

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 13»

Дошкольная тифлопедагогика в вопросах и ответах

(Информация для родителей,
воспитывающих детей с нарушениями зрения)



Авторы-составители:

Грибова О.П., учитель-дефектолог,
Перадзе В.А., воспитатель,
Юрова Н.А., воспитатель,
Терезян Я.Г., тьютор

г. Краснодар

2023 год

ВВЕДЕНИЕ

Роль зрения в полноценном развитии ребенка велика. Обусловлено это, прежде всего, тем, что, как известно, больший процент информации об окружающем мире человек получает через зрительный анализатор. С самого рождения ребенка все его движения и предметно-практические действия осуществляются при участии и под контролем зрения. Родители должны помнить, что нарушение зрения или его полная потеря значительно ограничивают возможности познания их ребенком окружающего мира, осложняют его психическое и физическое развитие.

Несомненно, что ребенок с нарушенным зрением нуждается во внимании, эмоциональной поддержке и направляющем воздействии своих родителей в гораздо большей степени, чем нормально развивающийся ребенок. Задача родителей – помочь ребенку стать активным и самостоятельным, овладеть необходимыми для успешной бытовой, учебной и трудовой деятельности знаниями, умениями и навыками.

Чаще всего в семьях встречается неправильное отношение к ребенку с нарушением зрения, которое выражается или в чрезмерной опеке, или, наоборот, в недостаточном внимании и заботе о нем.

В первом случае, родители из чувства жалости и сострадания окружают свое чадо чрезмерным вниманием и оказывают помощь там, где ребенок и без них может быть самостоятельным. Они стараются все сделать за него: кормят, одевают, умывают в таком возрасте, когда зрячие дети это делают сами; не приучают убирать за собой игрушки, стелить постель, выполнять другие виды самообслуживания и помощи по дому. Задаривают его игрушками, книжками, сладостями, стремясь этим смягчить, скрасить его жизнь, которая, по их мнению, не может быть радостной и полноценной. Таким образом, снижая требования к ребенку, искусственно отгораживая его от всех жизненных трудностей, развивают у него иждивенческие настроения, затормаживают развитие инициативы и самостоятельности, а также препятствуют своевременному формированию навыков самообслуживания.

Во втором случае, родители и окружающие ребенка люди открыто выражают свое недовольство им, подчеркивая его неполноценность, раздражаются из-за его ошибок и неловкости, не уделяют ему достаточного внимания. Частые напоминания о заболевании могут вызвать у ребенка безразличие к окружающим, раздражение и способствовать развитию замкнутости и отчужденности.

Не всегда родители знают, как оказать своему ребенку своевременную, необходимую ему психологическую и педагогическую помощь. В данном методическом пособии мы постарались дать краткие ответы на часто задаваемые родителями вопросы практического характера об обучении, воспитании, развитии, социализации, диагностике, коррекции и профилактике вторичных отклонений в развитии детей с нарушениями зрения.

В пособии использована информация с сайта ГБОУ школа-интернат №1 имени К.К.Грота Красногвардейского района г.Санкт-Петербурга.

СОДЕРЖАНИЕ

<u>ВВЕДЕНИЕ</u>	2
<u>РАЗДЕЛ 1. НАРУШЕННОЕ ЗРЕНИЕ И СОХРАННЫЕ АНАЛИЗАТОРЫ</u>	8
Какие дети относятся к категории слепых.....	8
Какие дети относятся к категории слабовидящих.....	8
Как проверить состояние зрения у ребенка в раннем возрасте.....	9
Как можно выявить слабовидящего ребенка в детском саду.....	9
Как помочь человеку, находящемуся в состоянии душевного кризиса из-за потери зрения.....	10
Как сохранить остаточное зрение.....	10
Что такое астигматизм.....	10
Что такое миопия.....	11
Что такое «ложная близорукость».....	12
Как позаботиться о зрении ребенка перед школой, чтобы оно не ухудшилось.....	12
Какие упражнения для глаз наиболее эффективны.....	13
Что такое пальминг.....	14
Для чего нужна окклюзия глаза.....	14
Обязательно ли носить очки ребенку и как приучить его к этому.....	15
Как правильно ухаживать за очками.....	15
Нужны ли ребенку солнцезащитные очки.....	16
Что такое очки «супервижн» и можно ли их использовать при нарушении зрения.....	16
Что такое антивандальные очки.....	16
Зачем нужны компьютерные очки.....	17
На какой свет опасно смотреть, особенно слабовидящим детям.....	18
В чем польза стереокартинок для зрения.....	18
Можно ли вылечить глазные болезни правильным питанием.....	19
Что значит развитие компенсаторных функций у слепых детей.....	20
Как использовать остаточное зрение.....	20
Если ребенок слепой, нужно ли ему постоянно слушать музыку, чтобы развивать слух.....	21
Как развить слух у слепого ребенка.....	21
Правда ли, что у детей с нарушением зрения лучше развиты обоняние и слух....	22
Что такое эхолокация и помогает ли она незрячим людям.....	23
Все ли слепые музыкально одарены от рождения.....	23
<u>РАЗДЕЛ 2. ВОСПИТАНИЕ</u>	24
Почему слепые дети имеют навязчивые движения и как от них избавиться.....	24
Что такое стереотипии и как их устранить у ребенка.....	24
Ребенок боится громких звуков. Как помочь справиться со страхом.....	25
Как научить слепого ребенка найти упавший на пол предмет.....	26
Как правильно формировать навыки самообслуживания у ребенка с нарушением зрения.....	26
Как оборудовать ванную комнату, чтобы ребенку с глубокими нарушениями зрения было удобно.....	27

Как обучить слепого ребенка элементарным гигиеническим навыкам: умываться, чистить зубы.....	27
Как научить слепого ребенка самостоятельно принимать ванну.....	28
Как обучать слепого ребенка навыкам туалета.....	29
Как научить слепого ребенка пользоваться ложкой.....	29
Как научить слепого ребенка пить из чашки.....	30
Как научить незрячего ребенка аккуратно есть за столом.....	30
Как приучить слепого ребенка следить за своим внешним видом.....	30
Как научить слепого ребенка правильно одеваться.....	31
Как научить слепого ребенка застегивать молнии, заклепки и т.д.....	31
Как научить слепого ребенка завязывать шнурки.....	32
Какую работу по дому может выполнять ребенок с нарушением зрения.....	32
Могут ли незрячие пользоваться электроприборами.....	33
Как лучше обустроить квартиру для слепого человека.....	33
Что я могу купить своему ребенку-инвалиду по зрению, чтобы ему было легче себя обслуживать в быту.....	34
Какие увлечения бывают у слепых детей? Есть ли специальные игрушки для слепых и где они продаются.....	35

РАЗДЕЛ 3. ОБУЧЕНИЕ.....36

Можно ли употреблять в разговоре со слепым ребенком слово «смотри».....	36
Как правильно познакомить слепого ребенка с новыми занятиями или действиями.....	36
Как научить ребенка обследованию предметов.....	36
Как объяснить слепому ребенку, как выглядит предмет, который он не может воспринимать тактильно.....	37
Какие требования предъявляются к дидактическим игрушкам для слабовидящих и слепых детей.....	38
Какие существуют требования для изобразительной наглядности для слабовидящих детей.....	38
Существуют ли специальные тетради для слабовидящих детей.....	38
Почему слабовидящие пишут черной пастой.....	39
Как подготовить незрячего ребенка к обучению в школе.....	39
Какие требования предъявляются к знаниям и умениям ребенка с нарушениями зрения на момент поступления в школу.....	39
Какие условия должны быть созданы для введения слабовидящего ребёнка в общеобразовательную школу.....	40
Что такое брайлевская колодка.....	40
Нужно ли слабовидящих детей учить шрифту Брайля.....	41
Чем различаются рельефно-линейный шрифт и рельефно-точечный.....	41
Почему нужно читать по системе Брайля двумя руками.....	41
Зачем нужны коррекционные занятия.....	42
Развивать осязание и мелкую моторику нужно только у незрячих детей или у слабовидящих тоже.....	42
Зачем незрячим обучающимся урок технологии в школе.....	43
Зачем слабовидящему ребенку социально-бытовая ориентировка.....	43
Чему учат на занятиях по ориентировке в пространстве.....	44

Что такое прибор «Ориентир».....	44
Зачем детям с нарушениями зрения уроки ИЗО.....	44
Как объяснить незрячим, что такое цвет.....	45
Что такое тифлографика.....	45
Как рисуют слепые дети.....	46
Что такое рельефные рисунки.....	46
Что такое тактильная книга.....	46
Как развивать у слепых детей мимику и пантомимику.....	47
Как научить незрячих детей пользоваться мимикой в соответствии с ситуацией.....	47
Что такое предмет «ритмика».....	48
Обязательна зрительная гимнастика.....	48
Какой зрительный режим необходимо соблюдать ребенку с дальностью.....	48
Обязательно ли должен ребенок проходить ПМПК.....	49
Какой срок действия у заключения ПМПК.....	50
Почему родители часто боятся ПМПК.....	50
Что обозначает номер школьной программы 4.1 и 4.2.....	50
В чем разница «ребенку нужна психолого-педагогическая помощь» и «ребенку нужны специальные условия обучения».....	51
Что включают в себя специальные условия обучения.....	51
Что такое «индивидуальный образовательный маршрут».....	51
Может ли ребенок с нарушением зрения обучаться в любой школе.....	52
Как лучше для слабовидящего ребенка: обучаться инклюзивно или в коррекционной школе.....	52
Почему кто-то из учащихся получает образование на дому.....	53
Чем отличается занятие в группе для слабовидящих и слепых детей от обычного занятия.....	53
Какие главные особенности проведения урока в школе, где учатся слепые и слабовидящие дети.....	54
Какие бывают наглядные пособия для слепых и слабовидящих.....	54
Какиетифлосредства можно получить для ребенка-инвалида бесплатно.....	55
Чем отличается работа ассистента и тьютора в работе с детьми с ОВЗ.....	55
Как заинтересовать незрячего ребенка продолжать саморазвитие в дальнейшем без помощи учителей.....	56
Насколько широк выбор профессии для незрячих людей.....	56

РАЗДЕЛ 4. СОЦИАЛИЗАЦИЯ.....57

Как научить слепого ребенка не стесняться общаться со сверстниками без ОВЗ.....	57
Как научить слепого ребенка общаться.....	57
Нужно ли знать незрячим детям жесты и движения во время общения, которые приняты у зрячих.....	57
Как научить незрячего ребенка играть со сверстниками.....	58
Как объяснить зрячим сверстникам, кто такой ребенок с нарушением зрения.....	59
Как формировать у зрячих детей гуманное отношение к инвалиду по зрению.....	59
С какими проблемами развития личности слепого или слабовидящего ребенка могут столкнуться педагоги.....	60

Как у слепого ребенка развить самостоятельность.....	61
Как научить слепого ребенка делать покупки в магазине.....	61
Как привести незрячего ребенка в новое место.....	62
Как правильно организовать просмотр кинофильма или спектакля с группой, в которой есть слепые дети.....	62
Существуют ли специальные сайты и сервисы, на которых можно найти фильмы с тифлокомментариями.....	62
Можно ли ребенку с нарушением зрения смотреть 3D-фильмы.....	63
Интересно ли слепым людям в музеях.....	63
Есть ли компьютерные игры для улучшения зрения.....	64
Как незрячие пользуются компьютером и смартфонами.....	64

РАЗДЕЛ 5. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ.....66

Какие занятия для развития двигательной активности можно проводить у ребенка с нарушением зрения.....	66
Почему у незрячего ребенка задерживается развитие мускулатуры.....	66
Как проверить вестибулярный аппарат слепого ребенка.....	66
Как обезопасить ребенка от частых травм и ушибов.....	67
Как научить незрячего ребенка сесть на стул.....	67
Какая связь между нарушениями зрения и неправильной осанкой.....	68
Как научить слепого ребенка правильно держать осанку, не наклонять голову...	68
Как передвигаются незрячие.....	68
Как помочь незрячему ребенку не бояться ориентироваться в пространстве.....	69
Как помочь незрячему пройти через дверь.....	69
Как обучают передвижению слепых в помещениях без трости.....	70
Как научить слепого ребенка спуску и подъему по лестнице без использования трости.....	70
Почему важно объяснить ребенку значение белой трости в его жизни.....	71
С какого возраста можно приучать незрячего ребенка к трости.....	71
Как выбрать трость слепому ребенку.....	72
Как обучать слепого ребенка ходьбе по улице с помощью трости.....	72
Какая существует техника ходьбы с тростью.....	73
Как нужно передвигать трость перед телом.....	74
Как использовать трость при спуске и подъеме по лестнице.....	74
Как научить слепого ребенка обнаруживать проходы и проезды, пересекающие тротуар.....	75
Как обучить ребенка безопасно переходить дорогу.....	76
Как слепому человеку получить собаку-проводника.....	76
Зачем спорт слепым детям? В каких видах спорта они могут быть успешными.....	77
Могут ли дети ходить на занятия по физкультуре в очках.....	77
Полезен ли бассейн ребенку с нарушением зрения или физические нагрузки могут навредить.....	77
Что такое голбол? Как незрячие дети играют в голбол.....	78
Могут ли незрячие играть в шахматы, шашки.....	78

<u>РАЗДЕЛ 6. РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ</u>	80
Как развивать незрячего ребенка на первом году жизни.....	80
Как правильно кормить незрячего ребенка.....	80
Как подготовить слепого ребенка к рождению брата или сестры.....	81
Как могут родители мешать незрячему ребенку.....	82
Возникают ли проблемы у педагогов при работе с родителями незрячего ребенка.....	83
Понятия «ребенок-инвалид» и «ребенок с ограниченными возможностями здоровья» - это одно и то же.....	83
Зачем нужна ИПРА ребенку-инвалиду.....	84
Может ли родитель выступать в качестве тьютора или ассистента.....	85
Какие льготы имеют работающие родители ребенка-инвалида.....	85
В какие организации можно обратиться за помощью и советами по воспитанию ребенка с нарушением зрения.....	86
Что дают незрячему ребенку реабилитационные центры.....	86
<u>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</u>	88

РАЗДЕЛ 1

НАРУШЕННОЕ ЗРЕНИЕ И СОХРАННЫЕ АНАЛИЗАТОРЫ

Вопрос: Какие дети относятся к категории слепых?

Ответ: Тифлопедагог В.З. Денискина выделяет пять групп слепых детей. У них наиболее резко выражена степень нарушения основных зрительных функций (остроты и поля зрения, световой чувствительности, цветоразличения, характера зрения). Глубокое снижение остроты зрения делает невозможным или весьма ограниченным зрительное восприятие.

1. Тотально или абсолютно слепые. При абсолютной слепоте на оба глаза полностью отсутствуют зрительные ощущения

2. Слепые дети со светоощущением. Эти дети видят только свет, то есть отличают свет от тьмы. При этом дети, у которых светоощущение с правильной проекцией, могут правильно показать направление света, а дети, у которых светоощущение с неправильной проекцией не могут указать, откуда падает свет.

3. Слепые дети, у которых имеется светоощущение и цветоощущение, то есть они отличают не только свет от тьмы, но и различают цвета.

4. Слепые дети, у которых имеются тысячные доли от нормальной остроты зрения (примерно от 0,005 до 0,009). При таком зрении в комфортных условиях человек видит движения руки перед лицом, на очень близком расстоянии может различать цвета, контуры, силуэты предметов. В медицинских картах такая острота зрения фиксируется как 0,005 или движения руки перед лицом.

5. Слепые с остаточным форменным (предметным) зрением, то есть дети, у которых имеется форменное или предметное зрение. К этой группе относятся дети, острота зрения которых варьируется в пределах 0,01-0,04.



Вопрос: Какие дети относятся к категории слабовидящих?

Ответ: Слабовидящие дети по степени зрительных нарушений делятся на следующие группы (классификация тифлопедагога В.З. Денискиной):

1. Слабовидящие дети с остротой зрения в пределах от 0,05 до 0,09 с коррекцией очками на лучше видящем глазу. Как правило, у этой группы детей отмечаются сложные нарушения зрительных функций. Наряду со снижением остроты зрения у них сужено поле зрения, нарушено пространственное зрение.

2. Слабовидящие дети с остротой зрения от 0,1 до 0,2 с коррекцией очками на лучше видящем глазу. Эти дети по состоянию своего зрения, как и дети 1-й группы, относятся к инвалидам, хотя острота зрения у них выше.

3. Слабовидящие дети с остротой зрения от 0,3 до 0,4 с коррекцией очками на лучше видящем глазу. Такие дети инвалидами в нашей стране пока не признаются, хотя для их успешного обучения, воспитания и развития также необходимо соблюдать определенные офтальмо-гигиенические рекомендации и требования, применять специальные технические средства и методики.

Вопрос: Как проверить состояние зрения у ребенка в раннем возрасте?

Ответ: Новорожденным проводят первую проверку зрения в родильном доме. Эта диагностика позволяет увидеть грубые врожденные пороки органов зрения – катаракту, ретинобластому, глаукому, птоз.

Плановые посещения офтальмолога предусмотрены в 1 месяц, в 3 месяца, в 6 и 12 месяцев. На этих осмотрах доктор уже сможет оценить состояние глазного дна, способность зрачка сокращаться при попадании на него луча света, а также выявить некоторые патологии, которые остались незамеченными в роддоме.

Но! Родители могут и сами увидеть проблемы у своего ребенка. Необходимо наблюдать за ребенком. Обратиться к врачу-офтальмологу необходимо, если вы заметили:

1. В конце первого месяца не появляется кратковременная заинтересованность на движении крупного объекта, нет реакции на яркий свет.
2. Если к трем месяцам не фокусирует взгляд на яркой игрушке.
3. Если к 4-5 месяцам ребенок не пытается потянуться за игрушкой, а держа ее в руках, не пытается рассмотреть; не узнает лица родных.
4. Вы сами можете заметить вертикальные или горизонтальные движения глаз, косоглазие, которые со временем становятся более выраженными.

Вопрос: Как можно выявить слабовидящего ребенка в детском саду?

Ответ: Можно выявить слабовидящего ребенка по следующим признакам:

- покрасневшие глаза, избегает смотреть в глаза;
- глаза слезятся;
- ребенок часто жмурится и плотно прикрывает веки;
- ребенок часто моргает, трет глаза, прищуривается;
- близко садится смотреть телевизор;
- рассматривает предметы, картинки с близкого расстояния;
- у ребенка часто болит голова;
- нежелание читать, писать, играть с мелкими игрушками;
- наблюдая за чем-либо, ребенок поворачивает голову набок или смотрит боком;
- при одинаковом освещении ребенок по-разному воспринимает цвета и размеры предметов, игрушек;
- косоглазие, даже если оно едва заметно или проявляется время от времени;
- затуманенный хрусталик или помутнение зрачков.

Чем раньше обнаружено снижение зрения, тем эффективнее будет его коррекция!



Вопрос: Как помочь человеку, находящемуся в состоянии душевного кризиса из-за потери зрения?

Ответ: Самое первое – необходимо помочь ослепшему научиться жить с той проблемой, которая у него возникла, помочь жить без зрения.

Родственники, как правило, стараются слепого опекать. Конечно, он нуждается и во внимании, и в заботе, и в помощи; что-то он будет делать только с помощью зрячих. Но если вы его совсем отстраните от всех дел, то от нечего делать он погрузится в свои переживания. Кроме того, если он не пробует что-то сделать сам, то и не знает, может ли справиться самостоятельно. Обязательно привлекайте его ко всем домашним делам и не забывайте мотивировать похвалой.

Также не следует спорить с человеком, находящимся в состоянии душевного кризиса. Очень хорошо удается погасить вспышку раздражения у незрячего родственника, если вы сами в это время в хорошем настроении, если вы спокойно и внимательно выслушиваете его недовольство, брюзжание, тогда и он быстро успокаивается, остывает, приходит в себя. Помогите ему выговориться, высказать вслух свои неприятные переживания, обиды, чтобы не доводить дело до взрыва.

Вопрос: Как сохранить остаточное зрение?

Ответ: Каким бы ни было низким зрение, оно весьма ценно для человека. Поэтому сохранить его, а в некоторых случаях и улучшить – чрезвычайно важная задача!

В целях охраны остаточного зрения большое значение имеет создание благоприятных гигиенических условий:

- соблюдение режима дня в целом,
- смена видов деятельности, которая является своеобразным отдыхом для глаз с использованием зрительной гимнастики,
- создание рационального освещения,
- правильный выбор наглядных пособий.

В какой степени во время занятий использовать остаточное зрение – решает врач, учитывая характер заболевания глаз, состояние важнейших зрительных функций, течение патологического процесса. Только он может дать рекомендации, как использовать имеющееся зрение: для кратковременного чтения и письма, рассматривания крупных предметов или только для ориентации.

Вопрос: Что такое астигматизм?

Ответ: Астигматизм в переводе с латыни – отсутствие (фокусной) точки. Астигматизм возникает вследствие неправильной (не сферичной) формы роговицы (реже – хрусталика)

Нормальное зрение



Зрение при астигматизме



В нормальном состоянии роговица и хрусталик здорового глаза имеют ровную сферическую поверхность. При астигматизме их сферичность нарушена. Она обладает разной кривизной по разным направлениям. Соответственно, при астигматизме в разных меридианах поверхности роговицы присутствует разная преломляющая сила, и изображение предмета при прохождении световых лучей через такую роговицу получается с искажениями.

Некоторые участки изображения могут фокусироваться на сетчатке, другие – «за» или «перед» ней (бывают и более сложные случаи). В результате вместо нормального изображения человек видит искаженное, в котором одни линии четкие, другие – размытые.

Заподозрить у ребенка астигматизм можно, если он часто оступается во время ходьбы, задевает предметы на своем пути, щурится при рассматривании близко расположенных предметов. Могут быть жалобы на головную боль, головокружение, раздвоение предметов.

Астигматизм чаще всего врожденное заболевание глаз, поэтому профилактика его невозможна.

Но, если ребенку поставили такой диагноз, важно соблюдать рекомендации, чтобы заболевание не прогрессировало. Важно правильно чередовать нагрузку и отдых, выполнять специальную гимнастику для глаз, соблюдать режим дня, режим ношения очков и правильное питание.

Вопрос: Что такое миопия?

Ответ: Близорукость (миопия) – заболевание, при котором человек плохо различает предметы, расположенные на дальнем расстоянии. При близорукости изображение приходится не на определенную область сетчатки, а расположено в плоскости перед ней. Поэтому оно воспринимается нами как нечеткое.



Близорукость часто начинает развиваться в результате больших нагрузок, нехватки двигательной активности. Вы можете заметить, что ребенок слишком близко наклоняется во время письма и чтения, начинает подходить поближе к предметам, чтобы их рассмотреть, прищуривается, чтобы увидеть что-то вдали. За состоянием зрения ребенка нужно внимательно следить, показывать врачу-офтальмологу один раз в год.

Профилактика миопии:

- правильное размещение рабочего места (ближе к источнику света – окну; свет, который падает на рабочую зону, необходимо расположить слева для правшей и справа для левшей);

- контроль за осанкой (стол должен соответствовать росту ребенка; сидя на стуле ноги должны доставать до пола и быть согнуты под углом 90°);
- ограничение времени работы за компьютером, просмотра телевизора;
- расстояние от лица до книги должно составлять не менее 30 см;
- зрительная гимнастика не менее 2-х раз в течение урока/занятия;
- исключение сильных физических нагрузок;
- сбалансированное питание, коррекция недостатка витаминов;
- строгое соблюдение режима дня;
- частые прогулки на свежем воздухе.

Вопрос: Что такое «ложная близорукость»?

Ответ: Ложной миопией принято называть функциональное зрительное нарушение, при котором спазмируется мышца, отвечающая за нормальное функционирование аккомодационного аппарата. Если эта мышца по какой-то причине находится в состоянии спазма, то хрусталик не меняет кривизну, нарушается фокусировка и снижается четкость зрения.

