

Moment 8: Självständighet och tillit till sin egen förmåga i förskolan

Referensdokument

Detta material ingår i Studiepaket Blindhet.

Innehåll

Moment 8 – Självständighet och tillit till sin egen förmåga i förskolan	1
Inledning	1
Rumsuppfattning, kroppsuppfattning och fysisk aktivitet	1
Orientering och förflyttning	3
Fiktivt exempel 1: Orienteringspunkter och ledstråk	5
Fiktivt exempel 2: Ekolokalisering	6
Dagliga rutiner	6
Reflektionsfrågor	8
Referenslista	9

Moment 8 – Självständighet och tillit till sin egen förmåga i förskolan

I det här momentet får du grundläggande information om hur du kan stödja barnets självständighet och tillit till sin egen förmåga. Momentet tar upp begreppen orientering och förflyttning, samt hur du kan arbeta med dagliga rutiner.

Inledning

Självständighet är viktigt för att ett barn ska bygga tillit till sin egen förmåga, öka självförtroendet och stärka självkänslan. Barn i förskoleåldern behöver utveckla många färdigheter för att de ska bli så självständiga som möjligt. För barn med blindhet handlar det om att bli nyfiken på sin omvärld, att kunna röra sig i förskolans miljöer och till exempel att ta på sig skorna och äta själv.

Rumsuppfattning, kroppsuppfattning och fysisk aktivitet

Förskolan är en viktig arena för alla barns motoriska utveckling och för att grundlägga goda vanor att röra sig och må bra. Barn har olika vilja, mod och förutsättningar att vara fysiskt aktiva vilket påverkar hur de kan och vill ta sig an sin omgivning. Förskolan behöver uppmuntra barnet med blindhet att bli fysiskt aktiv, till exempel genom att låta barnet prova många olika rörelser och aktiviteter i vardagen. Låt barnet vara med när ni plockar fram och plockar undan saker, eftersom det ger naturliga tillfällen till motorisk utveckling och rörelse.

Rumsuppfattning

Synen stimulerar till nyfikenhet på vad som finns både nära och längre bort. Ett barn med blindhet behöver använda andra sinnen än synen för att bedöma hur den egna kroppen förhåller sig till omgivningen. Utan synens hjälp kan det bli svårt att få överblick över omgivningen, till exempel väggars och möblers placering eller vilka personer som är i rummet. Barnet behöver stöd i att utforska: Var är jag? Vad finns det runtomkring mig? Var finns saker och ting i förhållande till mig?

Rumsuppfattning innebär att kunna

- bedöma sin egen storlek och sitt eget läge i förhållande till omgivningen
- bedöma avstånd och riktning med utgångspunkt från sig själv
- bedöma avstånd, riktning, storlek med mera hos andra föremål i förhållande till varandra

- förstå innebörden i lägesord och riktningsord, till exempel bakom och framför, över och under, här och där och in och ut
- bedöma egenskaper hos föremål, till exempel stor eller liten, bred eller smal, lång eller kort, och kunna använda dessa beskrivande ord i rätt sammanhang.

Barn med blindhet utvecklar rumsuppfattning och kunskap om omgivningen genom lek, utforskande och upplevelser som ger erfarenheter. Den kunskapen gör att omvärlden blir mer förutsägbar och trygg för barnet. Ge barnet stöd genom att undersöka omgivningen tillsammans med barnet i vardagliga lärsituationer, både inomhus och utomhus.

Ett sätt att stötta barnets förståelse för ett rum är att använda små rum, till exempel en lekstuga eller ett hus av kartong. Där kan barnet känna på rummets olika delar som väggar, fönster och tak, både inuti och utanpå rummet.

Kroppsuppfattning

Synsinnet är viktigt för att förstå hur den egna kroppen hänger ihop och hur olika kroppsdelar kan användas. Barn som ser utvecklar motoriska färdigheter och kroppsspråk genom att se och imitera andra. Ett barn med blindhet kan inte se hur andra gör olika rörelser, gester eller miner. Alla rörelser behöver läras in genom att ni gör dem tillsammans så att barnet kan följa dina rörelser. (Sacks & Wolffe 2006)

Genom att använda sin kropp får barnet erfarenheter och utvecklar samtidigt sin kroppsuppfattning. En vuxen behöver finnas nära för att syntolka, visa och ge instruktioner. Barnet behöver många erfarenheter för att få en uppfattning om hur kroppen fungerar och kan användas i olika rörelser. Det handlar om att barnet förstår och kan sätta ord på om exempelvis benet är böjt eller sträckt, att handen är öppen eller knuten.

