Wskazówki dla rodziców do pracy z dzieckiem słabo widzącym

Aż 80 % informacji docierających ze świata zewnętrznego jest odbierane przez człowieka za pomocą wzroku. Wzrok pełni więc istotną rolę w poznawaniu rzeczywistości, zjawisk, przedmiotów jak również w codziennym funkcjonowaniu każdego człowieka, w tym – uczeniu się. Widzenie to odbieranie, kodowanie, przesyłanie i integracja informacji wzrokowej w strukturach podkorowych i w korze mózgowej oraz percepcja – czyli zdolność do rozpoznawania i różnicowania bodźców wzrokowych, a także do ich interpretowania w odniesieniu do poprzednich doświadczeń. Zadbanie o higienę wzroku poprawi komfort pracy Twojego dziecka oraz pozwoli na lepsze wykorzystanie możliwości wzrokowych. Drogi rodzicu weź pod uwagę powyższe wskazówki.

1. Zadbaj o odpowiednie oświetlenie na stanowisku pracy dziecka.

- Pamiętaj, że najlepsze jest oświetlenie naturalne, słoneczne, dlatego zadbaj, aby dziecko pracowało w ciągu dnia a nie w nocy
- Pamiętaj oświetlenie nie może być zbyt ostre ani zbyt słabe, ponieważ spowoduje gorsze widzenie a nawet (może spowodować) pogłębienie wady
- Istotne jest równomierne oświetlenie stanowiska pracy dziecka w sposób „bezcieniowy"
- Możesz dodatkowo postawić lampkę na biurku, aby twoje dziecko lepiej widziało.
- Pamiętaj, że lampkę ustawiamy po przeciwnej stronie w stosunku do ręki pracującej dziecka(praworęczne dziecko – lampka po lewej stronie).

2. Zadbaj o odpowiedni kontrast kolorystyczny.

- Jeżeli dziecko ma trudności z: dostrzeżeniem przedmiotów, - możesz zadbać o kontrastową podkładkę na biurko, wyszukaniem wyrazów- specjalne okienko do czytania lub kontrastowe tło na tekście, np. wykorzystać specjalne folie do czytania poprawiające kontrast (w porozumieniu ze specjalistą)
- Czytając informację na wielu stronach internetowych możesz zmienić kontrast, odpowiednio dostosować do preferencji wzrokowych Twojego dziecka
- Pamiętaj, że w Twoim komputerze można wybrać duży kontrast w ustawieniach dostępu systemu Windows, w ten sposób zmienisz kontrast na dogodny dla dziecka

3. Zadbaj o odpowiednią wielkość obserwowanych elementów.

- Jeżeli Twoje dziecko ma problem z zobaczeniem szczegółów, liter, możesz zadbać o zwiększenie czcionki w tekście, wykorzystać odpowiednie pomoce optyczne
- Jeżeli ma zlecone przez specjalistę jakieś pomoce optyczne, przypomnij dziecku, że powinno z nich korzystać podczas pracy wzrokowej
- Pokaż dziecku, że można powiększyć tekst czytany na stronie internetowej
- Pomóż dziecku ustawić większą czcionkę w telefonie
- Zapoznaj dziecko z krojami czcionek bez ozdobników, pokaż w jaki sposób może zmieniać czcionkę na bardziej czytelną

4. Zadbaj o odpowiednią organizację przestrzeni.

- Pamiętaj, zachowanie porządku na miejscu pracy ułatwi dziecku wzrokowe odszukiwanie potrzebnych przedmiotów, pomocy, usprawni jego pracę

5. Zadbaj, aby dziecko robiło częste przerwy podczas intensywnej pracy wzrokowej, aby dać odpocząć oczom.

6. Przypomnij, aby co jakiś czas wpatrywało się przez chwilę w zielony kolor, np.: rośliny w pokoju lub w trawę za oknem, wpłynie to pozytywnie na zdrowie jego oczu oraz psychikę.

7. Przypomnij, aby podczas czytania, pisania, pracy przy komputerze często odrywało wzrok.

- Popatrzyło przed siebie, w dal – dało odetchnąć zmęczonym oczom.

8. Zadbaj o nawilżanie pomieszczenia i oczu.

- Systematycznie wietrz pomieszczenie
- Używaj nawilżaczy powietrza
- Przypominaj dziecku o mruganiu oczami
- Przypominaj dziecku o piciu wody, nawilża to cały organizm, w tym również oko

9. Zadbaj o higienę pracy przy komputerze.

- Przypomnij dziecku o zachowaniu odpowiedniej odległości od monitora podczas pracy
- Zadbaj, aby nie było odblasków i odbić na tle monitora (zasłoń zasłony, lub żaluzje w oknach, nie ustawiaj komputera na tle okna lub światła świecącego bezpośrednio w kierunku twarzy)
- Przypomnij o robieniu przerw, odrywaniu wzroku, popatrzeniu w dal, mruganiu lub wykonaniu zleconych przez specjalistę ćwiczeń oczu.
- Mobilizuj dziecko do wykonywania ćwiczeń oddechowych, rozluźniających mięśnie szyi i grzbietu – poprawi to ukrwienie całej głowy, a tym samym zarówno oczu jak i mózgu.

10. Dopilnuj, aby Twoje dziecko stosowało się do zaleceń okulisty.

- Jeśli ma zlecone noszenie okularów, stosowanie pomocy optycznych, zasłanianie oka lub jakieś ćwiczenia, wskazówki od optometry, tyflopedagoga zadbaj, aby do nich się stosowało.
- To ważne z uwagi na higienę wzroku Twojego dziecka, pozwoli zapobiec pogłębianiu się wady, zmniejszy zmęczenie oczu i poprawi komfort pracy.

11. Zadbaj o bezpieczeństwo i relacje społeczne swojego dziecka.

- Pomóż dziecku opanować takie zachowania i umiejętności, które umożliwią mu uczestniczenie z rówieśnikami zarówno w prostych zabawach, jak i różnych formach sportu i rekreacji. Łatwiej wówczas będzie opanować ważne umiejętności związane z życiem społecznym.
- Pomagaj dziecku w domu i w terenie, wskazując cechy odróżniające, takie jak barwa, forma, linia itp.
- Ucz zasad bezpieczeństwa. Wskaż niebezpieczne miejsca w okolicy. Odpowiadaj na wszystkie pytania dotyczące danego miejsca i zwracaj uwagę na punkty orientacyjne i wskazówki wzrokowe.

12. Jeżeli zaobserwujesz zmiany w sposobie pracy wzrokowej swojego dziecka / np. zacznie zbliżać wzrok do poznawanych obiektów, obrazów bardziej niż dotychczas, zacznie robić błędy w czytaniu, zacznie pisać mniej starannie, czytelnie, nierówno, wpatrywać się lub unikać światła / - zgłoś się na wizytę kontrolną do lekarza okulisty.