Такое состояние называют спазмом аккомодации. Именно его принято называть ложной близорукостью. Вот симптомы, которые могут указывать на аккомодационный спазм:

- глаза быстро устают при работе на близком расстоянии;
- неприятные симптомы: сухость, жжение, краснота, боль;
- снижение зрительной остроты, двоение в глазах;
- слезоточивость;
- слабость, головная боль.

Есть несколько факторов, которые могут спровоцировать такое состояние:

- повышенная зрительная нагрузка (возникает при долгой работе за компьютером, несоблюдении гигиены чтения или выполнения уроков, длительном просмотре ТВ и т.п.);
- слабое освещение;
- недостаток сна, физической активности, малоподвижный образ жизни;
- слабые мышцы спины, шеи, нарушение кровоснабжения;
- неправильное питание, гиповитаминоз.

Нередко проблему выявляют у детей, которые только пошли в школу. Ребята подолгу делают уроки, много времени проводят за партами, выполняя много зрительной работы на близком расстоянии. Важно заметить симптомы как можно раньше и обратиться к офтальмологу до того, как процесс ухудшения зрения перейдет в необратимую стадию. В отличие от истинной близорукости, ложная – обратима.

Вопрос: Как позаботиться о зрении ребенка перед школой, чтобы оно не ухудшилось?

Ответ: Чтобы зрение ребенка в школе не ухудшилось, необходимо уменьшить влияние негативных факторов на зрение и увеличить влияние положительных.

- Обязательно пройдите офтальмологическую диагностику. Врач-офтальмолог оценит состояние глаз, рефракции, бинокулярного зрения. Если будут выявлены патологии, назначит специальную терапию или оптическую коррекцию.

- Правильно организуйте рабочую зону. У ребенка должен быть удобный стул с ортопедической спинкой, который позволит ему при выполнении домашних заданий держать осанку и не склоняться низко над тетрадью. Рабочая поверхность стола должна располагаться на уровне солнечного сплетения сидящего ребенка.

- Обязательно оборудуйте стол школьника настольной лампой, которую следует разместить справа – для левши и слева – для правши.

- Если на столе будет компьютер, то расстояние от глаз до монитора должно быть более 40 см.

- Ограничьте время использования гаджетов. Смартфоны угрожают зрению школьников сильнее, чем зрительные нагрузки на уроках и большие объемы домашних заданий.

- Отдайте ребенка в спорт. Занятия спортом будут компенсировать недостаток физической нагрузки в школе, отвлекать от гаджетов, способствовать укреплению здоровья в целом и зрительной системы в частности.

- Также в качестве профилактики глазных заболеваний школьникам полезно часто бывать на улице, разнообразно и сбалансировано питаться.

Вопрос: Какие упражнения для глаз наиболее эффективны?

Ответ: Примеры упражнений для зрительной гимнастики:

1) Выполняется сидя. 1 – крепко зажмурить глаза на 3-5 с. Затем открыть глаза на 3-5 с. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаза.

2) Выполняется сидя. Быстрые моргания в течение 1-2 мин. Упражнение способствует улучшению кровообращения.

3) Выполняется стоя. 1 – смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 с, 2 – поставить палец руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, 3 – перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3-5 с, 4 – опустить руку. Повторить 10-12 раз. Упражнение снижает утомление аккомодационной мышцы и облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

4) Выполняется стоя. 1 – вытянуть руку вперед, 2 – смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, 3 – медленно приближать палец, не сводя с него глаз до появления двоения. Повторить 6-8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

5) Выполняется сидя. 1 – закрыть веки, 2 – массировать их круговыми движениями пальца. Повторять в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

6) Выполняется стоя. 1 – поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, 2 – смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с, 3 – прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3-5 с, 4 – убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с, 5 – поставить палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25-30 см от глаз, 6 – смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с, 7 – прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3-5 с, 8 – убрать ладонь, смотреть двумя глазами на конец пальца 3-5 с. Повторить 5-6 раз. Упражнение укрепляет объединенную работу обоих глаз (бинокулярное зрение).



7) Выполняется стоя. 1 – отвести руку в правую сторону, 2 – медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и, не поворачивая головы, следить глазами за пальцем, 3 – медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и, не поворачивая головы, следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза горизонтального действия и совершенствует их координацию.

8) Выполняется сидя. 1 – тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза, 2 – спустя 1-2 с снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

9) Выполняется сидя. 1 – смотреть вдаль прямо перед собой 2-3 с, 2 – перевести взгляд на кончик носа на 3-5 с. Повторить 6-8 раз. Упражнение развивает способность длительно удерживать взгляд на близких предметах.

10) Выполняется стоя. 1 – поднять правую руку вверх, 2 – медленно передвигать палец полусогнутой руки сверху вниз и, не опуская головы, следить глазами за пальцем, 3 – медленно передвигать палец полусогнутой руки снизу вверх и, не поднимая головы следить глазами за пальцем. Повторить 10-12 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаза вертикального действия и совершенствует их координацию.



Вопрос: Что такое пальминг?

Ответ: Пальминг – это особое упражнение для расслабления мышц глаза.

Пальминг необходимо проводить сидя, положив локти на стол и максимально расслабив руки.

Следует энергично потереть ладонки друг о друга, сделать их «горячими». Поставить локти на стол и мягко закрыть глаза. Прикрыть глаза ладонями рук крест-накрест так, чтобы пальцы одной руки легли на пальцы другой, а ладони, сложенные чашечкой, закрыли глаза.

Недопустимо давить на глазные яблоки. Не ограничивать дыхание, не закрывать нос.

Хорошо проводить пальминг в течение 2-3 минут после зрительного напряжения при работе вблизи (рисование, прописи, рассматривание рисунков с мелкими деталями и др.).

Вопрос: Для чего нужна окклюзия глаза?

Ответ: Окклюзия – метод лечения амблиопии (функционального понижения остроты зрения) и косоглазия, заключающийся в том, что ребенку на здоровый глаз накладывают повязку (окклюдор).

Окклюзия заставляет работать плохо видящий глаз и исключает влияние на него закрытого глаза, который подавляет его зрительные впечатления, особенно если этот закрытый глаз видит лучше, укрепляются мышцы, выравнивается угол зрения.

Часто дети не понимают значимость окклюзии и снимают наклейку. Чтобы облегчить привыкание ребенка, можно сочетать период окклюзии с приятными для него занятиями (рисование, просмотр мультфильмов и т.п.).

Применяя специальные детские окклюдоры, которые можно встретить в аптечной сети, можно превратить неприятную процедуру в забавную игру.

В любом случае нужно набраться терпения, постоянно объяснять необходимость и цель данного лечения.

Наклейку правильно наклеивать прямо на кожу, а не на стекло, это позволит избежать подсматривания из-под края очков. Очки нужно продолжать использовать поверх окклюдора.

Вопрос: Обязательно ли носить очки ребенку и как приучить его к этому?

Ответ: Очки могут быть как для постоянного, так и для временного ношения. Рекомендации по ношению очков даёт только врач-офтальмолог.

Как быстро подружить ребенка с очками:

1. Если вы сами носите очки, то показывайте на собственном примере свое к ним отношение. Если не носите, то можно надеть простые очки без коррекции, а также наденьте очки на любимые игрушки ребенка.



2. Подбирайте удобные очки, соответствующие форме и размеру лица ребенка. Они не должны давить на переносицу и виски.

3. Лучше использовать очки с гибкими, закругленными заушниками, тогда очки будут хорошо держаться.

4. Чтобы ребенок не сбрасывал очки, можно прикрепить к заушникам резиночки.

5. Надевайте очки во время любимых занятий ребенка, чтобы он о них забыл и не снимал.

6. Старайтесь объяснить ребенку, как это модно и красиво – носить очки, со временем он привыкнет.

7. Приучайте ребенка постепенно, начиная всего с нескольких минут в день, ни в коем случае не ругайте и не наказывайте за отказ, впоследствии это вызовет отторжение.

Вопрос: Как правильно ухаживать за очками?

Ответ: Советы по уходу за очками:

- Приобретайте очки только в специализированных магазинах. Помните, что неправильно подобранные очки могут значительно ухудшить зрение.

- Обязательно храните очки в футляре, берегите от падений и ударов.

- Чтобы не поцарапать стекла, не кладите очки стеклом на стол.

- Регулярно промывайте очки теплой водой с мылом, затем насухо протирайте салфеткой. Для удаления грязи из труднодоступных мест оправы пользуйтесь старой зубной щёткой.

- Если оправа очков металлическая, следите за винтами и регулярно подкручивайте винты.

- Чтобы избежать деформации очков, снимайте и надевайте их двумя руками.

- Проверяйте зрение не реже не реже 1 раза в 3 года, детям – ежегодно.

Вопрос: Нужны ли ребенку солнцезащитные очки?

Ответ: Хрусталик, а также слизистая оболочка и роговица глаза ребенка, до 10 лет активно воспринимает ультрафиолетовые лучи.

При отсутствии защиты их воздействие может привести к нарушениям в работе зрительной системы ребенка. Со временем может произойти помутнение хрусталика и увеличивается риск развития катаракты. Поэтому офтальмологи рекомендуют детям носить солнцезащитные очки.

Выбирать очки нужно не только по внешним характеристикам, но и учитывать защитные свойства линз. Необходимо, чтобы они препятствовали проникновению ультрафиолетовых лучей и заботились о сохранении здоровья глаз ребенка.

Вопрос: Что такое очки «супервижн» и можно ли их использовать при нарушении зрения?

Ответ: Очки «супервижн» выглядят, как обычные очки, но с темными (чаще черными) линзами, в которых проделано несколько отверстий диаметром 1-1.5 мм.

В разных моделях может быть больше или меньше таких дырочек. Световые лучи, проходя через них, разбиваются на множество тонких потоков, которые объединяются в один и проникают в глазное яблоко. За счет этого удается частично устранить проблемы с неправильным преломлением света. Острота зрения повышается, а нагрузка на глаза снижается.

Как утверждают создатели такой оптики, она помогает предотвратить прогрессирование зрительной патологии. Но не все врачи уверены в пользе очков-тренажеров. Поэтому, прежде чем их использовать, необходимо проконсультироваться с врачом-офтальмологом.



Вопрос: Что такое антивандальные очки?

Ответ: Антивандальными называют такие очки, которые изготовлены из гуттаперчевого неломающегося материала и безопасны для детей.

Чаще всего они изготавливаются из силикона. Этот материал отличается высокой мягкостью, при контакте с детской кожей не создает дискомфорта и не давит на виски. Силиконовая оправа хорошо фиксируется на голове и не съезжает

во время активных движений. Сломать ее невозможно, поэтому очки прослужат долго, а ребенок не сможет случайно пораниться.

Линзы антивандальных очков, как правило, изготовлены из пластика, что также является залогом безопасности малышей. В отличие от стеклянных линз, которые при неаккуратном обращении могут разбиться и поранить ребенка, пластик даже при повреждении не причинит большого вреда.

Антивандальные очки могут крепиться двумя способами. Крепление на резинке плотно обхватывает голову и надежно фиксирует очки. Такой вариант подойдет самым маленьким, очень активным малышам и детям с астигматизмом. Для последних неподвижность очковых линз имеет принципиальное значение, потому что в астигматических линзах сила оптической коррекции неоднородна по всей поверхности и строго соответствует определенному участку глаза. Крепление на резинке не причиняет дискомфорт, даже когда ребенок лежит на боку или на спине.

Второй тип крепления – мягкие заушники, которые хорошо прилегают к голове и также обеспечивают достаточную силу фиксации. Модель с заушниками подойдет дошкольникам старше 1,5 лет и девочкам с длинными волосами (для них крепление с резинкой не очень удобно в использовании и может путаться в волосах).

Вопрос: Зачем нужны компьютерные очки?

Ответ: Как известно, голубой цвет экрана негативно влияет на глаза и зрение, что способствует появлению «компьютерного зрительного синдрома». Основная причина возникновения этого недуга — перенапряжение глазных мышц. Также не стоит забывать и о вредных лучах сине-фиолетового спектра, ведь они способствуют усилению образованию свободных радикалов в тканях глаз.



Компьютерные очки полезны для профилактики усталости глаз. Они подходят всем и не имеют противопоказаний, носить их можно столько, сколько потребуется.

Обычные средства очковой коррекции для использования за компьютером не подходят, поскольку на их стёклах, как правило, нет специального покрытия, защищающего от излучения экранов мониторов. Кроме того, такие очки могут способствовать развитию дискомфорта при работе за компьютером, поскольку они вызывают искажение шрифта на экране.

В специальных изделиях на поверхность стекол очковых линз с защитным покрытием наносится многослойный интерференционный фильтр, который пропускает безвредные световые лучи и поглощает опасные лучи сине-фиолетового спектра. За счет наличия специального покрытия снижается нагрузка на глаза и зрение.

Также такие средства очковой коррекции улучшают изображение монитора – оно становится более четким и контрастным.

Вопрос: На какой свет опасно смотреть, особенно слабовидящим детям?

Ответ: Некоторые источники света могут быть опасными для человеческого зрения и иногда даже приводят к слепоте:

Солнце. Это самый мощный и в то же время самый опасный источник света. Если смотреть на него невооруженным взглядом, может развиваться фотокератит – тяжелейший ожог роговой оболочки глаза.

Сварка. Нельзя смотреть без специальной защиты глаз на сварку. При сварке производится УФ-излучение, не различимое человеческим глазом, поэтому зрачок при работе не сужается. Даже при сильнейшем поражении сетчатки человек может не испытывать боль. Спустя время, возникает боль, резь, чувство жжения в глазах.

Снег. Похожее воздействие на глаза человека оказывает солнечный свет, отраженный от снежного покрова. Он может приводить к поражению глаз – так называемой «снежной слепоте», которая только через 6-7 часов проявляет себя. Наблюдается временная потеря или ухудшение зрения, появляются болевые ощущения, слезоточивость.

Светодиодные лампы. Если продолжительное время вглядываться в LED-источник, сетчатая оболочка может получить серьезные повреждения.



Свет фотовспышки. Некоторые ученые считают, что опасен для глаз также свет, который излучает вспышка фотоаппарата. Излучение от фотовспышки может достигать мощности более 20 Джоулей, что является серьезным «ударом» по здоровью сетчатки. При регулярном воздействии может развиваться временная слепота или серьезное заболевание глаз.

Вопрос: В чем польза стереокартинок для зрения?

Ответ: Стереокартинки многие воспринимают как интересное развлечение, но, оказывается, их рассматривание очень полезно для зрения.

Чтобы увидеть трехмерную картинку, нужно смотреть на плоское изображение особым образом – как бы сквозь него, расфокусировав взгляд. Врачи-офтальмологи поясняют, что такое занятие положительно отражается на работе зрительного аппарата:

- Улучшается аккомодационная способность глаз и повышается четкость зрения.
- Усиливается кровообращение, что способствует лучшему питанию глазных тканей, нормализует внутриглазное давление.
- Развиваются навыки стереоскопического зрения (человек учится точнее оценивать объем, форму, положение в пространстве, расстояние до объектов).

Врачи рекомендуют регулярный просмотр стереокартинок тем, кто много работает за компьютером, имеет проблемы с фокусировкой, остротой зрения. Занимаясь пять минут в день, можно снять напряжение с глаз, улучшить кровообращение в зрительных органах и повысить четкость зрения.

Рассматривание стереокартинок является хорошей тренировкой не только для глаз, но и для мозга. Такие занятия улучшают концентрацию, скорость мозговых реакций, внимательность, способствуют снятию стресса и развитию воображения.

Вопрос: Можно ли вылечить глазные болезни правильным питанием?

Ответ: Конечно, заболевания глаз нельзя вылечить какой-то особой диетой. Но правильное питание в комплексной терапии, назначенной врачом офтальмологом, может способствовать улучшению зрения.

В рацион должны входить продукты богатые бета-каротином, лютеином, витаминами А, В, С и другими макро- и микроэлементами.

Бета-каротин участвует в выработке родопсина, обеспечивающего способность приспосабливаться к темноте; поддерживает и позволяет не утратить остроту зрения. Бета-каротин содержится в моркови, облепихе, щавеле, зелени петрушки, плодах шиповника, шпинате и многих других продуктах.

Лютеин защищает глаза от ультрафиолета и катаракты, обеспечивает полный спектр цветоощущения, улучшает остроту зрения, что позволяет рассмотреть что-либо в мельчайших деталях. Лютеин содержится в желтке куриного яйца, шпинате, петрушке, цуккини, зелени лука порея, фисташках, зеленом горошке, спарже, кукурузе и т. п.

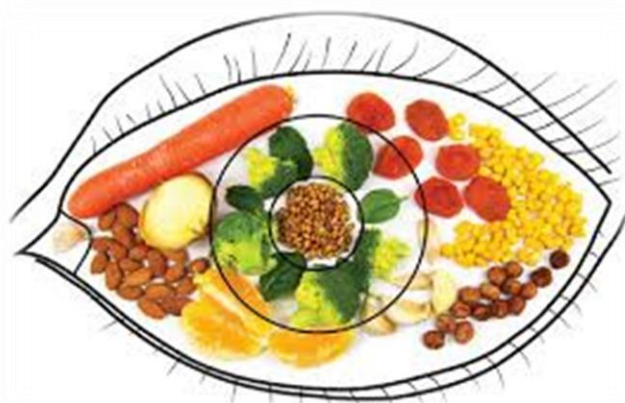
Витамин А помогает увеличить прочность сосудов, поддерживает зрение в хорошем состоянии, оберегает от конъюнктивита и макулодистрофии. Больше всего витамина А содержат баранья, свиная, говяжья и куриная печень, рыбий жир, абрикосы, авокадо, морковь.

Витамин В2 благоприятно действует на зрение: глаза лучше видят в темноте и воспринимают цвета. Витамином В2 богаты все молочные и кисломолочные продукты. Его много в курице, говядине, постной свинине. Содержится рибофлавин и в рыбе: треске, сельди, скумбрии, тунце. Также витамин можно получить из гороха, шпината, цветной капусты, зеленого лука, укропа, печени, куриных яиц.

Витамин С укрепляет кровеносные сосуды, в том числе капилляры глаза. Источник витамина С – свежие и свежемороженые овощи, фрукты и ягоды.

Вопрос: Что значит развитие компенсаторных функций у слепых детей?

Ответ: Развитие компенсаторных функций у слепого ребенка предполагает развитие готовности сохранных анализаторов к восприятию признаков и свойств окружающего мира, что включает:



1. Развитие мелкой моторики: формирование захватывающих движений ладонью, пальцами; развитие умения удерживать и манипулировать предметами, необходимыми в быту, и игрушками, тренировка точных координированных движений кисти руки и пальцев; обучение самоконтролю производимых движений.

2. Развитие осязательного восприятия: формирование способов активного осязания (передвижение, ощупывание руками); умение различать и сопоставлять некоторые свойства предметов по форме, температуре, характеру поверхности, материалу; формирование навыка восприятия предметов и игрушек пальцевым, кистевым и ладонным способами; упражнять прослеживающую функцию руки, координацию рук, развивать тонкую моторику пальцев; обучение чтению простых рельефных рисунков, планов и схем.

3. Развитие слухового восприятия: развитие умения локализовывать направления по звуку, голосу (неподвижный и перемещающийся источник в замкнутом пространстве); узнавание на звук некоторых действий, совершаемых человеком; формирование умения узнавать предметы по звукам, сопровождающим действия с ними; формирование умения различать по голосам окружающих людей, узнавать голоса животных; определение по голосу эмоционального состояния близких людей, определять звуки природы, городские шумы.

4. Развитие обонятельного восприятия: формирование понимания того, что предметы имеют разные запахи; знакомство с запахами, встречающимися в быту и окружающем пространстве; обучение локализовать их.

5. Развитие зрительного восприятия, опираясь на остаточное зрение и вербальное обозначение: формирование умения узнавать предметы знакомого пространства с помощью остаточного зрения (узнавание теней), в контрастном цветовом изображении (черно-белые); вербальное обозначение признаков предметов, наполняющих знакомое пространство.

Вопрос: Как использовать остаточное зрение?



Ответ: Несколько советов, как можно использовать остаточное зрение:

1. Если у ребёнка сохранено светоощущение или предметное зрение, обращайтесь его внимание на расположение окон, учите его искать окна и самые светлые предметы в новом помещении и ориентироваться относительно них.

2. Восприятие цвета может быть более точным при переносе взгляда то на освещённое окно, то на предмет.

3. Если вы вместе идёте на прогулку, надевайте на себя яркую куртку, кофту, жилет или яркую повязку. Тогда ребёнок сможет

увидеть вас издалека и будет уверен в том, что в любой момент он вас найдёт.

4. Подбирайте игрушки ярких цветов, например, мячик красного или желтого цвета.

5. Если вы куда-то идёте в темное время суток, обращайтесь внимание ребёнка на светящиеся окна, фонари, которые встречаются на пути. Объясните, что эти ориентиры помогут сохранить, например, правильное направление движения.

6. Покажите ребёнку газон и асфальт, научите различать их по цвету. Это нужно делать не один раз, лучше в разные времена года и при разной погоде, потому что цвет и фактура травы и даже асфальта может сильно меняться.

7. Очень трудно ориентироваться на белом снегу, поэтому объясните ребёнку, что гораздо легче идти вслед за человеком, который двигается в нужном направлении, если пропустить его вперёд.

8. При выборе транспорта постарайтесь выделить существенные детали, что характерны именно для этого транспорта и которые может увидеть ребёнок (например, цвет троллейбуса, светящиеся цифры номера).

9. В быту используйте сочетание контрастных цветов. Например, наливайте белую жидкость (кефир, молоко) в темную чашку, темную жидкость (чай, кофе) в светлую чашку. То же касается и пищи: макароны будут лучше замены на тёмной тарелке, а горошек – на светлой.

Вопрос: Если ребенок слепой, нужно ли ему постоянно слушать музыку, чтобы развивать слух?

Ответ: Конечно, это замечательно, слушать музыку, аудиосказки, радиоспектакли.

Но для ориентировки в окружающем пространстве ребенку нужно слышать и узнавать бытовые шумы: звуки работы электроприборов, телефонные и дверные звонки, звуки открывания и закрывания дверей, шаги близких людей и т.п.



Вопрос: Как развить слух у слепого ребенка?

Ответ: Вот некоторые упражнения, повышающие способность незрячих детей к осознанию тех звуков, которые их окружают:

1. Расскажите ребенку о таких звуках, как резкие, мягкие, гладкие, скрипучие, приятные, громкие, нежные... Сравнивайте звуки.

2. Слушайте вместе с ребенком окружающие звуки. Отмечайте, какие чувства вызывает в вас звук.

3. В маленькие емкости положите самые разные предметы: рис, фасоль, канцелярские кнопки, пуговицы, шайбы, монеты и прочее, что может в них

поместиться, и предложите ребенку потрясти каждый из «горшочков» и определить по звуку, чем он наполнен.

4. Игры в распознавание звуков. Ребенок отгадывает возникающие у него за спиной звуки, например, то шум льющейся воды, то постукивание карандашом, то шуршание бумаги и т. п. Затем поменяйтесь ролями.

5. На музыкальном инструменте, например фортепьяно, ударяйте по разным клавишам, чтобы у ребенка вырабатывался опыт распознавания звуков: одинаково, выше, ниже, громче, тише. Используя музыкальные инструменты, можно предложить ребенку: «Покажи, как ты будешь бить в барабан, если тебе грустно (или если ты чувствуешь себя счастливым)» или «Побарабань, а мы попробуем догадаться, какие чувства ты испытываешь».

6. Расскажите ребенку, что звуки вызывают разные чувства. Поговорите о грустных звуках, веселых звуках, страшных звуках и звуках, пробуждающих другие чувства. Демонстрируйте



тоном различные эмоции. Попросите детей сделать это.

