

(Ne)vídaný svět kolem nás



Jak každodenními činnostmi rozvíjet
zrak u dětí se zrakovým postižením



Obsah

Úvod	2
Vstávání, ranní hygiena, léky, přebalování, oblékání, cvičení	4
Hra	6
Jídlo, stolování, příprava jídla	9
Komunikace	12
Různá místa ve světě kolem nás - domov, vycházka, cesty mimo domov	14
Relaxace, odpočívání, koupání a ukládání	17

Úvod

Pokud má vaše dítě potíže v oblasti rozvoje zrakových funkcí a dovedností, pravděpodobně řešíte otázku, jak ho v této oblasti podpořit a kolik času denně tomu věnovat.

V této brožůře se zamýšlíme nad tím, jak **stimulaci zraku a zrakový trénink** zapojit do běžných každodenních činností. Pokud se nám to podaří, bude stimulace díky vhodně zvoleným úpravám prostředí probíhat přirozeně během dne; dítě se bude učit zapojovat zrak v běžném životě, a v neposlední řadě ušetříme i sobě jako rodičům či pečovatelům starost, kdy a na jak dlouho do programu zařadit zrakový trénink. Proces učení probíhá u malého dítěte hlavně doma.

Obecně v rané péči doporučujeme zajistit **vizuálně jednoduché prostředí**, volit jednobarevné plochy, podložky, pozadí. Tím vytvoříte dostatečný **kontrast** vůči nabízenému podnětu. **Osvětlení** pomůže zacílit pozornost a zvýraznit zrakový vjem, ať už podnět nasvítíte nebo prosvítíte.

To, na co se dítě dívá, nasvěčujte tak, abyste dítě neoslnili. Pozice dítěte vůči oknu je také důležitá; dítě se dívá z jiného úhlu než dospělý, a proto může být často oslněno. Polohujte ho tedy zády k oknu nebo zatáhněte závěsy či žaluzie a osvětlete to, co dítě sleduje, jiným zdrojem světla; nejjednodušší je si to vyzkoušet sami na sobě - lehnout si k dítěti a sledovat svět z jeho úhlu pohledu.

Pokud má vaše dítě nějakou **oblíbenou barvu**, využijte tuto barvu ke zvýraznění předmětů, se kterými se dítě každodenně setkává. Je důležité oblíbenou barvou zvýraznit to, na co chceme nasměrovat pozornost dítěte, a nikoli ji použít na vytvoření kontrastního pozadí jako je deska či jiná podložka.

Zkusme si tedy nejprve promyslet, co s dětmi každý den od rána do večera vlastně děláme, zejména které činnosti se pravidelně a často opakuji.



Vstávání, ranní hygiena, léky, přebalování, oblékání, cvičení

Postýlka je po většinu času místem odpočinku. Je vhodné, aby se nacházela v klidnějším místě a uvnitř i v jejím okolí bylo vizuálně méně podnětů. Pro dítě se zrakovým postižením je často náročné a vysilující dívat se a spojit zrakové vjemy se všemi ostatními smyslovými vjemy z okolí; proto je vhodné, aby v postýlce mělo skutečně možnost odpočinku a relaxace.

Pokud dítě tráví v postýlce i aktivní část dne, lze v této situaci použít jednobarevnou desku či látkový chránič, který umístíme po straně. Před ně zavěsíme či položíme zajímavé syté barevné (zpočátku lépe jednobarevné), černobílé či lesklé hračky. Mobilní kolotoče nad hlavou dítěte lze upravit: původní objekty jsou často pastelových barev, nahraďte je tedy jinými zrakově výraznějšími objekty, které není náročné vyrobit nebo najít mezi hračkami. Nejlepší bude, když si sami zkusíte pod zakoupený kolotoč lehnout a podívat se, co vaše dítě vidí a jaký rozdíl je, když původní hračky vyměníte za vámi upravené.

