekplatser och liknande.</p>	<p>Lek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kurragömma. - Lekplatser och parker. - Trädgårdar såsom sinnesstimulerad trädgård - Lekar med vatten och sand.

4. NYFÍKENHET OCH UTFORSKANDE

Genom att stimulera barns nyfikenhet hjälper man dem att förstå sin omgivning. När barnet upplever lugn och trygghet och intresset är väckt, kommer hen att vilja undersöka och utforska. Arbeta på att stimulera barnets nyfikenhet.

Förberedande förflyttningsteknik (pre-cane):

När man tillämpar dessa färdigheter på ett korrekt sätt, blir det möjligt för barnet att skydda sig på ett ändamålsenligt sätt utan att använda sig av något förflyttningshjälpmiddel; en vit käpp eller pre-cane. Dessa färdigheter innefattar bland annat:

- Att ta ut riktningen i rät vinkel
Man sätter ryggen mot en plan och fast yta (till exempel en vägg), för att kunna gå i rät linje (korsa en öppen yta) mot ett känne-/riktmärke.
- Att följa en linje
Man använder handen till att, med lätt beröring, följa utefter en yta (till exempel en vägg), för att förflytta sig från en punkt till en annan.
- Att skydda nedre delen av kroppen
Man håller ena armen snett tvärs över och framför kroppen, för att skydda området i höjd med midjan, höftpartiet och övre delen av benen.
- Att skydda övre delen av kroppen
Man håller ena armen snett tvärs över och framför kroppen och ansiktet, för att skydda huvudet.
- Att bilda en skyddsbarriär
Man använder båda armarna tillsammans, med den ena handen över den andra, för att bilda en skyddande ”cirkel” framför kroppen
- Att hålla riktningen
Detta innebär att man använder en kombination av ”att följa en linje” med ena handen, och ”att skydda övre delen av kroppen”, med den andra, för att ta sig förbi ett hinder samtidigt som man har fysisk kontakt med miljön.

Ha tilltro till barnets egna förmågor och möjligheter att lära sig. Underskatta inte barnets resurser.

Erbjud barnet saker och ting steg för steg och låt barnet få försöka på egen hand.

Ge ett anpassat stöd och undvik att överbeskydda barnet. På så sätt uppmuntras barnet att lära och utforska genom att självt vara aktivt.

Låt barnet på egen hand få göra det hen redan kan och ge barnet tid till detta.

Lek lekar för att stimulera nyfikenheten och lusten att undersöka och utforska:

Verbala lekar kopplade till konkreta föremål, till exempel kurragömma uppmuntrar till rörelse och förflyttning. Att använda sig av hinderbanor och skattjakter hjälper barnet att förstå hur delar och begrepp som över/under/framför/bakom etc. hänger ihop.

Symboler kan vara till hjälp för barnet när det gäller att få kunskap via flera sinnen: känsel, syn (om hen har några användbara synrester), lukt, smak och hörsel.

Annat att ta hänsyn till:

En bra utgångspunkt för barnets lärande är att förlägga undervisningen till en lugn och tyst plats, fri från störande objekt och händelser. Då har du möjlighet att fånga barnets uppmärksamhet med hjälp av ljud, lukter, rörelser eller vibrationer som stimulerar och intresserar barnet.

När man försöker få barnet motiverat, är det viktigt att föremål finns inom räckhåll för barnet, så att hen kan uppfatta dem med sin kropp.



5. RÖRELSER: SMÅ OCH STORA

Utomhusaktiviteter:

Låt barnen leka ute i alla sorters väder. Gå promenader och syntolka längs vägen. Uppmuntra rörelse.

UPPMUNTRA TILL SJÄLVSTÄNDIGHET		
• bekräfta initiativ från barnet	• vuxna skall endast ingripa vid behov	• hitta på uppgifter anpassade till barnets förmåga
• utveckla intresse för och medvetenhet om världen utanför	• inse när det är onödigt med ingripande från någon vuxen	• inkludera barnet i dagliga uppgifter och aktiviteter
• tålmod		

ATT UPPMUNTRA TILL RÖRELSELEKAR OCH UTFORSKANDE			
<i>Låt barnet få erfarenheter med hjälp av såväl inomhus- som utomhusmiljöer, där detta är lämpligt.</i>			
• bada	• klä på och av sig	• gå	• springa
• sånglekar på CD, med rörelser till	• musiklekar	• användning av leksaker som väcker särskilt intresse och motivation	• aktivitetslekar
• använda leksaker på hjul	• lekar, t.ex. kurragömma, musikaliska statyer	• babygym/hoppungor	
<i>På lekplatsen:</i>			
• balansera	• gunga gungbräde	• klättra	• springa
• gunga	• åka rutschkana	• cykla	• gå på olika underlag
• hitta och ta sig fram runt/ längs staket, träd, häckar, lyktstolpar, brevlådor och genom grindar		• lyssna till ljud från omgivningen t.ex. trafikljud	
• leka orienteringslekar som "Klappa händerna så fort du kan" eller "Följ John"		• hinderbanor/aktiviteter i form av stafettlek, för att ge stimulans	
<i>Hobbyer och idrotter:</i>			
• yoga	• aerobics	• dans	• hoppa på studs matta
• spela bollspel	• simning	• ridning	• gymnastik