7. Невнятная речь также интересна. Попробуйте общаться, издавая звуки, невнятно бормоча и не используя слов. Посмотрите, сможет ли ребенок догадаться, что вы хотите выразить с помощью этих звуков.

8. Слушайте вместе с ребенком музыку. Музыка, вызывая приятные ощущения, позволяет повысить уровень внимания ребенка. При прослушивании музыки исчезает внутренняя напряженность.

Вопрос: Правда ли, что у детей с нарушением зрения лучше развиты обоняние и слух?

Ответ: Широко известное утверждение, что людей с нарушенным зрением лучше развито обоняние и слух, не всегда верно. Хотя люди, утратившие зрение в молодости, как правило, различают более широкий спектр звуков и их оттенков, но у некоторых незрячих людей не наблюдается обостренный слух.

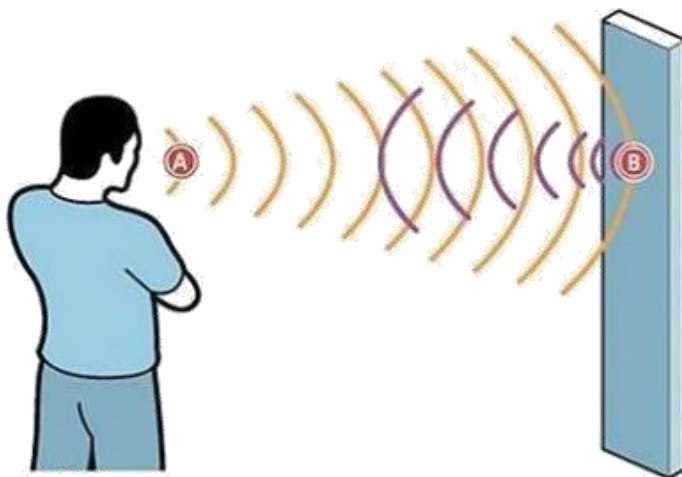
Человеку свойственно компенсировать потерю одного чувства за счет оставшихся, и слух – это одно из основных чувств после зрения. Слепые и слабовидящие люди, как правило, больше подключают остальные органы чувств, из-за чего создается иллюзия «сверхъестественного» слуха или обоняния. Нет ничего сверхъестественного в их способности слышать – она просто была развита за счет практики и адаптации.

Люди, применяющие эхолокацию, должны пройти много часов тренировок и адаптации, чтобы приобрести эту способность. Следовательно, можно утверждать, что в некотором смысле незрячие люди лучше слышат, и это не врожденная способность или суперсила. Человеческий мозг – сложный механизм, и у незрячих людей просто меняются нейронные связи, и они приобретают другие навыки, которых нет у зрячих.

Вопрос: Что такое эхолокация и помогает ли она незрячим людям?

Ответ: Эхолокация – это способность по движению звуковых волн определять положение объектов в пространстве. Для человека – это умение, которое можно развить, натренировав слух. Овладевшие эхолокацией люди, как правило, цокают языком, создавая резкий звук, а затем слушают отражение и по его тональности, громкости и тембру определяют, есть ли вокруг предметы, а если есть, то где они находятся и какие они.

Эхолокация у человека пока изучена недостаточно хорошо, однако результаты тех исследований, которые уже проведены, очень интересны и говорят о большом потенциале способности. То, что хорошо владеющий эхолокацией незрячий человек может видеть мир благодаря звукам, доказывает и пример американца Дэниэла Киша. В младенчестве он лишился глаз из-за рака, а затем самостоятельно, исследуя мир без особых запретов и контроля со стороны взрослых, освоил умение ориентироваться по звуку, отраженному после щелчка языком. Свою способность Киш буквально довел до совершенства: сегодня он не только путешествует и, например, катается на велосипеде при помощи эхолокации, но и учит других людей с нарушением зрения эффективно использовать отраженный звук.



Вопрос: Все ли слепые музыкально одарены от рождения?

Ответ: У незрячих людей, несомненно, существует усиленное внимание к звуковому наполнению пространства, так как слуховой анализатор становится основным приёмником информации из окружающего мира.

Но это не значит, что все слепые рождаются музыкально одарёнными. У них такие же различные способности и задатки, как и у всех остальных людей.

Однако то, что слух является доступным способом взаимодействия с окружающей средой, может сформировать повышенный интерес к музыке и оказать влияние на дальнейшее музыкальное развитие ребёнка.

РАЗДЕЛ 2 ВОСПИТАНИЕ

Вопрос: Почему слепые дети имеют навязчивые движения и как от них избавиться?

Ответ: Люди с нарушением зрения часто имеют стереотипные, навязчивые движения – надавливание на глазные яблоки, размахивание руками, покачивание и т.д.

Точного объяснения, от чего возникают навязчивые движения, нет. По одной из версий, они возникают при недостатке двигательной активности и при остром недостатке информации, получаемой ребенком из внешнего мира. Отучить ребенка от навязчивых движений очень трудно, поэтому необходимо постоянно держать его в поле зрения, не оставлять долгое время безучастно сидеть одного.

Навязчивые движения у слепых появляются очень рано и быстро превращаются в привычку. Поэтому, чем раньше заметили и начали с этим работать, тем лучше для ребенка.

Самым действенным является переключение ребенка на более интересные действия, например подвижные игры или выполнение какой-либо просьбы. Только терпеливое и постоянное включение ребенка в различные виды деятельности поможет отучить ребенка от навязчивых движений.

Не нужно ругать ребенка и объяснять ему, что так делать «некрасиво», он не может это оценить, так как не видит себя со стороны.

Очень важно всеми силами препятствовать возникновению и укоренению навязчивых движений у слепого ребенка, бороться с ними, если они уже появились, просить делать то же самое всех родных и близких.



Вопрос: Что такое стереотипии и как их устранить у ребенка?

Ответ: Стереотипия – устойчивое бесцельное повторение движений, слов или фраз, наблюдающееся при умственной отсталости, расстройствах аутистического спектра, сенсорной депривации и других состояниях.

Стереотипии очень многообразны: двигательные (прыжки, раскачивания, пробежки, хлопки, взмахивания, потряхивания руками, перебирание пальцами, вращение руками, хождение на носочках и т.д.), сенсорно-двигательные (надавливание на глаза, кружение вокруг своей оси, прищуривание глаз, постукивание по различным поверхностям, ощупывание поверхностей), речевые стереотипии (повторяющиеся вокализации, слова, фразы).

Для начала необходимо понять, что пытается удовлетворить ребенок своим поведением. Возможные способы коррекции стереотипии:

- Переключение. Например, монотонно раскачивающегося ребенка останавливают и предлагают поиграть в игру, которая ему нравится.

- Замещение. В данном случае замещают одну стереотипию другой, но более социально-значимой. Например, стереотипные прыжки заменить прыжками на батуте, раскачивание – качанием на качелях и т.п.

- Трансформирование. В данном случае бессмысленная стереотипия становится социально значимой. Например, бессмысленное постукивание по столу превратить в игру на барабане.

- Прерывание. Если неэффективны другие способы, то возможно прерывание стереотипии. В данном случае необходимо создать такие условия, в которых выполнение бессмысленных действий становится невозможным.

- Отказ от стереотипии. Данный способ возможен только при достаточном развитии интеллекта.

Стереотипии никогда не исчезают сами, об этом нужно помнить всем родителям. Необходима длительная работа и родителей, и специалистов над поведением ребенка, которое ему поможет адаптироваться к жизни в обществе.

Вопрос: Ребенок боится громких звуков. Как помочь справиться со страхом?

Ответ: Каждый из нас чего-либо боится и, прежде всего – неизвестного. В этом случае страх – вполне нормальное явление. Для незрячего ребенка страх может вызвать то, что ему еще незнакомо. Чтобы страхов не возникало, к восприятию нового незрячего ребенка нужно готовить:

- общаясь с ребенком, избегайте громких звуков, которые могут испугать ребенка;
- не стоит громко греметь погремушкой, стучать ложечкой по чашке, даже просто громко разговаривать и смеяться, нельзя производить неожиданные, резкие звуки;
- все звуки, которые окружают малыша, необходимо объяснять;
- ребенка нужно готовить к любым нововведениям, например, до личного знакомства с домашними животными (кошка, собака), стоит сначала рассказать об этом животном, почитать какие-либо интересные истории о нем, выучить и вместе спеть о нем песенку, рассказать, где обычно живет и чем питается это животное и т.д.;
- при знакомстве с окружающими предметами обращайтесь внимание ребенка на то, живой или неживой, большой или маленький, мягкий или твердый этот предмет и т.д., расскажите, из чего он сделан и для чего предназначен;
- при посещении нового места (поликлиника, больница, аптека, детский сад) заранее расскажите об этом месте, познакомьте малыша с тем, что будет там происходить;
- не заставляйте ребенка прикасаться к предмету, которого он испугался, это не поможет ему справиться со страхом, наоборот, может появиться негативное воспоминание о знакомстве с чем-то новым и в дальнейшем ребенок не захочет интересоваться чем-либо;
- очень важно, создавая вокруг ребенка безопасное пространство, не переусердствовать и оставить место для самостоятельной деятельности ребенка. Ваш малыш должен иметь возможность свободно перемещаться в пространстве, не бояться упасть, удариться и, если это произошло, относиться к неудаче как временному, проходящему явлению.



Вопрос: Как научить слепого ребенка найти упавший на пол предмет?

Ответ: Важно научить незрячего ребенка эффективным поисковым приемам. Обратите внимание малыша на то, что всякая вещь, падая, издает какой-либо звук. Упражняйте ребенка в распознавании различных звуков, издаваемых вещами при падении. При этом обратите внимание на направление («упало слева»), характер движения («покатилось», «рассыпалось» и пр.) и звука («звук тихий, значит, упало на ковер»). Такой анализ поможет эффективнее вести поиски.

Если предмет достаточно крупный, то его можно искать ступней ноги, если мелкий, то его необходимо искать руками. Для этого необходимо присесть и, делая круговые движения рукой, постепенно расширяя радиус, найти предмет. При выполнении этого задания взрослый следит за тем, чтобы ребенок обязательно использовал прием защиты головы при поиске упавших предметов.

Для нахождения предметов можно использовать трость. В этом случае тростью выполняют медленные постепенно расширяющиеся по окружности спиралеобразные движение или движения в виде «змейки».



При обучении действиям нахождения предмета взрослый проводит упражнение «Уронил – подними». Действия ребенка обязательно комментируются взрослым, указываются ошибки и даются полезные советы.

Вопрос: Как правильно формировать навыки самообслуживания у ребенка с нарушением зрения?

Ответ: На формирование навыков самообслуживания у ребенка с нарушением зрения понадобится больше времени, чем у обычных детей. Вначале вам, как взрослому, придется работать вместе с ребенком, позволяя малышу выполнять только некоторые шаги, пока вы делаете другие. Это называется «частичным участием». Постепенно приучайте ребенка осваивать новые действия, пока он не сможет выполнить все составляющие действия самостоятельно.

Рутинa – это определённая последовательность действий, которая выполняется регулярно. Рутинa и режим важны в жизни любого ребёнка, они дают ощущение стабильности, предсказуемости и порядка. Чтобы помочь ребёнку освоить последовательность действий, нужно выполнять её каждый раз одинаково и подробно рассказывать, что вы делаете и почему.

• Подумайте, из каких шагов состоит рутинa. Для начала выберите всего один или два шага: например, научите малыша самостоятельно выдавливать зубную пасту на щётку. Лучше всего показывать, как это делается, способом «рука в руке» стоя за спиной у ребёнка.

• Если ребенок забыл, что нужно делать дальше, подскажите ему следующий шаг. Сначала используйте наводящие вопросы (А что теперь нужно взять?). Если они не сработают, прикоснитесь к его руке, побуждая к правильному действию. Возможно, иногда придётся что-то сделать вместе с ребенком (но не за него!).

- Чтобы ребёнок не зависел от ваших инструкций, замолкайте, как только увидите, что он начал справляться сам. Постепенно уменьшайте степень своей помощи.

- Подумайте, как можно использовать яркие цвета и контраст, чтобы облегчить задачу для слабовидящего или ребёнка с остаточным зрением. Если по утрам он должен сам собирать свою сумку или рюкзак, выбирайте такие предметы, которые ему будет легче увидеть, например, положите светлую панамку на тёмный стол.

- Если ребёнок тотально незрячий или имеет очень маленький остаток зрения, можно использовать надписи по Брайлю и различные текстуры. Например, если он накрывает стол к завтраку и ему нужно найти в шкафу коробку с хлопьями, наклейте на неё брайлевскую этикетку или какое-нибудь тактильное обозначение, чтобы он ни с чем её не перепутал.

Вопрос: Как оборудовать ванную комнату, чтобы ребенку с глубокими нарушениями зрения было удобно?

Ответ: Воспользуйтесь следующими советами по устройству ванной комнаты:

- Пусть те вещи, которыми пользуется ваш ребёнок, всегда лежат на определённых местах.

- Если несколько флаконов или бутылок одинаковы по форме и размеру, добавьте

контрастные тактильные метки, чтобы их различать. Например, наденьте на бутылку с шампунем резинку, а бутылку с кондиционером оставьте без метки.

- Поместите крючок для детского полотенца так, чтобы на него не брызгала вода из душа, но в то же время до него можно было бы легко дотянуться.

- Если у вашего ребёнка есть остаточное зрение, помните о контрасте. Он очень важен для того, чтобы ребёнку было легче различать предметы. Найти кусок белого мыла в белой мыльнице, которая стоит на краю белой раковины, будет очень трудно. Если же положить мыло в мыльницу тёмного цвета, ребёнку будет гораздо удобнее.

Вопрос: Как обучить слепого ребенка элементарным гигиеническим навыкам: умываться, чистить зубы?

Ответ: Обучение элементарным гигиеническим навыкам слепого ребенка практически ничем не отличается от обучения зрячего.

Обучая ребенка умываться, внимательно осмотрите ванную комнату: все ли в ней удобно для ребенка, может ли он достать до крана и самостоятельно включить воду, взять умывальные принадлежности, найти свое полотенце. В случае если раковина расположена слишком высоко для ребенка, необходимо подставить широкую устойчивую скамейку. Купите малышу удобные умывальные



принадлежности: зубную пасту и щетку, мыльницу, стаканчик для полоскания рта. Все это должно находиться в доступном для ребенка месте.

Чтобы паста, выдавливаемая ребенком из тюбика, попадала именно на щетину, а не на руки, учите ребенка правильно держать щетку: щетиной вверх и так, чтобы указательный пальчик был вытянут вдоль щетины, образуя бортик. Ребенок, держа тюбик с пастой в левой руке, помещает его отверстие на начало ряда щетинок и, осторожно надавливая на тюбик, двигает его по щетине. Указательный пальчик придерживает выдавливаемую пасту.

Совместными действиями покажите ребенку, как надо правильно чистить зубы. После чистки зубов ребенок должен прополоскать рот водой из своего стаканчика.

Обучаясь умыванию, дети с недостатками зрения не всегда могут быть аккуратными в ванной. Непременно будут и расплесканная вода, и размазанная зубная паста. Какое-то время придется мириться с этим. Но постепенно приучайте ребенка к аккуратности. Обязательно при умывании используйте игровые моменты.

Вопрос: Как научить слепого ребенка самостоятельно принимать ванну?

Ответ: Очень хороший способ научить своего ребёнка новому навыку – разбить его на отдельные шаги. Продумайте список таких составляющих, а затем проделайте весь процесс сами, шаг за шагом, и посмотрите, где нужно что-то адаптировать для удобства вашего ребёнка. Например, вот такие шаги нужно проделать, чтобы научить самостоятельно принять ванну или душ:



1. Пустить воду нужной температуры перед тем, как забраться в ванну.

2. Знать, как быстро переключить воду, если она вдруг окажется слишком холодной или слишком горячей.

3. Намочить и намылить мочалку, вымыть по очереди все части тела.

4. Тщательно ополоснуться.

5. Когда мытьё закончено, прополоскать и отжать мочалку.

6. Выключить душ или вытащить пробку из ванны.

7. Тщательно вытереться.

8. Повесить полотенце и мочалку сушиться.

Если у ребёнка не получается выдавить нужное количество шампуня или кондиционера сразу на волосы, покажите ему, как можно налить немного шампуня сначала в ладонь, а уже потом нанести его на волосы. Объясните, что, если пены мало, можно добавить на руку ещё немного шампуня и ещё раз намылить голову.

Вопрос: Как обучать слепого ребенка навыкам туалета?

Ответ: Обучение слепого ребенка навыкам туалета, чтобы опрятность и чистота стали для него привычкой, по существу, ничем не отличается от того, что

делают родители зрячих детей. В выработке навыков туалета очень важно, чтобы мать была внимательна к поведению своего ребенка и знала способы выражения им неудобства.

Не следует начинать высаживать ребенка на горшок слишком рано; надо четко выработать время высаживания (до сна, после сна, после еды и т.д.). И если попытки не всегда увенчаются успехом, не следует настаивать, так как это часто приводит к сопротивлению ребенка, что значительно затян timer формирования навыка.

Никогда не оставляйте ребенка одного на горшке до того, как у него не выработается самостоятельность, и не оставляйте его сидеть долго, так как слепой ребенок, как и зрячий, ищет в таких случаях занятия и у него могут выработаться вредные привычки.

К двум годам слепой ребенок, как и зрячий, способен овладеть навыками туалета.

Вопрос: Как научить слепого ребенка пользоваться ложкой?

Ответ: Обучение самостоятельности в еде ложкой довольно сложный процесс. Прежде всего, нужно познакомить ребенка с ложкой и тарелкой (обследовать и назвать их). Рукой ребенка нужно потрогать дно пустой тарелки, затем положить в тарелку еду (не горячую) и тоже потрогать ее, объясняя при этом каждое свое действие.



После этого можно дать ребенку ложку, сказав, что есть нужно ложкой, а не руками, и показать, как надо есть из ложки. Для этого надо зачерпнуть ложкой еду и показать это ребенку (потрогать еду в ложке его рукой). Очевидно, что делать это надо не на протяжении всего кормления, а лишь в его начале.

Ребенок может сопротивляться, если взрослый пытается действовать при кормлении его рукой. Можно попробовать положить его руку на свою. Таким образом, рука ребенка будет следовать за рукой взрослого. Движение руки будет согласовываться с движениями головы и губ.

После того как ребенок научится держать в руках ложку, наиболее трудной операцией становится зачерпывание пищи. Если пища не жидкая, ребенок часто пытается положить ее в ложку левой рукой и, неся ложку ко рту, поддерживать её.

Если своевременно начать обучение, то к трем годам ребенок научится самостоятельно есть ложкой.

Вопрос: Как научить слепого ребенка пить из чашки?

Ответ: Вначале лучше давать ребенку маленькую кружечку, наполовину наполненную жидкостью, поскольку руки у него еще слабые.

Научите ребенка держать кружку сначала двумя руками, а затем за ручку. Помогайте малышу пить, слегка поддерживая кружку снизу. Необходимо следить,

чтобы кружка не оказалась горячей – это приведет к отказу ребенка держать ее в руках.

Возможно, что первое время ребенок будет выпускать кружку из рук сразу же после того, как содержимое попало в рот. Научите ребенка сначала найти свободную площадь стола и только потом ставить кружку. Со временем он научится ставить кружку на стол.

Вопрос: Как научить незрячего ребенка аккуратно есть за столом?

Ответ: Часто слепой ребенок трогает содержимое тарелки руками. Создается впечатление, что он плохо воспитан. Однако это проявление обычного ориентировочного рефлекса. Зрячий человек осмотрит тарелку глазами, а незрячему в этом помогают руки. Но все же истинная воспитанность, особенно незрячего ребенка, состоит в способности сдерживать себя. Поэтому необходимо объяснять ему, что это неприятно людям, сидящим рядом за столом.

Необходимо научить ребенка способам ориентировки за обеденным столом и в своей тарелке, постараться выработать определенные правила сервировки стола. Для ориентировки в тарелке необходимо подключить все сохранные органы чувств: остаточное зрение, обоняние, осязание. Научите ребенка обследовать содержимое тарелки ножом и вилкой. Приучайте строго следовать определенному порядку при еде:

- найди все нужные предметы на столе;
- разложи все так, как тебе удобно и привычно;
- определи, какое блюдо перед тобой (например, по запаху);
- обследуй содержимое с помощью вилки и ножа;
- начинай есть с маленького кусочка, чтобы убедиться, что пища не горячая;
- ешь не спеша;
- с помощью вилки и ножа проверь, все ли ты съел;
- тарелку, на которой лежит хлеб, можно проверить рукой;
- положи вилку и нож на пустую тарелку;
- вытри рот салфеткой и положи ее в тарелку.



Вопрос: Как приучить слепого ребенка следить за своим внешним видом?

Ответ: На этом этапе очень важно, чтобы ребёнок усвоил понятие скромности и разницу в правилах поведения дома и в общественном месте. Возможно, что он не осознаёт того, что другие люди могут его видеть, если он не закрыл двери в туалет, ванную или не задёрнул занавески на окне, и не понимает, что это неприлично.

Объясните ему, почему принимать ванну, раздеваться, чесаться и т.д. необходимо в уединении. Вначале это может показаться ребёнку глупым и непонятным, но с вашей помощью он начнёт различать, что можно, а чего нельзя делать прилюдно.

Возможно, ребёнку будет проще, если вы составите для него список вещей, которые нужно делать, чтобы не выглядеть неприлично, например:

- Перед тем, как раздеваться в ванной или пользоваться туалетом, обязательно закрой дверь.
- Перед тем, как переодеваться в домашнюю одежду или пижаму, закрой дверь в свою комнату.
- Когда ты одеваешься утром, убедись, что все пуговицы и молнии у тебя на одежде застёгнуты.
- Перед тем, как выйти из туалета, убедись, что твоя одежда в порядке.

Вопрос: Как научить слепого ребенка правильно одеваться?

Ответ: Учить одеваться ребенка нужно терпеливо, не торопясь.

Сначала нужно использовать совместные действия и речевые комментарии. Постепенно помощь должна уменьшаться вплоть до простого наблюдения.

Для удобства можно разработать схему последовательности одевания.

Важно складывать одежду строго в определенное место, чтобы ребенок мог легко ее найти.

Внимательно рассматривайте одежду, обращая внимание на лицевую и изнаночную, переднюю и заднюю стороны (швы, карманы, пуговицы). Если трудно отличить изнанку, можно пришить метку, которая будет являться ориентиром. По такой метке ребенок может также отличить свою одежду от чужой.

Одевшись, ребенок должен проконтролировать свой внешний вид (например, проверить заправлена ли рубашка в брюки, все ли пуговицы застегнуты).

Обязательно нужно похвалить ребенка, если он все сделал аккуратно.



Вопрос: Как научить слепого ребенка застегивать молнии, заклепки и т.д.?

Ответ: К трём годам большинство детей могут самостоятельно надевать штаны на резинке и натягивать кофту или рубашку через голову. Но двигательные навыки, необходимые для завязывания, застёгивания молний, пуговиц, сложны для многих дошкольников.

Обычно дети учатся одеваться, наблюдая за тем, как это делают члены их семьи. Слепые или слабовидящие малыши не могут сделать этого, и им потребуются дополнительная практика и подробные подсказки.

Вот несколько предложений, которые вы могли бы попробовать, чтобы избежать лишнего беспокойства и напряжения:

- Большие заклёпки, застёжки и молнии более просты для понимания. Выбирая одежду для своего ребёнка, ищите одежду, которая имеет как можно меньше заклёпок и застёжек. Таким образом, ребёнок сможет потренироваться застёгивать молнию или застёжки, не раздражаясь от их количества и мелкого размера.
- К замку на молнии присоедините колечко или ещё что-нибудь, что поможет легче застёгивать и расстёгивать.