Na postýlku lze připevnit lampičku, ideálně s flexibilním ramenem s husím krkem a kovovou sponou k přichycení. Světelný zdroj pak lehce namíříte na to, co dítě zrakem sleduje.

Lůžkoviny je vhodné vybrat spíše jednobarevné a nikoli vzorované. Každá hračka, ale třeba i dudlík, budou lépe rozlišitelné od pozadí.

Hygienu obvykle provádíte v koupelně, ale ne vždy je zajištěn kontrast sanitární keramiky vůči pozadí, tj. stěně či podlaze. Pokud budujete koupelnu nově, promyslete tento požadavek. Jinak lze dlaždičky přetřít nebo alespoň **použít v prostoru výrazné syté barvy na doplňky, např. ručníček, kelímky, kartáčky, žínky, hřeben, prkénko na záchod, předložku na podlahu k vaně nebo stupínek k umyvadlu.**

Pokud je to možné, nechte dítě vždy na zrakový podnět i sáhnout. Dítě prozkoumá podnět i dalšími smysly, a lépe tak porozumí tomu, co vidí a co se bude dít.

Při **mytí** lze na každou aktivitu zvolit jinou barvu žínky – např. obličej po jídle otírat vždy stejnou žínkou, dítěti ji předem ukázat, aby vědělo, co bude následovat.

Při ranní hygieně lze využít i aktivity u zrcadla; uživejte si společné legrace, sledujte, jak je dítě pěkně umyté a učesané a to, že objekty, které ukazujete dítěti v zrcadle, existují i ve skutečnosti.



Při **podávání léků** můžete zajímavě zvýraznit lahvičky či krabičky od léků samolepící tapetou.

Některé děti denně rehabilitují, i to je tedy čas, kdy lze propojit aktivní pohyb se zrakem. Cvičební podložky jsou většinou jednobarevné a můžete vybrat podložku tmavou, kde každá barevná hračka pěkně vynikne.



Hra

Hra je nejdůležitějším zaměstnáním každého malého dítěte. Hrou tráví dítě mnoho času, který může při vhodném výběru hraček a prostředí využít současně k rozvoji zraku. **Nejprve je potřeba věnovat pozornost výběru hračky – zvolit vhodnou velikost, barvu a další vlastnosti podle individuálních zrakových možností dítěte a s ohledem na to, co chceme rozvíjet.**

Vybereme hračku výrazné barvy, aby snadno upoutala pozornost dítěte, nebo naopak méně výraznou, aby při jejím hledání muselo dítě vyvinout nějaké úsilí?

Pro některé děti je **zpočátku vhodnější, aby hračka nebyla příliš pestrá.** Snáze sledují předmět, který má jen 1 - 2 barvy, než předmět vícebarevný. Vybírejte hračky s výraznými důležitými prvky – očima, pusou, kolečky, držátky.

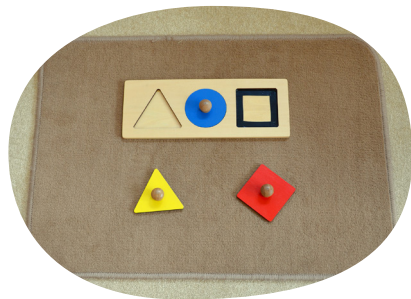
I dobře zvolená hračka, umístěná v nevhodném prostředí, nepodpoří využití zraku tak, jak by mohla.

Při úpravě prostředí se nejprve zamyslete nad osvětlením, jak je podrobně zmíněno již v předchozích kapitolách.

Dále je důležité **vhodné pozadí**. V dětském pokoji raději zvolte méně výraznou výmalbu, jednobarevnou podlahovou krytinu, menší množství hraček umístěných v otevřených policích. Ostatní hračky ukryjte za dvířky nebo v bedýnkách - dítě tak snáze zaměří svou zrakovou pozornost na konkrétní věc. Pokud je prostředí příliš pestré, můžete něco zakrýt jednobarevným závěsem nebo paravánem.

