

**DRODZY RODZICE** w tym trudnym czasie, gdy dzieci muszą pozostać w domu gorąco zachęcam państwa do prowadzenia, oczywiście w formie zabaw, ćwiczeń z dziećmi, zwłaszcza słabowidzącymi, choć i innym, bez stwierdzonych wad wzroku przyda się rozwijanie percepcji wzrokowej. Dzieci ze zdiagnozowaną różnowzrocznością, zezem, ćwiczenia wykonują w okularach, z obturatorem na lepiej funkcjonującym oku, o ile taki został przez okulistę zalecony.

Proponuję kilka zabaw rozwijających umiejętność systematycznego przeszukiwania wzrokiem powierzchni płaskiej w poziomie i w pionie, usprawniających pamięć wzrokową, spostrzegawczość oraz praktyczną znajomość podstawowych pojęć z zakresu orientacji przestrzennej.

- 1) Do pierwszego ćwiczenia potrzebny będzie flamaster, najlepiej fluorescencyjny zakreślasz oraz stare kolorowe czasopisma. Zadaniem dziecka będzie odszukanie na stronie w kolejnych, poziomych liniijkach określonej litery (dla młodszych dzieci niech będzie to pierwsza litera jego imienia, jako wstęp do zdobycia umiejętności zapisu własnego imienia). Mniej sprawnym wzrokowo maluchom można początkowo pozwolić na stosowanie podkładki, by nie myliły i przeskakiwały wzrokiem liniijek tekstu, a starsze dzieci zachęcać do pracy bez tej pomocy. Ważne jest, by rodzic był w tym czasie przy dziecku i obserwował czy potrafi ono wzrokiem przesuwając w poziomie od strony lewej ku prawej. Osiągnięcie sprawności w tej dziedzinie gwarantuje powodzenie w dalszej nauce czytania, jest to bowiem wstęp do tej opanowania tej umiejętności.

Ćwiczenie to można przeprowadzać wielokrotnie w kolejnych dniach, nawet na tym samym tekście zmieniając tylko kolor flamastra i oczywiście wyszukiwaną literę.

Do rodzica należy tylko obserwacja dziecka, bez komentarza i korygowania go w trakcie pracy. Potem należy pochwalić dziecko za wykonane zadanie i sprawdzić wraz z nim czy pominęło jakieś litery. Należy pozaznaczać je i zapisać liczbę opuszczonych liter albo pomyłek, gdyż będzie to powód do zauważenia postępów albo trudności dziecka. W przypadku postępów należy je dziecku uświadomić i pochwalić, szczególnie, gdy na początku było zasmucone dużą liczbą błędów. Duża, nadmierna ilość opuszczania liter i pomyłek u starszych dzieci bez wad wzroku, zwłaszcza, jeśli będą się powtarzać w kolejnych zadaniach, a zamieniane będą litery o podobnych kształtach, może sugerować problemy z kręgu ryzyka dysleksji.

- 2) Do drugiego ćwiczenia potrzebne jest poświęcenie dziecku paru minut czasu i ewentualnie jakaś złożona ilustracja lub rysunek jaki załączam poniżej, albo po prostu karty z jakiejś gry.



Zabawa polegająca na rozwijaniu znajomości, rozumienia i umiejętności wykorzystywania pojęć z zakresu orientacji przestrzennej poprzez odnajdywanie na rysunkach określonych obiektów na polecenie rodzica typu: powiedz lub pokaż, np.,

- co znajduje się w lewym (prawym) górnym (dolnym) rogu kartki,
- co jest pod (nad, obok) kogutem lub dla starszych co jest z prawej (lewej) strony koguta,
- co widzisz w górnym (dolnym) rzędzie (poziowym, pionowym)
- co jest pomiędzy tygrysem a słoniem, między motylem a kozą, itd.

- 3) Kolejne ćwiczenie będzie polegało na zapamiętywaniu zaprezentowanych obiektów i będzie modyfikowane w zależności od wieku dziecka. Przed maluchami ( 3-4 lata) należy ustawić od 4 do 6 obiektów ( mogą to być rzeczywiste przedmioty – lepsze do zapamiętania przez małe dzieci – lub ich obrazki), u starszych dzieci posilkujemy się większą ilością obrazków ( wykorzystać karty z gier typu memory, czy chociażby popularne karty gry w „Piotrusia”. Następnie dziecko odwraca się a osoba bawiąca się z nim zabiera bądź przykrywa pudełkiem, któryś z obiektów. Zadaniem dziecka jest powiedzenie czego brakuje. Jeśli dziecko nie ma z tym trudności wówczas utrudniamy zadanie i nie zabieramy obiektu lecz tylko zmieniamy jego miejsce i dziecko musi określić na czym polega inność obecnej konfiguracji. Dla starszych dzieci, by jeszcze bardziej utrudnić zadanie nie musi być to konfiguracja liniowa ( obiekty mogą być ułożone w dwóch lub trzech rzędach). Można też pokusić się i nie tylko zmieniać położenie obiektów, ale jednocześnie usunąć jeden obiekt. Wariantów tej zabawy jest wiele, ale pamiętać trzeba, by nadal była to tylko zabawa i by nie zniechęcić do niej dziecka, zwłaszcza, gdy liczba błędów będzie duża ( to sygnał dla rodzica, że ta sfera wymaga usprawniania). Kolejne stopnie trudności wprowadzamy tylko wtedy, gdy nasza pociecha myli się sporadycznie. Zabawa musi też być obustronna – dziecko też powinno mieć możliwość sprawdzenia tej umiejętności u rodzica. I nawet, jeśli rodzic ma świetną pamięć wzrokową warto czasem „pomylić się”, zwłaszcza jak nasze dziecko ma z tym zadaniem problemy. Takie zachowanie uświadamia dziecku, że każdy ma prawo do pomyłek, a w gronie bliskich życzliwych osób łatwiej dziecku znieść porażkę i w tej sposób uczy się, że przegrywając w tego typu grach świat się nie zawali, uczy się panowania nad własnymi emocjami (nikt nie lubi przegrywać!).
- 4) Do tego ćwiczenia potrzebne jest poświęcenie dziecku paru minut czasu i parę złożonych ilustracji, np. wyciętych ze starych kolorowych czasopism ( im starsze dziecko tym bogatszych w różne elementy) lub kolorowych rysunków postaci ( też mogą być wykorzystane gry w „Piotrusia”). Dziecko przygląda się ilustracji przez 20 – 30 sekund, a następnie oddaje kartkę i odpowiada na pytania rodzica typu:



<https://www.google.com/Fbajki-dla-dzieci>.