• Когда вы будете учить ребёнка тому, как соединить две стороны молнии вместе, вам нужно, чтобы ваш ребёнок, положив свои руки на ваши, прочувствовал, как это делаете вы. И наоборот, вы возьмите его руки в свои и потренируйтесь. Вам может потребоваться несколько месяцев, чтобы ребёнок научился делать всё это правильно.

Убедитесь, что ваш ребёнок достаточно тренирует свои умения одеваться самостоятельно, особенно, когда он одевается, встав с кровати, или когда надевает куртку, чтобы пойти на улицу и погулять.

В то же время существуют специальные игрушки, которые позволяют ребёнку развивать двигательные навыки. Куклы, с которыми так весело играть, могут иметь застёгивающуюся одежду и давать возможность ребёнку попрактиковаться.

Вопрос: Как научить слепого ребенка завязывать шнурки?

Ответ: Педагогами школы-интерната №1 имени К.К.Грота разработан сайт «Видеть человека» (Видеть человека www.seemeproject.ru). Там можно посмотреть обучающие видео, в том числе как научить слепого ребенка завязывать шнурки.

Вопрос: Какую работу по дому может выполнять ребенок с нарушением зрения?



Ответ: Ребенку с нарушением зрения (слепому или слабовидящему) доступна практически любая домашняя работа, если нет медицинских противопоказаний. И более того, выполнение ежедневных обязательств по дому способствует развитию самостоятельности и познанию окружающего мира.

Дети с раннего возраста могут накрыть на стол, помыть посуду, постирать мелкие вещи и многое другое.

Но, конечно, для этого требуется обучение, достаточно трудное и хлопотное.

Не нужно стремиться сделать все сразу. Привлекать к труду нужно постепенно, разделяя одно действие на мелкие операции, добиваться прочного усвоения каждого этапа.

Обучая, нужно опираться на сохранные органы чувств (слух, осязание, вкус), на остаточное зрение.

Необходимо объяснять все подробно, описывая важные детали; требовать, чтобы ребенок проговаривал свои действия.

Регулярные уроки обязательно дадут результат!

Вопрос: Могут ли незрячие пользоваться электроприборами?

Ответ: Человек, потерявший зрение, может прекрасно пользоваться любой бытовой и электротехникой.

Слепому трудно мелко шинковать капусту, нарезать морковь, свеклу, картофель. Для этого можно использовать разные шинковки, которыми пользуются зрячие. Поэтому не запрещайте, а учите ребенка пользоваться мясорубкой,

кофемолкой, соковыжималкой, шинковками, кухонными процессорами и другой электротехникой.

Покупая новый бытовой прибор, обязательно объясните и покажите, из каких деталей он состоит, как он работает и какие надо соблюдать правила техники безопасности.

Бытовые приборы старайтесь отбирать такие, которые облегчают слепому самостоятельную ориентировку в окружающих предметах. Например, чайник со свистком позволяет незрячему легко на слух определить момент закипания воды; электрозажигалка является безопаснее спичек при пользовании газовой плитой и другие.



Вопрос: Как лучше обустроить квартиру для слепого человека?

Ответ: Чтобы слепой человек чувствовал себя в своей квартире свободно, надо соблюдать определенный порядок и никогда не нарушать его.

Постарайтесь сделать так, чтобы квартира, насколько это возможно, была безопасной. Не загромождайте квартиру лишней мебелью, безделушками. Слепой человек должен знать в своей квартире каждый уголок, где и какие предметы находятся.

Мебель лучше всего расставлять по периметру комнаты так, чтобы мебель одной ширины стояла по одной стенке. В этом случае можно избегать выступающих углов, о которые незрячий может ушибаться. Частые перестановки мебели, если в этом нет необходимости, нежелательны, потому что слепому человеку потребуется много времени для запоминания нового расположения мебели.

Двери внутри вашей квартиры должны быть всегда либо закрыты, либо полностью распахнуты. К этому следует приучить всех членов вашей семьи. Полуоткрытые окна и двери могут представлять угрозу для инвалида по зрению.

Следите за тем, чтобы в проходах из комнаты в комнату, в коридоре не оставались вещи, о которые незрячий может споткнуться. Чаще всего это бывают табуреты, стулья, ведра с водой, мусором, сумки, портфели, мешки и т.п. Кроме того, старайтесь не загромождать проходы предметами, затрудняющими передвижение (пылесос, стиральная или швейная машина и др.).

Если вы вешаете полки (книжные, под телефон и др.), светильники, свисающие цветы, то прикреплять их надо, по возможности, выше роста незрячего или в местах, где мало вероятности задеть их при передвижении.

Шнуры (телевизионные, от телефона, удлинителей) не должны попадать под ноги. Это создает угрозу для незрячего и может привести не только к повреждению приборов, но и к травмам.

Всем членам семьи надо соблюдать раз и навсегда заведенный порядок. Каждая вещь должна храниться в отведенном для нее месте.

Вопрос: Что я могу купить своему ребенку-инвалиду по зрению, чтобы ему было легче себя обслуживать в быту?

Ответ: Вы можете купить для своего ребенка следующие вещи:

1. Электронный таймер со звуковой индикацией.

2. Тактильный таймер. Он предназначен для использования на кухне при приготовлении пищи. Таймер имеет тактильный циферблат. Каждые 15 минут обозначены тремя выпуклыми точками; каждые 5 минут – двумя выпуклыми точками; каждые 2,5 минуты – одной выпуклой точкой. В центре таймера располагается большое удобное реле для установки времени.

3. Электронный определитель цвета и света – такое небольшое карманное устройство позволяет незрячему человеку определить цвет предмета, его оттенок и яркость, а также расположение и интенсивность источника света. Вся нужная информация озвучивается вслух синтезатором речи. К прибору можно подключить наушник.

4. Щипцы для разбивания яиц – универсальный кухонный прибор, который позволяет разбить яйцо, отделить желток от белка и очистить вареное яйцо.

5. Прибор для распознавания российских купюр различных номиналов. Информация предоставляется пользователю в виде речевых сообщений через встроенный громкоговоритель. В случае критического разряда батареи выдается предупредительное речевое сообщение.

6. Поющая кружка для незрячих. Суть данного изобретения такова: когда слепой наливает кипяток в кружку, он вынужден на слух ориентироваться, сколько осталось до края. Дизайнеры упростили метод. В этой кружке есть три датчика на стенках и три кнопки на ручке. Пользователь выбирает нужный уровень кнопкой и когда вода достигает соответствующего датчика, раздается звуковой сигнал.

7. Звуковой индикатор уровня жидкости. Индикатор может определять два различных уровня жидкости. Прерывистый звуковой сигнал говорит о том, что чашка почти полная, а непрерывный звуковой сигнал – о том, что жидкость в чашке уже достигла предельного уровня. Подходит как для горячих, так и для холодных жидкостей. Оснащен двумя маленькими магнитами, чтобы повесить его, например, на холодильник для мгновенного доступа.



Вопрос: Какие увлечения бывают у слепых детей? Есть ли специальные игрушки для слепых и где они продаются?

Ответ: Увлечения слепых детей достаточно разнообразны. Можно выделить некоторые направления:

1. Художественное: прикладной дизайн, ритмика и хореография, хоровое пение, игра на музыкальных инструментах, лепка, вязание.

2. Физкультурно-спортивное направление: плавание, шашки, легкая атлетика, голбол, шоудаун.

3. Социально-педагогическое направление: музееведение, радиошкола.

Для работы со слепыми детьми можно использовать большинство развивающих игрушек, дидактических игр и пособий, предназначенных для зрячих детей. Главное, чтобы они отвечали тифлотребованиям. Исключения составят плоскочечатные варианты настольных игр.

Сейчас появилось много интересных специальных предложений. Например, интернет-магазины «Доступная среда», «Тифломир», «7мицветик» и другие предлагают тактильные пособия, развивающие игрушки и настольные игры, адаптированные для детей с глубокими нарушениями зрения.



РАЗДЕЛ 3 ОБУЧЕНИЕ

Вопрос: Можно ли употреблять в разговоре со слепым ребенком слово «смотри»? Не будет ли это нетактично?

Ответ: Даже зрячие люди используют слова «смотри», «посмотри», призывая не только обратить взор на предмет, но потрогать, а иногда даже понюхать его.

Незрячие люди просто не глазами смотрят на вещи, их глаза – это чуткие пальцы. Поэтому слово «смотреть» для них означает восприятие вообще, не обязательно с помощью зрения.

В употреблении этого слова нет ничего нетактичного.

Вопрос: Как правильно познакомить слепого ребенка с новыми занятиями или действиями?

Ответ: Когда вы хотите показать малышу, как выполнять какие-либо задания, используйте приём «рука-в-руке» или прием «рука-на-руке».

Вариант 1 – «рука-на-руке»:

Вы выполняете действие, а руки ребёнка лежат поверх ваших. Так он может почувствовать ваши движения. Если действие для малыша незнакомо и он боится попробовать сам, он будет чувствовать себя увереннее, если будет касаться ваших рук, а не какой-то незнакомой штуки.

Так как его ладони лежат на ваших руках, ему проще сосредоточиться на ваших движениях. Ему будет комфортно, и он будет ощущать больший контроль над ситуацией, потому что сможет в любой момент убрать руки, если захочет.

Когда вы показываете новое действие, обязательно подробно проговаривайте всё то, что вы делаете.

Вариант 2 – «рука-в-руке»:

Когда вы хотите помочь ребёнку что-то сделать самостоятельно, то положите свои руки поверх его рук. Ребёнок касается предмета, а ваши руки направляют его действия. Как только вы увидите, что у него начало немного получаться, вы можете ослабить свой контроль и уменьшить поддержку, или полностью убрав руки, или переместив их на уровень запястий или предплечий ребёнка. Так он будет ощущать, что вы рядом и готовы оказать помощь, если понадобится.



Вопрос: Как научить ребенка обследованию предметов?

Ответ: При знакомстве ребенка с новым предметом важно соблюдать алгоритм последовательности формирования у детей с нарушением зрения правильного представления о предметах окружающей действительности.

При первом ознакомлении с предметами и явлениями окружающего мира педагогу следует учить детей очень подробно рассматривать предъявленные объекты, исследовать их. При этом необходимо стимулировать детей к активному использованию всех сохранных анализаторов, обогащая чувственный опыт каждого ребенка знаниями о форме, величине, фактуре, расположении предмета и

его частей в пространстве. Показывая способ изображения предмета, педагог создает у ребенка представление о возможности нарисовать увиденное. Наиболее эффективный прием – совместные движения, когда ребенок действует не самостоятельно, а с помощью взрослого.

При обследовании предметов необходимо придерживаться следующих правил.

1. От простого к сложному: вначале следует убедиться в том, что ребенку знакомы предметы, с которыми он ежедневно сталкивается, что у него сформированы основные представления о предмете (цвете, форме, величине, назначении и т.д.), и только затем вводить предметы, с которыми ребенок не соприкасается постоянно.

2. От общего к частному: изучение объекта следует начинать с основных признаков, позволяющих отличить его от других объектов. Предъявляемый предмет должен быть максимально приближен к эталону (принцип натуральности). В некоторых случаях следует исключить излишние детали, способные затруднить начальное восприятие объекта.

Вопрос: Как объяснить слепому ребенку, как выглядит предмет, который он не может воспринимать тактильно?

Ответ: Чтобы сформировать у слепого ребенка более-менее адекватное представление о предмете, который он не может изучить тактильно в полном объеме, например, о дереве, следует сначала установить его размеры, отталкиваясь от знакомого ребенку материала, например, сказать, что дерево в три раза выше него или крона дерева заканчивается на уровне второго этажа его дома.

Затем организовать тактильное восприятие доступной части объекта, например, потрогать кору и корни дерева.

Потом изучить объемное изображение предмета в масштабе, например, рассмотреть аппликацию «Человек под деревом», выполненную и использованием листьев искусственного растения и натуральной коры.

Можно совместно с ребенком сделать макет изучаемого объекта в уменьшенном виде.



Вопрос: Какие требования предъявляются к дидактическим игрушкам для слабовидящих и слепых детей?

Ответ: Игрушки выступают в качестве моделей и должны иметь четко выделенные основные детали, характеризующие изображаемый предмет.

Игрушки, изображающие человека или животное, должны передавать все части тела и правильное их пропорциональное соотношение.

Размеры изображаемых предметов должны быть правильно переданы (например, медведь не может быть меньше мыши).

Вопрос: Какие существуют требования для изобразительной наглядности для слабовидящих детей?

Ответ: Дети с нарушением зрения лучше воспринимают изображения в цветовом исполнении, чем черно-белые, силуэтные и контурные. Восприятие цветных изображений стимулирует зрительную реакцию, активизирует зрительные функции, создает у детей положительный эмоциональный настрой.

Если вы выбираете силуэтное изображение, то дети лучше воспринимают темное изображение на светлом фоне.

Глаз лучше воспринимает заполненное изображение, чем изображение, выделенное контуром.

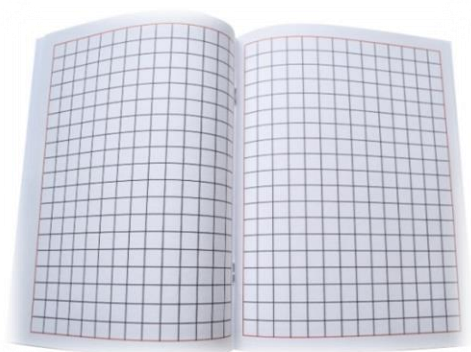
При применении изобразительной наглядности с целью знакомства с предметом, необходимо учитывать смысловое содержание картинки, четкость изображения, возраст детей, а также имеющиеся у них представления об изображенном предмете или явлении (наглядность должна быть доступной пониманию детей и соответствовать их интересам), должны быть точно переданы форма, цвет и строение изображенного предмета, пространственное расположение его частей, их пропорциональное соотношение.

При работе с сюжетной картинкой необходимо помнить, что она должна быть на матовой бумаге без бликов, так как блики мешают восприятию изображения. Также на сюжетной картинке должно быть обязательно:

- Четкое выделение общего контура изображения.
- Усиление цветового контраста изображения.
- Выделение контуром, разными линиями, штрихами, цветом главного в изображении.
- Уменьшение количества второстепенных деталей.
- В многоплановых сюжетных изображениях – выделение переднего, среднего и заднего планов.

Вопрос: Существуют ли специальные тетради для слабовидящих детей?

Ответ: Специальные тетради для слабовидящих в крупную клетку и линейку предоставляются в школе или покупаются самостоятельно. Например, тетрадь 24 листа в крупную контрастную клетку для слабовидящих детей, где размер клетки – 1х1 см, можно найти в интернет-магазинах «Доступная среда».



Вопрос: Почему слабовидящие пишут черной пастой?

Ответ: Ручка с черной пастой – неперенный атрибут школы слабовидящих. По исследованиям ученых, черный цвет является наиболее контрастным из всех, поэтому он и принят как обязательный. Следование этому правилу во всех классах слабовидящих способствует поддержанию порядка в тетрадях. Черный цвет обязателен так же, как в массовой школе обязателен синий цвет пасты. Ручку с зеленой пастой используют для выделения и подчеркивания орфограмм, составления схем.

Вопрос: Как подготовить незрячего ребенка к обучению в школе? Нужно ли ему дома учить шрифт Брайля?

Ответ: Многие родители считают, что будет лучше, если ребенок придет в школу, уже умея читать и писать. Не нужно этого делать!

И читать, и писать ребенок научится в школе. Правильнее будет обращать внимание на физическое развитие ребенка, развитие его двигательной сферы. С самого раннего возраста нужно учить малыша правильно ходить, бегать, делать зарядку, бросать и ловить мяч.

Не менее важным является сформированность навыков самообслуживания: умение пользоваться туалетом, одеваться и раздеваться без посторонней помощи, аккуратно складывать свои вещи, самостоятельно кушать и т.п.

Обязательно заниматься развитием речи: читать сказки и пересказывать их, разучивать стихи, песни, пословицы.

Знакомить с окружающими его предметами, расширяя кругозор. Игрушки, различные предметы ребенок должен ощупывать руками, и называть каждую часть.

Развивать ориентировку в пространстве, используя слова, выражающие пространственные отношения: внизу, вверху, слева, справа, впереди и т.д.

Для того чтобы ребенку было легче учиться читать и писать шрифтом Брайля, необходимо заниматься развитием мелкой моторики (пальчиковые игры, лепка из пластилина, собирание мозаики, сортировка мелких предметов и др.).

Для подготовки к школе важны коммуникативные навыки. Нужно стараться, чтобы круг общения ребенка не состоял исключительно из детей с нарушенным зрением, а имел друзей среди зрячих людей. Ведь ему предстоит жить среди них, работать, общаться.

Это огромная работа, но она обязательно принесет свои плоды во время обучения в школе.

Вопрос: Какие требования предъявляются к знаниям и умениям ребенка с нарушениями зрения на момент поступления в школу?

Ответ: Прежде всего, у ребенка должны быть сформированы навыки самообслуживания, активная жизненная позиция, интерес к познанию окружающего мира и определенные представления о предметах и явлениях окружающего мира.



Умение устанавливать контакт со взрослыми людьми, сверстниками.

Умение и желание слушать, отвечать, задавать вопросы по теме беседы.

Ребенок должен уметь проявлять волевые качества: сидеть, слушать, дожидаться, когда его спросят, не выкрикивать с места.

Особое внимание до школы стоит уделить развитию речи. Перед поступлением в школу следует решить все проблемы ребенка, связанные со звукопроизношением, чтобы в дальнейшем основное внимание уделить коррекции дисграфии и дизорфографии.

Вопрос: Какие условия должны быть созданы для введения слабовидящего ребёнка в общеобразовательную школу?

Ответ: В обязательном порядке в образовательных организациях учитываются образовательные потребности каждого ребенка и, при необходимости, оказывается своевременная специальная помощь (тьютор, ассистент, сопровождающий и т.д.).

К сожалению, оснащение материально-технической базы, необходимой для работы с конкретным ребенком, отсутствие специальных условий (офтальмо-эргономических) и средств обучения (тифлотехнических, наглядных и пр.), используемых в работе с детьми с нарушением зрения, не позволяет многим общеобразовательным школам решить основную задачу инклюзивной школы – построить систему обучения, удовлетворяющую потребности ребенка с нарушением зрения, поэтому образование слабовидящего ребенка в общеобразовательной школе во многом будет зависеть от включенности родителей в этот процесс.

Вопрос: Что такое брайлевская колодка?

Ответ: Брайлевская азбука-колодка представляет собой тифлоприбор, предназначенный для обучения слепых детей азбуке и цифрам.

С ее помощью можно учиться писать и читать рельефно-точечный шрифт. Внешне устройство похоже на деревянный пенал или толстую линейку. Колодка делится на 10 клеток, каждая из которых представляет собой ячейку-шеститочие Брайля (шесть отверстий, расположенных в два столбца).

Во время занятий ребенок заполняет дырки «грибочками» или «орешками» - пластиковыми штифтами, которые выполняют функцию точек брайлевского шрифта.

С помощью такой азбуки ребенок учится составлять комбинации, соответствующие разным буквам и цифрам тактильного шрифта.



Вопрос: Нужно ли слабовидящих детей учить шрифту Брайля?

Ответ: Обучение чтению и письму шрифтом Брайля осуществляется для следующих категорий детей:

- тотально слепые дети;
- слепые дети с остаточным зрением (светоощущение и (или) цветоощущение);
- слепые дети, у которых имеются тысячные доли от нормальной остроты зрения (примерно от 0.005 до 0.009).

При таком зрении ребенок видит движения руки перед лицом, на очень близком расстоянии может различать цвета, контуры, силуэты предметов;

- слепые дети с предметным остаточным зрением с остротой зрения 0,01-0,04;
- слабовидящие дети с остротой зрения 0,05-0,4, имеющие прогрессирующие заболевания.

Вопрос: Чем различаются рельефно-линейный шрифт и рельефно-точечный?

Ответ: В 1785 году тифлопедагог Валентин Гаюи изобрел рельефно-линейный шрифт. Это алфавит обычной письменности, переведенный в рельеф. Рельефно-линейный шрифт повторяет очертания обычных букв. Однако он годится лишь для чтения, но никак не для письма.

Рельефно-точечный шрифт создан Луи Брайлем. В основе письма и чтения лежит шеститочие – ячейка, состоящая из двух рядов по три знака в каждом. Из разных комбинаций шести точек составляются все брайлевские знаки: буквы, цифры, знаки препинания и т.п. Всего 63 комбинации.

Одной из особенностей использования шрифта Брайля является то, что текст пишется справа налево, а потом письмо переворачивается и написанное читается слева направо.



Вопрос: Почему нужно читать по системе Брайля двумя руками?

Ответ: Учить читать незрячего человека нужно обязательно двумя руками. Обе руки при чтении несут одинаковую нагрузку, особенно указательные пальцы.

Надо следить за тем, чтобы указательный палец левой руки находил начало строки и начинал читать первое слово строки после того, как указательным пальцем правой руки закончено чтение последнего слова предшествующей строки; в тот момент, когда левым указательным пальцем прочитывают первое слово указательный палец правой руки надо приставить впереди указательного пальца левой руки и обоими пальцами продолжают читать среднюю часть текста строки.

Однако указательный палец левой руки не дочитывает строчку до конца. Это делает указательный палец правой руки, а левая рука в это время должна найти начало следующей строки, начать разбирать и читать текст первой половины этой

/следующей/ строки. Когда правая рука дочитает строку, ее указательный палец надо поместить перед указательным пальцем левой руки.

Часть текста опять обе руки будут читать вместе, а затем их функции разделяются: правая будет дочитывать строку, а левая искать и начинать читать начало следующей строки.

Читать надо подушечками указательных пальцев. При чтении подушечки этих пальцев двигаются слева направо по строке текста, а также еле заметно вибрируют сверху вниз и обратно, при этом плотно прикрывают читаемые знаки. Остальные пальцы, особенно средний и безымянный, помогают читающим пальцам в ориентации по строчкам книги или тетради в отыскании нужных мест.

Один-два раза в неделю на 5-10 минут можно давать чтение целых строк одной рукой. Сначала читают одной левой рукой, а затем одной правой. Это делается для проверки того, что каждый ребенок умеет читать и левой, и правой руками и, в случае надобности, например, при утомлении или повреждении одной руки сумеет читать одной, пока это будет нужно. Но эти упражнения нужно применять осторожно, чтобы не приучить детей к чтению всегда одной рукой.

Вопрос: Зачем нужны коррекционные занятия?



Ответ: Все коррекционно-развивающие занятия для детей с нарушением зрения направлены на то, чтобы в дальнейшем их социализация и адаптация в обществе была более успешной.

Занятия по своей форме больше напоминают тренинги, на которых ребята не сидят за партами, а активно овладевают социально-бытовыми навыками, навыками ориентировки в пространстве и коммуникациями.

Их знакомят с различными приборами и оборудованием для слепых, с помощью которых их дальнейшая жизнь может быть значительно проще, учат самообслуживанию, этикету, ориентированию в общественном транспорте, магазинах и на других социальных объектах.

Вопрос: Развивать осязание и мелкую моторику нужно только у незрячих детей или у слабовидящих тоже?

Ответ: Слабовидящие дети так же, как и незрячие, нуждаются в развитии осязания и мелкой моторики рук и пальцев.

Опора при знакомстве с предметами окружающего мира только на неполноценное зрение у слабовидящих не способствует адекватному их отражению, задерживает успешное формирование умений и навыков, обеспечивающих правильность и точность выполнения различных предметно-практических действий в учебе и быту.

Вопрос: Зачем незрячим обучающимся урок технологии в школе?

