

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

## **Seminář 1**

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) informovat o možnostech komunikace s nevidomými a slabozrakými lidmi
- b) seznámit s druhy a typy zrakových vad
- c) řešení každodenních situací v životě lidí se zrakovým postižením (příklady dobré praxe)

### **Úvodem**

Člověk je odkázaný žít ve společnosti. Není to jeho volba. Je to fakt, se kterým se musí vypořádat. Každý z nás se s touto skutečností vyrovnává jinak. A právě naše jinakost vyžaduje při našem vzájemném kontaktu respekt, toleranci, mnohdy i solidaritu a chuť pomoci druhému, protože nakonec z toho mají prospěch všichni. Ve společnosti vždy byly skupiny, které vyžadovaly jiný přístup, protože se něčím výrazně lišily. Těhotné ženy, malé děti a osoby, které byly jinak zdravotně disponované, staří lidé apod. Jednou z těchto skupin, o kterých chceme dnes hovořit, tvoří jinak zrakově disponované osoby. V minulosti, ať již dávné či nedávné, se jinak zrakově disponovaným osobám ve všech stupních zrakového postižení přistupovalo různě. Špaček (2007, 2) napsal: „I když jsme v dějinách lidského rodu byli svědky mnohých selhání a slepých uliček, které vedly k nedůstojnému zacházení s menšinami, étos humanity se nakonec prosadil a dnešní civilizace považuje ochranu práv člověka, zvláště menšin a těch, kteří jsou odkázáni na pomoc jiných, za samozřejmost. Nikdy nebudeme moci těm, kteří naši pomoc potřebují dát tolik, aby žili stejně bezstarostně jako my. Tak jako víme, že pravda a láska nikdy definitivně nezvítězí nad lží a nenávisť, ale celý život o to budeme usilovat, tak musíme stále dělat víc pro ulehčení života těm, kteří neměli tolik štěstí jako my“.

Máme-li někomu rozumět, musíme jej umět pochopit, musíme s ním umět komunikovat, abychom si byli schopni sdělit své požadavky potřeby i své touhy. Ztráta zraku

či jeho omezení výrazně ztěžuje pohyb a komunikaci ve společnosti i se společností. V rámci rovných příležitostí je proto nezbytné jinak zrakově disponovaným osobám odstraňovat bariéry, které jim znemožňují uplatnit jejich schopnosti, talent i um. Výrazný pokrok přinesl technický rozvoj. Elektronické, digitální a jiné pomůcky pomáhají odstraňovat technické problémy v komunikaci. Paradoxně však největší překážkou v začlenění jinak zrakově disponovaných osob zůstává vidící veřejnost. Ne ve zlém úmyslu, ale proto, že o životě jinak zrakově disponovaných osob nevědí nic nebo jen málo. Pojdme si proto ukázat, jak je možné informovanost veřejnosti ovlivnit. Jednou z cest je poskytnout ve vhodné době na vhodném místě úplné informace. Ideální je včlenit jinak zrakově disponované děti do běžných mateřských i základních škol. Tato přirozená integrace pod vedením zkušených pedagogů je nejpřirozenější cestou jak se naučit každodennímu soužití obou skupin vidících i jinak zrakově disponovaných. Nejedná se však jen o jednosměrný proces. Snahu musí ukázat obě strany. Jinak by to byla opět diskriminace. Byť by byla pozitivní.

Na ostatní skupiny pak musíme působit všemi dostupnými prostředky. Legislativní rámec je pouze technickou podmínkou, i když nezbytnou. Ostatní opět stojí a padá s lidským faktorem. Pokud budeme chtít pomoci a pochopit život bez zrakové kontroly, informace si najdeme. Tam, kde je však lhostejnost a sobectví, nepomohou žádné prostředky ani informace.

### **Průvodce textem:**

- 1) Kdo je to člověk se zrakovým postižením a jak vidí?
- 2) Mezi osobami se zrakovým postižením jsou stejné rozdíly jako mezi vidícími lidmi. To platí i pro různé stupně zrakových vad mezi zrakově postiženými.
- 3) Řešení každodenních situací v komunikaci se zrakově postiženými osobami a ohleduplné chování k nim.

### **Kdo je člověk se zrakovým postižením a jak vidí?**

Termín jinak zrakově disponovaný je obecným termínem charakterizujícím osobu se změněnou zrakovou schopností od úplné nevidomosti až po někoho, kdo musí svoji zrakovou vadu pro standardní vidění korigovat brýlovou korekcí. I ten, kdo potřebuje brýle, aby dobře viděl, a zrovna je nemá, je jinak zrakově disponovaný. Podrobné rozdělení různých stupňů zrakových vad uvádí následující definice podle Krause et. al. (1997).

