

Jak pomoci začínajícímu pedagogovi při nástupu do praxe při práci se zrakově postiženými dětmi

Seminář 2 a 3

PaedDr. Zbyněk Janečka, Ph.D.,

Katedra aplikovaných pohybových aktivit, FTK UP Olomouc

Cíl: Jak pomoci začínajícímu učiteli v komunikaci se žákem se zrakovým postižením v podmínkách inkluzivního vzdělávání

- a) Vyvážení podmínek pro samostatný a nezávislý život lidí se zrakovým postižením
- b) Praktická cvičení v komunikaci s nevidomými a nácvik průvodcovských služeb (příklady dobré praxe)

Úvod

Chůze je pro vidícího člověka obyčejnou každodenní rutinou nad, kterou se vůbec nezamýšlí. Pro toho kdo vidí špatně nebo nevidí vůbec je samostatný pohyb v neznámém prostředí velmi obtížný. Existuje však řada technik, pomůcek a metodik pomoci, kterých může nevidomý zvládnout samostatný pohyb úspěšně. I přesto však bude člověk se zrakovou vadou závislý na pomoci vidících lidí a komunikaci s nimi, pokud bude potřebovat pomoc nebo radu.

Průvodce textem

- 1) Jaké možnosti nejčastěji využívají lidé se zrakovým postižením, pokud se potřebují pohybovat v prostředí.
- 2) Jaké zásady platí pro chůzi s vidícím průvodcem?
- 3) Co všechno musí nevidomý zvládnout, aby se mohl samostatně přemísťovat ve venkovním prostředí?
- 4) Jak mohou vidící lidé pomáhat nevidomému člověku venku na ulici? Jak poznáme, že nevidomý člověk pomoc opravdu potřebuje?
- 5) Řád a systém je dobrým pomocníkem nevidomého.
- 6) Jak se liší pomoc nevidomému a osobě se zbytky zraku?

Chůze nevidomého s průvodcem

Nevidomí velmi často chodí s průvodcem. Řekněme si několik praktických zásad jak. Je nepraktické někdy nebezpečné, jindy směšné, když nevidomého strkáme před sebou jako skříň nebo před ním couváme zády a táhneme jej za ruce za sebou. Správně jde průvodce asi půl kroku před nevidomým. Ten se jej drží těsně nad loktem. Zda se drží za pravou nebo levou ruku svého průvodce, záleží na situaci. Rychlost chůze průvodce závisí na pocitech nevidomého. Pokud cítí ztuhlost a křečovitost v pohybech nevidomého, musí zpomalit, protože

nevidomý se zřejmě necítí bezpečně a proto nejde uvolněně. Důležitá je u obou i synchronizace kroku. Průvodce upozorňuje a komentuje vše podstatné, jako jsou náhlé změny směru, obrubníky, schodiště, přechody pro chodce apod. Při průchodu zúženým prostorem průvodce upozorní nevidomého, že se musí, zasunou do zákrytu za ním, průvodce posouvá loket do zadu a za tělo, přitom si periferním pohledem kontroluje pozici nevidomého za ním.

I průchod dveřmi je nutné nacvičit. Průvodce si postaví nevidomého tak, aby byl na straně dveřních závěsů (pantů). Sám je na straně kliky dveří. Upozorní nevidomého, že vchází do dveří, položí ruku, na které vede nevidomého na kliku dveří. Nevidomý si svojí volnou rukou sjede po paži průvodce, uchopí kliku a otevírá dveře, průvodce prochází dveřmi jako první a nevidomý za oběma zavírá.

Při vertikálních změnách výšky terénu stačí, když nevidomému hlásíme obrubník dolů či nahoru a mírně zvolníme tempo při sestupování nebo vystupování. Obdobně je tomu u schodiště. Tam je však nezbytně nutné specifikovat, zda schody vedou vzhůru nebo dolů. Obecné „schody“, může vést k nepříjemné kolizi, pokud si nevidomý představí a našlápne na schodiště, které vede dolů, nahoru. Všichni známe ten nepříjemný pocit, když došlapujeme na domnělý schod a on tam již není. Na schodišti směřujícím dolů, by to mohlo mít mnohem horší následky než onen nepříjemný krok do prázdna. Neztrácejte čas počítáním schodů. Stačí ohlásit první a poslední, ale vždy s optimálním předstihem. Pokud nevidomý chce na schodech používat zábradlí, popište mu jeho polohu nebo mu jeho volnou ruku položte přímo na ně. Stejně je to s eskalátory. Průvodce na ně upozorní. Při nástupu mírně zpomalí, popíše nevidomému, ve kterém místě je pohyblivé madlo schodiště. Nevidomý jej nahmatá, nechá si jej klouzat pod rukou a v okamžiku, kdy jej pevně uchopí, vstupuje společně se svým průvodcem na pohyblivé schodiště. Změna sklonu zábradlí na konci schodiště nevidomého upozorní na blížící se výstup a včasný pokyn průvodce pak umožní jeho plynulé opuštění.