Volte méně podnětů, střídejte je a obměňujte – ve velkém množství hraček na hromadě je obtížnější se zorientovat.





Aby se dítě snáze orientovalo a udrželo si zrakový přehled o tom, s čím si hraje, můžete mu **vymezit pracovní prostor** například jednobarevným tácem nebo koberečkem. Barvu pozadí vyberte podle individuálních potřeb dítěte – **pro řadu dětí je nejvhodnější barvou pracovní plochy černá**. Hranice ploch ještě můžeme zdůraznit, např. s využitím černé elektrikářské lepicí pásky – označit okraj stolku, tácu, políček.



Jídlo, stolování, příprava jídla

Jídlo je jednou z nejdůležitějších pravidelných aktivit dne. Denně strávíme přípravou jídla a jeho konzumací několik hodin – to je i několik hodin příležitosti k zapojování zraku.

Stejně jako u jiných činností, musíte i v jídelním prostoru zkontrolovat **osvětlení a pozadí** – není světla málo nebo naopak příliš? Není v zorném poli dítěte okno nebo zdroj světla, který by ho oslňoval? Není pozadí příliš rušivě pestré? Někdy pomůže otočit židli dítěte jiným směrem, například čelem ke stěně spíše než do prostoru nebo proti oknu. Nebo můžeme překrýt barevnou skříňku při krmení černým závěsem, sundat obrázky z ledničky.

Vhodnější je **zvolit jednobarevné prostírání a nádobí kontrastních barev**. Při výběru barvy talířku či tácku také **berte v úvahu, co bude dítě jíst** – borůvky vyniknou lépe na žlutém či bílém talířku, kolečka banánu zase na tmavém.





U jídla, které si bere dítě rukou, položte na talířek jen jeden nebo několik málo kousků – tak **motivujete dítě k tomu, aby kousek na talířku našlo zrakem** a sahalo po něm cíleně, místo aby po paměti náhodně sahalo do plné misky, kde vždycky něco najde. Místo talířku také můžete použít světelný panel a položit kousky jídla přímo na něj.

Lahvičku polepte výraznou samolepící tapetou nebo opatřete návrkem (dobře poslouží například pruhovaná nebo reflexně barevná ponožka); než ji dítěti dáte do rukou, upoutejte na ni jeho pozornost – můžete s ní pohnout do stran a potom vést ruce dítěte k lahvičce.

Také **sledování lžičky je dobrým zrakovým cvičením** – aby to dítě zvládlo, můžete vybrat lžičku výrazných barev, připevnit na ni třpytivou dárkovou mašličku nebo ji opatřit malou baterkou; než dostane dítě lžičku do úst, nechte ho najít ji zrakem a sledovat její pohyb.

Berte dítě s sebou do kuchyně a nechte ho účastnit se přípravy jídla, mytí nádobí. Ukažte mu, co je v zásuvkách a v ledničce – umožněte mu dostat se blízko ke zdrojům zvuků a vůní v kuchyni, aby mohlo i zrakem poznávat, co se zde děje. Vhodnou pomůckou je **učicí věž**.



Komunikace

Základem komunikace s miminkem je navázání očního kontaktu. To je pro dítě s vadou zraku obtížné, můžete mu však pomoci. Opět se **zamyslete nad osvětlením a pozadím**. Nemá dítě váš obličej proti světlu nebo naopak ve stínu? Není za maminkou stěna plná obrázků, poličky s hračkami a podobně?

Pak si můžete **zvýraznit obličej** – pomůže například výrazné naličení očí a rtů, klaunský nos, výrazná čelenka či čepice, korále, výrazně barevné oblečení (spíše jednobarevné nebo pruhované než příliš pestré).

