

ORIENTACJA PRZESTRZENNA – NIE WIDAĆ, A WIDAĆ...

Jak poskładać wrażenia słuchowe i dotykowe w spójny obraz przestrzeni, czyli o sztuce orientowania się w przestrzeni.

Kiedy mówię znajomym „mam zajęcia z orientacji przestrzennej”, robią wielkie oczy i pytają „zajęcia z orientacji? O co chodzi?” Na pierwszy rzut oka termin „orientacja przestrzenna” jest jasny i zrozumiały. Mówiąc językiem nauki, to umiejętność rozeznania się w otaczającej nas przestrzeni. Ktoś może na to powiedzieć – no tak, przecież każdy jakoś tam orientuje się w tym, co go otacza, po co się tego uczyć?

W niniejszym artykule postaram się przybliżyć Wam czym jest orientacja przestrzenna dla osoby niewidomej i udzielę kilku praktycznych wskazówek, które mogą być pomocne dla tych, którzy chcieliby być przewodnikami osób niewidomych.

ORIENTACJA PRZESTRZENNA – A COŻ TO TAKIEGO?

Otoczający nas świat jest różnorodny i skomplikowany. Każdy z nas już od najmłodszych lat dąży do tego, aby tę różnorodność uporządkować i oswoić. W miarę poznawania świata, staje się on coraz bardziej poukładany i przyjazny, pomimo iż jego poszczególne elementy ciągle się zmieniają. Osoby

widzące, aby orientować się w przestrzeni i sprawnie się w niej poruszać, na ogół nie muszą korzystać ze specjalnych technik, nie potrzebują żadnych pomocy. W przypadku osób niewidomych i słabowidzących sytuacja ta jest diametralnie inna. Podczas przemieszczania się mogą skorzystać z pomocy innych osób – przewodników, mogą posługiwać się psem przewodnikiem bądź używać pomocy specjalnie przeznaczonych do samodzielnego poruszania się np.: biała, długa laska. Aby bezpiecznie i z radością korzystać z „ramienia przewodnika”, uroczego psa czy białej laski należy wraz z nauczycielem orientacji przestrzennej odkryć tajniki tej fascynującej i trudnej sztuki.

Prawidłowe orientowanie się w przestrzeni jest warunkiem koniecznym do samodzielnego poruszania się i podróżowania. Dla osoby niewidomej nauka samodzielnego poruszania się w przestrzeni jest jednym z najważniejszych, a przy tym najtrudniejszych i najbardziej wymagających, elementem rehabilitacji, gdyż wiąże się z koniecznością przełamywania wielu barier – przede wszystkim komunikacyjnych i psychologicznych. Bariery architektoniczne to przy tym pestka! Samodzielne podróżowanie wymaga ogromnego zaufania i nieustannego kontaktu z obcymi ludźmi, którzy nie zawsze są tak mili, jakbyśmy tego oczekiwali.

NAUKA ORIENTACJI = BEZPIECZEŃSTWO + SAMODZIELNOŚĆ

Trening orientacji przestrzennej powinien rozpocząć się już od najmłodszych lat. Zajęcia tego typu powinny odbywać się indywidualnie (1 uczeń + 1 nauczyciel). Częstotliwość i długość trwania sesji należy dopasować do możliwości i potrzeb ucznia.

Rozwijanie umiejętności z zakresu orientacji przestrzennej składa się z kilku etapów. Nie wychodzimy od razu na podbój miasta z białą laską. Trenowanie orientacji przestrzennej powinno odbywać się tak, aby uczeń stawał się coraz bardziej samodzielny, a jednocześnie czuł się i poruszał bezpiecznie. Dlatego też na początku

**STRONY, NA KTÓRE WARTO
ZERKNAĆ W WOLNEJ CHWILI:**

www.trakt.org.pl
www.pzn-wielkopolska.org.pl
www.adaptacje.uw.edu.pl

ćwiczenia wykonuje się w terenie znanym, w pierwszej fazie w obiektach zamkniętych (budynki – dom, szkoła, itp.), w drugiej fazie w terenie otwartym (dzielnica mieszkaniowa, punkty usługowe – sklepy). Później zajęcia koncentrują się na poznaniu różnych środków transportu (autobus, tramwaj, metro, pociąg), aby mogły przenieść się w teren bardziej skomplikowany (centrum miasta, dojazd do szkoły, pracy, itp.).

NAJWAŻNIEJSZE KWESTIE W NAUCE ORIENTACJI

Nauczyciel orientacji przestrzennej ma przed sobą nie lada wyzwanie. Jego zadaniem jest wyposażenie osoby niewidomej w zdolność do właściwego interpretowania odbieranych wrażeń zmysłowych, które wraz z prawidłowym określaniem relacji przestrzennych umożliwiają tworzenie w wyobraźni obrazu otoczenia adekwatnego do rzeczywistości.

Dla mnie nauka orientacji przestrzennej to nie tylko fachowy instruktor, jak dotrzeć z punktu A do punktu B. To przede wszystkim nauka czytania i interpretowania sygnałów z otaczającego nas świata. Żeby zlokalizować przejście na drugą stronę ulicy musimy nauczyć się słuchać tej ulicy. Idąc wzdłuż budynków słyszymy, jak stukot laski odbija się od otwartej bramy, pod stopami wyczuwamy zmieniającą się fakturę nawierzchni. Instruktor orientacji przestrzennej uczy, jak poskładać te drobne puzzle w spójny obraz otaczającej nas rzeczywistości.