Samostatný pohyb nevidomého

Doma si může nevidomý své podmínky upravit podle svých potřeb. Venku na ulici jej však může zaskočit mnoho věcí, které nemohl předvídat. Je celá řada způsobů, jak se s tím vyrovnat. Nejjednodušší způsob je chodit s vidícím původcem. Pokud je to stálý průvodce, poučený jak chodit s nevidomým, je to snadné. Náročnější situace pro nevidomého nastává v okamžiku, kdy jde venku sám s bílou holí a musí poprosit o doprovod neznámého nepoučeného průvodce někde venku na ulici. Pro nevidomého je potom snazší, když může svému průvodci vysvětlit, kam potřebuje jít, jak se do něj zavěsí a jaký způsob doprovodu je pro něj nejpříjemnější. Důležité je pro nevidomého i taktní ukončení doprovodu v místech, kdy

situaci již zná a zvládá. Mnozí hodní a aktivní vidící jsou ochotni nevidomého doprovodit až domů, i když oni sami původně šli na úplně opačnou stranu.

Při samostatné chůzi s bílou holí nastává občas situace, že se na známé nacvičené trase musí nevidomý zeptat na cestu při nenadálé změně podmínek. Rady typu podívejte se, na rohu je žlutý dům, jsou pro nevidomého bezcenné. Nevidí totiž ani konec ulice, natož žlutý dům. Není však snadné stanovit ani to, jak by měl vypadat ideální popis pro nevidomého. Obecně lze říci, že přirozená vodící linie může být tvořena zdmi bloku domů. Užitečný může být i odhad vzdálenosti či časový odhad k hledanému místu. Pro vidícího je důležité si uvědomit, co je nevidomý chopen rozpoznat jeho bílou holí, která je jeho prodlouženou rukou. Informace o věcech ležících mimo dosah hole jsou pro nevidomého spíše matoucí, protože hledá něco, co jeho hůl „nemůže vidět“.

Velmi často je samostatná chůze nevidomého spojována s vodícím psem. Ten je speciálně cvičen pro pomoc nevidomým. Má speciální postroj, který umožňuje nevidomému snadnou kontrolu pohybu jeho psa. Pokud jde nevidomý se svým psem, nemá rád, když jeho psa někdo obtěžuje, ať již snahou podstrčit mu nějaký pamlssek nebo odváděním jeho pozornosti voláním jeho jména. Vodící pes je ve službě. A musí se stejně jako člověk soustředit na svoji práci tak, aby jeho pánovi poskytl co nejvíce informací a bezpečně jej provedl kolem všech nástrah. Nevidomý člověk s vodícím psem obvykle nepotřebuje pomoc. Pokud ano, sám si o ni řekne. Při snaze pomoci nevidomému s jeho psem, není vhodné brát do ruky vodící postroj psa a snažit se je oba „odvléci“ na požadované místo. Pro nevidomého i psa je to matoucí. Většinou stačí jít před nimi a pes na pokyn pána bude tohoto „průvodce“ bez problému následovat. Vodící pes by měl mít přístup na všechna místa včetně nemocnic a zdravotnických zařízení. Ne vždycky se však nevidomý setká s ochotou v obchodech, restauracích a dalších zařízeních.

Pomoc nevidomým

„Dobrý den, mohl bych vám nějak pomoci?“ To je to nejpřirozenější zahájení komunikace s nevidomým člověkem na ulici. Pro nevidomého totiž není nikterak příjemné, když k němu vidící přijde v případě, kdy se domnívá, že nevidomý má nějaké potíže a uchopí jej bez upozornění za ruku a táhne jej do míst, kde předpokládá, že nevidomý chtěl jít. Toto jednání může nevidomému způsobit mírný šok a navíc se může stát, že pomoc vůbec nepotřeboval, protože na místě, kde stál, prostě jen čekal na své přátele. Proto pokud se rozhodneme nevidomému nabídnout pomoc, nejdříve se jej zeptejte, po navázání kontaktu jak bylo zmíněno výše, zda pomoc potřebuje a jak by si ji představoval. Nevidomý musí umět

vysvětlit svému průvodci základní zásady, jak jej doprovázet, jak se svého průvodce uchopí, až po prosbu na upozornění na vysoké obrubníky, schody či jiné překážky, které nevidomému bez zrakové kontroly dělají při chůzi problémy, když o nich předem neví.

