

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE WIDZENIE



Spośród wszystkich zmysłów to wzrok jest zmysłem, który dostarcza nam najwięcej, bo aż 80% informacji o otaczającym nas świecie. Nie zastanawiamy się na co dzień, jak jest ważny, choć obok nas jest wiele osób, które borykają się z problemem nieprawidłowego odbioru bodźców za pomocą wzroku.

Dzieci o obniżonym poziomie percepcji wzrokowej mają zasadnicze trudności:

- ze zróżnicowaniem kształtów, stąd ich problemy z nauką pisania
- błędy w pisaniu są również konsekwencją słabej pamięci wzrokowej. Przyczyną popełnianych błędów ortograficznych jest słaba pamięć wzrokowa ortogramów.
- mylenie podobnych kształtów, a także niemożność wyodrębnienia poszczególnego kształtu z pozostałych powoduje występowanie trudności w czytaniu
- wyodrębnienie pojedynczych liter z pozostałych jest szczególnie trudne przy odczytywaniu pisma „pisanego”, gdzie elementy łączą się ze sobą i izolowanie danych kształtów wymaga sprawnego przebiegu analizy i syntezy wzrokowej.

Wzrok dostarcza takiego rodzaju informacji, które nie są osiągalne za pośrednictwem innych zmysłów.

- ułatwia nawiązywanie więzi między dzieckiem a opiekunami (np. kontakt wzrokowy, uśmiech).
- pobudza do zabawy i stymuluje rozwój ruchowy (poprzez obserwację i naśladowanie czynności wykonywanych przez dorosłych lub inne dzieci)
- pobudza rozwój poznawczy (obserwacja otoczenia)
- ułatwia rozwój społeczny i porozumiewanie się (szczególnie komunikację pozawerbalną)
- ułatwia nabywanie umiejętności w zakresie samoobsługi (np. jedzenie, mycie, ubieranie się)
- tylko wzrok i słuch umożliwiają dzieciom obserwowanie i zbieranie informacji o ludziach, przedmiotach i zdarzeniach z większej odległości (poza zasięgiem ręki)
- zapewnia poczucie bezpieczeństwa poprzez wzrokową kontrolę nad otoczeniem
- widzenie odgrywa też krytyczną rolę w uwadze. U dzieci prawidłowo widzących, wskazówki wzrokowe bardziej niż wskazówki dźwiękowe, dotykowe czy węchowe determinują uważne skupianie się.

Wzrok jest zmysłem, który można ćwiczyć, rozwijać, wspomagać również za pomocą prostych ćwiczeń.

Możemy je wykonywać wszędzie, w pokoju, w kuchni podczas codziennych obowiązków. Zajmują dosłownie chwilę, dziecko świetnie się bawi, a przy okazji ćwiczy percepcję wzrokową.

Oto kilka z nich:

- Zabawa “co się zmieniło”- ćwiczymy pamięć wzrokową, spostrzegawczość i koncentrację uwagi.
- Poproś dziecko, aby zamknęło oczy. Zamień miejscami kilka przedmiotów na półce, na stole, lub schowaj coś charakterystycznego. Kiedy dziecko otworzy oczy, poproś, by powiedziało, co się

w jego otoczeniu zmieniło, lub poproś, aby naprawiło zmiany.

- Można też ułożyć na stole kilka przedmiotów obok siebie i poprosić dziecko, aby zapamiętało układ przedmiotów. Kiedy dziecko zamknie oczy, zmień kolejność ułożenia przedmiotów. Kiedy dziecko otworzy oczy, poproś, aby ułożyło przedmioty tak jak były. Można też schować jeden lub dwa przedmioty i zapytać: “czego tu brakuje?”.

● Zabawa “dorysuj czego brakuje- ćwiczymy dopełnianie wzrokowe.

Jeżeli masz pod ręką kartkę papieru i kredkę narysuj jakiś przedmiot pomijając charakterystyczny dla niego element (np. auto bez jednego koła). Zapytaj dziecko, czy czegoś tu brakuje, a następnie poproś, aby dorysowało brakujący element.

● Zabawa w odgadywanie przedmiotów za pomocą dotyku.

Jeżeli masz pod ręką worek, albo karton, w którym możesz wyciąć otwór, włóż do niego kilka przedmiotów, które dziecko będzie mogło rozpoznać za pomocą dotyku (np. piłeczka, albo klocek czy łyżeczka). Poproś by dziecko nazwało przedmiot, który trzyma w ręku (w worku lub pudełku).

● Nawet siedząc na kanapie możemy ćwiczyć wzrok przeszukując otoczenie. Poproś dziecko, aby odnalazło wzrokiem zegarek, albo jakikolwiek inny przedmiot, żeby go wskazało.

● Zabawa “złap kropkę”- ćwiczymy koncentrację uwagi, umiejętność wodzenia i śledzenia wzrokiem oraz fiksacji na przedmiocie.

Potrzebne będą jedna lub dwie latarki z czerwonym światłem laserowym.

- Świeć latarką na ścianę i poproś dziecko, aby wzrokiem odnalazło czerwony punkt. Kiedy dziecko go odnajdzie, zgaś latarkę, a następnie poświeć w innym miejscu.

- Jeżeli masz dwie latarki, to możesz pobawić się z dzieckiem w “berka na ścianie”. Włącz latarkę i “wędruj” czerwonym punktem. Zadaniem dziecka będzie świecić i “doganiać” uciekającą kropkę.

Opracowała:

Jolanta Zabuska- Mamczur

tyflopedagog, oligofrenopedagog