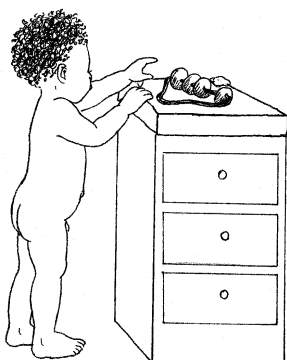


Dành cho trẻ mù và trẻ nhìn kém

Giúp trẻ khám phá thế giới xung quanh



Thực sự một thành tích khi trẻ học cách di chuyển xung quanh. Trẻ kéo mình về phía trước, lăn tròn và đá chân cho đến khi chúng thấy mình đã di chuyển được xa xa một chút. Thời gian trôi, trẻ học được cách điều khiển cơ thể mình tốt hơn trước khi bạn biết điều đó, trẻ bò, bám theo chân bạn và khám phá mọi thứ xung quanh nhà. Sự khát khao di chuyển của trẻ đến từ việc quan sát thế giới thú vị xung quanh và từ những đồ vật vượt quá tầm với của đôi tay nhỏ bé. Bạn có thể làm gì để thúc đẩy đưa con khiếm thị của mình khám phá thế giới?



Hãy chỉ cho trẻ cách khám phá

Cho trẻ biết mọi thứ đến từ đâu, làm sao có thể chạm đến một cách an toàn và điều gì cần phải làm với những thứ đó. Chỉ đặt đồ chơi vào tay trẻ là không đủ. Hãy chỉ cho trẻ bạn giữ đồ chơi ở đâu và làm sao để chạm tới. Vì con bạn không nhìn thấy nên nếu bạn không chỉ cho trẻ toàn bộ quá trình thì trẻ sẽ không hiểu được những điều đó xảy ra như thế nào. Khi trẻ hiểu, chúng sẽ mau chóng học được những thứ ở xung quanh mình.

Quan tâm tới trẻ ở trong thế giới của chúng

Thế giới này tràn ngập những điều thú vị nhưng nếu thiếu sự giúp đỡ của bạn thì làm sao mà trẻ có thể khám phá được? Hãy nói với trẻ về những âm thanh mà chúng nghe được hoặc những đồ vật chúng thấy. Bạn có thể hướng dẫn tay của trẻ nhẹ nhàng về phía những đồ vật này. Hãy để trẻ nắm tay bạn khi bạn chạm vào một thứ gì đó mà chúng sợ. Đừng bắt ép đôi tay của trẻ - con bạn có thể sẽ không bao giờ sẵn sàng để bạn nắm tay chúng lần nữa.

Giúp trẻ trở nên tự lập

Hãy nhớ rằng trẻ phải được khuyến khích tự tác động vào những thứ mà chúng có. Chỉ như vậy chúng mới trở nên tự lực. Hãy bớt cung cấp mọi thứ cho trẻ và giảm sự giúp đỡ khi con đã tự làm điều gì đó khá hơn. Chẳng bao lâu con của bạn sẽ hoàn thành nhiệm vụ một mình! Làm mọi điều cùng một cách ở mọi thời điểm để giúp trẻ học nhanh hơn. Giữ mọi vật ở những nơi cố định để giúp trẻ tự lấy được mọi thứ bất cứ khi nào cần thiết.



Dành cho trẻ mù và trẻ nhìn kém

Giúp trẻ học với sự tự tin



Nhiều trẻ khiếm thị cứ ở yên chỗ mà chúng được đặt ở đó, thụ động và không quan tâm đến việc khám phá hoặc di chuyển xung quanh một cách tự do. Ở giai đoạn này, trẻ học hỏi và phát triển bằng cách di chuyển và khám phá xung quanh. Hãy giúp trẻ cảm thấy an toàn, đưa thế giới lại gần trẻ hơn, khuyến khích trẻ ở các vị trí khác nhau sẽ giúp tăng sự quan tâm và các hoạt động của trẻ.



Tạo những không gian an toàn



Hãy tưởng tượng những đứa trẻ bé nhỏ sợ hãi thế nào khi chúng không nhìn thấy mình ở đâu và bề mặt của những gì xung quanh mình. Tạo một không gian an toàn bằng cách đánh dấu ranh giới rõ ràng để trẻ cảm thấy đủ an toàn để khám phá và trở nên năng động.