Kroppsuppfattning innebär bland annat att kunna

- namnge olika kroppsdelar och peka ut dem på sig själv och andra
- utföra olika rörelser och känna till deras namn, till exempel vända sig om, böja sig ner, krypa och hoppa
- förstå de olika kroppsdelarnas funktion, till exempel att vi ser med ögonen, vi hör med öronen och känner med händerna
- förstå kroppsdelarnas inbördes förhållande och förstå att de hör samman och bildar en enhet som är jag eller du.

Rörelse och fysisk aktivitet

Barn med blindhet lockas inte spontant till fysisk aktivitet i samma omfattning som barn som ser och därför har de ofta färre erfarenheter av olika rörelser. Erbjud många tillfällen till fysisk aktivitet och möjlighet att prova nya rörelser, både enskilt och tillsammans med andra barn.

Så här kan du arbeta:

- Låt barnet vara med och lyfta och bära, plocka fram och plocka undan saker. Om barnet är med och städar upp leksakerna ger det anledning att sträcka sig, böja sig, leta och försöka nå saker.
- Var en förebild genom att utföra nya rörelser tillsammans med barnet. Låt barnet känna vad du gör och göra rörelsen tillsammans med dig, till exempel krypa eller hoppa jämfota. För att förstå hur man vinkar kan barnet behöva lägga sin hand på din hand när du vinkar.
- Sätt ord på hur ni gör samtidigt som ni gör det: nu ska vi sitta på huk, vi sätter ihop fötterna och böjer på knäna.
- Prata om hur det känns i kroppen när ni gör olika rörelser, till exempel när ni smyger, går eller stampar.
- Ge barnet många erfarenheter av att röra sig utomhus på olika underlag och i varierad natur. Låt barnet klättra uppför en kulle, gå på en stig med tjocka rötter, och så vidare.
- Skapa gärna enkla hinderbanor med ett par stationer, till exempel: klättra upp på stolen och hoppa ner, kryp under bordet och så vidare.

Orientering och förflyttning

Orientering handlar om att veta var man är, vart man ska gå och hur man ska komma dit. För att kunna orientera sig behöver barnet ha en god kroppsuppfattning, förståelse för sina rörelser och sin egen kropps förhållande till rummet.

Förflyttning handlar om att förflytta sig från plats till plats på ett självständigt och säkert sätt, genom att till exempel krypa, gå eller springa. Att kunna orientera sig och förflytta sig säkert på egen hand stärker självförtroendet och självkänslan. Det hjälper också barnet att utveckla sina sociala förmågor. Därför behöver personer i barnets omgivning tänka på att skydda men inte överbeskydda barnet när det rör sig i olika miljöer (Storlillocken m.fl., 2012). Om du behöver gå ifrån barnet en stund, låt barnet stanna vid en fast punkt som en vägg, ett staket eller en soffa. Det ger trygghet att ha något att förhålla sig till.

För att kunna orientera sig är många begrepp nödvändiga att förstå. Att kunna höger och vänster i trafiken kan till exempel vara livsavgörande. Andra begrepp som är viktiga att kunna är lägesbegrepp, exempelvis framåt, bredvid och längre bort.

För att kunna hitta rätt och ta sig fram självständigt behöver det finnas platser och markeringar i miljön som barnet kan identifiera, det som kallas orienteringspunkter och ledstråk. (Storlillocken m.fl., 2012)

Orienteringspunkt

En orienteringspunkt är en bestämd plats att utgå från så att barnet vet var hen är i förhållande till andra platser. Det är något som går att känna igen genom ett visst ljud, en form eller en doft. Det kan vara barnets plats i hallen, hörnet på ett hus, grinden till förskolan eller doften från köket.

Ledstråk

Ett ledstråk är något som går att följa och som fungerar som vägvisare i den fysiska miljön. Det kan vara att följa den stora soffan till samlingsmattan inomhus eller en husvägg utomhus. Det kan också vara taktila ledstråk som är framtagna för personer med blindhet, till exempel plattor i marken som visar vägen till övergångsstället eller taktila tejpade linjer inomhus.

Lukt, hörsel och känsel är betydelsefulla informationskällor när en person med blindhet ska förflytta sig. Var uppmärksam på det barnet upplever med sina sinnen och benämna dessa sinnesupplevelser på vägen så att du kan stödja barnet att identifiera orienteringspunkterna längs ledstråket.

Att förflytta sig självständigt

Att medvetet kunna ta sig från ett ställe till ett annat kräver träning. Barnet behöver lära in hur hen ska ta sig mellan två platser genom att följa en viss rutt. När en rutt ska läras in gäller det att först hitta en aktivitet som är så intressant att barnet vill förflytta sig dit.

Dela upp rutten som barnet ska lära sig i etapper med hjälp av orienteringspunkter och ledstråk. När barnet ska ta sig tillbaka igen så blir det en helt ny rutt, eftersom den går åt andra hållet.