UPPMUNTRA TILL RÖRELSE – HJÄLP FRÅN NÅGON VUXEN		
<ul style="list-style-type: none"> • avlägsna hinder i det fysiska rummet 	<ul style="list-style-type: none"> • gemensam uppmärksamhet 	<ul style="list-style-type: none"> • göra rörelser i ett sammanhang
<ul style="list-style-type: none"> • placera intressanta föremål runt barnet 	<ul style="list-style-type: none"> • använda hand över/under hand 	<ul style="list-style-type: none"> • hitta på uppgifter anpassade till barnets förmåga
<ul style="list-style-type: none"> • inse när det är nödvändigt med ingripande från någon vuxen 	<ul style="list-style-type: none"> • inkludera barnet i dagliga uppgifter och aktiviteter 	<ul style="list-style-type: none"> • tålmod

UPPMUNTRA EGNA INITIATIV TILL RÖRELSE			
<i>Utrustning för gymnastik och idrott</i>			
<ul style="list-style-type: none"> • studsatta 	<ul style="list-style-type: none"> • bock/plint 	<ul style="list-style-type: none"> • klätterställning 	<ul style="list-style-type: none"> • enklare lekar
<ul style="list-style-type: none"> • rörelse-/aktivitetslekar 	<ul style="list-style-type: none"> • bollar 	<ul style="list-style-type: none"> • rep och klockor 	<ul style="list-style-type: none"> • gungbräden
<ul style="list-style-type: none"> • balansbom 			
<i>Aktivitet med koppling till sinnen</i>			
<ul style="list-style-type: none"> • babygym 	<ul style="list-style-type: none"> • aktivitetsmatta 		
<i>Lekar med tema</i>			
<ul style="list-style-type: none"> • affär 	<ul style="list-style-type: none"> • doktor 	<ul style="list-style-type: none"> • hus 	<ul style="list-style-type: none"> • byggmästare
<ul style="list-style-type: none"> • skola 			
<i>Uttryckande konstarter</i>			
<ul style="list-style-type: none"> • dans 	<ul style="list-style-type: none"> • musik 	<ul style="list-style-type: none"> • yoga 	



6. KOMMUNIKATIONSFÄRDIGHETER

Ge barnet tydliga instruktioner och var konsekvent i ditt sätt att uttrycka dig.

Uppmuntra hen att bli så trygg att hen ber att få utföra uppgifter på egen hand

Lek lekar för att barnet skall lära sig i turtagning. Dessa färdigheter och ett anpassat förhållningssätt från vuxen behövs för att barnet skall kunna leka och samspela med kamrater.

Försök få tillfälle att träffa andra barn med synnedsättning och deras familjer.

Så gott som alla sociala färdigheter som seende barn och vuxna använder sig av, har lärts in genom visuella observationer (imitation) av omgivning och människor. Dessa iakttagelser ligger sedan till grund för kunskapen om hur man beter sig på ett socialt passande sätt. Färdigheter i socialt samspel lärs inte in automatiskt av barn med synnedsättning, och därför måste de medvetet läras ut, noggrant och i tur och ordning.

Goda sociala färdigheter kan

- underlätta för barnet att be om hjälp när det behövs.
- göra det möjligt för barnet att delta i aktiviteter och att på detta sätt få möta andra människor och komma i kontakt med nya sociala sammanhang.
- uppmärksamma barnets personlighet istället för funktionsnedsättningen.
- stärka barnets självförtroende och öka omgivningens förväntningar på barnet.
- göra det möjligt för barnet att få delta i sociala aktiviteter på hens egna villkor.
- utveckla barnens möjlighet att själva kunna påverka sin situation genom att låta dem välja sina kamrater och delta i aktiviteter som de trivs med. Ge barnen möjlighet att vara tillsammans och att lära av varandra.



7. ATT TIDIGT BLI SJÄLVSTÄNDIG VAD GÄLLER FÄRDIGHETER I DET DAGLIGA LIVET

Alla barn skall ges möjlighet att påverka sin situation, delta i sociala sammanhang och utveckla självständighet. Att tidigt lyckas bli självständig främjar ett barns självförtroende.

Att ge barnet möjlighet att lära sig grundläggande färdigheter i vardagliga sammanhang stöder hens möjlighet till självständighet, som till exempel: att klä sig, att äta, att sköta sin personliga hygien, med mera.

Uppmuntra barnet att vara med och delta i en mängd olika hushållsgöromål, såsom att baka, laga mat, städa, med mera.

Ge barnet möjlighet att självt lösa problem istället för att hjälpa till för mycket (hjälp till självhjälp).

Glöm ej att barnet behöver få erfarenhet av att vara för sig själv i en trygg miljö!



Slutkommentarer



Tillåt barnet att göra misstag. Ge barnet förtroende och möjlighet att försöka lösa uppgiften på egen hand och att lära genom lek och egen erfarenhet. Smärre missöden är inte farliga! Överbeskyddande kan leda till inlärd hjälplöshet.

Några reflektioner:

- Vems behov tillfredsställs om barnet överbeskyddas?
- Lär dig uppskatta det barnet presterar.
- Det är bättre att ge tröst än att överbeskydda.
- Undvik att hjälpa barnet i situationer där barnet kan prestera på egen hand.
- Ha tilltro till barnets egna förmågor.
- Överför inte din egen oro till barnet.
- Ge alla inblandade positiva exempel på framgång och lyckade resultat för barn och unga med synnedsättning.

Ytterligare information om Orientering och Förflyttning (O&F) för barn och unga med synnedsättning finns att få via:

Specialskolor och Resurscentra för elever med synnedsättning och elever med synnedsättning och ytterligare funktionsnedsättning:

Specialpedagogiska skolmyndigheten (SPSM):

Ekeskolan, Örebro

Resurscenter syn, Örebro och Stockholm

www.spsm.se

Riksorganisationer för personer med synnedsättning:

Synskadades Riksförbund (SRF)

www.srf.nu