Velmi často nevidomí potřebují pomoc při používání dopravních prostředků. V současné době navíc celou situaci ztěžuje používání tlačítek, jimiž se po příjezdu tramvaje, metra či autobusu musí dveře otevřít. Při nástupu zvenčí do dopravního prostředku je to pro nevidomého téměř nepřekonatelná překážka. Signalizace řidiči pomocí vysílačky, kterou nevidomí používají, může pomoci, ale toto zařízení dosti často nefunguje nebo jej má řidič vypnuté. Stejným oříškem je poznat, jaké číslo má tramvaj nebo autobus, který právě přijíždí. Jak tedy nevidomému optimálně pomoci? Někdy stačí, aniž by o to požádal, říci „právě jede devítka“. A nevidomý má jasno, zda je to ten správný autobus nebo tramvaj. A pokud pozorný spouštěcí čeká na zastávce dál na svůj spoj, může mu nevidomý říci na jaké číslo vlastně čeká on. Při vlastním nastupování se často stává, že je až příliš ochotných průvodců. Jeden nevidomého táhne za ruku dovnitř, druhý jej strká ze zadu a další podpírá z boku. Tito pomocníci pak nevidomého do dopravního prostředku spíše donesou, než by on sám došel. A při tom stačí tak jednoduchá rada. Popsat nebo dát nevidomému ruku na madlo ve dveřích, dát mu tak ten pevný bod ve vesmíru, který mu sice nepomůže pohnout zeměkoulí, ale dá mu jistotu spolehlivé orientace. Chodit nevidomý umí bez problémů sám a ví jak cestovat v dopravních prostředcích. Je dobré jej upozornit na volné sedadlo s dotazem, zda si chce sednout. Přehnaná pomoc několika pomocníků, kteří opět v dobrém úmyslu chtějí nevidomého usadit strkáním, otáčením a zaručenými radami, nemusí vést ke kýženému úspěchu celé akce. Jednodušší je přivést nevidomého k sedadlu a položit mu ruku na opěradlo. On sám se již velmi rychle zorientuje a posadí se. Obdobné je to při usazování ke stolu. Tam navíc pokládáme ruku nevidomého na hranu stolu pro lepší orientaci při posuzování vzdáleností při usazování a přisouvání židle. U křesla s postranním opěradlem položíme nevidomému ruku na opěradlo zad a navíc jej upozorníme právě na ono boční madlo.

Při cestování osobním automobilem přiveďte nevidomého k otevřeným dveřím u jeho místa k sezení, položte mu jednu ruku shora na rám dveří a druhou na střechu auta. Tím mu opět dáte jasné orientační body. Ostatní zvládne bez problémů sám. Jenom je důležité se domluvit, kdo bude zavírat dveře.

Ve všech těchto situacích si navíc pomáháme popisem. Je důležité si uvědomit, že informace „tam je volné sedadlo, na stole máte sklenici“ a pro „lepší“ pochopení ještě nevidomému do daných míst ukážete prstem, nemá příliš velký praktický význam. Řekněme spíše: „Půl metru před vámi je židle, talíř na stole je před vámi kousek od hrany stolu a sklenice

s pitím je vpravo asi deset centimetrů od něj.“ Lehkým ťuknutím na předmět umožníte nevidomému nalezení předmětu po zvuku.

Velmi často potřebuje nevidomý pomoc při hledání svých věcí v šatně při odchodu po společenských, sportovních a jiných akcích. Po dotazu „jak vypadá váš kabát či zavazadlo“, nastává kámen úrazu, protože nevidomý přesně neví (nevidomí muži obzvláště), jak jejich oblečení vlastně vypadá nebo jakou má barvu. Moje osobní příhoda se stala před lety, kdy jsme po kurzu plavání nevidomých končili lekci a ještě v plavkách pomohli s oblékáním našim nevidomým. Když jsem se po jejich odchodu začal oblékat já, zjistil jsem, že nemám košili. Ani hledání ani dotazování nevedlo k jejímu nalezení. S komentářem o jakýchsi nepoctivcích jsem odešel domů. Celou záhadu vyřešila babička jednoho našeho klienta, která při praní objevila v koši na špinavé prádlo cizí košili. Po dotazech v rodině se zjistilo, že já jsem nějakou košili postrádal. Vrátili mi ji vzorně vypranou a vyžehlenou. A ještě dlouho jsme se tomu při společných setkání smáli.

Jak takovým situacím nejlépe předcházet? Nechme našeho nevidomého, ať si své věci odloží sám na místo, které snadno rozpozná. V okamžiku, kdy mu věci někam položíme my, jej zbavíme možnosti je najít sám.