Fiktivt exempel 1: Orienteringspunkter och ledstråk

Personalen på förskolan Sparven har planerat en rutt med orienteringspunkter och ledstråk som stöd för Charlie att självständigt kunna ta sig till morgonsamlingen. Ta del av situationen som beskrivs i exemplet nedan och fundera på vilka orienteringspunkter och ledstråk de har använts sig av.

Charlie, 4 år, går på förskolan Sparven och tycker att morgonsamlingen är dagens höjdpunkt. När han kommer på morgonen är det den första aktiviteten som händer. Personalen på förskolan vill uppmuntra hans självständighet genom att lära honom hur han kan gå själv från sin plats i hallen till sin plats på samlingsmattan. De visar Charlie att när han står med ryggen mot sin plats i hallen, och följer väggen på sin högra sida, så kommer han fram till samlingsmattan. På mattan finns en taktil symbol, en fastsydd knapp, så att Charlie kan hitta sin plats där.

Hur skulle sträckan från hallen till samlingsplatsen se ut på er förskola?
Vilka orienteringspunkter och ledstråk skulle barnet kunna använda sig av?
Skulle ni behöva komplettera miljön med något?

Den vita käppen

Den vita käppen är ett personligt hjälpmedel vid förflyttning. Käppen fungerar som en förlängd arm och ger användaren information om exempelvis kanter eller skillnader mellan olika underlag och var en trappa börjar och slutar. Käppen ger även skydd för den egna kroppen då man uppfattar hinder längs vägen. Den vita käppen fungerar dessutom som en signal till personer i omgivningen så att de kan visa hänsyn.

Under förskoletiden kan ett barn med blindhet på ett lekfullt sätt få en första förståelse för hur käppen används. Lyssna till exempel efter ljud som görs med käppen mot olika underlag.

Ekolokalisering

Hörseln är viktig för orienteringen. Med hjälp av hörseln går det att avgöra var det till exempel finns väggar och dörröppningar. Det beror på att ljud som studsar mot olika föremål eller ytor ger ett eko. Att ta hjälp av eko kallas för ekolokalisering.

Var uppmärksam på hur barnet gör för att kunna hjälpa barnet att utveckla ekolokaliseringen. Undersök nya rum tillsammans genom att göra ljud som att klicka med tungan eller klappa med händerna. Då kan ni med hjälp av hur det låter undersöka och jämföra om rummet är litet eller stort samt om det finns möbler eller dörröppningar i rummet.

Fiktivt exempel 2: Ekolokalisering

Elever med blindhet kan inte se sig omkring utan får istället lyssna sig omkring. Ta del av situationen som beskrivs i exemplet nedan om hur Amina, 3 år, skapar sig en uppfattning av sin omgivning.

Amina, 3 år, har nyligen börjat på förskolan Linden. Hon tycker om att utforska miljön i förskolan med en lära-gå-vagn. Hon brukar ställa sig i dörröppningen mellan två rum. Där sjunger hon eller gör andra ljud med sin röst. Först gör hon ljud in i ena rummet och så vänder hon sig in i andra rummet och gör samma ljud där. Alla rum har en egen klang och karaktär. Genom att använda sig av ekot lär hon sig att känna igen rummen.

Prova nu själv att blunda och klappa med händerna i olika miljöer på er förskola, både inomhus och utomhus. Lyssna till hur det låter och beskriv det du hör med ord. Ekar ljudet eller är det dämpat? Hör du skillnad på om rummet är stort eller litet? Är det något annat du lägger märke till?

Ledsagning

Ledsagning betyder att någon ger stöd vid förflyttning. Det sker både genom fysisk kontakt med varandra och genom att ledsagaren syntolkar det som finns runtomkring och som är bra att veta. (Storlilokken m.fl., 2012)

För yngre barn är det naturligt att hålla ledsagaren i handen. Om barnet håller i ett eller två fingrar i stället för hela handen får barnet större frihet att välja att släppa och gå själv när det är lämpligt. Om ledsagarens händer är upptagna med att till exempel bära något, kan barnet hålla runt handleden istället.

Äldre elever eller vuxna håller i ledsagarens ena arm strax ovanför armbågen. Den som blir ledsagad går då naturligt ett halvt steg efter ledsagaren. Ledsagaren ska uppmärksamma hinder som till exempel trappor, trösklar eller folksamlingar. Utomhus bör ledsagaren gå närmast trafiken.