- ile dzieci jest na obrazku?
- co one tam robią?
- jakiego koloru mają bluzki?
- czy są tam drzewa? A ile jest drzew na obrazku?
- czy na obrazku widać słońce?

Im starsze dziecko tym o drobniejsze szczegóły pytamy. A potem dziecko ma możliwość sprawdzania w ten sam sposób rodzica.

- 5) Do następnego ćwiczenia potrzebne będą czyste kartki papieru A5 (po jednej dla rodzica i dzieci + jedna na wzór) oraz przy dwójce dzieci ok. 50 lub więcej klocków (np.Lego), guzików – przynajmniej po 6 w każdym kolorze. Na każdej kartce rysujemy poziomą linię dzielącą kartkę na dwie połowy, a następnie w równych odstępach 2 lub 3 ( dla dzieci powyżej 6 r.ż.) pionowe linie, tak by na kartce powstało 6 lub 8 równych pól. Rozsypujemy klocki przed dziećmi, a dorosły układa

klocki na kartce, która ma być wzorem. Może zapełnić po jednym klocku wszystkie pola, dobierając kolory wg własnego uznania (wskazane, by przy 6 klockach w jednym kolorze, kolory nie powtarzały się więcej niż 2 razy). Następnie prezentuje dzieciom wzór przez 20-30 sekund i zakrywa gazetą wzór. Zadaniem dzieci jest go jak najprędzej odtworzyć z pamięci na własnej kartce... Maluszkom (3-4letnim) można początkowo pozwolić odtwarzać pozostawiając wzór przed dzieckiem. Starszym dzieciom zadanie można utrudnić poprzez dodanie klocków różniących się jeszcze wielkością. By zabawa była ciekawsza, układającym wzory może być też dziecko, a rodzic wówczas bierze czynny udział w odtwarzaniu wzoru. Podczas zabawy nie wolno komentować wyniku, zwłaszcza jeśli dziecko ma problemy z zapamiętaniem ułożenia i jego odtwarzaniem. Należy podkreślić ilość tych poprawnie ułożonych klocków, pochwalić dziecko za skupienie, za starania by zapamiętać wzór.

Czasem warto samemu popełnić drobny błąd, by dziecko doświadczyło, że popełnianie błędów jest w życiu czymś normalnym, akceptowalnym...a wówczas jednocześnie uczy się prawidłowych reakcji w sytuacjach niepowodzeń. Trzeba pamiętać o tym, że dziecku w towarzystwie życzliwych mu osób łatwiej znieść porażkę niż w towarzystwie rówieśników. Duża, nadmierna liczba popełnianych błędów jest sygnałem, że dziecko może mieć problemy, z percepcją wzrokową np. z analizą przestrzenną, w zakresie pamięci wzrokowej albo trudności ze skupieniem uwagi czy też problemy z wykonywaniem zadań pod presją czasu. Trening czyni mistrza, trzeba więc przy różnych okazjach usprawniać tę sferę.

- 6) Ostatnia z prezentowanych zabaw tzw. – ćwiczenie „błysku” ( wg. metody okulisty dr Bates’a) jest przeznaczona głównie dla dzieci w wieku 5-7 lat z wadami refrakcji. Ćwiczenie zakłada, że dziecko zna już kilka wielkich drukowanych liter. Z takiej odległości, z której dziecko nie widzi wyraźnie pokaż mu przez kilka sekund literę, a następnie niech szybko zamknie oczy i w wyobraźni chwyci tę literę rączką w powietrzu. Następnie wykonując ruch ręką i „łapiąc” w zamkniętą dłoń, niech przybliży zamkniętą rączkę ze „złapaną” literą do twarzy, otworzy oczy i dłoń, i niech „przeczyta” literę z otwartej dłoni, tak jak by tam była napisana, jak na białej kartce. Czasami wynik może pojawić się nawet po kilku sekundach. W miarę, jak czas rozpoznawania będzie coraz krótszy, możemy rozpocząć próby widzenia na odległość, z jakiej dotychczas wcale nie rozpoznawało liter.

Ćwiczenie należy traktować jako zabawę, jak zgaduj-zgadulę. Jako rodzice powinni się państwo poddać atmosferze zabawy, uwolnić od jakichkolwiek napięć i oczekiwaniami na wynik. Pamiętajmy, podczas tego ćwiczenia nieprawidłowy wynik to też dobry wynik! Zabawa powinna być wartością sama dla siebie. Należy się też wstrzymać od nadmiernego entuzjazmu przy dobrych wynikach, gdyż oczekiwanie na nagrodę spowoduje u dziecka efekt napięcia przeniesiony automatycznie do narządu wzroku i zniweczy cel wykonywanego ćwiczenia. Trzeba bowiem pamiętać, że większość wad wzroku jest wynikiem napięć psychofizycznych przeniesionych do narządu wzroku.

Dziękuję za uwagę

Anna Jaworska – rehabilitant wzroku