Đôi khi yêu cầu chỉ là đường viền tương phản sinh động trên tấm đệm mà trẻ hay chơi. Trong khi tắm hoặc thay tã cho trẻ, hãy sử dụng bồn tắm hoặc thậm chí đôi chân của bạn như một ranh giới. Nếu con bạn sợ hãi hoặc thụ động, hãy tạo một ranh giới mà có thể chạm vào cơ thể của trẻ hoặc sử dụng cơ thể bạn làm ranh giới khi giữ trẻ trong lòng bạn.



Mang thế giới lại gần hơn



Trẻ học về mọi người và đồ vật xung quanh bằng cách chạm vào và giữ lấy. Nếu trẻ không thể chạm vào thì đồ vật sẽ chỉ đơn thuần là âm thanh và mùi vị, không hề có thật chút nào. Nếu trẻ không nhìn rõ, làm sao bé biết được nơi nào để với tới? Bởi vậy điều quan trọng là những đồ vật phải đủ gần để thậm chí bé vô tình cũng chạm được. Phải nhớ cột đồ vật lại để chúng không bị lăn đi xa.



Hãy bắt đầu chỉ với 2 hoặc 3 món đồ chơi để trẻ quen thuộc dần và biết so sánh âm thanh và chất liệu với nhau. Hãy nhớ rằng khi chơi với trẻ thì chính khuôn mặt, đôi tay, quần áo của bạn cũng là thứ thú vị để trẻ khám phá.

Khuyến khích các vị trí khác nhau

Với mọi trẻ sơ sinh, sự khám phá đầu tiên là cơ thể chúng. Chơi ở các vị trí khác nhau, sử dụng cơ thể ở các cách khác nhau, giữ thẳng bằng khi vươn tới đồ vật – tất cả đều giúp trẻ khám phá cơ thể mình và không gian xung quanh. Giúp trẻ di chuyển xa hơn – lật, trườn khi nằm sấp, hoặc bất cứ cách nào mà thực sự an toàn với trẻ. Điều này rất quan trọng để trẻ tập đi. Trẻ không nhìn rõ có thể không cố gắng theo cách mới để sử dụng cơ thể mình. Bởi vậy, giúp trẻ cố gắng vươn ra ở những vị trí mới và di chuyển như những trẻ khác cùng độ tuổi chính là sự cố gắng.



Dành cho trẻ mù và trẻ nhìn kém

Hiệu quả của việc sử dụng thị giác



Tạo ra những thay đổi đơn giản đối với những đồ vật mà trẻ thường dùng hoặc thay đổi môi trường mà trẻ thường thực hiện nhiệm vụ có thể làm mạnh mẽ hiệu quả của thị giác. Khuyến khích trẻ sử dụng đúng thị giác từ ngày này sang ngày khác với tất cả mọi việc mà trẻ làm. Hỗ trợ sử dụng thị giác trong mọi hoạt động hàng ngày sẽ hiệu quả hơn khi giúp trẻ phát triển các kỹ năng thị giác, hơn cả những bài huấn luyện thị giác.

Dưới đây là vài gợi ý cho những hành động đơn giản việc khâu chuỗi hạt.

Điều chỉnh môi trường

Ánh sáng: Ánh sáng đóng vai trò quan trọng với thị giác. Thay đổi ánh sáng trong phòng hoặc nơi làm việc, khu vui chơi có thể giúp trẻ khâu chuỗi hạt dễ dàng hơn. Bạn có thể sử dụng những loại ánh sáng khác nhau – ánh sáng ban ngày, đèn neon, đèn vàng (sáng chói), hãy xem cái nào là tốt nhất cho trẻ. Trẻ sẽ có thể nhìn thấy tốt hơn nếu ánh sáng được tập trung mạnh vào không gian làm việc. Hoặc nếu cả căn phòng được làm cho sáng hơn. Nếu con bạn nheo mắt trong khi khâu hạt, có thể có quá nhiều ánh sáng phản chiếu vào mắt. Sử dụng màu tối trên sàn nhà hoặc trên tấm bảng có thể giúp làm giảm chói.