System a pořádek

Většina vidících, mimo precizní pedanty, systém ve věcech a pořádek nijak nedramatizuje. Vždyť pohozenou věc přece jedním mrknutím oka opět nalezne. Nevidomý to má s tím „mrkáním“ poněkud obtížnější. Pokud se má o sebe postarat sám, musí mít jeho domácnosti řád a každá věc své místo. Nejtěžší je to u věcí užívaných společně, protože tento systém musí respektovat i vidící část rodiny. Je dobré, aby řád ukládání spoluurčoval nevidomý, protože dohledávání věci je pro něj nejobtížnější. Důsledně je třeba dodržovat i pravidla týkající se dveří, šuplíků, židlí a dalších věcí. Dveře musí být buď úplně zavřené nebo otevřené. Polootevřené mohou pro nevidomého znamenat bolestivé setkání. Dveře skříní a zásuvky musí být vždy zavřené. Stejně důsledně musíme zasouvat židle ke stolu. Nikdy nenecháváme povalovat věci volně na podlaze v místech, kde se nevidomý pohybuje.

A ještě jedna důležitá zásada. Při schůzkách s nevidomým buďte puntičkářsky dochvilní a buďte na místě o chvíli dříve, abyste to byli vy, kdo bude čekat. Nevidomého nesmíme nechat čekat. I pár minut mu může připadat jako věčnost a zbytečně v něm vyvoláváme strach a nervozitu.

Slabozrací

Doposud jsme hovořili převážně o nevidomých. Je to pochopitelné. Ti to mají nejobtížnější. Slabozrací však mají celou řadu podobných problémů. Navíc statisticky je jich mnohem více než úplně nevidomých. Mnozí ze slabozrakých užívají bílou hůl také, i když jsou schopni omezeně využívat zrak. Pak pro ně platí většina zásad uvedených pro nevidomé. Je však celá řada slabozrakých, kteří podceňují svoji zrakovou vadu nebo z nejrůznějších důvodů nejsou ochotni bílou hůl akceptovat. Těm se jakákoliv pomoc nabízí velmi obtížně, protože vidící veřejnost vlastně nemá šanci poznat, že slabozraký člověk má problémy. Tato skutečnost vyjde najevo až v okamžiku nehody. A to je již pozdě. Chování slabozrakého může ovlivnit celá řada okolností. Za určitého osvětlení, v určitém prostředí a kontrastu věcí vás slabozraký může potřebovat ke zvládnutí situace a pořádá vás o pomoc. Za jiné situace zvládne věci sám. Není to tím, že by si z někoho chtěl dělat legraci. Dnešní podmínky mu při jeho charakteru jeho zrakové vady umožňují vidět mnohem lépe než včera a situaci zvládne bez problémů sám.

Kontrolní otázky:

- 1) Co jsou to průvodcovské služby pro nevidomého a slabozraké
- 2) Jaké vzdělání a dovednosti musí mít člověk, který pracuje jako instruktor prostorové orientace pro nevidomé.
- 3) Proč systém a pořádek napomáhá nevidomému v každodenní rutině?

Závěrem

Závěrem použijeme slova Van Dycka (2000). „Tu a tam slyšíme: Pokusil jsem se pomoci nevidomému a on mi vynadal. Věřím, že se mi to podruhé už nestane. Bohužel se to stát může. Zrakově postižení lidé jsou lidé jako všichni ostatní se svými dobrými i špatnými vlastnostmi“. Většina zrakově postižených vaši pomoc ráda přijme. Uspokojení z vašeho dobrého skutku vám jistě dá rychle zapomenout na setkání s nerudným nevidomým minulých dní. Neměli bychom však přehánět ani naši snahu pomáhat. Určitý druh „andělů strážných“ v domnělé snaze uchránit nevidomého před úrazem je mu neustále v patách připraven kdykoliv zasáhnout. Myslí si, že nevidomý o nich neví. Ten je však zvyklý vyhodnocovat situaci kolem sebe a brzy zjistí, že kolem něj někdo krouží. To může nevidomého vyvést z rovnováhy, protože netuší, co ten člověk má vlastně v úmyslu. Proto si spíše oddechne, když tento druh „anděla“ od něj zmizí.

Literatura

Wiener, P. (1998). Prostorová orientace zrakově postižených. Praha: MŠMT.

Červenka, P. (1999). Mapy a orientační plány pro zrakově postižené. Praha: MŠMT.

Michálek, M. (Ed.) (2007). Nahlédnutí do života bez zraku aneb jak se vyhnout diskriminaci lidí se zrakovým postižením. Praha: Okamžik-sdružení pro podporu nejenom nevidomých.

Van Dyck, H. (2000). Ne tak, ale tak. Praha: Tfloervis SONS ČR.