



Информация за увреждания

Стъпка „Изграждане на основата“ в образователния подход

Подходящо за различни видове увреждания

Част 1: Зрителни увреждания

Описание на дейността стъпка по стъпка

За да можем да разберем какво представляват зрителните нарушения, трябва да знаем какви способности имат нашите очи. А те са удивителен орган и могат много, например:

- да фокусират
- да се движат
- да виждат какво има отпред или встрани
- да виждат ясно
- да работят заедно, за да виждаме триизмерно
- да виждат цветове
- да реагират на контраст, както и на светлина и тъмнина
- да работят заедно с мозъка, така че да разбираме какво виждаме

Последното е особено важно, тъй като как хората ще възприемат даден обект зависи не само от това, което преминава пред очите им, но и от начина, по който мозъкът интерпретира видяното.

Разграничаваме осем зрителни състояния, като повечето от тях са свързани и с различни увреждания. В таблицата по-долу можем да се запознаем с тях:

Нормално зрение	Няма проблеми - ясен образ, свободно движение, виждат се детайли и от разстояние.	Няма увреждане Късогледство или далекогледство с корекция с очила
Тунелно зрение	Добро централно зрение, няма периферно (странично) зрение - необходимост от търсене, за бъде открита целта и да има придвижване в средата.	Пигментен ретинит Глаукома
Периферно зрение	Добро периферно зрение (странично), но няма централно зрение - необходимост от центриране на целта в зоната, която е ясно видима.	Проблеми с макулата (например макулна дегенерация) Болест на Старгард
Накъсано зрение (на петна/кръпки)	Нарушено зрително поле с липсващи елементи - необходимост от позициониране на целта в ясна част от зрителното поле.	Диабетна ретинопатия Оптична атрофия
Замъглено зрение	Замъглено изображение поради бързи движения на окото (странични/нагоре и надолу/въртеливи) - необходимост от време за фокусиране.	Нистагъм
Намалена зрителна острота поради слаб контраст/светлина	Затруднения при разпознаването на детайли и цели от разстояние - необходимост от повече време и повече светлина.	Катаракта
Намалена зрителна острота поради прекалена осветеност	Затруднения при разпознаването на детайли - може да има нужда от щори, пердета, затъмнени очила, възможност за сядане с гръб към източника на светлина.	Фотофобия Албинизъм

В резултат от изброените по-горе състояния хората с нарушено зрение могат да изпитват затруднения в различни ситуации. В следващите редове ще разгледаме част от тях :

1. Какви могат да бъдат трудностите, когато лице с увредено зрение е част от работна група:
 - Да знаят кой е част от групата и кой къде седи.
 - Да разбират ако някой напусне групата или се присъедини към нея.
 - Да знаят кога е техен ред да се включат в разговор или дейности.
 - Нужда от повече време за запознаване с каквито и да било визуални материали (например картите, които са на изображението).
2. Ако е необходимо да следват движещ се предмет (например гледа футболен мач)
 - Проследяване на бързо движещ се обект (например топка).
 - Хвърляне, хващане, координиране на бързо движещ се обект.
 - Пресичане на път с преминаващи превозни средства.
 - Възприемане на дълбочина при някои видове зрителни увреждания.

3. Какви могат да бъдат трудностите, когато човек с увредено зрение е в класната стая:

- Да бъде част от голяма група.
- Да знае когато някой говори конкретно на него/нея
- Светлината, влизаща през прозореца – може да са нужни завеси/щори за ограничаване на осветеността.
- Възможност да бъде проследена дейност, която се развива в предната част на стаята.
- Възприемане на информация върху черната / бялата / смарт дъската или проектирана такава.

4. Какви могат да бъдат трудностите, когато човек с увредено зрение трябва да разгледа детайли (в този случай нотен лист):

- Откриване на конкретна информация върху лист хартия – може да отнеме повече време и може да има нужда от уголемяване на изображението
- Объркване на детайли – например маркировки с молив и обем информация на листа
- Лош контраст между отпечатаните ноти и цвета на хартията
- Фокусирането върху детайлите за по-дълго време може да бъде уморително, а в някои случаи и болезнено (причиняващо главоболие).