Nauka orientowania się w przestrzeni to także nauka samodzielności. Samodzielność osoby niewidomej rozumiem nie tylko jako umiejętność prawidłowego posługiwania się białą laską, ale również umiejętne



Trening orientacji przestrzennej

i świadome korzystanie z pomocy przewodnika. Przewodnik nie powinien przejmować odpowiedzialności za osobę, którą prowadzi, to niewidomy powinien wiedzieć dokąd idzie i jak chce się tam dostać. Pomoc niewidomemu nie oznacza wyręczania go we wszystkim, decydowania za niego i traktowania osoby niewidomej jak „bezwolnej paczki”, którą trzeba gdzieś dostarczyć.

GARŚĆ PORAD DLA OBECNYCH I PRZYSZŁYCH PRZEWODNIKÓW

Oto kilka praktycznych wskazówek, które ułatwią współpracę osoby niewidomej i przewodnika:

- Jeżeli chcesz zaproponować pomoc niewidomemu najpierw zasygnalizuj słownie swoją obecność. Mówiąc dość eufemistycznie – niezwykle irytujące jest, gdy na ulicy ludzie bez słowa chwytają pod ramię i nie pytając, czy tego potrzebuję, próbują mnie prowadzić.

- Prawidłowy sposób trzymania przewodnika, który daje poczucie bezpieczeństwa i jednocześnie sprzyja zbieraniu informacji o otoczeniu, to chwyt, w którym kciuk obejmuje ramię od strony zewnętrznej, a cztery pozostałe palce obejmują ramię przewodnika od strony wewnętrznej. Ten chwyt daje najlepszą możliwość odczytywania informacji z ramienia przewodnika. Chwyt powinien być dostatecznie silny, aby zapewnić stały kontakt, ale

nie powinien być niewygodny dla przewodnika.

- Ręka przewodnika, za którą chwytą osoba z dysfunkcją wzroku, może być zgięta w łokciu lub wyprostowana (wzdłuż tułowia). Idąc w ten sposób, razem zajmujecie szerokość około półtorej osoby. Taką szerokość możesz w miarę łatwo kontrolować. Niewidomy powinien znajdować się w odległości ok. pół kroku za przewodnikiem. Ten sposób trzymania sprawdza się, gdy przewodnik i osoba niewidoma są podobnego wzrostu. Osoby znacznie niższe od przewodników powinny zastosować chwyt na przedramieniu przewodnika, między nadgarstkiem a łokciem (a nie nad łokciem). Dokładne miejsce uchwytu podyktowane jest potrzebą utrzymania kąta prostego, który wyznacza bezpieczną odległość osoby prowadzonej od przewodnika.

- Kiedy osoba prowadzona i przewodnik decydują się na przerwanie kontaktu, przewodnik powinien objaśnić osobie, gdzie ona się znajduje w chwili zaprzestania prowadzenia. Najlepiej doprowadzić osobę niewidomą do jakiegoś stałego obiektu np. ściana czy krzesło w sali wykładowej. Nie należy pozostawiać osoby bez jakiegoś fizycznego punktu odniesienia. Jeżeli natomiast znajdujemy się w otwartej przestrzeni, należy określić warunki tej przestrzeni, tak by osoba niewidoma nie miała problemów z określeniem swojego położenia i z orientacją w miejscu, w którym zostaje zdana na siebie np. jesteśmy na przystanku na Pawiej, koło Galerii Krakowskiej, wiesz gdzie jesteś?, jak nie – określamy dalej miejsce.

- PAMIĘTAJCIE – instruując słownie osobę niewidomą używajcie precyzyjnych zwrotów, określających relacje przestrzenne (np. drzwi do sali wykładowej znajdują się na ścianie po twojej lewej stronie).

Widząc osobę niewidomą na przystanku MPK wystarczy powiedzieć, jaki numer podjechał i otworzyć drzwi – to nie wiele, lecz bardzo ułatwia funkcjonowanie w miejskiej dżungli.

JAK POMÓC OSOBIE NIEWIDOMEJ WSIĄŚ DO AUTOBUSU?

Przy wsiadaniu i wysiadaniu z pojazdów, gdzie schodki są dość wysokie, niewidomy powinien trzymać przewodnika lekko nad nadgarstkiem. Po pokonaniu stopni wraca



Biała laska składana

fot. Jolanta Albin

do pierwotnego uchwytu. Jeżeli w autobusie jest wolne miejsce to podchodzimy do niego. Obowiązuje zasada, że przewodnik idzie z przodu. Przewodnik kładzie na oparciu swoją dłoń, której trzyma się niewidomy. Niewidomy przesuwając dłoń do oparcia, a drugą może sprawdzić, w którą stronę jest zwrócone siedzenie i czy nic na nim nie leży. Ten sposób siedzenia stosowany jest także w innych sytuacjach.

Przemieszczanie się bez użycia wzroku może trwać nieco dłużej i może łatwiej jest się zgubić, ale moim zdaniem każda pomyłka zakończona sukcesem daje odwagę do podejmowania wyzwań w poruszaniu się.

ORIENTACJA JAKO REHABILITACJA OSÓB Z WADAMI WZROKU

Orientacja przestrzenna jako ważny element rehabilitacji osoby niewidomej ma przełożenie na dalsze funkcjonowanie w domu, szkole, na uczelni, w pracy i szeroko pojętym społeczeństwie. Dzięki nauce orientacji przestrzennej osoba niewidoma już od najmłodszych lat uczy się samodzielnie poznawać przedmioty i zjawiska. W wymiarze psychologicznym umiejętność samodzielnego poruszania się w przestrzeni wzmacnia u osoby niewidomej pewność siebie, daje satysfakcję, a tym samym pozytywnie wpływa na samoocenę.

**Kamila Albin (AGH)
Lucyna Zaleska (SOSW Tyniecka)**



Prawidłowe trzymanie przy prowadzeniu osoby niewidomej

fot. Jolanta Albin