Vị trí của trẻ và đồ vật

Nếu trẻ phải gặp người hoặc cần quay đầu để nhìn tốt hơn thì có thể đã bị căng thẳng về mặt thể chất để giữ vị trí này. Đương nhiên, trong trường hợp như vậy, thị giác không được sử dụng hiệu quả hoặc trong suốt một thời gian dài. Hãy thay đổi chiều cao và góc bàn hoặc ghế để trẻ có thể làm việc mà không bị căng người. Bạn sẽ thấy một sự cải thiện đáng kể về thị giác.

Sự lộn xộn

Trẻ có cảm thấy khó khăn trong việc định vị các hạt giữa những sự lộn xộn trên bàn không? Hãy trải một tấm thảm không có hoa văn và đặt hạt lên đó. Hoặc loại bỏ các vật khác ở xung quanh để trẻ không bị nhầm lẫn. Chỉ cần giữ các vật tối thiểu cần thiết cho nhiệm vụ trong tầm nhìn của trẻ.

Điều chỉnh đồ vật

Tim đúng kích cỡ: Khi trẻ thực hiện một nhiệm vụ, trước hết hãy đảm bảo chính xác những gì trẻ cần xem. Có thể không cần phải thay đổi kích thước của tất cả các vật mà trẻ sử dụng nhưng đôi khi cần có hạt lớn hơn hoặc cái lỗ lớn hơn để xỏ qua. Thậm chí là một sợi dây hơn, cái đầu để xỏ sắc nét và cứng hơn. Hãy nhớ rằng, làm cho mọi thứ lớn hơn không giúp tất cả trẻ em vì một số trẻ nhìn vật nhỏ tốt hơn.

Sử dụng màu sắc và sự tương phản

Hãy nhìn xem có những gì gây khó khăn cho trẻ

- Định vị hạt như thế nào? Sau đó hãy chọn những hạt màu sáng hoặc đặt trên một miếng vải có sự tương phản ở trên sàn để trẻ có thể dễ dàng tìm được hạt.
- Định vị cái lỗ như thế nào? Hãy sơn cái lỗ và đường viền với màu tương phản với hạt.
- Cái dây có thể thấy không? Nhuộm phần cuối của dây vào một màu sáng chói để nó được tách biệt và có thể định vị dễ dàng.

Điều chỉnh hoạt động

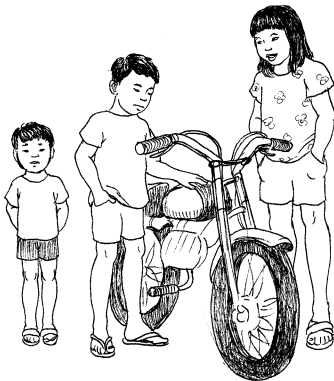
Cho phép trẻ thực hiện nhiệm vụ theo cách tốt nhất mà bé có, để giúp trẻ học thêm những điều mới. Nếu nhiệm vụ quá khó thì thay đổi một chút để trẻ có thể tự thực hiện được. Ví dụ, thay vì dùng sợi dây thì hãy cho trẻ dùng dây điện hoặc một cái que nhỏ vừa với khối gỗ để dễ khâu hơn là sợi dây. Hãy nhớ rằng, quan trọng nhất là để cho trẻ chơi hoặc làm việc mà không cần sự giúp đỡ của bạn. Không bao giờ là quá sớm để cho trẻ cảm thấy bé có năng lực.



Học những điều mới mẻ

Trẻ em thường học từ những trải nghiệm đã có. Những đồ vật hoặc sự kiện mới dường như làm cho trẻ khiếm thị sợ hãi vì trẻ không thể dễ dàng nhận ra sự tương đồng với những đồ vật mà trẻ đã từng quen thuộc. Vì thế, để giúp trẻ hiểu sự quen thuộc và khác biệt thì cần làm cho chúng có sự liên kết. Hãy cố đoán xem điều gì làm cho trẻ sợ - thường là những thứ mà chúng ta ít chú ý đến, chẳng hạn như mùi của xe hơi, kết cấu của trái cây hoặc âm thanh của chiếc xe mô tô. Hãy tôn trọng sự sợ hãi của trẻ và giúp trẻ hiểu điều đó để vượt qua được.