Ответ: Основными задачами реализации содержания учебного предмета являются:

- развитие эмоционально-ценностного отношения к труду и людям труда;
- развитие потребности к труду, овладение основными доступными трудовыми умениями;
- овладение приемами целенаправленного обследования и наблюдения с помощью всех анализаторов (в том числе нарушенного зрения) для формирования адекватных представлений о предметах окружающего мира;
- использование приемов и способов осязательного обследования натуральных предметов, их моделей, макетов и изображений;
- овладение умениями сравнивать предметы по форме, величине и расположению в пространстве; умениями соотносить предметы с моделями, макетами, изображениями;
- формирование навыков чтения изображений и соотнесение их с натурой;
- формирование коммуникативных умений при работе в паре, в группе;
- формирование первоначальных знаний и умений на основе обучения работе с технологической документацией (технологической картой), освоение приемов и способов работы с некоторыми материалами, организации рабочего места.

Вопрос: Зачем слабовидящему ребенку социально-бытовая ориентировка?

Ответ: Педагоги по социально-бытовой ориентировке учат детей все домашние дела выполнять самостоятельно, используя осязание, обоняние, слух и вкусовую чувствительность.

На занятиях по социально-бытовой ориентировке дети учатся:

1. Ухаживать за одеждой, обувью, жильем (мыть и подметать полы, чистить ковры, мыть окна и др.).
2. Ручной и машинной стирке.
3. Гладить одежду.
4. Выполнять мелкий ремонт одежды (пришивать пуговицы, крючки, петли, кнопки), разные виды швов, накладывать заплаты, штопать.
6. Готовить пищу (разные салаты, каши, супы, борщ, макароны, картофель, рыбу и др.).
7. Выполнять повседневную и праздничную сервировку стола.
8. Пользоваться электроплитами и другими бытовыми приборами.



Вопрос: Чему учат на занятиях по ориентировке в пространстве?

Ответ: Целью данных занятий является формирование пространственных представлений и навыков самостоятельной ориентировки для социализации, адаптации в обществе и улучшения качества жизни.

Занятия по ориентировке в пространстве решают следующие задачи:

- формирование потребности в самостоятельной ориентировке, преодоление страха пространства и неуверенности в своих силах;
- обучение приемам и способам ориентировки в микропространстве (на рабочем месте, за столом, в тетради, учебнике и т.д.);
- формирование специальных умений и навыков самостоятельного овладения замкнутым и свободным пространством и ориентировки в нем;
- обучение ориентировке совместно со зрячими сверстниками и взрослыми;
- знакомство с приемами и способами ориентировки с помощью трости.

Вопрос: Что такое прибор «Ориентир»?

Ответ: Прибор «Ориентир» – это учебное пособие, предназначенное для коррекционной работы по пространственной ориентировке с детьми и взрослыми со сниженным зрением. Он предназначен для построения на плоскости различных планов местности, маршрутов движения, планов зданий и часто посещаемых помещений административных зданий, а также различных элементарных схем, графиков, геометрических фигур и т.д.



Каждый элемент прибора может выполнять различные функции. Например, большой белый прямоугольник может быть представлен в качестве этажа дома или в качестве стола в комнате, домик может быть представлен в качестве сельского или дачного домика или в качестве торгового павильона.

Выбор функций элементов прибора зависит от поставленной пользователем цели. Все элементы

прибора – магнитные, поэтому они достаточно хорошо держатся на поле построения.

Вопрос: Зачем детям с нарушениями зрения уроки ИЗО?

Ответ: Смысловое значение изобразительной деятельности для детей с нарушением зрения заключается в познании окружающего мира и начинается с наблюдения предметов, произведений искусства, предметов рукотворного мира, материалов, инструментов и т.д. Для самостоятельной изобразительной деятельности этот этап имеет значение в том случае, если наблюдение не остается на уровне созерцания, а переходит на более высокую степень изучения.

Специфика изобразительной деятельности детей с нарушениями зрения проявляется и в воспроизведении изучаемых объектов. Воспроизведение реализуется либо в творческой, либо в репродуктивной деятельности.

Освоение слабовидящим младшим школьником предмета «Изобразительное искусство» направлено, прежде всего, на формирование предметных и пространственных представлений, на развитие познавательной деятельности, компенсаторных механизмов, развитие потенциальных возможностей

отображения реального мира, формирования отношения к окружающему, личностного развития.

Вопрос: Как объяснить незрячим, что такое цвет?

Ответ: Незрячие дети с остаточным зрением, с сохранным цветоощущением могут различать предметы по цвету, но в зависимости от зрительного диагноза могут быть ошибки, неточности и т.д.

Что касается тотально слепых детей и детей, которые не имеют цветоощущения, то они имеют представления о цветах, связанные с конкретными объектами. То есть ребенка с детства обучают тому, что помидор красный, а трава, огурец и т.д. зеленые.

Часть исследователей настаивает на феномене «кожного зрения», утверждая, что слепые способны определить цвет предметов на ощупь благодаря кожно-оптическому чувству.

Вопрос: Что такое тифлографика?

Ответ: Тифлографика – теория построения рельефных рисунков, применяемых в качестве пособий при обучении слепых детей рельефному рисованию.

Тифлографика знакомит с пространственной ориентировкой на рисунке, со способами оценки величины и формы изображенных предметов.

Овладение тифлографией слепым ребенком способствует развитию мелкой моторики руки и сохранных анализаторов, прежде всего, осязательно-двигательного.

Тифлографическая деятельность способствует художественному воспитанию незрячих, прививает эстетический вкус, приобщает их к творческой деятельности.



Вопрос: Как рисуют слепые дети?

Ответ: Прибор для рельефного рисования «Школьник» – главный инструмент при обучении незрячих детей рисованию (тифлографике).

Он прост в использовании, компактен, внешне напоминает прибор для письма по системе Брайля. Но в отличие от последнего основание его покрыто листом резины.

На эту резину накладывается лист специальной пленки, который закрепляется при помощи металлической крышки в виде рамки и дополнительных зажимов.

При движении шариковой ручки образуется окрашенная рельефная линия.

Вопрос: Что такое рельефные рисунки?

Ответ: В образовательных учреждениях для детей с нарушением зрения применяются три вида рельефных рисунков:

- Контурные рисунки передают только наружный контур предмета. Воспринимая его, слепой воссоздает образ изображенного на рисунке предмета. При обучении чтению контурных рисунков ребята для усвоения принципа образования контура часто пользуются демонстрацией разрезанного вдоль предмета или слепка с него.

- Аппликационные (силуэтные) рисунки передают не только контур, но и заполненность поверхности предмета, которая является важным наглядным признаком для осязательного восприятия. Этот тип рисунка обычно выполняется в виде вырезанного из плотной бумаги силуэта, наклеенного на бумажный лист или планшет.

- Барельефные рисунки передают форму изображаемого предмета средствами скульптуры. Они изготавливаются из гипса, металла с последующим оттиском под прессом на перфокарточную бумагу или пластмассу.

Вопрос: Что такое тактильная книга?

Ответ: Тактильная книга – это разноцветная книга с рисунками, которые выполнены из различных материалов, максимально приближенных к оригиналу.

В книге передается форма, структура, фактура поверхности данного предмета. Объекты книги могут передавать различные звуки (шуршать, звенеть, скрипеть).



Часто можно встретить упражнения для развития мелкой моторики (застегивание молнии, пуговиц, завязывание шнурков, вкладывание мелких элементов в кармашки и др.).

Яркие тактильные картинки могут сопровождаться пояснениями, выполненными крупнопечатным или рельефно-точечным шрифтом.

Главная функция тактильных книг – помощь слепому или слабовидящему ребенку в обследовании и восприятии окружающего мира.

Вопрос: Как развивать у слепых детей мимику и пантомимику?

Ответ: Развитие неречевых средств общения у ребёнка с нормальным зрением происходит по подражанию в процессе общения с взрослыми и сверстниками. Дети с нарушением зрения резко ограничены или лишены возможности овладеть неречевыми средствами коммуникации по зрительному подражанию.

Сам процесс обучения ребенка мимическим и пантомимическим движениям состоит из четырех основных этапов:

- снятие напряжения мышц или напротив – повышения их тонуса (массаж, упражнения и т.д.);

- знакомство с мимикой, жестами, позами (на тактильных рисунках, на схемах, на куклах и т.д.);

- обучение выразительным движениям лица и тела (показ на себе и тактильное обследование ребенком, изображение ребенком мимических и пантомимических движений и их корректировка взрослым);

- включение неречевых средств общения в этюды и игры, а затем в повседневную коммуникативную деятельность.



В качестве наглядных пособий могут выступать адаптированные картинки (рельефные для слепых, оконтуренные и хорошо раскрашенные для слабовидящих, а также муляжи, барельефы, рельефы, маски) и сам педагог. Обследование обязательно должно сопровождаться словесным описанием (брови приподняты, глаза и рот широко раскрыты и округлены и т.д.).

Немаловажную роль в разучивании выразительных движений детьми играет театрализация. Прием театрализации помогает детям с нарушениями зрения оставить свои привычные специфические (стереотипные) движения, жесты, что невыгодно их отличает от нормально видящих, и усваивать общепринятые манеры, постановку головы, движение рук, позы.

Вопрос: Как научить незрячих детей пользоваться мимикой в соответствии с ситуацией?

Ответ: Сам процесс обучения слепого ребенка мимическим и пантомимическим движениям состоит из четырех основных этапов:

- снятие напряжения мышц или напротив – повышения их тонуса (массаж, упражнения и т.д.);

- знакомство с мимикой, жестами, позами (на тактильных рисунках, на схемах, на куклах и т.д.);

- обучение выразительным движениям лица и тела (показ на себе и тактильное обследование ребенком, изображение ребенком мимических и пантомимических движений и их корректировка взрослым, составление на изображениях);

- включение неречевых средств общения в этюды и игры, а затем в повседневную коммуникативную деятельность.

При обучении мимическому воспроизведению различных эмоциональных состояний в начале вводятся положительные эмоции (радость, удовольствие, любовь, удивление), потому что они, как правило, распознаются легче, чем отрицательные (печаль, гнев, отвращение).

Важно правильно организовывать наблюдение выразительных движений лица и тела с помощью всех сохранных анализаторов. В качестве наглядных пособий могут выступать адаптированные картинки (рельефные для слепых, оконтуренные

и хорошо раскрашенные для слабовидящих, а также муляжи, барельефы, рельефы, маски) и сам взрослый.

Обследование обязательно должно сопровождаться словесным описанием (брови приподняты, глаза и рот широко раскрыты и округлены и т.д.).

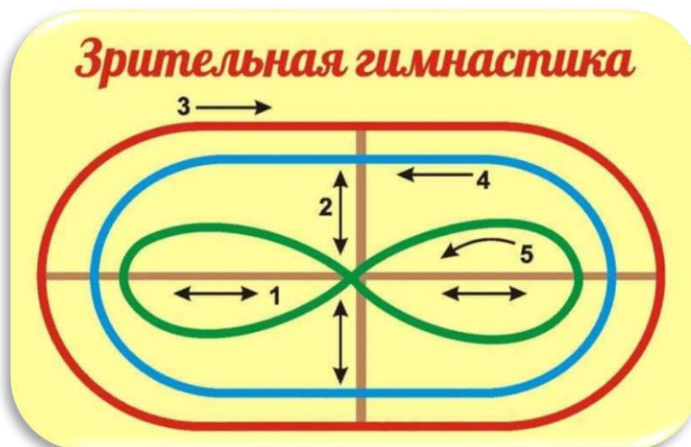
Вопрос: Что такое предмет «ритмика»? Зачем он нужен детям с нарушением зрения?

Ответ: «Ритмика» является составной частью физического воспитания детей с нарушением зрения и представляет собой систему физических упражнений, построенную на основе связи движений с музыкой.

Занятия ритмикой способствуют повышению работоспособности организма, коррекции двигательных нарушений и недостатков физического развития, придают движениям стройность и уверенность.

Вопрос: Обязательна ли зрительная гимнастика?

Ответ: Зрительная гимнастика имеет большое влияние на профилактику глазных болезней и снятие зрительного напряжения. Гимнастика является обязательным компонентом коррекционной работы с детьми, имеющими нарушение зрения. Она проводится несколько раз в день в течение 3-5 минут: индивидуально, перед, после и во время занятий, на прогулке.



Вопрос: Какой зрительный режим необходимо соблюдать ребенку с дальностью зрения?

Ответ: Если вашему ребенку поставили диагноз дальность зрения, старайтесь соблюдать следующие правила:

1. Помните об организации рабочего места, в том числе правильном освещении и подборе мебели; зрительные нагрузки только при хорошем освещении, с использованием верхнего света, настольной лампы 60-100 Вт, не использовать лампы дневного света.

2. Длительность непрерывного просмотра кинофильмов, занятий на компьютере не должна превышать 15 минут для дошкольников, 30-40 минут для младших школьников и 60-90 минут для средних, оптимальное расстояние для зрения – 2,0-5,5 м от экрана телевизора и на расстоянии вытянутой руки от экрана компьютера, сидеть необходимо не сбоку, а прямо перед экраном. Важно только, чтобы свет от других источников не попадал в глаза. Нужно избегать наклона

головы близко к предмету работы, лучшее расстояние для зрительной деятельности – 30-35 см. Категорически запрещается читать и писать лежа на боку, наклонив или запрокинув голову.

3. Чтобы ребенок не утомлялся во время чтения, письма, рисования, рекомендуется через 7-10 минут занятий для дошкольников и 10-15 минут занятий для младших школьников проводить гимнастику для глаз.

4. Правильная коррекция зрения – с помощью очков или контактных линз, подобранных офтальмологом.

5. Общеукрепляющие мероприятия – плавание, массаж воротниковой зоны, контрастный душ и т.д. по рекомендации офтальмолога.

6. Полноценное питание – сбалансированное по белку, витаминам и микроэлементам.

7. Необходимо чередовать зрительные напряжения с активным, подвижным отдыхом, частые прогулки на свежем воздухе, здоровый ночной сон.

8. Регулярная проверка зрения у офтальмолога.

Вопрос: Обязательно ли должен ребенок проходить ПМПК?

Ответ: Чаще всего на ПМПК направляют детей, испытывающих трудности в развитии и социальной адаптации, которые не могут успешно обучаться и нуждаются в адаптированной программе обучения.

На основании статьи 42 Федерального закона № 273 «Об образовании в РФ» психолого-педагогическая, медицинская или социальная помощь может быть оказана только на основании заявления или согласия в письменной форме родителей/законных представителей.

Поэтому, посещение ПМПК является желательным, но не обязательным условием обучения ребенка в школе.

Но, при поступлении в образовательное учреждение, реализующее АООП, прохождение ПМПК является обязательным.



Вопрос: Какой срок действия у заключения ПМПК?

Ответ: Заключение комиссии действительно для предоставления в течение календарного года с даты его подписания.

Это означает, что, если в течение года Вы не предоставили заключение ПМПК в образовательную организацию, Вам вновь нужно будет пройти ПМПК, если Вы примете решение о необходимости реализации рекомендаций ПМПК.

Заключение ПМПК, как и ИПРА ребенка-инвалида, для родителей носит рекомендательный характер: вы имеете право не предоставлять эти документы в образовательные и иные организации.

Вопрос: Почему родители часто боятся ПМПК?

Ответ: К сожалению, родители, приводя ребенка на психолого-медико-педагогическую комиссию (ПМПК), часто не всегда готовы услышать, что у него есть проблемы.

Им сложно принять, что придется его лечить, обучать по адаптированным программам, посещать занятия со специалистами. Многие просто не готовы принять и понять результат комиссии, взять на себя ответственность за дальнейшую судьбу ребенка. Ведь проще услышать, что у него нет проблем, что все пройдет само собой, и это все временно. Но так бывает очень и очень редко.

Вопрос: Что обозначает номер школьной программы 4.1 и 4.2?



Ответ: Вариант 4.1 предназначен для образования слабовидящих обучающихся, которые достигают к моменту поступления в школу уровня развития (в том числе компенсаторных способов деятельности), близкого к возрастной норме, а вариант 4.2 предназначен для слабовидящих обучающихся, которые не достигают к моменту поступления в

школу уровня развития (в том числе компенсаторных способов деятельности), близкого возрастной норме, не имеют дополнительных ограничений здоровья, препятствующих получению начального общего образования в условиях, учитывающих их общие и особые образовательные потребности, связанные, в том числе, с ориентировкой в пространстве, жизненными компетенциями.

Первый вариант программы подразумевает, что сроки освоения программы те же, что и для обучающихся массовой школы. Второй вариант образовательной программы свидетельствует о том, что уровень сложности образовательной программы ниже, в учебный план включены курсы коррекционно-развивающей области. Наряду с академическими достижениями внимание обращено и к формированию сферы жизненной компетенции, сроки освоения программы более пролонгированные и определяются стандартом для каждой категории обучающихся.

Вопрос: В чем разница «ребенку нужна психолого-педагогическая помощь» и «ребенку нужны специальные условия обучения»?

Ответ: Если речь идет о том, что ребенок нуждается в психолого-педагогической помощи – это означает, что он может обучаться по основной общеобразовательной программе (ООП), но ему требуется небольшая поддержка специалистов (педагога-психолога и/или учителя-логопеда). Такую поддержку образовательное учреждение может предоставить обучающемуся по решению школьного психолого-педагогического консилиума и поход на ПМПК не нужен.

Если в рекомендациях ПМПК указаны «специальные условия обучения и воспитания», это означает, что ребенок является «обучающимся с ограниченными

возможностями здоровья» и нуждается в специальных условиях для получения образования.

Под специальными условиями понимаются условия, определенные Законом об образовании в РФ: специальные образовательные программы и методы обучения и воспитания, специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ.

Вопрос: Что включают в себя специальные условия обучения?

Ответ: Специальные условия обучения могут включать в себя:

- специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы;
- технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования;
- предоставление услуг ассистента;
- обеспечение беспрепятственного доступа в здание образовательной организации;
- адаптированные образовательные программы и методы обучения и воспитания;
- проведение коррекционных занятий со специалистами: педагогом-психологом, учителем-логопедом, учителем-дефектологом и т.д.



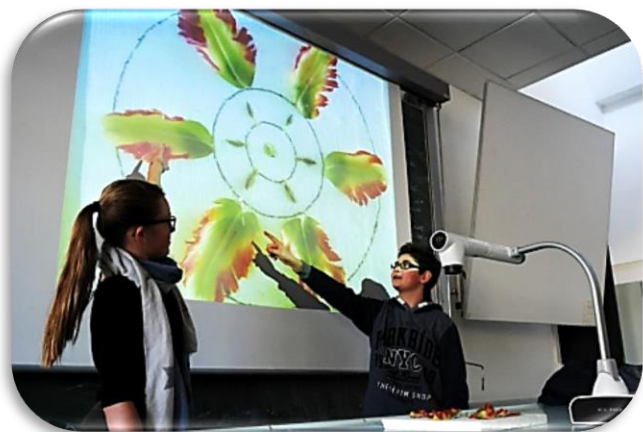
Вопрос: Что такое «индивидуальный образовательный маршрут»? На основании чего он разрабатывается?

Ответ: Индивидуальный образовательный маршрут – это персональный путь реализации личностного потенциала каждого ребенка в образовании. Это способ индивидуального освоения одной из существующих программ, составляется на основе выбранного учебного плана и соответствующего ему соотношения между различными образовательными областями и видами учебной работы.

Индивидуальный образовательный маршрут связан с конкретной целью (он целенаправлен) и условиями её достижения, создаётся до начала движения и обусловлен уже имеющимися у обучающегося знаниями и опытом, может быть оформлен как индивидуальная образовательная программа.

Индивидуальный образовательный маршрут определяется образовательными потребностями, индивидуальными способностями и возможностями обучающегося (уровень готовности к освоению программы), а также существующими стандартами содержания образования.

Вопрос: Может ли ребенок с нарушением зрения обучаться в любой школе?



Ответ: Согласно ст. 79 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ, образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных классах, группах или в отдельных организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

Ребёнок может обучаться в любой школе по адаптированной программе, если он прикреплен к этой школе территориально.

Родителям необходимо получить заключение ПМПК, где будет прописано, что ребенок может учиться в образовательном учреждении при создании для него там определенных образовательных условий: специальная освещенность, наличие тифлотехнических средств, специальных учебников, сопровождение ребенка тифлопедагогами, тифлопсихологами.

Также должны быть организованы специальные коррекционные занятия: по социально-бытовой ориентировке, развитию зрительного восприятия, лечебная физкультура, ритмика и др.

Вопрос: На следующий год идти в школу, не можем определиться, как лучше для слабовидящего ребенка: обучаться инклюзивно или в коррекционной школе?

Ответ: При выборе подходящего образовательного учреждения для вашего ребенка, рекомендуем в первую очередь учитывать индивидуальные особенности ребенка.

Стоит обратить внимание на специальные рекомендации ПМПК, мнение специалистов, которые наблюдают вашего ребенка, а также на возможности и предложения образовательных учреждений в вашем регионе проживания.

Коррекционные школы работают по адаптированной образовательной программе, которая составлена на основе специальных педагогических подходов, в максимальной степени способствующих получению образования определенного уровня и определенной направленности, а также социальному развитию детей с ОВЗ. В такой школе для ребенка с ОВЗ будут проводиться специальные коррекционные занятия.

При выборе инклюзивного получения образования следует обратить внимание на возможности образовательного учреждения соблюсти все необходимые требования и условия (учитывая нужды и потребности) для обучения вашего ребенка.

Вопрос: Почему кто-то из учащихся получает образование на дому?

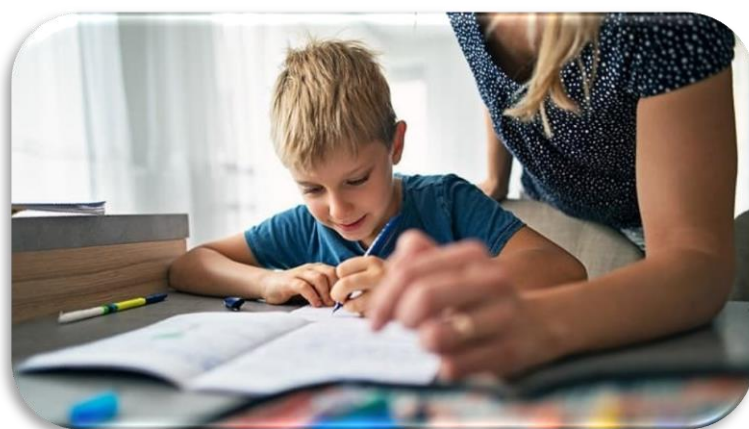
Ответ: Контингент обучающихся на дому формируется по разным причинам:

- психиатрические нарушения, исключающие возможность работы в классе,
- нарушения аутистического спектра,
- травмы позвоночника и послеоперационные состояния,
- нарушения опорно-двигательного аппарата,
- тяжёлые множественные нарушения развития, требующие индивидуального подхода к обучению и воспитанию.

Вопрос: Чем отличается занятие в группе для слабовидящих и слепых детей от обычного занятия?

Ответ: Занятие в детском саду для слепых и слабовидящих ребят имеет ряд особенностей, которые удовлетворяют особые образовательные потребности обучающихся. Вот некоторые из них:

- 1) соблюдение офтальмологических и гигиенических условий;
- 2) соблюдение светового режима, обеспечение беспрепятственного прохождения естественного и искусственного света, использование дополнительного освещения при необходимости;
- 3) рассадка детей с учетом рекомендаций врача-офтальмолога;
- 4) использование оптических средств коррекции и тифлотехнических средств обучения;
- 5) специальные игры и пособия, выполненные в соответствии с рекомендациями тифлопедагогов;
- 6) при использовании фронтальной доски все графические записи выполняются крупно и сопровождаются звуковыми комментариями;
- 7) время непрерывной работы с интерактивной доской или персональным компьютером не должно превышать 5-7 минут;
- 8) в каждом занятии необходимо предусмотреть проведение зрительной гимнастики, физкультминутки и релаксационной паузы.



Подобные меры обеспечивают преодоление трудностей в обучении детей с нарушениями зрения.

Вопрос: Какие главные особенности проведения урока в школе, где учатся слепые и слабовидящие дети?