5. Какви могат да бъдат трудностите, когато човек с увредено зрение гледа някого (нечие лице):

- Разпознаване на приятел.
- Виждане и разбиране на лицево изражение.
- Виждане и тълкуване на езика на тялото.

6. Какви могат да бъдат трудностите, когато човек с увредено зрение трябва да види/провери какво е написал (в случая писмо):

- Придържане към права линия в писането.
- Възможност за бързо писане, така че да няма изоставане от другите.
- Неспособност за четене на написаното.
- Намиране на мястото, където трябва да се добави или коригира нещо вече написано.
- Промяна на фокуса от далечно (към дъската) към близко (хартията, върху която пишем).
- Съсредоточаване върху писане и слушане едновременно.

Част 2: Интелектуални увреждания

Интелектуалното увреждане включва проблеми с общите умствени способности, които засягат функционирането на индивида в две области:

- Интелектуален (учене, решаване на проблеми, преценка).
- Ежедневни дейности като комуникация и независим живот.

Тези дефицити започват рано в периода на развитие, като интелектуалното увреждане засяга около 1% от населението. При диагностицирането на интелектуално увреждане експертите вземат предвид области като „концептуални“ – езиково развитие, четене и писане, математически умения, знания, логика и разсъждения, „социални“ – емпатия, комуникационни умения, спазване на правила, създаване и поддържане на приятели, и „практически“ – независимост в ежедневието в области като лична грижа, училищни/работни задължения, управление на парите, свободното време и др.

Интелектуалните увреждания се определят като леки (85% от всички хора с такива увреждания), умерени или тежки.

Трудностите, пред които могат да се изправят младежите с интелектуални затруднения, могат да включват:

- имат проблеми с говора
- трудно си спомнят неща (липса на краткосрочна памет е чести признаци, вариращи от леки до тежки)
- имат проблеми с разбирането и спазването на социалните правила, така че понякога демонстрират социално неприемливо поведение
- имат проблеми с виждането на резултатите от своите действия
- имат проблеми с разрешаването на проблеми

Няколко съвета при работа с младежи с интелектуални затруднения.

Съвет 1: Тъй като такива млади хора често имат затруднения с вербалната комуникация, не разчитайте на това, а по-скоро търсете поведение и се въздържайте от свързване на моментното им поведение със състоянието им. Те може да преминават през някаква травма или да преживяват период на изключителна трудност или страдание. Има хора, които, когато се чувстват емоционално несигурни, имат желанието да поемат контрола над нещо във физическата си среда и разчитането на това, че ще говорят за това, няма да доведе до успех.

Съвет 2: Бъдете гъвкави в общуването с младежи с интелектуални затруднения, като им позволите да поемат водещата роля толкова често, колкото сметнат за добре, за да почувстват чувство за автономност. Използвайки слушането, почитането и утвърждаването им им помага да излязат от евентуално състояние на безгласна защита и към прогрес.

Съвет 3: Имайте предвид високата вероятност от съпътстващи проблеми с психичното здраве, като ADHD, депресивни или тревожни разстройства. Това би изисквало промяна на предоставяната подкрепа, за да отговорим на уникалните нужди на младите хора, с които работим, без да жертваме тяхната автономия и овластяване в процеса.

Част 3: Физически (локомоторни) увреждания

Физическите увреждания представляват съществени и дългосрочни състояния, които засягат част от тялото на човек по начин, който уврежда и ограничава тяхното физическо функциониране, мобилност, издръжливост или сръчност. Тази загуба на физически капацитет води до намалена способност или неспособност на лицето да извършва различни движения на тялото, както и да контролира своите мускули, което прави самостоятелното изпълнение на специфични задачи по-предизвикателно.

Физическите увреждания могат да бъдат вродени или могат да бъдат придобити по-късно в живота поради злополука, нараняване, инфекция, заболяване или медицинско състояние като инсулт или деменция.