Nemusíte chodit takto „okrášleni“ celý den, ale můžete během dne najít několik momentů, kdy jste s dítětem tváří v tvář – a například na přebalovacím pultě mít připravenou zářivou čelenku, kterou si vždy při přebalování dítěte nasadíte; nebo se „nazdobte“ na chvíle, kdy spolu hrajete hry „na tělo“, mazlíte se, dovádíte.





Je vhodné přiblížit se k dítěti na vzdálenost, ze které reaguje, počkat na reakci, nechat si na obličej sáhnout.

Při hrách s rukama (jak jsi veliký, paci paci, vařila myšička apod.) si **můžete také pomoci výrazných rukavic nebo nalakovaných nehtů zvýraznit ruce.**

Pokud **zavádíte s dítětem alternativní komunikaci**, lze u některých dětí využít **komunikační karty**, kde máte na kontrastním pozadí kartonové desky přichycen předmět symbolizující určitou aktivitu – např. hygienu či přebalování; může to být kartáček na zuby, plena, houbička na mytí či žínka. Vyberte předměty výrazných barev, pokud možno stejné, jaké používáte přímo při konkrétní aktivitě. **Při podpoře komunikace pomocí obrázků začněte nejlépe realistickými fotografiemi bez pozadí** (fotografii lze vystříhnout a nalepit na jednobarevný papír nebo upravit digitálně pomocí dostupných aplikací). Barvu pozadí zvolte podle individuálních potřeb dítěte, dbejte na dostatečný kontrast.

Fotografii můžete ještě zvýraznit obtažením kontur a důležitých detailů lihovým fixem preferované barvy.

👁️ Různá místa ve světě kolem nás - domov, vycházka, cesty mimo domov

Svět kolem nás sestává nejen z důvěrně známého prostředí domova, ale z mnoha dalších míst, ať už cest na nákup či jen tak na procházku, na hřiště nebo do školky, návštěvy u babičky a dědy nebo u přátel.

V prostoru domova je důležité, aby dítě dobře poznalo, kde právě je a co se většinou v tomto prostoru odehrává; každá místnost má přece svou funkci. Není vhodné, aby dítě v jednom prostoru jedlo, bylo přebalováno i chodilo na nočník, hrálo si, zkrátka aby všechny denní aktivity probíhaly na jednom místě.

Jednotlivé zóny v bytě lze označit výrazným prvkem, zajímavým objektem, na které vaše dítě při příchodu do místnosti dobře reaguje a který je současně zrakově zajímavý a stimulační. Při příchodu do místnosti si tento prvek prohlédneme, dítě zapojí zrak a současně bude vědět, kde je a co se v této místnosti dělá.



Například při příchodu do kuchyně si zblízka prohlédněte výrazně barevné hodiny na stěně, v koupelně si zablikejte světýlkem nad zrcadlem.

Jednotlivé rohy místnosti se také dají nějak zajímavě označit; nemusí se vždy jednat jen o vizuálně výrazný podnět, ale třeba o podnět zvukový jako je tikající budík nebo závěsná zvonkohra; i to pomůže dítěti v orientaci v dané místnosti. **Děti mají rády i své koutky** - zkuste nabídnout velkou krabici nebo tmavý stan, kde se dítě může schovat před stimuly z okolí a lépe se soustředit – nejen zrakově – na hru s konkrétní hračkou.

Pokud dítě nechodí, **vezměte je do náruče a obcházejte místnost, věci prohlížejte zblízka, ohmatávejte. Důležité prvky (dveře, vypínače, krabice na hračky) můžete zvýraznit reflexní tapetou v preferované barvě,** aby je dítě mohlo vyhledat a rozlišit zrakem z větší vzdálenosti.

Při cestách mimo domov můžete v terénu společně hledat jednotlivé výrazné orientační body, předem si říct, co cestou potkáte (případně mít tyto objekty nafoceny). Vybírejte objekty, které vaše dítě může vidět; může to být výrazný přechod pro chodce, zábradlí, lavička v parku, herní prvky atd.