Ответ: Ответить на данный вопрос в нескольких предложениях невозможно, поскольку успешность урока в школе, где учатся дети-инвалиды по зрению, складывается из многих факторов. Обозначим лишь несколько из них:

- работа педагога на основе адаптированной основной образовательной программы (АООП) для слепых и слабовидящих детей, которая предполагает модификацию учебных планов и программ, увеличение сроков обучения, перераспределение учебного материала и изменение темпа его прохождения;

- соблюдение требований к организации пространства (наличие зрительных, тактильно-осязательных, звуковых ориентиров, обеспечение предметно-пространственного постоянства и стабильности, соблюдение норм освещения школьных помещений и т.д.);

- знание педагогом особенностей незрячих и слабовидящих детей в целом и зрительного диагноза в частности и учет этих особенностей при проведении урока;

- учет тифлопедагогических требований к уроку (умение определять цели коррекционной работы на уроке и коррекционной направленности методов обучения на уроке, учет офтальмологических и других гигиенических рекомендаций, учет специфики структурного построения урока и т.д.);

- соблюдение строгих требований к применению наглядных дидактических материалов (карточек, макетов, рельефно-графических пособий и т.п.), к составлению презентаций и т.п.

Вопрос: Какие бывают наглядные пособия для слепых и слабовидящих?



Ответ: В обучении детей с нарушением зрения используется наглядный материал разных видов (классификация Е.Н.Подколзиной):

- **Натуральные наглядные пособия:** предметы ближайшего окружения, животные, растения, овощи, фрукты и т.д., которые специально подбираются в соответствии с изучаемой темой (и/или занятия с

тифлопедагогом) или наблюдаются в ходе прогулок, экскурсий.

- **Объемные наглядные пособия:** муляжи, чучела животных и птиц, модели, макеты, геометрические тела.

- **Дидактические игрушки:** куклы, кукольная мебель, посуда, игрушки, изображающие животных, птиц, насекомых и т.д.

- **Изобразительные наглядные пособия:** иллюстрации к сказкам, рассказам, стихам, репродукции картин, фотоматериалы, слайды, кино- и видеоматериалы, плакаты.

- **Графические наглядные пособия:** таблицы, схемы, планы.

- **Символические наглядные пособия:** исторические, географические, биологические карты.

- **Рельефные наглядные пособия:** включают в себя иллюстративную, графическую и символическую наглядность, рельефно-точечные и барельефные предметные и сюжетные изображения, а также схемы, планы, таблицы, выполненные таким образом.

Наглядный материал может быть демонстрационным и раздаточным. Демонстрационная наглядность используется для фронтального показа (всей группе детей), раздаточный – рассчитан на работу с одним ребенком.

Вопрос: Какие тифлосредства можно получить для ребенка-инвалида бесплатно?

Ответ: Каждому инвалиду выписывается так называемая индивидуальная карта реабилитации, она же – индивидуальная программа реабилитации (ИПРА).

В этой программе указаны те специальные предметы, средства, которые могут способствовать облегчению жизни незрячего, решению его бытовых проблем. Эти предметы реабилитации ещё называются тифлосредствами (средствами для незрячих – пер. с лат.).

Магнитофон, трость, плеер, компьютер, говорящие часы, говорящий термометр, прибор для измерения давления (тонометр), прибор для письма по системе Брайля, специальная бумага, увеличительная лупа – всё это тифлосредства.

ТЮТОР



АССИСТЕНТ



Вопрос: Чем отличается работа ассистента и тьютора в работе с детьми с ОВЗ?

Ответ: Прежде всего, тьютор – это педагогическая должность, а ассистентом может быть человек, не имеющий педагогического образования.

Тьютору необходимо иметь высшее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» и стаж педагогической работы не менее 2 лет. Его задача состоит в организации обучения (подготовка дидактических материалов для урока, транслирование заданий учителя, сопровождение и организация занятости ребенка при необходимости покинуть класс) и воспитания (организация коммуникации со сверстниками, включение ребенка с учетом его интересов и особенностей в социальные проекты). Необходимость тьюторского сопровождения должна быть прописана в заключении ЦПМПК или ИПРА обучающегося с ОВЗ.

В качестве одного из специальных условий обучения детей с ОВЗ рассматривается предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (передвижение, обслуживание и т.д.). Ассистент может не иметь педагогического и психологического образования. Он может быть рекомендован ребенку и решением ПП консилиума. По обоюдному согласию руководителя образовательной организации и родителей ребенка, функции ассистента может выполнять родитель.

Вопрос: Как заинтересовать незрячего ребенка продолжать саморазвитие в дальнейшем без помощи учителей?

Ответ: Для этого рекомендуется комплексный подход. Прежде всего, необходимо вызывать у обучающегося интерес к познанию, не закреплять негативный опыт, учить уверенности в своих действиях, не бояться совершать ошибки.

Каждый ребенок уникален, и его план развития будет зависеть от определенного набора составляющих качеств, все это реализуется в семье и, конечно же, в школе.

Вопрос: Учитывая специфику здоровья, насколько широк выбор профессии для незрячих людей?

Ответ: Выбор профессии достаточно широк. Наиболее доступными для слепых и слабовидящих являются следующие профессии и специальности:

- массажист,
- музыкант,
- переплетчик,
- настройщик музыкальных инструментов,
- преподаватель вуза,
- переводчик,
- юрист,
- адвокат,
- журналист,
- диктор,
- звукооператор,
- рекламное дело,
- лозоплетение,
- программист.



РАЗДЕЛ 4 СОЦИАЛИЗАЦИЯ

Вопрос: Как научить слепого ребенка не стесняться общаться со сверстниками без ОВЗ?

Ответ: Умение выстраивать отношения и общаться с окружающими – необходимый навык для успешной социализации детей с ОВЗ.

Дети с нарушением зрения, как и дети без ограничений здоровья, могут испытывать тревогу и беспокойство, если им не удастся найти общий язык со сверстниками. Они не видят, как другие общаются между собой, могут не понимать правил общения, поэтому помощь родителей, безусловно, очень важна.

Именно родители с ранних лет могут обучать детей правилам и нормам общения, предлагать разные интересные игры. Гуляйте, знакомьтесь, общайтесь. С раннего детства приучайте детей к самостоятельности, к познанию окружающего мира. Не ограждайте слепого ребенка от общения со зрячими детьми. Во время совместной игры зрячий ребенок может дать незрячему столько новых умений, навыков и знаний, сколько не смогут дать несколько взрослых, потратив на это в десятки раз больше времени.

Если у зрячего ребенка не получается игра с вашим малышом или его действия могут привести к неприятностям, то, найдя повод, прекратите игру и уведите своего ребенка. Только ни в коем случае не ругайте зрячего ребенка и не говорите плохо о нем при вашем сыне или дочери.

У ребенка с отклонениями в развитии не должно быть ни страха, ни негативного отношения к другим детям.



Вопрос: Нужно ли знать незрячим детям жесты и движения во время общения, которые приняты у зрячих?

Ответ: В качестве комфортного общения незрячие получают знания жестикологии зрячих людей, так как дети с глубокими нарушениями зрения не могут наблюдать за позами и движениями окружающих.

В процессе обучения им прививают нормы поведения в том или ином обществе, например: смотреть в лицо говорящего, не опуская голову, использовать указательные жесты или жесты образа, занимать правильную стоя или сидя.

Вопрос: Как научить слепого ребенка общаться?

Ответ: Умение общаться со сверстниками или взрослыми – это очень важный навык, от которого зависит будущее слепого ребенка.

Незрячий ребенок не может видеть, как ведут себя в обществе окружающие люди, поэтому его нужно обучать этому специально.

Предоставляйте ребенку самые разнообразные впечатления, которые будут способствовать его развитию: вместе гуляйте, ходите в гости, выезжайте за город, водите в кино, театры, музеи.

Дайте ребенку проявить самостоятельность: купить билет, спросить время, сделать заказ в кафе.

Объясняйте правила поведения при общении с другими людьми: поворачиваться к собеседнику лицом, здороваться, прощаться, благодарить.

Учите своего ребенка считаться с интересами и желаниями друзей, членов своей семьи.

Постоянно обсуждаете с ребенком разнообразные ситуации и правильность поведения в них.

Все, что вы видите и наблюдаете, обсуждайте вместе с ребенком, предложите ему рассказать о том, что он чувствует и как воспринимает.

Обязательно поощряйте хорошие поступки ребенка, его старание!

Вопрос: Как научить незрячего ребенка играть со сверстниками?

Ответ: Слепые дети, как и видящие, стремятся к игровой деятельности, но менее подвижный образ жизни, бедность личного опыта приводят к тому, что их игры значительно отличаются от игр нормально видящих детей.

Слепые дети не могут самостоятельно обучаться игре без специальной работы взрослого. Причины этого – отсутствие зрительного подражания, боязнь новых незнакомых предметов, плохое знание окружающей жизни, незнание способов игры и недостаточный контакт со сверстниками.

Таким образом, задачи взрослого состоят, во-первых, в обучении ребенка ориентировке в пространстве, чтобы он мог свободно пользоваться своими сохранными анализаторами, компенсирующими ему отсутствие зрения. Это придаст ребенку уверенность в собственных силах, позволит искать пути взаимодействия со зрячими. Зрячие дети будут чувствовать меньше дискомфорта, который возникает, когда ребенок не владеет навыками пространственной ориентировки в должной мере.



Во-вторых, ребенок должен обладать достаточным количеством предметных представлений, чтобы включить их в свою игру. В этом так же должен принимать участие взрослый, рассказывая ребенку об объектах и явлениях окружающего мира, показывая ему их, если это возможно.

В-третьих, ребенок должен уметь общаться с людьми, владеть навыками общения со сверстниками, правилами поведения

в детском сообществе.

Нужно подготовить не только незрячего к общению со зрячими, но и наоборот – зрячих о том, как правильно взаимодействовать. Разъяснительная беседа со зрячими сверстниками, которые станут партнерами по игре с незрячим, должна быть тактичной, не выставляющей напоказ все проблемные моменты незрячих, а наоборот – такая беседа должна давать идеи по преодолению этих проблем.

Вопрос: Как объяснить зрячим сверстникам, кто такой ребенок с нарушением зрения?

Ответ: Зрячий ребенок зачастую не имеет представлений о том, кто такой незрячий или слабовидящий ребенок, потому что, скорее всего, в его жизненном опыте не было такой возможности.

Отсутствие представлений, их искажение является основой для избегания зрячими сверстниками ребенка с нарушением зрения (в особенности, незрячего), проявления страха при общении с незрячим или агрессии по отношению к нему. У зрячих детей необходимо формировать гуманное, толерантное отношение к людям с нарушением зрения.

Во-первых, необходимо познакомить детей с понятиями физического ограничения и инвалидности, объяснить, кто такие люди незрячие, слабовидящие; ознакомить детей с их образом жизни.

Во-вторых, дать понять детям, что нужно помогать, быть внимательными и толерантными ко всем людям, в том числе и с ограниченными возможностями.

В-третьих, попытаться научить детей пользоваться буквами, числами, рисунками для слабовидящих и незрячих людей.

Вопрос: Как формировать у зрячих детей гуманное отношение к инвалиду по зрению?

Ответ: Зрячим сверстникам необходимо проводить разъяснительные беседы, основной темой которых должны быть пути взаимодействия со слепым ребенком. Не нужно акцентировать внимание зрячего на том, что незрячий не видит, следует рассказать, как незрячий может «видеть» с помощью осязания.

Необходимо познакомить с теми объектами, которыми пользуется незрячий человек – белая трость, прибор, грифель и др. Для того, чтобы беседы были наиболее понятны, их следует проводить наглядно, например, показать детям трость и способы её использования.

Специалистами накоплен ряд занимательных упражнений для того, чтобы зрячий осознал, как видит ребенок с нарушением зрения. Можно создать очки с симуляцией различных зрительных диагнозов – с мутным стеклом, с наклейками-пятнами (как при выпадении полей зрения) и др. и предложить детям выполнить простое действие, такое как: нарисовать что-то на бумаге, слепить что-то из пластилина и т.п. Затем самостоятельно оценить результат.

Также существует хорошее упражнение-игра «Слепой и поводырь». Цель игры – понять, что чувствует слепой человек. Выбирается пара ребят, один из которых будет слепым, ему завязывают глаза, другой, соответственно, поводырем.

Поводырь указывает путь и водит незрячего, минуя препятствия. После игры задаются вопросы: «Легко ли было ориентироваться с повязкой на глазах? Легко ли было помогать человеку с проблемным зрением? Какие испытаны чувства?».



Наиболее эффективной формой формирования адекватного отношения зрячих детей к незрячим является совместная деятельность. Такой деятельностью может быть выполнение какого-либо задания совместно, в ходе совместной деятельности зрячий находит пути взаимодействия, в этом ему можно помогать подсказками, также сам незрячий может показать «как удобнее».

Самая лучшая для коммуникации детей ситуация – игра. Игра зрячих с незрячим должна быть организована взрослым, например, словесная игра, игра с теми видами движений, которые доступны незрячему.

Вопрос: С какими проблемами развития личности слепого или слабовидящего ребенка могут столкнуться педагоги?



Ответ: У детей с нарушением зрения нет каких-то совершенно особых качеств личности, которые не имеются у нормально видящих. Вместе с тем зрительный дефект оказывает отрицательное влияние на развитие различных компонентов личности, что, в свою очередь, без специальной помощи со стороны узких

специалистов нарушает социальные связи инвалида по зрению, его взаимодействие с окружающей средой. Для детей с нарушением зрения характерны:

- повышенная эмоциональная напряженность;
- большая подверженность стрессам (чаще оказывается в стрессовых ситуациях и больше в них находятся);
- чаще, чем у зрячих, возникающие чувства тревоги, отчаяния, печали или агрессии;
- большая подверженность аффекту, как реакции на стресс;
- чаще, чем у зрячих, возникающие апатия, заторможенность, отказ от деятельности, уход в мир фантазии;
- большая, чем у зрячих, вероятность развития патологии характера;
- быстрая утомляемость;
- низкая способность к саморегуляции;
- пониженный уровень мотивации к обучению;
- низкий уровень социализации.

Дети с нарушением зрения, в отличие от зрячих, весьма ограничены в спонтанном формировании целого ряда личностных качеств, поэтому требуется их специальное целенаправленное формирование.

Вопрос: Как у слепого ребенка развить самостоятельность?

Ответ: Развить самостоятельность любого ребенка, в том числе и слепого, помогут определенные правила (формулировка психолога Н.Букиной):

- Организуйте для ребенка деятельность, в которой он может добиться успеха, и не требуйте выполнения пока еще трудного или непонятного ему задания.

- Постепенно расширяйте круг достижений ребенка, поощряя и поддерживая его в трудные моменты и одновременно обучая необходимым «правилам игры» (естественным ограничениям и запретам, которые ребенку понятны).

- Помогая преодолевать трудности, не делайте за ребенка то, что он может сделать сам.

- Позвольте ребенку принимать самостоятельные решения, отвечать за себя, стимулируя возникновение у него естественного чувства ответственности и внутренней дисциплины.

- Подсказывайте, когда ребенок может помочь кому-либо – защитить более слабого, поделиться игрушками, сладостями и т.п.

- Поддерживайте в ребенке чувство уверенности в себе, даже критикуя или запрещая нежелательные действия (плох поступок, а не сам ребенок).

- В любой ситуации оставайтесь любящими родителями – это главный источник душевных сил ребенка, залог его успешного психического развития.

Вопрос: Как научить слепого ребенка делать покупки в магазине?

Ответ: Совместные прогулки с ребенком могут иметь вполне определённую цель: зайти в магазин за продуктами, в аптеку за лекарствами, на почту и т.д. Такие совместные походы являются хорошей школой. Чтобы научить ребенка делать покупки в магазине, следует предпринять ряд действий:



1. Выбрать магазин в шаговой доступности, изучить маршрут движения до него.

2. Ознакомиться с расположением входа в магазин.

3. Познакомиться с планировкой магазина и размерами помещения (рассказать, что и где находится).

4. Определить места, где нужно брать корзину или тележку.

5. Обследовать территорию магазина, изучить расположение полок с продуктами.

6. Изучить различные формы и запахи упаковок продуктов, способы бережного отношения к ним для предотвращения их разрыва и порчи.

7. Изучить порядок цен на продукты.

8. Предложить ребенку самостоятельно, но под наблюдением взрослого пройти весь путь покупки товаров (выбор товара, укладка в корзину, оплата в кассе, укладка продуктов в пакеты и выход из магазина).

9. Научить вежливо обратиться к продавцу, рядом находящемуся незнакомому человеку, занять очередь.

Вопрос: Как привести незрячего ребенка в новое место?

Ответ: Подготовьтесь к посещению нового места (кинотеатр, театр, цирк и т.п.) заранее, чтобы ребёнок чувствовал себя более спокойно и расслабленно в незнакомой ситуации.

Расскажите всё как можно подробнее, в деталях.

Постарайтесь прийти в это место раньше назначенного часа, так вы сможете обследовать его с ребёнком, пока там не слишком много народу.

Покажите ему вход и выход, где находится туалет.

Разрешите ребёнку пройти по залам, проходам.

Пусть он почувствует размеры помещения.

Позвольте ребёнку проявить самостоятельность (например, купить напитки в буфете), так он будет более комфортно ощущать себя в новой обстановке.

Вопрос: Как правильно организовать просмотр кинофильма или спектакля с группой, в которой есть слепые дети?



Ответ: Основное, на что следует обратить внимание, – это правильный выбор показываемого фильма или спектакля.

Демонстрируемый материал не должен быть перенасыщен событиями, сюжет же должен быть понятным и соответствовать возрасту детей.

Необходимо, чтобы речь действующих лиц звучала чётко и правильно, а также была хорошая

акустика в помещении.

В зависимости от уровня подготовленности группы детей к восприятию материала можно либо заранее прочитать и обсудить произведение, либо перед просмотром познакомить незрячих детей с незнакомыми им словами, звуками и предметами, либо сделать и то, и другое. Если педагогу сложно определить, какие объекты будут вызывать проблемы в восприятии, то тогда ему стоит просмотреть фильм или спектакль заранее с завязанными глазами.

Если же в классе только слепые дети, то можно предложить для просмотра фильм с тифлокомментариями.

Вопрос: Существуют ли специальные сайты и сервисы, на которых можно найти фильмы с тифлокомментариями?

Ответ: Да, существуют разнообразные специализированные сайты и сервисы, на которых можно найти фильмы с тифлокомментариями. Приведем примеры некоторых из них:

<https://svettiflo.ru/films/>

<https://vosfilm.ru/>

<https://grodno.beltiz.by/tiflofilmy/filmy-s-tiflokommentariyami-mr3/2479>

Вопрос: Можно ли ребёнку с нарушением зрения смотреть 3D-фильмы?

Ответ: По словам офтальмологов, смотреть 3D-фильмы детям можно. Но это распространяется только на тех детей, у которых нет таких глазных патологий, как: косоглазие, анизометропия или амблиопия. Им смотреть 3D-фильмы не стоит.

При определённых формах косоглазия у ребёнка может отсутствовать бинокулярное зрение, то есть он просто не способен воспринимать не только такие фильмы, но и объём в обычной жизни. Он видит мир плоским.

Места в кинотеатре стоит выбирать как можно дальше от экрана, а вот сам экран – как можно больше по размеру.

Просмотр 3D-фильмов разрешается только детям с 5-6 лет. К этому моменту зрительная система уже давно сформирована и относительно устойчива к такому видео ряду.

И самое главное – соблюдать меру. Ни в коем случае не злоупотребляйте походами на 3D-фильмы, так как это может привести к развитию зрительной патологии у ребёнка.

Вопрос: Интересно ли слепым людям в музеях?

Ответ: Незрячие люди, конечно, посещают музеи и различные экскурсии. Люди с нарушением зрения прекрасно понимают, где, в каком помещении находятся, они так же, как и другие посетители музея, способны ощущать его особую атмосферу. Слова экскурсовода позволяют им получить много новой полезной текстовой информации.



В различных музеях много экспонатов, доступных для тактильного восприятия. Кроме того, в программах для незрячих и слабовидящих гостей музея используется тифлокомментарий – лаконичное описание действия или предмета.

Ряд музеев Петербурга, которые могут посетить незрячие:

- музей-заповедник «Гатчина» и его программа для слепых и слабовидящих детей «Ощущение дворца»;
- государственный музей-заповедник «Царское Село» с программой для слепых и слабовидящих детей «Прикоснись к прекрасному»;
- в Петербургском музее-памятнике «Спас на Крови» созданы специальные экскурсии, например, проект «Увидеть невидимое» состоит из нескольких приспособлений, которые дают возможность людям с ограничениями по зрению представить, как выглядит этот красивейший храм Петербурга снаружи, а также тактильно «полюбоваться» его внутренним убранством;
- экспозиция для слепых и слабовидящих людей в музее городской скульптуры;
- экспозиция музея Суворова, включающая в себя макет здания музея, муляжи предметов вооружения и элементов обмундирования, которые можно воспринимать тактильно, и путеводитель, напечатанный азбукой Брайля;
- музей игрушки.

Вопрос: Есть ли компьютерные игры для улучшения зрения?

Ответ: В детском возрасте часто встречается такое нарушение зрения, как амблиопия, по-другому – синдром «ленивого глаза», а также косоглазие. Для лечения амблиопии и косоглазия применяют аппаратную методику, упражнения, в том числе и специально разработанные электронные игры:

Игра «Паучок». На экране располагаются две паутины: первая в центре, вторая возникает в произвольной области. Задача ребенка – зацепить мышью случайную паутину и совместить центры обеих, наложив друг на друга.

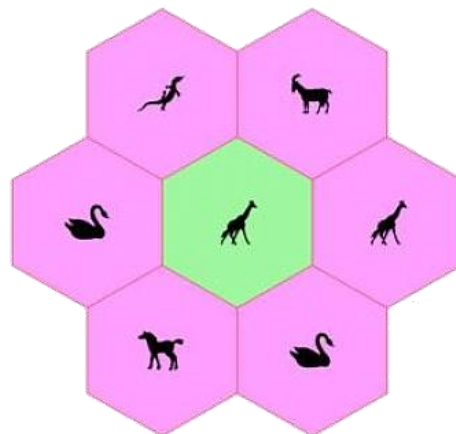
Игра «Крестики». Рабочее поле похоже на шахматную доску с клетками двух цветов. В зависимости от уровня, клетки будут менять размер и количество. Задача игрока – охота курсором в виде круга за крестиком, появляющимся в разных сегментах игрового поля, в это время цвет клеток будет меняться на другой.

Игра «Цветок». Ребенок должен найти картинку, нарисованную в середине цветка, на одном из лепестков. В процессе поиска задействованы оба глаза, и это важно для коррекции амблиопии.

Игра «Контур». Ребенок должен нарисовать картинку по представленному контуру. Для упражнения используют специальные синекрасные очки, в которых один глаз видит рисунок, а второй – его контур. Результат достигается благодаря совместной работе обоих органов зрения.

Улучшается бинокулярность, глаза постепенно привыкают действовать одновременно.

Важно помнить, что все игры должны быть согласованы с лечащим врачом-офтальмологом!



Вопрос: Как незрячие пользуются компьютером и смартфонами?

Ответ: Производители смартфонов позаботились о том, чтобы ими могли пользоваться слабовидящие и незрячие. Во всех iPhone есть функция VoiceOver, при включении которой вся информация на экране гаджета начинает озвучиваться синтезатором речи, а все совершаемые действия начинают подтверждаться с помощью голосовых сообщений.

Ведущие производители смартфонов на базе Android, такие как Samsung, LG и другие, тоже уже давно встраивают в свои устройства Voice Assistant, и при первой активации телефона достаточно нажать кнопку, чтобы он начал говорить с вами на русском языке. В смартфоны также обычно встроены тренажеры, благодаря которым незрячий может научиться выполнять основные необходимые для управления смартфоном жесты.