Примери за физическо увреждане включват церебрална парализа, синдром на карпалния тунел, ампутации, наранявания на гръбначния мозък и други.

Физическите увреждания се категоризират в групи, като основните са **мускулно-скелетни увреждания**, които засягат ставите, костите и мускулите и включват загуба или деформация на накуцване и/или мускулна слабост (сред тези често срещани примери са болки в гърба и врата, остеоартрит, фрактури, свързани с чупливост на костите и възпалителни състояния като ревматоиден артрит), **невромускулно-скелетни увреждания**, които представляват невъзможност за движение на засегнатите части на тялото поради заболявания, дегенерация или разстройство на нервната система (сред тези падаща церебрална парализа, спина бифида, инсулт, нараняване на гръбначния мозък, нараняване на главата и полиомиелит).

Няколко съвета как да подкрепим младежи с физически увреждания

Съвет 1: Не предполагайте, че лицето има нужда от помощ. Винаги питайте, преди да предоставите такива. Този съвет е валиден за всички видове увреждания. Не е проблем, ако предложението за помощ да бъде отхвърлено и това не трябва да се приема като неуважение.

Съвет 2: Не принуждавайте хората с говорни дефекти да говорят бързо и не се опитвайте да си представяте какво всъщност се опитват да ви кажат. Дайте им допълнителното време, от което се нуждаят, и бъдете уважителни.

Съвет 3: Не пресявайте думите си и общувайте естествено с човека с увреждане. Говорете, както бихте направили това с всеки друг, без да го покровителствате или да се обръщате към него, сякаш е по-млад от действителната си възраст. В същото време не използвайте лош език, когато говорите за увреждания като инвалид, сакат или прикован към инвалидна количка.

Съвет 4: Проверете дали е добре първо да задавате лични въпроси. Много хора с увреждания биха искали да споделят и обяснят състоянието си, но други може да не желаят или като цяло, или поради период, през който преминават.

Съвет 5: Комуникирайте на нивото на очите – не гледайте надолу към човека. Коленичетe или седнете, за да стигнете до нивото на очите им.

Съвет 6: Съсредоточете се върху човека, а не върху неговото увреждане, тъй като той не се определя от него.

Съвет 7: Не използвайте покровителствени жестове като потупване на човека по главата или рамото, освен ако разбира се не сте много близки и това е израз на обич.

Съвет 8: Внимавайте къде организирате събития. Уверете се, че местата и пространствата са достъпни. Уверете се, че маршрутът е достъпен и че има достъпни тоалетни.

Съвет 9: Уважавайте избора и независимостта на хората. Няма как да знаем какво е най-добро за нас.

Съвет 10: Не премествайте и не премахвайте нечие помощно оборудване или устройства без разрешение.

Съвет 11: Не се ангажирайте със служебни кучета по време на работа. Не ги потупвайте без да ги питате.

Разгледайте видеоклиповете за материала.

Видео интервю за интелектуалните затруднения

Видео интервю за физически увреждания

Видео интервю за зрителни увреждания

Видео за визуална информираност

Видео интервю за увреден слух

Връзки към други ресурси:

Много добър списък с описание на различни състояния, водещи до зрителни увреждания:

<https://www.disabled-world.com/disability/types/vision/>

Платформа за изучаване на интелектуалните увреждания:

<https://www.psychiatry.org/patients-families/intellectual-disability/what-is-intellectual-disability>

Факти за интелектуалните увреждания:

<https://www.cdc.gov/ncbddd/developmentaldisabilities/facts-about-intellectual-disability.html>

Съвети за работа с травмирани хора с интелектуални затруднения:

<https://centerforadolescentstudies.com/3-tips-for-working-with-youth-with-intellectual-and-developmental-disabilities-and-trauma/>

Сайт за откриване какви видове физически увреждания съществуват:

<https://www.carehome.co.uk/advice/types-of-physical-disabilities>

Съвети за подкрепа на хора с интелектуални затруднения:

<https://www.independenceaustralia.com.au/health-articles/a-z/>