## A) Nevidomost

### 1) Praktická nevidomost:

- a) pokles centrální zrakové ostrosti pod 3/60 do 1/60 včetně,
- b) binokulární zorné pole menší než  $10^{\circ}$ , ale větší než  $5^{\circ}$  kolem centrální fixace.

### 2) Skutečná nevidomost:

- a) pokles centrální zrakové ostrosti pod 1/60 – světlocit,
- b) binokulární zorné pole  $5^{\circ}$  a méně i bez porušené centrální fixace.

### 3) Plná nevidomost:

světlocit s chybnou světelnou projekcí až do ztrát světlocitu (amauróza).

## B) Slabozrakost:

je ireverzibilní pokles zrakové ostrosti na lepším oku pod 6/18 až do 3/60 včetně.

Z praktického hlediska dělíme slabozrakost na:

- 1) těžkou slabozrakost 6/60 do 3/60 včetně
- 2) lehkou do 6/60 včetně

pro úplnost přehledu doplňujeme ještě klasifikaci IBSA (Mezinárodní organizace sportu zrakově postižených).

Písmeno B je označením Blind - nevidomý, číselný index udává stupeň postižení.

B<sub>1</sub> - úplná slepota, neschopnost rozeznávat objekty ani kontury z jakékoliv vzdálenosti, bez světlocitu až světlocit.

B<sub>2</sub> - schopnost rozeznávat předměty nebo kontury, zraková ostrost do vizu 2/60 s horní hranicí zrakového pole do  $5^{\circ}$ .

B<sub>3</sub> - zraková ostrost 2/60 až 6/60 nebo omezení zrakového pole v rozmezí  $5-20^{\circ}$ .

Jak jsme uváděli výše pro kvalitu vidění, má zásadní význam zraková ostrost. Druhým kvalitativním ukazatelem je šíře zorného pole. Ta představuje dle (Moravcové, 2004) součet všech bodů, které se při nehybném očním bulbu a pohledu vpřed zobrazí na sítnici. Při fyziologickém stavu dosahuje zorné pole  $90^{\circ}$  temporálně a  $60^{\circ}$  nazálně. Nahoře pak  $60^{\circ}$  a dole

70 °. Zorné pole obou očí se v rozsahu asi 60° kolem fixačního bodu překrývají. To umožňuje stereoskopické prostorové vidění.

Vidění je zprostředkováno dvěma očima, ale obě sítnice fungují za fyziologických podmínek jako jeden orgán. Správná funkce binokulárního vidění je podmíněna vrozenou koordinací očních pohybů ve všech směrech, dále identickými (korespondujícími) místy sítnic obou očí a konečně fúzí sensorických podnětů z obou očí. Disparátní (nekorespondující) místa sítnic, která jsou od sebe jen málo vzdálena, umožňují prostorové vidění (Panamův prostor) (Syka, Oldřich, & Vrabec, 1981).

Z této stručné charakteristiky vidění v jednotlivých kategoriích zrakově postižených vyplývá, že škála zrakových kompetencí jinak zrakově disponovaných je značně široká. V praxi se to může projevit tak, že někdo, kdo má zúžené zrakové pole do tzv. trubicovitého vidění přijde do dopravního prostředku s bílou holí, obtížně najde sedadlo, usedne, vytáhne denní tisk a začne si číst. Tento jinak zrakově disponovaný člověk není podvodník, který se schovává za bílou hůl. Jenom šířka jeho zorného pole mu téměř znemožňuje orientaci ve velkém prostoru. Pro čtení několika písmen ve slově je však jeho zorné pole dostatečné.

### **Ne, všichni jinak zrakově disponovaní nejsou stejní**

Obzvláště o úplně nevidomých mívají vidomí různé představy a předsudky. Mnozí se domnívají, že všichni nevidomí mají dokonalejší sluch i hmat a všichni jsou geniálně hudebně nadaní. Je sice pravda, že čtení Braillova písma nezvládne vidící člověk napoprvé. Pravidelným tréninkem, by se to však také naučil stejně jako nevidomý. To, že si nevidomý hodně pomáhá sluchem je přirozené. Vždyť sluch je jediným distančním smyslem, který může používat. Sluch však nemá nevidomý jiný. Jen dokáže selektivněji vybírat z množství ruchů a zvuků kolem něj. Má nevidomá kamarádka o sobě tvrdí, že má dokonalý hudební „hluch“. Nedokáže správně zanotovat ani písničku „Pec nám spadla“. A tím je živým důkazem toho, že všichni nevidomí musí být muzikální. Ti hudebně nadaní však museli dlouhé roky cvičit, aby se stali opravdovými mistry svého nástroje, stejně jako jejich vidící kolegové. Jen to čtení z „listu“ jim bude dělat větší problém. Jiným nepravdivým mýtem je, že nevidomí jsou výhradně odkázáni na pomoc a podporu vidících, že nemohou chodit do práce, vařit, sportovat, cestovat, mít vlastní rodinu... prostě dělat obyčejné každodenní věci. Pravdou je, že i mezi nevidomými jsou rozdíly. Najdou se zde lidé aktivní a veřejně známí se spoustou koníčků a zájmů až po lidi pasivní, kteří