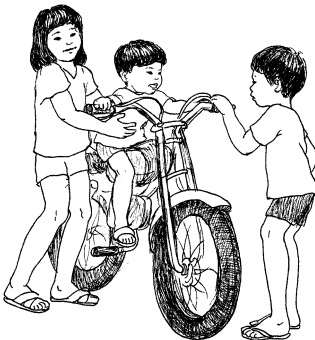
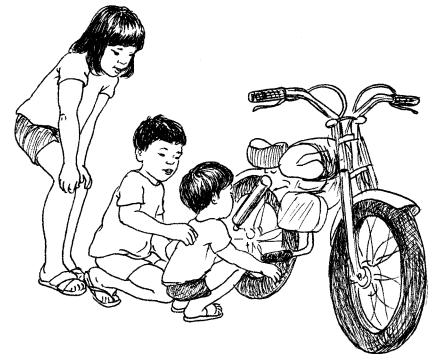
Câu chuyện dưới đây có từ quan điểm của một trẻ để minh họa cách các thành viên trong gia đình đã giúp trẻ học.



Hôm qua khi bố tôi về nhà, tôi nghe thấy âm thanh lạ và ồn ào vang dội bên ngoài. Anh và chị tôi vội chạy ra với sự phấn khích tuyệt vời. Tôi sợ hãi nên đứng lặng lẽ ở cách một khoảng. Anh tôi nói rằng bố tôi mua một chiếc xe máy. Ôi chưa từng thấy! Nếu nó gây ra tiếng ồn khủng khiếp như vậy thì chắc hẳn nó rất đáng sợ, tôi nghĩ thế và chắc chắn không muốn lại gần nó.

Anh tôi bảo đảm với tôi rằng tiếng ồn không có gì đáng sợ. "Là do cái động cơ," anh nói, "giống như cái máy bơm nước vào bồn của nhà mình". Anh

dẫn tôi về phía chiếc xe máy và cho tôi cảm nhận nó. Tôi vẫn còn sợ hãi và xúc động một chút. Anh cho tôi chạm vào bánh xe, yên xe và tay lái. Ôi, nó đúng là một chiếc xe đạp to lớn, béo mập! Chính là nó thôi. Tôi đã không còn sợ nữa.



Anh và chị đặt tôi vào ghế rồi nói bố tôi khởi động xe. Ooooo, âm thanh ồn ào làm sao và làm rung cả thân mình tôi. Chà, hơi khủng một chút nhưng rất thích thú và vui vẻ!!! Tôi mau chóng cảm nhận được toàn bộ tiếng rộ ràng của chiếc xe ở ngay phía dưới tôi khi động cơ gầm lên. Trong buổi tối hôm đó, chúng tôi đứng ngoài cổng và đếm số lượng chiếc xe máy rống lên khi đi ngang qua nhà tôi.

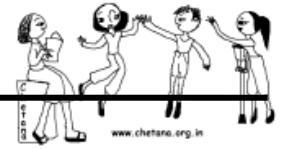
Bố tôi hứa sau này sẽ cho chúng tôi đi xe. Tôi hy vọng là người đầu tiên được cưỡi lên chiếc xe ấy.

Hãy luôn nhớ rằng:

- Giúp trẻ nắm được ý nghĩa của những gì chúng nghe và cảm nhận.
- Giải thích cho trẻ những điều mới bằng cách nói với trẻ những thứ tương tự và sự khác nhau với những thứ trẻ đã biết.
- Trẻ khiếm thị cần một chút thời gian trước khi sẵn sàng thử một thứ mới. Hãy kiên nhẫn. Trẻ cố gắng thử với sự tò mò thì tốt hơn là sự nài nỉ của bạn.

Dành cho trẻ mù và trẻ nhìn kém

Chuẩn bị cho trẻ đi khám ở bệnh viện



Mọi đứa trẻ đều khiếp hãi khi gặp bác sĩ hoặc đi bệnh viện. Bạn có thể tưởng tượng được điều tệ hơn như thế nào đối với trẻ khiếm thị. Bạn có thể làm gì để đi khám bệnh sẽ làm con bạn bớt tổn thương hơn?

