

Sala do ćwiczeń w krakowskiej Szkole Kung Fu Tradycyjnego „Biały smok”. Na parkiecie kilkanaście osób ćwiczy techniki samoobrony. Obserwując ich poczynania, raczej nie domyśliłabym się, że są to osoby niewidome lub słabowidzące.

– Na pewno zauważyła pani, że w każdej parze ćwiczy jedna osoba niewidoma i jedna słabowidząca. Ma to ułatwić dokładne wykonywanie zadań – szepta mi do ucha Jakub Bogusz, koordynator ds. PR w projekcie Zwiększenia Dostępności Rynku Pracy dla Osób Niewidomych, administrowanym przez Fundację Instytut Rozwoju Regionalnego. Szczerze mówiąc, trudno mi odróżnić, która osoba jest która. Ćwiczący bowiem zachowują się pewnie, nie mają problemów z koordynacją ruchową ani z powtarzaniem prezentowanych chwytów. Jeżeli jakiś element nie wychodzi, zawsze mogą poprosić o pomoc prowadzącego zajęcia, sifu Andrzeja Szuszkiewicza. – Praca z osobami niewidomymi to dla mnie nowe doświadczenie – mówi Andrzej Szuszkiewicz. – Sam uprawiam techniki walki z za-

Na pierwszy rzut oka nauka samoobrony osób niewidomych nie wiąże się ze zwiększeniem ich szans na rynku pracy. Tymczasem zajęcia te kształtują poczucie wiary w siebie

wiązanymi oczami lub w ciemnościach, ale to przecież nie to samo, co bycie niewidomym. Opracowałem autorski program nauki specjalnie dla tych osób i jak na razie z powodzeniem go realizuję. Widzę efekty swoich działań u uczniów w postaci poprawy koordynacji ruchowej oraz czerpania przyjemno-



ści z wykonywanych ćwiczeń. Poprawiła się także ich samoocena.

Pierwsze zajęcia odbyły się w lipcu, podczas integracyjnego pobytu w Zakopanem, rozpoczynającego działania związane z projektem. Od września ćwiczenia odbywają się regularnie, raz w tygodniu po półtorej go-

dziny dla każdej z grup. – Na pierwszy rzut oka nauka samoobrony osób niewidomych nie wiąże się ze zwiększeniem ich szans na rynku pracy – tłumaczy Jakub Bogusz. – Tymczasem zajęcia te kształtują poczucie wiary w siebie, uczą panowania nad emocjami, radzenia sobie ze stresem. Zwiększają mo-

tywację i mobilizację. Poza tym ćwiczenia takie były im potrzebne również po to, by zwiększyć ich koordynację ruchową, przestżenną, a przede wszystkim poprawić kondycję fizyczną.

– Początkowo z zapalem i motywacją było różnie – dodaje sifu Szuszkiewicz. – Mamy tu bowiem do czynienia z ludźmi bardzo doświadczonymi przez sytuacje życiowe. W takich osobach każda, nawet najmniejsza trudność powoduje utratę wiary we własne siły, a co za tym idzie, rezygnację z działania. Wydaje mi się jednak, że ten etap mamy już za sobą. Teraz grupa traktuje naukę technik walki jako wyzwanie, możliwość spróbowania czegoś, o czym tylko słyszeli i tylko sobie wyobrażali.

Zajęcia przynoszą także wymierne korzyści w postaci umiejętności samoobrony.

– Niewidomi, z powodu swojej dysfunkcji, częściej niż inni stają się ofiarami przemocy – mówi Jakub Bogusz. – Mam nadzieję, że po zakończeniu projektu każda z osób w nim uczestniczących będzie w stanie skutecznie się obronić. Na zaję-

Nietypowy projekt

# Nauka jako wyzwanie

Uczą panowania nad emocjami, radzenia sobie ze stresem

Tygodnik

Śr. nakład 80398 egz.

Zasięg lokalny



ciach uczą się technik walki Wing Chun, opierających się na bliskim kontakcie z przeciwnikiem, kształtujących i rozwijających zmysł dotyku. Tylko tak bowiem osoba niewidoma może zyskać przewagę nad agresorem.

- Trudno mi odpowiedzieć, czy w sytuacji zagrożenia moi uczniowie faktycznie będą wykorzystywać zdobyte podczas zajęć umiejętności - podsumowuje Andrzej Szuszkiewicz. - Trudno cokolwiek prognozować w przypadku nowatorskich metod. Przede wszystkim jednak umiejętność skutecznej samoobrony nie jest uzależniona jedynie od techniki i wiedzy. Decyduje psychika. Liczę jednak na to, że podczas pobytu w mojej szkole skutecznie nauczą się opanowywać sytuacje stresowe i zagrożenia, tak by w odpowiednim momencie wykorzystać nabyte tutaj umiejętności.

Zainicjowany przez Fundację Instytut Rozwoju Regionalnego projekt Partnerstwa na rzecz Zwiększenia Dostępności Rynku Pracy dla Osób Niewidomych współfinansowany jest z EFS, w ramach Inicjatywy EQUAL i obejmuje m. in. zajęcia tyfloinformatyczne, warsztaty interpersonalne i treningi samoobrony. Bierze w nim udział 60 osób z terenu całej Małopolski. Projekt potrwa do 2007 roku.

Tekst i fot.:

MARIA WŁODKOWSKA-BANAŚ

Tygodnik

Śr. nakład 80398 egz.

Zasięg lokalny