raději sedí jenom doma, nehledají si práci, nemají přátele ani známé. Obojí je však osobní volbou každého z nich. Proto nemůžeme všechny nevidomé měřit stejným metrem. V mnohém jsou nevidomí stejní jako ostatní vidící lidé. Jen pro svůj život používají pomůcky a prostředky, které vidící nepotřebuje. Těmi jsou bílé hole, vodící psi, speciální počítačové programy pro zvětšování písma, hlasový výstup počítače či speciální hmatový výstup zvaný brazilský řádek. Jak tedy může nevidomým nejlépe pomoci? Když budeme respektovat jejich jinakost a budeme k nim přistupovat jako k sobě rovným.

Mnozí vidící jsou dotčeni, když nevidomý odmítne jeho pomoc. Přestože si nevidomý této pomoci váží, je pro něj v jistých situacích spíše na obtíž. Může si připadat jako malé nesvéprávné dítě, o které musí stále někdo pečovat. Nesnažte se proto dělat věci za nevidomého. Dopřejte mu čas a příležitost, aby to zvládl sám. Má to pro něj mnohem větší význam. Je to sice složitější a časově náročnější, ale dáváme tím nevidomému šanci na samostatný a plnohodnotný život.

### **Existují tabuizovaná témata a slova při komunikaci s nevidomým?**

Pokud nemáme možnost potkávat nevidomé a komunikovat s nimi, může nám připadat nevhodné mluvit o nevidomosti, jeho zrakové vadě a podobně. Z našich letitých zkušeností můžeme říci, že žádná tabuizovaná slova a témata u zrakově postižených neexistují. Řada našich nevidomých přátel má skvělý smysl pro humor a dokáží si ze svého nedostatku dělat i legraci a dva úplně nevidomí si budou podávat něco z ruky do ruky se slovy „podívej“ se na to. Je mnohem přirozenější, když budete používat běžné výrazy, než se nořit do omluv a zakloktávat se, že jste použili nevhodné slovo. Jak již bylo řečeno. Sami nevidomí je běžně používají. Výrazy vidím, četl jsem, mají ve světě nevidomých jinou podobu, znamenají však totéž, co ve světě vidících. Získání informací o předmětech, lidech, věcech apod., ale jinou „hmatovou, sluchovou a dalšími cestami. Výsledkem je vjem daného předmětu, který je v obou případech stejný.

## **Každodenní situace v komunikaci a ohleduplné chování k nevidomým**

Ne všechny naše stereotypy z každodenního života můžeme uplatnit při setkání s nevidomým. Lehké kývnutí hlavou či gesto ruky při pozdravu nevidomému se jaksi přirozeně mine svým účinkem. Nevidomý vás musí slyšet. Proto zdravíme pozdravem, který je pro setkání s daným nevidomým nejpatřičnější. Je vhodné přidat i své jméno, aby nevidomý věděl, koho vlastně potkal. Většina nevidomých má dobrou paměť na hlasy, ale ušetříte mu složité vzpomínání, obzvláště pokud daného nevidomého nevidáte každodenně. Také hra „hádej kdo jsem“ nemusí nevidomému připadat nejzábavnější. Můžete přidat i jméno nevidomého, aby si byl jist, že pozdrav patřil právě jemu. Pokud se s nevidomým setkáte a chcete mu podat ruku, je dobré své úmysly komentovat. Dobrý den, mohu si s vámi potřást pravicí? Nevidomý na to přirozeně zareaguje natažením ruky, kterou vy uchopíte. Bez tohoto komentáře často dochází ke špatné synchronizaci tohoto počínání a obě strany jsou při nezdaru tohoto aktu mírně rozpačité. I taková drobnost může být příčinou vážnoucí komunikace mezi vámi a nevidomým. Pokud potřebujete nevidomému něco podat, oslovte jej jménem nebo dotekem mu dejte najevo, že hovoříte právě k němu.

I vám se to jistě také někdy stalo, že s někým mluvíte a on, aniž to postřehnete, někam odběhl a vy s ním stále mluvíte. Nevidomému se to stává často, v ruchu, který na daném místě panuje, si vašeho odchodu nevšimne. A věřte, že to pro něj není příjemné, když si to uvědomí. Upozorněním, že se na chvíli vzdálíte, můžete předejít nejedné trapné a nepříjemné chvílce pro vás oba. Obdobně nemusí být pro nevidomého příjemné, když si myslíte, že musíte neustále hovořit, aby věděl, že jste stále s ním. I toto dobře míněné tlachání nemusí nevidomý snášet dobře.