Giúp cho giữ kiểm soát

Hãy nhớ rằng trẻ luôn là người tham gia thụ động khi đi khám bác sĩ. Bạn có thắc mắc sao con bạn lại sợ hãi và cáu kỉnh trong tình huống như vậy?

Hãy tìm cách để trẻ tham gia tích cực hơn khi đi bác sĩ. Khuyến khích bé tương tác với bác sĩ. Ví dụ bạn có thể giúp bé chọn một bông hoa từ vườn nhà để tặng bác sĩ. Đó là cách hay để một đứa bé nhút nhát hoặc một trẻ rất nhỏ tương tác. Điều đó cũng làm cho sự khởi đầu dễ dàng để thăm khám.



Giúp để biết

Hãy nhớ rằng ngay cả một cuộc kiểm tra thường lệ cũng gây khó chịu vì trẻ em không biết được những gì sẽ được chờ đợi và ký ức của những lần khám trước có thể là những điều không dễ chịu.



Luôn luôn nói trước với trẻ về việc đi gặp bác sĩ. Giải thích những gì bác sĩ sẽ làm, tại sao cần phải thực hiện và khi nào mọi việc sẽ kết thúc. Bạn có thể sử dụng búp bê để đóng vai việc thăm khám. Một điều quan trọng là **KHÔNG BAO GIỜ, KHÔNG BAO GIỜ NÓI DỐI**. Nói với trẻ nếu có điều gì đó sẽ làm con đau hoặc có vị đắng.

Nhớ cho trẻ biết điều gì sẽ xảy ra và điều gì sẽ tiếp đến. Chạm vào phần cơ thể của bác sĩ sẽ giữ được sự cảnh báo cho trẻ. Điều này sẽ giúp trẻ biết điều gì sắp đến và khi nào tất cả sẽ kết thúc.



Giúp cảm thấy thoải mái

Hãy luôn đặt bạn vào vị trí của trẻ. Tưởng tượng một phòng khám sẽ xa lạ ra sao khi một đứa trẻ hoàn toàn không nhìn thấy – những âm thanh, mùi vị, ánh sáng, mọi người, tất cả đều quá sức chịu đựng khiến cho đứa trẻ trở nên lo lắng.

Hãy làm cho trẻ quen thuộc với mọi thứ, ví dụ như một cái chiếu nhỏ mà trẻ hay ngủ hoặc một món đồ chơi ưa thích. Trẻ có thể giữ những thứ quen thân này để cảm thấy an toàn. Đưa cho trẻ một thứ gì đó để trẻ giữ cũng là một ý hay. Ngoài ra, hãy luôn ở trong tư thế tiếp xúc cơ thể - giữ một chân trẻ trong tay bạn hoặc chạm vào vai trẻ trong suốt thời gian thăm khám.



Giúp có cách giao tiếp dễ dàng

Lo lắng và căng thẳng là nguyên nhân làm trẻ mất khả năng giao tiếp rõ ràng. Nhất là sau khi giải phẫu, trẻ cảm thấy mất phương hướng để tìm ra những từ thích hợp để nói với bạn điều bé muốn hoặc cảm nhận.

Hãy đảm bảo rằng bé có một vài cách giao tiếp với bạn. Dùng hình ảnh hoặc đồ vật mà trẻ thường dùng để nói với bạn những nhu cầu đơn giản như là muốn uống nước hoặc món một người cụ thể nào đó.

ĐIỀU CẦN NHỚ

Hãy đến bệnh viện định kỳ trong những năm đầu đời. Hãy cho trẻ một vài điều gì đó để mong đợi khi kết thúc việc đi khám bệnh bằng một vài niềm vui nào đó, ví dụ như một bữa ăn đặc biệt, một trò chơi hoặc một bài hát yêu thích.