Для компьютера нужна специальная программа экранного доступа JAWS for Windows. Она позволяет синтезаторами речи озвучить все, что написано на экране – тексты, сообщения, названия ярлыков, программ и так далее. С этой программой незрячие могут работать в текстовых редакторах, читать электронную почту, интернет-ресурсы, соцсети и прочее.

Главный недостаток – высокая цена. Далеко не все незрячие могут себе такое позволить. Конечно, есть альтернативы, но они существенно уступают по возможностям.



РАЗДЕЛ 5 ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Вопрос: Какие занятия для развития двигательной активности можно проводить у ребенка с нарушением зрения?

Ответ: Слепые и слабовидящие дети характеризуются малой подвижностью и недостаточной ловкостью, затрудняются при ориентировке в пространстве, часто имеют нарушение осанки. Поэтому с самого раннего детства необходимо побуждать ребенка с нарушением зрения к активным занятиям физкультурой.

Лучше всего – своим примером. Хорошо проводить совместные занятия. Это подвижные игры, игры с мячом, упражнения на координацию, упражнения по формированию осанки, гимнастика, ритмика, ходьба, бег, прогулки на свежем воздухе. Для развития мышечного аппарата очень полезно плавание.

Ребенок со зрительной патологией должен обладать всеми двигательными навыками, что и его сверстник, имеющий нормальное зрение.

Вопрос: Почему у незрячего ребенка задерживается развитие мускулатуры?

Ответ: Снижение зрительной информации приводит к снижению двигательной активности.



Зрячий ребенок при обнаружении на периферии его поля зрения движущегося объекта инстинктивно поворачивает голову. Ребенок с глубокими нарушениями зрения обычно этого не делает, из-за чего задерживается развитие мускулатуры, он позже начинает держать голову, переворачиваться, сидеть.

Информация, получаемая незрячим ребенком с помощью слуха, начинает увязываться им с конкретными действиями или предметами только с 6-7 месячного

возраста. Все это приводит к тому, что у незрячего ребенка, по сравнению с его зрячим сверстником, наблюдается снижение общей активности, а это, в свою очередь, приводит к задержке физического и психического развития.

Вопрос: Как проверить вестибулярный аппарат слепого ребенка?

Ответ: Хорошая работа вестибулярного аппарата в автоматическом режиме очень важна для незрячих людей, так как они часто попадают в неожиданные ситуации: могут оступиться, ступить на скользкое место, споткнуться о небольшой выступ и т.д. Удержаться в вертикальном положении, сохранить равновесие поможет только хорошо натренированный вестибулярный аппарат.

Первый способ. Испытуемый из положения стоя на полу делает десять полных оборотов вокруг себя. После этого он должен остановиться и пойти прямо вперед от исходного положения. Если отклонение в сторону вращения не превысит 300, то это значит, что вестибулярный аппарат работает нормально.

Второй способ. Испытуемый должен пройти десять метров прямо перед собой. Если отклонение в любую сторону от прямолинейного пути не превысит одного метра, то это значит, что вестибулярный аппарат в порядке.

Работа вестибулярного аппарата осуществляется бессознательно. Человек не думает о том, как ему сохранить равновесие. Выравнивание положения тела, удержание его в равновесии и другие функции вестибулярного аппарата обеспечиваются непосредственно непрерывным взаимодействием вестибулярного аппарата с двигательным анализатором.

Функции вестибулярного аппарата могут протекать и под контролем сознания. Человек произвольно, по своему желанию, может изменять положение своего тела, изменять направление движения. Показателем слабой натренированности вестибулярного аппарата является появление у слепых детей головокружения и тошноты, например, на транспорте, при вращении. В этом случае обязательно нужно организовать тренировки вестибулярного аппарата. Тренировки проводятся педагогами и инструкторами физического воспитания.

При проведении пассивных тренировок вестибулярного аппарата нужно всегда соблюдать следующие правила: как только во время тренировки у незрячего появилось головокружение, тошнота, тренировка немедленно прекращается; нужно зафиксировать, в какой момент появились неприятные ощущения, и в дальнейшем постепенно увеличивать продолжительность упражнений.

Вопрос: Как обезопасить ребенка от частых травм и ушибов?

Ответ: Ребенок любопытен от природы. С самого раннего возраста ему интересно все, что происходит вокруг.

Для безопасного передвижения в пространстве и снижении количества травм и ушибов, рекомендуем развивать вестибулярный аппарат вашего ребенка, стараться не ограничивать его передвижения, а учить использовать техники группировки и безопасного падения, а также безопасную технику хождения (с вытянутой перед собой рукой).

Помимо этого, защитить ребенка от случайного попадания в лицо веток, кустов и других подобных предметов помогут головные уборы с козырьком, а также очки для защиты глаз.

Вопрос: Как научить незрячего ребенка сесть на стул?

Ответ: Если вы хотите посадить слепого человека на стул, ни в коем случае не подталкивайте его к стулу спиной назад.

Подходите к стулу так, чтобы он стоял перед вами.

Приблизившись к стулу, положите руку незрячего человека на спинку стула.

Далее он рукой скользит по спинке и по сидению стула, для того чтобы определить, нет ли на нем каких-либо предметов.

Затем он поворачивается спиной к стулу и, прикасаясь ногами к передней кромке, садится.



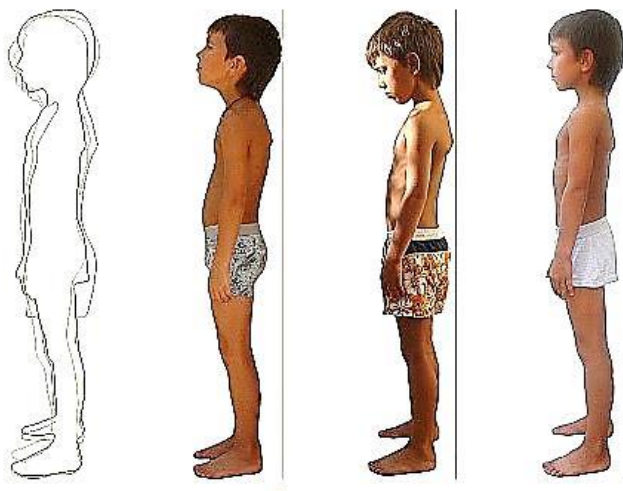
Вопрос: Какая связь между нарушениями зрения и неправильной осанкой?

Ответ: Самыми распространенными нарушениями зрения в детском возрасте являются близорукость, гиперметропия, косоглазие и амблиопия. Существует большой список причин, которые могут привести к подобным дисфункциям, и плохая осанка также входит в этот перечень.

В первую очередь, эта проблема касается школьников, которые много времени проводят за партой, столом, на диване в сидячем положении. Длительное пребывание в такой позе с прямой спиной могут выдержать немногие, большинство детей сутулится.

В результате неправильной позы может развиваться сколиоз. Также причиной плохой осанки может быть малоподвижный образ жизни современных детей, отсутствие сбалансированных физических нагрузок и некоторые другие факторы. В любом случае при неправильной осанке происходит смещение позвонков в области грудного и шейного отделов позвоночника. Из-за этого нарушается кровоток, и головной мозг перестает получать необходимое питание.

Как известно, хорошее зрение напрямую зависит от нормального функционирования головного мозга. Если последний страдает от нехватки кислорода и питательных веществ, то нарушения коснутся, в том числе, и зрительной функции.



Вопрос: Как научить слепого ребенка правильно держать осанку, не наклонять голову?

Ответ: Слепой ребенок очень часто сидит или стоит, склонив голову. Это связано с недостатком движений, невозможностью увидеть окружающий мир.

Компенсировать недостаточную двигательную активность и сформировать осанку помогут регулярные гимнастические упражнения, которые должны стать привычкой и потребностью каждого незрячего человека.

Работайте над физической активностью, включая плавание, игру с мячом ногами, езду на велосипеде, хождение вверх и вниз по ступенькам.

Вопрос: Как передвигаются незрячие?

Ответ: Способы передвижения незрячих различны. Часть из них передвигается только с помощью зрячих сопровождающих. В данном случае

отсутствует сложность самостоятельного передвижения. Другая часть незрячих передвигается с помощью трости или собаки-проводника. Часть незрячих передвигаются самостоятельно, без каких-либо средств.

Трудности, связанные с проблемами передвижения незрячих, могут носить как объективный, так и субъективный характер. Большое влияние на ориентировку и мобильность незрячих оказывает их собственное отношение к проблеме, их мотивация. Выбор незрячим способа передвижения строго индивидуален, каждый незрячий выбирает его для себя сам, исходя из своих обстоятельств, вкусов, возможностей.

Очень большое влияние на выбор того или иного средства передвижения оказывают другие незрячие, которые свободно владеют навыками ориентировки и мобильности, поэтому недавно потерявшим зрение полезно привести в пример таких незрячих.

Вопрос: Как помочь незрячему ребенку не бояться ориентироваться в пространстве?

Ответ: Прежде всего, следует установить доверительные отношения, показать незрячему ребенку, что взрослый не представляет опасности, и то, что взрослый будет показывать – тоже не будет представлять опасности.

Ориентировку можно и нужно сопровождать комментированием и самостоятельно принимать участие в ориентировке, доказывая безопасность окружающего.

В дополнении очень важно не закреплять негативный опыт ребенка и подкреплять его положительными эмоциями, не заострять внимание на неудачах, поддерживать успех и интерес, создавать позитивную и благоприятную атмосферу.

Вопрос: Как помочь незрячему пройти через дверь?

Ответ: Достаточно сложным моментом в сопровождении незрячего внутри помещения является прохождение через дверь. Сложность в том, что двери могут открываться налево и направо, от себя и на себя. Мы рекомендуем сопровождающему открывать дверь и проходить первым, проводя за собой незрячего. Если это Вам неудобно по каким-либо причинам, можете поступать по-своему, но помнить две вещи:

1. Незрячий человек может столкнуться с кем-то за дверью, если Вы пропустили его вперед. Это может быть не только взрослый человек, но и ребенок, а также, к примеру, ведро воды, которое оставила в коридоре уборщица.

2. В случае если двери на пружине, следите за тем, чтобы она не ударила в лицо незрячего человека, ведь он не сможет увидеть ее и защититься рукой.



Вопрос: Как обучают передвижению слепых в помещениях без трости?

Ответ: Одновременно с обучением слепого ребенка пользоваться тростью нужно начать тренировку приемов самостоятельного передвижения в помещениях без трости.

Незрячие могут применять такие приемы: идти вдоль стены примерно на расстоянии 10 см от нее, для слежения за стеной руку сгибают в локтевом суставе и поднимают на удобную высоту.



Если стена гладкая, слепой прикасается к ней мизинцем и безымянным пальцем, свободно согнув остальные. Если стена шероховатая, то кисть поворачивают так, чтобы внешняя сторона кисти была к стене, и, касаясь ногтями поверхности стены, скользят по ней.

При движении рука находится впереди корпуса, чтобы вовремя обнаружить на стене двери, выступы, углубления и проемы.

Для обнаружения ручек на дверях слепой скользит по плоскости двери на уровне пояса.

Вдоль стен можно ходить, прикасаясь к ним каким-нибудь легким предметом, например, свернутым в трубочку листом бумаги или газеты.

Идя между столов, незрячий скользит опущенной рукой по боковым кромкам.

Тренировки в ходьбе по помещению без трости проводятся постоянно и в свободное от уроков время.

Вопрос: Как научить слепого ребенка спуску и подъему по лестнице без использования трости?

Ответ: Перед входом на лестничную клетку, следует обратить внимание человека на звуки лестничной клетки (эхо), характер покрытия пола (постучать каблуком по полу), характер поверхности стен, для частичновидящих указать зрительные ориентиры (свет в окне). Эти признаки являются опознавательными (контрольными) ориентирами лестничной клетки.

Попав на лестничную клетку, для безопасного спуска необходимо выполнять три правила:

- нужно снизить скорость передвижения;
- медленно, скользя подошвами ног по полу, искать край ступеньки; найдя его, можно спускаться или подниматься;
- при необходимости опереться на перила, их находят после того, как нашли край ступеньки.

При обучении правилам спуска и подъема по лестнице взрослый следит, чтобы соблюдалось правостороннее движение и страхует ребенка при поиске края первой ступеньки, особенно при спуске.

Тренировки в ходьбе по помещению без трости проводятся на протяжении всего обучения ориентированию в замкнутом пространстве.

В незнакомых или редко посещаемых помещениях всегда нужно пользоваться тростью (техника «диагонали»).

Вопрос: Почему важно объяснить ребенку значение белой трости в его жизни?

Ответ: Некоторые незрячие стесняются ходить с тростью, а у некоторых формируется страх, связанный с их внешним видом в целом. Данная проблема особенно характерна для лиц с врожденной слепотой, в связи с отсутствием у них особенностей подражания поведению зрячих, однако, она встречается и у лиц с приобретенным зрительным дефектом. Это объясняется тем, что потерявший зрение человек ещё совсем недавно ходил без посторонней помощи и сам принимал решения в жизненных вопросах. Людям, имеющим дело с незрячими людьми, необходимо обратить на это внимание.

Важно объяснить ребенку, что трость играет важную роль в жизни незрячего: «Трость удлиняет руку и расширяет зону обследования для незрячего человека; трость смягчает удар или предупреждает столкновение с предметом (трость первая касается обочины, забора и т.д.); трость – генератор звука, т.е. с помощью трости мы можем образовать звук и получить звук, отраженный от препятствий, т.е. можем обследовать пространство и определить наличие в нем предметов (при приближении к зданию удар об асфальт будет более глухой, чем в открытом пространстве)».

Одна из главнейших ролей трости – это предупреждающий знак для водителей транспортных средств. Эту функцию трость приобрела в 1931 году во Франции. В правилах дорожного движения записано, что человек с белой тростью – незрячий человек и надо пропускать его. Формирование у незрячего ребенка правильного представления о белой трости ведет к успешному овладению навыками пространственной ориентировки.

Вопрос: С какого возраста можно приучать незрячего ребенка к трости?

Ответ: С момента, когда ребенок испытывает потребность передвигаться самостоятельно.

Чем раньше ребенок научится пользоваться тростью, тем свободнее он будет чувствовать себя в передвижении, сможет больше узнать об окружающих его объектах, их структуре; вовремя обнаружить на пути препятствия, спуски, подъемы.

Конечно, не стоит сразу настаивать на обучении ребенка классическим техникам владения тростью, но это нужно будет делать в дальнейшем.

Использование трости поможет развитию пространственных и предметных представлений ребенка, поможет слепому ребенку стать более самостоятельным и не зависеть от окружающих.

Вопрос: Как выбрать трость слепому ребенку?



Ответ: Основным критерием подбора трости является рост человека. Можно сделать расчет. Для взрослого это рост минус 50 см, для ребенка до 12 лет – рост минус 30 см. В итоге белая трость должна доходить примерно до подмышки.

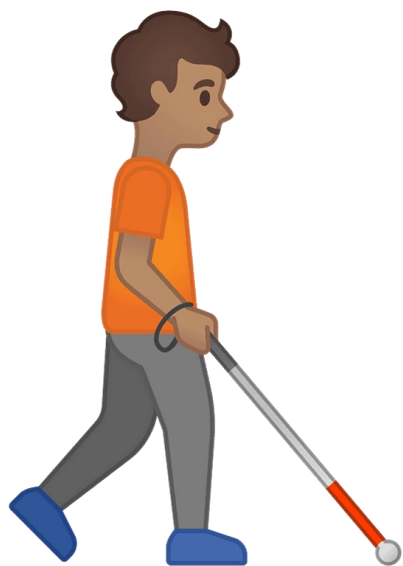
Также длина трости может зависеть от ширины плеч человека. Если человек имеет очень широкие плечи и бедра, то ему может понадобиться трость длиннее. Главное – трость должна быть впереди на два шага в рабочем положении. Такая трость даёт информацию на два шага вперед и большую уверенность при передвижении.

Слишком длинная трость неудобна, так как приходится прилагать усилие для её координации, к тому же она может мешать другим прохожим. Слишком короткая трость не дает достаточно времени на реакцию, так как позволяет ощупать только то, что находится непосредственно у ног незрячего человека, поэтому он вынужден двигаться медленно и с опаской.

Трости выпускаются с шагом по 5 см. Если вам нужна трость 123 см, приобретайте трость длиной 125 см. Если выбор ограничен и нет подходящей трости, но есть чуть длиннее и чуть короче, отдайте предпочтение более длинной трости. Это будет безопаснее.

Привыкнув к одной трости, трудно привыкнуть к другой. Поэтому незрячему, не имевшему опыта ходьбы с тростью, надо с самого начала подобрать удобную для него трость, показать, как нужно держать трость, чтобы не уставала рука и сохранялась правильная осанка. В этом опять необходима помощь семьи, члены которой на первых этапах хождения незрячего с тростью будут сопровождать и помогать ему в освоении этих навыков.

Вопрос: Как обучать слепого ребенка ходьбе по улице с помощью трости?



Ответ: К началу тренировок в ходьбе слепых детей по прилегающим улицам они должны овладеть техникой маятника и диагонали, знать элементы улиц и правила уличного движения.

Для начала обучения необходимо:

- пройти вдоль квартала в обоих направлениях от одной пересекающей улицы до другой;
- обойти квартал вправо и влево по тротуару;
- пройти квартал в двух направлениях по обеим сторонам улицы, перейдя ее с помощью взрослого.

Перед началом этих упражнений ребенок должен определить свое положение относительно заметного ориентира (забора, бордюра, уступа).

Во время ходьбы вдоль улиц и вокруг квартала незрячие обследуют пешеходную дорогу приемом «скольжение». Взрослый находится позади ребенка или со стороны проезжей части. При обследовании улицы он обращает внимание ребенка на все виды ориентиров (заборы, фасады зданий, уступы тротуаров, газоны, направление ветра, солнце, звуки и шумы транспорта и пешеходов, тень от зданий и деревьев и др.). Использование ориентиров позволит слепому ребенку сохранять прямолинейность движения и получить большую информацию об улице, по которой он идет.

Первые тренировки лучше проводить в тихих безопасных местах, на хорошем тротуаре. Тренировку в ходьбе по тротуарам, идущим параллельно проезжей части, рекомендуется проводить в тех местах, где движется транспорт, который является слуховым ориентиром и позволяет слепому определять направление улицы. Обращайте внимание детей на направление и скорость транспорта. Также обратите внимание на звуки транспорта, идущего по пересекающей улице, и на возможность определить по этим звукам место пересекающей улицы и перекрестка.

Вопрос: Какая существует техника ходьбы с тростью?

Ответ: Во время ходьбы используются следующие техники ведения трости:

1. Прием «скольжение» – в замкнутом пространстве (в помещении). Трость впереди, скользит по полу (земле).

2. Прием «маятник» – в свободном пространстве. Трость переводится из стороны в сторону, т.е. совершает маятниковые движения к той ноге, которая шагает вперед. Наконечник трости поднимается не более 10 см, рука согнута в локте, слегка прижата к туловищу. Движения тростью совершаются только кистью руки.

3. Прием «касание» – те же движения, что и при приеме «маятник», только при каждом движении кисти наконечник трости слегка касается земли. При движении трость должна исследовать пространство перед ногой, которая будет совершать шаг. Трость должна находиться над землей на высоте 3-5 см.

4. Прием «диагональ» – при обследовании большого предмета. Трость находится по диагонали, чтобы незрячий мог проследивать свой путь (например, вдоль стены). Трость поднимается на нужную высоту обследования предмета и не касается пола (земли).

ВАЖНО: Учим пользоваться тростью и правой, и левой рукой!



Вопрос: Как нужно передвигать трость перед телом?

Ответ: Передвигать трость перед телом можно тремя приемами.

1. При обследовании и изучении новых маршрутов и при смене ситуации на знакомом маршруте, в зависимости от условий погоды для слежения за поверхностью пути и обнаружения препятствий применяется прием «скольжения». Делая шаг левой ногой вперед, незрячий, одновременно не отрывая наконечника от поверхности дороги, скользит им слева на право, и когда нога полностью ступила на поверхность дороги, он останавливает наконечник несколько правее правого плеча. При шаге правой ногой наконечник скользит влево и когда нога полностью ступает на дорогу, останавливается у исходного положения. Так повторяется до тех пор, пока незрячий передвигается вперед, изучая маршрут. Таким образом, прежде чем слепой ступит на дорогу, это место уже будет проверено тростью. Прием «скольжения» применяется при изучении новых маршрутов, при подходе к лестницам, канавам, выбоинам и к переходам через железнодорожные и трамвайные пути.

2. В случае если поверхность пути не позволяет наконечнику скользить, необходимо применить прием «учащенного касания». Расстояние между касаниями наконечника трости с поверхностью дороги не должно превышать 10 см.

3. На изученном маршруте нет необходимости постоянно скользить тростью по поверхности дороги. Вместо приема «скольжения» применяется прием «касания». При шаге левой ногой движением кисти наконечник отрывается от поверхности и дугообразным движением по воздуху переносится вправо. Когда левая нога полностью ступит на поверхность дороги, наконечник опускается на поверхность и касается ее несколько правее правого плеча. Такие дугообразные движения в ритм шагов будут продолжаться на протяжении всего пути. Наконечник касается пола лишь справа и слева, в двух точках. Этот прием используется на изученных маршрутах в участках, где нет препятствий типа ям, лестниц, рельсов, края платформы и т.п., следовательно, нет необходимости очень внимательно следить за покрытием дороги.

Вопрос: Как использовать трость при спуске и подъеме по лестнице?

Ответ: При подъеме и спуске используется несколько видоизмененная техника диагонали.



а) Объяснение спуска:

Подойдя к краю верхней ступеньки (может находить первую ступеньку, работая тростью маятниковой техникой приемом скольжения), ребенок измеряет тростью ширину и высоту ступеньки. Трость держат за стержень немного ниже ручки, как карандаш, так, чтобы ее наконечник был чуть левее корпуса и на такое же расстояние ниже следующей ступеньки. При спуске на одну ступеньку, трость касается верхнего переднего края следующей ступеньки. При движении трость как бы скользит со ступеньки на ступеньку, при этом измеряется глубина, ширина и находится край

следующей ступеньки, прежде чем шагнуть на нее, что способствует безопасности при спуске с лестницы. Спуск продолжается до тех пор, пока конец трости не коснется площадки. Это означает, что осталась 1 ступенька.

б) Объяснение подъема (используются 2 приема):

1-й прием: трость держат диагонально, как карандаш, значительно ниже ручки. Наконечник трости – чуть ниже уровня 1-й ступеньки. При подъеме трость касается верхней части очередной ступеньки. Если наконечник трости не коснется следующей ступеньки, значит, до конца подъема осталась одна ступенька.

2-й прием: трость держат также, но не перед собой, а сбоку, чтобы при подъеме наконечник трости легко постукивал по кромкам ступеней. При движении трость свободно висит в одном положении на одну ступеньку выше ног и ударяется о каждую следующую ступеньку, предупреждая о препятствии. Когда подъем закончится, то звука трости, сигнализирующего о следующей ступеньке, не будет.

При нарушенном равновесии, спускаясь и поднимаясь по лестницам, слепой ребенок может держаться за перила и ставить на каждую ступеньку поочередно обе ноги.

Вопрос: Как научить слепого ребенка обнаруживать проходы и проезды, пересекающие тротуар?

Ответ: Путь слепого ребенка по тротуару вдоль улицы могут пересекать проходы и проезды во дворы и к зданиям. Для обнаружения этих проходов незрячий должен пользоваться следующими приемами:

- идя по краю тротуара, тростью (техника маятника) касаться то поверхности тротуара, то грунта, травы, стены здания. Если за краем тротуара обнаружено изменение поверхности дороги, значит, следует остеречься пересекающего проезда;

- проходя по краю тротуара, наконечником трости нужно легко касаться бордюрного камня. В месте пересекающего прохода бордюрного камня не будет. Кроме того, пересекающие проходы и проезды часто бывают ниже уровня тротуара, по этому признаку они легко обнаруживаются и тростью, и ногой (по небольшому уступу вниз). Пересекающие проходы и проезды можно использовать как осязательные ориентиры.