Dagliga rutiner

En dag på förskolan består av många dagliga rutiner som påklädning och avklädning, måltider, fruktstund och vila. Rutiner skapar trygghet för barnet så att barnet vet vad som ska hända och i vilken ordning saker händer. Ju fler erfarenheter barnet får i rutinsituationer desto mer självständigt kan barnet bli. Det ger barnet större möjligheter att ha inflytande över sin situation.

Tänk på att en rutinsituation som påklädning eller toalettbesök tar tid och är energikrävande för barnet som inte ser. Ställ rimliga krav på barnets självständighet i situationen, ta ett steg i taget. Det är en avvägning hur

mycket barnet förväntas göra själv. Det är viktigt att barnet har energi kvar till lek och aktiviteter.

Så här kan du arbeta:

- Ge barnet tydliga och konkreta instruktioner steg för steg. Då kan barnet vara delaktig och lära sig förstå hur de olika momenten i rutinsituationen hänger samman. Till exempel, låt barnet följa med till skafferiet och hämta frukten, skölja den, dela den och bjuda kompisarna på den.
- En lämplig plats för barnets ytterkläder och skor är en plats som är lätt hitta. Det kan vara alldeles innanför dörren eller den yttersta platsen i raden av krokar.
- Märk gärna upp alla barns hyllor med punktskrift, svartskrift och en taktil symbol.
- Försök skapa en lugn ljudmiljö kring barnet i hallen.

Moment som att sätta på och stänga av vattenkranen eller spola på toaletten kan behöva utforskas och upprepas många gånger. När barnet ska lära sig tvätta händerna är det bra om barnet står mellan dina armar och håller sina händer på dina händer. Då får barnet möjlighet att följa rörelsen i aktiviteten. Det leder till att barnet lär sig rörelserna och vilka moment som ska göras och så småningom kan barnet tvätta händerna själv.

Måltider

När du ska presentera mat för ett barn som inte ser behöver du väcka barnets nyfikenhet på att utforska maten. Syntolka vad som finns på matbordet och berätta vad maträtten heter. Beskriv maten på ett positivt sätt, så att barnet blir nyfiken på att smaka. Berätta vad maten innehåller, beskriv konsistensen, kryddningen och vad det finns för tillbehör. Lukt och smak hänger ihop, så samtala även om hur maten luktar. Barn med blindhet behöver ofta undersöka maten med fingrarna längre upp i åldrarna än seende barn för att lära sig vad de har på tallriken och för att vara säkra på vad de ska stoppa i munnen. När de olika begreppen för mat är befästa räcker det ofta med att tala om vad som finns på tallriken.

Så här kan du skapa förutsättningar för barnet med blindhet att förstå sammanhanget och bli mer självständig vid måltider:

- Ha tydliga rutiner vid måltiderna.
- Skapa en lugn del i matrummet där barnet med blindhet sitter med några kompisar och en vuxen. Då blir det lättare att skapa en dialog runt bordet.
- Skapa förutsättningar för barnet att orientera sig i rummet och vid bordet.

- Märk upp barnens stolar med punktskrift, svartskrift och en taktil symbol.
- Använd er av öppen syntolkning och berätta för barnet vilka som sitter vid bordet, vad som finns på bordet, vilken mat som serveras och vad den består av.

Att äta själv

Det är bra att använda förskoletiden till att lära sig äta på ett socialt accepterat sätt, till exempel att öva på att äta med bestick och torka sig om munnen. Uppmuntra självständigheten genom att prata med barnet om vad hen kan och vill göra eller prova själv och vad hen vill ha hjälp med.

Underlätta för barnet vid måltiden genom att

- använd en djup tallrik eller en tallrik med kant
- använd ett tallriksunderlägg som gör det enklare för barnet att veta var besticken och glaset finns
- uppmuntra barnet att vara aktiv, att använda bestick och själv ta sitt glas för att dricka
- Använda en liten tillbringare. Det gör det lättare för barnet att själv hålla upp vattnet i ett glas. Det enklaste sättet att avgöra när glaset är fullt är att hålla ner fingret en bit i glaset och känna när vätskan når fingret.

Reflektionsfrågor

- Vilka ledstråk och orienteringspunkter kan ni identifiera för att ett barn med blindhet ska kunna ta sig fram självständigt på förskolan?
- Hur skapar ni ledstråk och orienteringspunkter utifrån barnets intressen?
- Hur kan ni gå tillväga för att utveckla barnets självständighet, vid till exempel påklädning eller måltider?

Referenslista

Sacks, S. Z. & Wolffe, K. E. (2006). *Teaching Social Skills to Students with Visual Impairments*. AFB Press.

Storliløkken, M., Martinsen, H., Elmerskog, B. & Tellevik, J. M. (2012). *Mobilitetsopplæring. Mobilitetsopplæring av barn, unge og voksne med synshemming*. Tapir Akademisk Forlag.