Často se stává, že nevidomý doprovázený vidícím průvodcem, bývá ostatními vidícími považován i za jakéhosi tlumočníka mezi nimi a nevidomým. Na úradě se úředník obrací na průvodce a ne na nevidomého a jaksi opomíjí, že úřední záležitost se týká právě nevidomého. V restauraci může nevidomý slyšet věty „pane chce on také něco pít nebo jíst“. Ne, nevidomí nejsou nebezpeční. Můžete s nimi hovořit přímo bez prostředníka. Naopak, nechcete-li nevidomého ponížovat tím, že s ním jednáme jako s nesvéprávným, mluvíte přímo s ním.

Obtížné jsou pro nevidomého i situace, kdy si musí něco vybrat. Není rozhodující, je li to jídlo restauraci či zboží v obchodě. Zde nevidomý velmi ocení vaši pomoc. Snažte se

postihnout všechny možnosti, které by mohly přicházet v úvahu. Pokud to jde, dávejte mu jednotlivé vzorky zboží do ruky, aby si je mohl prohlédnout a udělal si představu o materiálu, velikosti, tvaru apod. Ale pozor nesnažte se nevidomému vnutit svůj názor nebo vkus. Snažte se v této situaci vystupovat pouze jako nestranný pozorovatel. Vlastní rozhodnutí musí udělat nevidomý sám, i když je to pro něj mnohdy těžké. Při placení buďte nevidomému rovněž na blízku. Přestože nevidomý zpravidla ví, čím platí, ocení vaši pomoc v případě nějakých pochybností. Rovněž poproste prodavače, aby dal nevidomému dostatek času k uložení peněz. Ani vidící totiž nemají rádi stresy, které jim připravuje rychlá pokladní, která markuje zboží dalšímu zákazníkovi, a vy si ještě schováváte peníze a balíte zboží.

Řadu informací dostává nevidomý v černo tiskové podobě. Jsou to různé úřední dokumenty, výpisy bankovních účtů, ale i osobní dopisy nejrozličnějšího charakteru. Přes všechny možné technické vymoženosti si nevidomí musí občas nechat tyto dokumenty číst někým vidícím. Pokud tato situace nastane, podívejte se na obálku a zeptejte se nevidomého podle adresy odesílatele, zda si informace chce nechat přečíst právě od vás. To se týká zejména finančních záležitostí. Proto nikdy neotevírejte obálku bez výslovného souhlasu nevidomého. Čtete vždy celý obsah dopisu. Nikdy nedělejte pouze shrnutí po vašem rychlém pročetí obsahu. U osobních dopisů přečtete nejprve jméno pisatele, než začnete číst obsah. Nikdy čtené nekomentujte, pokud jste o to nebyli výslovně požádáni. Vaším úkolem je v tomto případě pouze nahradit oči nevidomého. Při čtení novin a časopisů nechejte vybrat článek, který zajímá nevidomého, ne vás. Vy si jej můžete přečíst kdykoli jindy.

Citlivým tématem je používání cizí toalety nevidomým. Pokud musí nevidomý na toaletu se známým průvodcem, je to pro něj snazší. Ten ví, že má popsat umístění mísy, toaletního papíru, případně věšáku, pokud si nevidomý potřebuje odložit kabát. Důležité je zkontrolovat i čistotu toalety. Ocení to muži i ženy. Dále pak informujeme nevidomého, kde je umyvadlo, jak je umístěno mýdlo a ručník nebo jiné zařízení na osušení rukou. S neznámým průvodcem si o tyto informace musí umět nevidomý říci sám. Návštěva cizí toalety není pro nevidomého vyhledávaná situace. Svědčí o tom fakt, že nevidomí na cestách drasticky omezují přísun tekutin, aby nemuseli často na WC.

### **Kontrolní otázky:**

- 1) Podle jakých kritérií členíme osoby se zrakovým postižením?
- 2) Existují tabuizovaná slova a témata při komunikaci s osobami se zrakovým postižením?

## **Literatura**

Kraus, H. et al. (1997). *Kompendium očního lékařství*. Praha: Grada.

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.

Syka, J., Voldřich, L., & Vrabec, F., (1981). *Fyziologie a patofyziologie sluchu*. Praha: Avicenum.

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

Janecka Z., Bláha L. a kol. (2013). *Motorické kompetence osob se zrakovým postižením*. Olomouc: Univerzita Palackého.