Procházku také můžete zpestřit vlastní výzdobou – třeba rozvěsit lesklé třpytivé či výrazně barevné fáborky a cestou je hledat (takový podnět je současně v pohybu, tudíž je výraznější). Dospělí mohou mít při cestě ven výraznou reflexní vestu či jiný kus oděvu, aby se dítě např. při hře na hřišti rychle zorientovalo.



Pokud dítě chodí, bude pro ně pohyb v terénu s měnícími se povrchy a nerovnostmi velmi důležitým a intenzivním tréninkem, při němž zapojení zraku hraje zásadní roli!

Výrazný objekt nebo fáborek jedné konkrétní barvy či jiný výrazný prvek může být i na vašich domovních dveřích - už při cestě zpět tak dítě pozná, že jste zase zpátky doma.

Hodně času také trávíme v autě. Na cestu autem se můžete vybavit tmavým kontrastním kapsářem, kde má dítě umístěné výrazné hračky.

Relaxace, odpočívání, koupání a ukládání

Koupání je časem, který má většina dětí v oblibě; ve chvílích, kdy jsou spokojené a v dobré pohodě, nastává tak i vhodná situace k zapojení zraku. Ve vaně v různých polohách děti sledují váš obličej, který ve vhodné komunikační vzdálenosti bude vždy zajímavým zrakovým cílem.

Většina hraček do vany bude kontrastních vůči barvě vany či vhodně vybranému lavorku; některé hračky svítí ve styku s vodou, často **mají výrazné obličejové prvky** – zejména výrazné oči. Pěnové obrázky nebo tvary vystřižené z pěnového papíru po namočení dobře drží na ploše vany, můžete s nimi vytvářet příběhy nebo hrát divadlo.



Dítě si pak může najít svůj ručník v preferované barvě, stejně jako předtím svlečené oblečení samo umístí do vlastního lavorku či výrazné krabice a přinese k pračce nebo na jiné určené místo. Umístit věci přesně na místo v prostoru k tomu určenému a odhadnout, kam je přesně položit, to je také důležitá dovednost. Dítě tak získává zkušenosti s odhadem hloubky a vzdálenosti v prostoru.

V klidnějších chvílích, jako je odpočinek či příprava na ukládání a spánek, volíme spíše zrakově nezahlcující prostředí, jednoduché jednobarevné plochy s minimem podnětů, třeba jednu oblíbenou hračku do postýlky: odpočinek má být odpočinkem a po probuzení zase nastane čas pro aktivní zkoumání světa.



Náměty na další úpravy prostředí a konkrétní tipy najdete
v „Nápadníku“ na www.eda.cz v menu „Pro rodiče“.

👁 Jak lépe zvládnout zrakové postižení u dětí? Užitečné tipy najdete v dalších brožurách z EDY.





Organizace EDA poskytuje odborné služby rané péče rodinám dětí od narození do 7 let věku, jejichž vývoj je ohrožen:

- zrakovou vadou
- předčasným narozením
- zdravotním postižením

Služby rané péče jsou poskytovány **BEZPLATNĚ**.

Brožuru vydal:

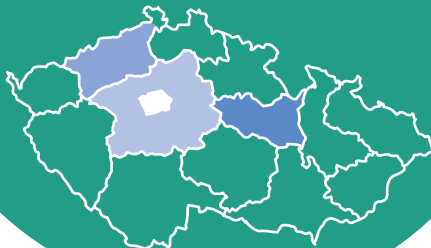
EDA cz, z. ú.
Filipova 2013/1
148 00 Praha 4

mobil: +420 724 400 820
e-mail: info@eda.cz
www.eda.cz



Působíme v regionech:

- HL. m. Praha
- Středočeský kraj
- Pardubický kraj
- Ústecký kraj (kromě okresů Děčín, Rumburk a Varnsdorf)



Tisk brožury
finančně podpořila:



Brožura byla vydána díky podpoře
nadačního fondu Českého rozhlasu
ze sbírky Světluška