Khiếm thị trong những năm đầu đời

Bạn có biết thị giác của trẻ phát triển rất nhiều ở năm đầu tiên của trẻ? Trong giai đoạn này, sự thay đổi to lớn xảy ra với đôi mắt và bộ não trong khi đáp ứng với những trải nghiệm thị giác. Bởi vậy, thậm chí khi trẻ bị khiếm thị thì bạn vẫn có thể giúp trẻ những điều đơn giản.

Trẻ của bạn có khiếm khuyết thị giác

Nếu sau 3 tháng mà trẻ:

- tỏ ra rất thụ động (không nhìn vào gương mặt hoặc đồ chơi)
- tỏ ra thờ ơ với ánh sáng bình thường trong phòng
- mở to mắt khi ở trong phòng tối
- ấn vào mắt nhiều lần



Hoặc, nếu có bất cứ lần nào:

- đôi mắt nhìn không bình thường
- mi mắt không mở bình thường hoặc nhắm hoàn toàn
- đôi mắt có vẻ bị rung
- trẻ có mắt lé nặng hoặc lé tăng lên
- trẻ có khiếm khuyết khác như bại não hoặc điếc



Nếu con bạn bị khiếm thị

Gặp bác sĩ mắt để trẻ được điều trị y tế là rất cần thiết. Nhiều trẻ được hưởng lợi khi đeo kính. Một số trẻ cần phẫu thuật hoặc uống thuốc. Thức ăn dinh dưỡng cũng giúp một chút cho tình trạng mắt.

Khiếm thị có thể ảnh hưởng đến cách trẻ học và phát triển. Hãy tìm một giáo viên biết cách giúp cho sự phát triển những năm đầu đời của trẻ ngay cả khi trẻ đang phải điều trị y tế về tình trạng mắt.

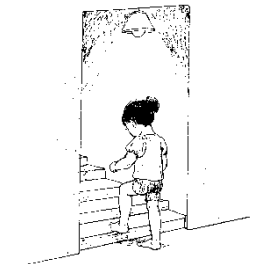
Trong khi chờ đợi, bạn có thể làm một vài thứ

Hỏi bác sĩ xem trẻ có thể nhìn thấy gì. Chọn một thứ mà bé có thể nhìn thấy và đặt ở nơi nó sẽ chạm vào trẻ. Điều này sẽ khuyến khích bé tiếp cận và chơi với nó. Trẻ sơ sinh thích vải và bạn luôn có thể tìm thấy thứ gì đó mà bé có thể nhìn được, ví dụ như một cái khăn choàng màu bạc, một miếng vải cotton nhuộm bằng cách thắt nút với họa tiết sáng. Buộc vài cái chuông hoặc hạt ở trong vải để trẻ nghe tiếng leng keng hoặc thích thú khi sờ đến.

Đặt một chiếc vớ sáng màu của em bé lên trên lọ sữa hoặc bao lạp bằng một tờ giấy bóng kính. Khi cho trẻ bú sữa, hãy đưa bình sữa lại gần và lắc, rồi chờ xem bé có nhìn về phía đó không. Sau đó đưa tay bé chạm vào bình trong khi đặt bình vào miệng bé.



Khuyến khích trẻ di chuyển về phía đồ vật mà bé thấy. Đặt một đồ chơi mà trẻ thích và có thể nhìn thấy ở xa tầm với một chút. Cho bé biết cách tiến về phía đó. Sử dụng cách di chuyển điển hình cho trẻ em ở cùng độ tuổi.



Giúp trẻ phát triển ý thức về mọi thứ ở xa. Sử dụng những thứ mà bé có thể nhìn thấy, như ánh sáng hoặc màu sáng, ở những phần khác nhau của ngôi nhà. Điều này sẽ giúp nâng cao nhận thức về sự vật ở xa và giúp phát triển nhận thức về không gian.

Hãy lên tiếng khi bạn đi vào phòng để bé biết bạn đang đến. Hãy đứng ở vị trí trong tầm nhìn của trẻ và chờ đợi. Bé có nhìn vào bạn không? Nếu bạn không nhận được phản hồi, hãy đến gần hơn và lại đợi. Có thể mất một lúc mới có phản hồi. Trong khi đó, trước khi bạn bế con lên, hãy chạm vào bé và nói chuyện để bé không bị giật mình.