Для определения своего положения на тротуаре незрячий должен описать тростью большую дугу, скользя наконечником по поверхности тротуара до обнаружения его кромки. Пользуясь кромкой тротуара, можно уточнить направление пути. При ходьбе по тротуарам слепому ребенку целесообразно не отходить далеко от кромки. Если граница тротуара нечетко выражена, а за ней сразу идет проезжая часть улицы, то определить границу тротуара можно приемом «скольжение».



Вопрос: Как обучить ребенка безопасно переходить дорогу?

Ответ: Обучение незрячего ребенка безопасно переходить дорогу, как и обучение другим навыкам самостоятельного передвижения, проходит в несколько этапов. Ребенок должен научиться понимать закономерность движения на дороге, научиться контролировать транспорт, движущийся вокруг него, знать и понимать, как движутся автомобили, а также знать соответствующие звуковые сигналы.

Запомните правила безопасности при обучении ребенка переходу через проезжую часть:

- Перед началом перехода через дорогу займите относительно ребенка правильное место: вы не должны заглушать звуки дороги, поэтому лучше встать чуть позади ребенка, чтобы он мог слышать все звуки «без искажений».

- Договоритесь с ребенком о слове, которое он произнесет, когда будет готов к переходу через дорогу, а также о том, какое слово произнесете в ответ вы, чтобы дать ему разрешение на переход проезжей части. Помните: чем короче слова-сигналы, тем меньше секунд вы теряете при переходе дороги.

- Если ребенок испытывает страх при переходе через дорогу, вы можете «подкрепить» слово-сигнал, положив свою руку ему на плечо. Держите ладонь на плече или над плечом ребенка так, чтобы он чувствовал себя в безопасности. Если на дороге возникнет опасность, вы также сможете ребенка вовремя остановить, положив свою руку ему на плечо.

Вопрос: Как слепому человеку получить собаку-проводника?

Ответ: Согласно российским законам, определенные категории инвалидов по зрению могут стать обладателями собак-поводырей, при этом животные и сопутствующее оборудование предоставляются незрячим безвозмездно.

Чтобы получить четвероногого проводника, нужно соответствовать нескольким требованиям:

- быть старше 18 лет;
- являться гражданином России;
- иметь инвалидность I группы по зрению;
- получить назначение собаки-поводыря как технического средства

реабилитации в индивидуальной реабилитационной программе.

Владельцам собак-проводников положена от государства компенсация расходов на животное, куда входят содержание, питание, обслуживание у ветеринара.



Вопрос: Зачем спорт слепым детям? В каких видах спорта они могут быть успешными?

Ответ: Начнем с конца. Незрячие люди могут быть успешны в таких видах спорта, как легкая атлетика, плавание, лыжный спорт (в т.ч. горные лыжи и

биатлон), армспорт, борьба, боулинг, велосипедный спорт тандем, голбол, городошный спорт, дзюдо, мини-футбол, пауэрлифтинг, спортивная гимнастика, торбол, шахматы, шашки.

При этом правила некоторых видов спорта адаптируются специально для незрячих людей, а некоторые из перечисленных видов спорта не имеют аналогов в соревнованиях здоровых спортсменов, и поэтому нуждаются в пояснении.

Занятия спортом – это не только укрепление здоровья незрячих и слабовидящих детей, приобретения ими хорошей физической формы, но и расширение круга друзей, знакомых, возможность самореализации.

Незрячие дети, как правило, лишены возможности свободного передвижения, поэтому у них часто наблюдаются нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также другие нарушения здоровья. Спорт в таких случаях является средством профилактики и восстановления нормальной жизнедеятельности организма.

Кроме того, это польза не только для самих детей-инвалидов, но и для их родителей, которые получают возможность гордиться своими детьми и более активно принимать участие в процессе реабилитации и социальной адаптации своего ребенка.



Вопрос: Могут ли дети ходить на занятия по физкультуре в очках? Или они должны их снимать?

Ответ: На физкультуре дети занимаются в очках. Но в соответствии с правилами техники безопасности инструктор по физкультуре может потребовать снять очки, если подразумевается выполнение задания, в ходе выполнения которого очки будут мешать или могут нанести травму ребенку.

Вопрос: Полезен ли бассейн ребенку с нарушением зрения или физические нагрузки могут навредить?

Ответ: Проблемы со зрением, как кажется многим родителям, являются непреодолимым препятствием к спортивной жизни. Между тем, умеренные физические нагрузки улучшают кровообращение глазных мышц и мышц воротниковой зоны, нормализуют циркуляцию внутриглазной жидкости.

Для того чтобы понять, какими видами спорта может заниматься ваш ребенок, необходимо обратиться в детскую офтальмологию. Врач-офтальмолог проведет тщательную диагностику зрения вашего сына или дочери, чтобы исключить серьезные патологии, такие как риск отслойки сетчатки, при которых к любым физическим нагрузкам надо подходить чрезвычайно осторожно. В случае неосложненной близорукости (миопии) и дальнозоркости различных степеней занятия спортом не только не противопоказаны, но и полезны. Для подрастающего поколения спорт – это еще и возможность дать выход неумной детской энергии мирным путем.

Обратите внимание: все рекомендации носят индивидуальный характер! То, что показано одному ребенку, может категорически не подходить вашему сыну или

дочке. Поэтому только опытный врач может учесть все факторы и посоветовать отдать ребенка в ту или иную спортивную секцию.

Вопрос: Что такое голбол? Как незрячие дети играют в голбол?

Ответ: Голбол (англ. goalball) – спортивная игра, в которой команда из трёх человек должна забросить мяч со встроенным колокольчиком в ворота соперника.

Голбол был создан в 1946 году с целью помочь реабилитации ветеранов Второй мировой войны – инвалидов по зрению. Входит в программу Паралимпийских игр.

Принимают участие две команды по три игрока. Каждая команда может иметь максимум три запасных игрока. Игра происходит в спортивном зале, на полу которого нанесена разметка в виде прямоугольной площадки, разделённой на две половины центральной линией. В обоих концах площадки находятся ворота.

Игра осуществляется озвученным мячом (внутри находится колокольчик). Цель игры – закатить мяч за линию ворот защищающейся команды, в то время как она пытается помешать.



Вопрос: Могут ли незрячие играть в шахматы, шашки?

Ответ: Конечно. Шахматы и шашки являются распространенными видами спорта среди незрячих.

Специальные шахматы для слепых внешне выглядят так же, как и те, которыми играют зрячие. Примечательны они тем, что слепые могут играть в них как друг с другом, так и со зрячими. На шахматной доске черные поля относительно белых несколько приподняты, что облегчает незрячему ориентировку. В середине каждого шахматного поля (квадрата) имеется отверстие. Каждая фигура снабжена штырем, исходящим из ее основания. Штырь вставляется в отверстие, и фигуры таким образом прочно фиксируются на определенном поле и не сдвигаются при обследовании руками их положения. Белые фигуры отличаются от черных наличием дополнительной канавки, располагающейся по ободку фигуры, и легко различаются на ощупь.

Шашки для слепых также имеют свои особенности. Черные поля на шахматной доске приподняты по отношению к белым так, что каждая шашка находится как бы в ячейке. Это позволяет незрячим свободно обследовать (ощупывать) положение шашек на доске, не боясь их сдвинуть. Белые шашки от черных на ощупь отличаются. Поверхность черных снабжена выпуклым ободком, в результате чего в центре образуется маленький гладкий круг. Шашки белого цвета никакого ободка не имеют, и на ощупь их поверхность воспринимается как гладкий круг. Такие шашки позволяют слепому играть с любым партнером.



РАЗДЕЛ 6 РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

Вопрос: Как развивать незрячего ребенка на первом году жизни?

Ответ: Самое важное – постоянное общение с ребенком, возбуждение всех сохранившихся анализаторов (остаточного зрения, слуха, осязания, вкуса и т.д.). Также важным условием развития компенсации слепоты на этой стадии является сочетание дистантного слухового восприятия с контактными тактильным и осязательным, установление связей между осязаемыми объектами и их звуковой характеристикой, что позволяет слепому ребенку выделять звук как сигнальный признак предметов и явлений.

Помимо этого, необходимо активизировать моторную деятельность ребенка, помогать пассивными движениями и специальной гимнастикой.

Необходимо как можно больше разговаривать с ребенком. Общение на всех этапах раннего развития – основное условие развития речи ребенка. Не забывайте о добрых и выразительных интонациях. Соедините процесс гуления как выражение доброго расположения ребенка с манипулированием подвешенными над кроваткой игрушками. Делайте это своей и его рукой.

Игрушки слепому ребенку старайтесь подбирать звучащие. Говорите с ребенком нормально, расширяя по мере возможности его круг общения с окружающим миром, выражая своими интонациями отношение к предметам, которые вы начинаете вводить в обиход ребенка. Они должны быть достаточно достигаемыми для него. Держа его ручку в своей, поглаживайте, ощупывайте предметы, называя их.



Играйте голосом, т.е. меняйте тембр, модуляцию, его направление. Всеми этими действиями вы разрушаете стену, которая стоит между слепым ребенком и окружающим миром, и насыщает его информативный «голод». Но при этом не используйте «пустых» слов, за которыми нет реального мира, иначе в последующем это может вызвать вербализм его знаний, то есть ребенок научится множеству слов, не зная, что за

этим стоит.

Если Вы не можете постоянно находиться рядом с ребенком, когда он бодрствует, то включайте музыкальные записи. Музыка и музыкальные сказки, подобранные с учетом возраста ребенка, являются хорошими стимулами для развития слуха, слуховой ориентации в пространстве, подготовки его к использованию речи.

Вопрос: Как правильно кормить незрячего ребенка?

Ответ: В первые месяцы кормление ребенка слепого или с остаточным зрением не вызывает проблем, так как отсутствие зрения не влияет на способность сосать. Позже, для того чтобы ребенок понял, что происходит, необходимо

говорить с ним, сообщать ему, что наступило время еды, и вслед за этим давать бутылочку.

В два месяца руки ребенка должны быть положены на бутылочку, чтобы он постепенно научился самостоятельно ее держать. Режим питания слепого ребенка не отличается от режима зрячего. Обучая его навыкам самостоятельной еды, необходимо помнить, что овладение этими навыками требует длительного времени, что ему нужна помощь, сначала в виде совместной деятельности, а в дальнейшем – в виде раздельной, когда взрослый берет на себя выполнение лишь части действий.

Знакомить с вкусовыми качествами новой пищи следует постепенно, но так, чтобы к году ребенок уже ел разнообразную еду. Не следует волноваться, если он ест не так, как другие дети. Это может быть связано с тем, что он еще недостаточно активен и ему меньше требуется еды.

Уже в возрасте 6-7 месяцев малыш должен научиться пить из чашки. С появлением зубов ему нужно давать сухари, печенье, яблоки, вкладывая их в руку ребенка и поднося к его рту. Если он уронит печенье, надо показать ему, как его найти, как взять в ручку и поднять. К 6-7 месяцам ребенок тащит в рот все, что может держать в руках. Это значит, что наступило время обучать его самостоятельно брать еду и самостоятельно есть.

Слепому ребенку необходимо осторожно поднимать подбородок, потому что он часто сидит, опустив голову, подносить ложку ко рту и одновременно говорить: «Открой рот». В относительно короткое время ребенок научится открывать рот сразу, как только проглотит новую порцию пищи. Когда ребенок при кормлении с ложки начал захватывать пищу губами, уже не нужно опрокидывать ее, достаточно лишь коснуться ложкой его губ.

Чтобы научить малыша самостоятельно пользоваться ложкой, лучше встать за его спиной и его же рукой подносить ложку ко рту. Родители должны почувствовать, когда предоставить ребенку возможность самостоятельно подносить ложку ко рту, помогая только наполнять ее, а впоследствии научить его делать и это самостоятельно, пусть даже с помощью пальцев.

Вопрос: Как подготовить слепого ребенка к рождению брата, есть ли особенности? Волнуюсь, что будет сильная ревность и конкуренция за моё внимание.

Ответ: Скоро у Вашего ребенка появится брат или сестра. Это волнующее событие для всей семьи, и Ваш малыш не должен быть в стороне от происходящего.

Очень важно правильно выбрать момент для сообщения о беременности мамы. Не стоит спешить, но и не откладывайте разговор до тех пор, когда начнет увеличиваться живот. Не



изолируйте ребенка от происходящего, дайте ему возможность участвовать в ожидании нового члена семьи.

Дети от 2 до 5 лет в большинстве своем испытывают сильное чувство ревности при появлении в семье новорожденного. Дети до 5 лет еще очень зависимы от родителей, их интересы связаны в основном с семейным кругом, поэтому они особенно остро реагируют на изменение своего положения в семье. Не подавляйте в малыше чувство ревности, не стыдите его. Он имеет право на эти чувства. Искренне поговорите с малышом, скажите ему, что Вы будете любить его ничуть не меньше, когда появится маленький, но также объясните, что младенец займет в семье определенное место, и будет отнимать у родителей время. Расскажите ему, каким он был в младенчестве. Напомните, как он рос, становился все более умелым и самостоятельным. Скажите ему, что он сможет научить маленького тому, что умеет сам. Опишите те радостные моменты, которые сопутствуют рождению младенца: его можно будет брать на руки, давать ему соску, помогать купать. Но также скажите, что, если не хочется, он может не заниматься с малышом. В таком нежелании нет ничего страшного.

После 6 лет ребенок, как правило, несколько отдаляется от родителей, для него становятся важны отношения со сверстниками, его жизненное пространство расширяется и начинает выходить за рамки семьи, появляются увлечения, любимые занятия. Он, конечно, может испытывать ревность, но не очень сильную. Ему легче смириться с тем, что с появлением нового члена семьи, он на некоторое время отойдет для своих родителей на второй план.

Если ваши дети будут чувствовать, что их ценят в равной степени, что все они получают равное количество внимания, то между ними будут здоровые двусторонние отношения на всю жизнь.

Вопрос: Как могут родители мешать незрячему ребенку?



Ответ: Родители ребенка с нарушением зрения должны понимать, что в результате правильного отношения, при котором ребенок в семье воспринимается как здоровый, он может многого достигнуть. Часто отношение к ребенку с нарушением зрения может быть и неадекватным. Условно выделяют четыре неадекватные позиции (Хорош С.М.):

- Ребенок воспринимается как жертва обстоятельств, которая нуждается в постоянной защите и опеке. В результате ребенок растет неприспособленным к жизни, у него усугубляется задержка развития предметной деятельности, недостаточно развиваются сохранные анализаторы.

- Родители смирились с дефектом, но не принимают уже самого ребенка. Такие дети выделяются своей неухоженностью, заброшенностью. Глубокое нарушение зрения у этих детей сочетается с педагогической запущенностью.

- Ребенок принимается родителями, а его дефект – нет. Игнорирование специфических особенностей нарушения зрения, направление всех усилий на улучшение зрения может привести к тому, что будет упущено невосполнимое для психического развития ребенка время первых лет его жизни.

- Родители не принимают дефект и самого ребенка. Такие родители не видят перспектив в воспитании своего ребенка. В результате они или отказываются от малыша, или передают на воспитание другим членам семьи.

Вопрос: Возникают ли проблемы у педагогов при работе с родителями незрячего ребенка?

Ответ: Родители имеют разное отношение к своему слепому или слабовидящему ребенку. В результате педагоги образовательных учреждений сталкиваются с проблемами при работе с родителями детей с нарушением зрения. В общих чертах проблемы сводятся к следующему:

- Недоверие к педагогу. Иногда родителям кажется, что даже самый профессиональный педагог не может до конца понять проблемы их семьи.

- Неверие в силы и способности своего ребенка.

- Бездействие семьи.

- Излишняя самоуверенность родителей. Они уверены в своих знаниях. Все, что говорит педагог, воспринимается ими как заведомо ложное и неправильное.

- Чрезмерные ожидания от педагога.

- Переоценка возможностей детей.

- Утаивание информации о состоянии здоровья ребенка.

- Гиперопека, порождающая инфантильность ребенка.

- Чрезмерная забота о здоровье ребенка в ущерб заботам о его воспитании и развитии.



Только высокий профессионализм, терпение и любовь к детям помогают преодолеть эти проблемы. Отношения педагога с родителями строятся через детей. Только увидев улыбку своего ребенка, его стремление идти в детский сад или школу, положительные тенденции в процессе обучения, любой родитель начинает доверять педагогу. Это свидетельствует о том, что взаимоотношения начинают складываться должным образом.

Вопрос: Понятия «ребенок-инвалид» и «ребенок с ограниченными возможностями здоровья» - это одно и то же?

Ответ: Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья – это разные категории.

Инвалид (до 18 лет ребенок-инвалид) – лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты (Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» от 24 ноября 1995 г. № 181-ФЗ, ст.1).

Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья – физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий (пункт 16 статьи 2 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Статус инвалида (ребенка-инвалида) присваивает бюро медико-социальной экспертизы, статус ребенка с ОВЗ – психолого-медико-педагогической комиссия. ПМПК принимает решение о выдаче заключения коллегиально с учетом особых образовательных потребностей обучающихся и индивидуальной ситуации развития.

Вместе с тем один и тот же обучающийся может быть и инвалидом, и лицом с ОВЗ. В таком случае у него есть и заключение ПМПК, и ИПРА инвалида, в которой в разделе, посвященном образовательной реабилитации, должна быть пометка о необходимости в образовательной реабилитации.

Вопрос: Зачем нужна ИПРА ребенку-инвалиду?

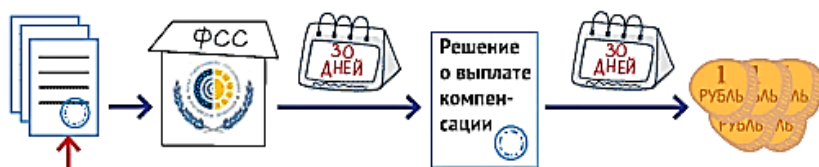
Ответ: Индивидуальная программа реабилитации (ИПРА) носит для инвалида рекомендательный характер, он вправе отказаться от того или иного вида, формы и объема реабилитационных мероприятий, а также от реализации программы в целом.

Однако нужно помнить, что ИПРА – это не просто список необходимых технических средств реабилитации. ИПРА включает в себя все мероприятия, необходимые инвалиду, начиная с медицинской и заканчивая социальной реабилитацией, направления на санаторно-курортное лечение, профессиональное обучение, социальную адаптацию и другие мероприятия, необходимые инвалиду для полноценной реабилитации.

Финансирование реабилитационных мероприятий, указанных в ИПРА, осуществляется за счет средств Федерального бюджета и средств бюджетов субъектов Российской Федерации.

ЕСЛИ ВЫ ПРИОБРЕЛИ ТСР ЗА СВОЙ СЧЕТ:

- 1 ПОДАТЬ ДОКУМЕНТЫ В ФОНД СОЦИАЛЬНОГО СТРАХОВАНИЯ
- 2 ПОЛУЧИТЬ КОМПЕНСАЦИЮ (ПОЧТОВЫЙ ПЕРЕВОД ИЛИ ПЕРЕЧИСЛЕНИЕ НА СЧЕТ)



Список документов*

- Заявление
- Паспорт
- Документы, подтверждающие расходы
- ИПРА
- СНИЛС

*Полный перечень документов закреплен Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 23.09.2014 № 657

ВАЖНО:

ДАЛЕКО НЕ ВО ВСЕХ СЛУЧАЯХ ВОЗМОЖНО ПОЛНОЕ ВОЗМЕЩЕНИЕ СТОИМОСТИ ТСР: РАЗМЕР КОМПЕНСАЦИИ В КАЖДОМ РЕГИОНЕ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ОТДЕЛЬНО. КРОМЕ ТОГО, ЭТО ЗАВИСИТ ОТ СТОИМОСТИ ТСР ВО ВРЕМЯ ПОСЛЕДНЕЙ ГОСЗАКУПКИ.

Вопрос: Может ли родитель выступать в качестве тьютора или ассистента?

Ответ: Есть должности: тьютор и ассистент. Тьютор – педагогический работник, поэтому ему необходимо обязательно иметь высшее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» и стаж педагогической работы не менее 2 лет.

Ассистент только оказывает техническую помощь, поэтому он должен иметь среднее общее образование и краткосрочное обучение или инструктаж на рабочем месте, или профессиональное обучение по программам профессиональной подготовки по профессии рабочих, служащих «Ассистент по оказанию технической помощи инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья» без предъявления требований к стажу работы.

Соответственно, родители детей с ОВЗ в целях скорейшей адаптации ребенка к образовательной среде, оказания ему необходимой помощи (передвижение, обслуживание и т.д.) могут быть допущены в образовательные организации в качестве ассистентов при соблюдении определённых условий (медицинское заключение и др.), в качестве тьюторов – только при условии наличия соответствующего образования и стажа работы.

Вопрос: Какие льготы имеют работающие родители ребенка-инвалида?

Ответ: Работающие родители детей-инвалидов имеют ряд льготных условий, которые позволят им уделять больше внимания ребенку и, в тоже время, не прекращать трудовую деятельность. Подобные условия сформулированы в Трудовом кодексе Российской Федерации (далее – ТК РФ), который, в частности, предусматривает следующие льготы:

1. Работодатель обязан устанавливать неполный рабочий день (смену) или неполную рабочую неделю по просьбе одного из родителей (опекуна, попечителя), имеющего ребенка-инвалида в возрасте до восемнадцати лет. При этом работа на условиях неполного рабочего времени не влечет для работников каких-либо ограничений продолжительности ежегодного основного оплачиваемого отпуска, исчисления трудового стажа и других трудовых прав (ст. 93 ТК РФ).

2. Одному из родителей (опекуну, попечителю) ребенка-инвалида предоставляется 4 дополнительных оплачиваемых выходных дня в месяц по его письменному заявлению (ст. 262 ТК РФ).

3. Родителям детей-инвалидов в возрасте до 18 лет может предоставляться (в случае отражения в коллективном договоре) неоплачиваемый дополнительный отпуск продолжительностью 14 календарных дней, который они могут использовать в любое удобное для них время (ст. 263 ТК РФ).

4. Родитель ребенка-инвалида может быть привлечен к сверхурочной работе, работе в ночное время, в выходные и нерабочие праздничные дни, направлен в



служебную командировку только с его письменного согласия и при условии, что это не запрещено им по состоянию здоровья в соответствии с медицинским заключением (ст. 96, 259 ТК РФ).

5. Не допускается расторжение трудового договора по инициативе работодателя с одинокой матерью, воспитывающей ребенка-инвалида в возрасте до восемнадцати лет, с другим лицом, воспитывающим указанных детей без матери, с родителем (иным законным представителем ребенка), являющимся единственным кормильцем ребенка-инвалида в возрасте до восемнадцати лет, если другой родитель (иной законный представитель ребенка) не состоит в трудовых отношениях.

Вопрос: В какие организации я могу обратиться за помощью и советами по воспитанию ребенка с нарушением зрения?

Ответ: За помощью и поддержкой по воспитанию ребенка с нарушением зрения Вы можете обратиться:

- vos.org.ru – Всероссийское общество слепых.
- rehacom.ru – Институт профессиональной реабилитации и подготовки персонала Всероссийского Общества Слепых «Реакомп».
- ison.ioso.ru — Информационный сайт образования незрячих.
- rusblind.ru – Информационный портал специальных библиотек для слепых.
- rgbs.ru – Российская государственная библиотека для слепых (РГБС).
- <https://tiflocentre.ru/> – Тифлоцентр «Вертикаль» – крупнейшее предприятие в России, занимающееся вопросами доступности пространства по программе «Доступная Среда» для людей с ограниченными возможностями.
- <http://repro.msk.ru/> – Московское издательско-полиграфическое объединение «Репро».



- <http://www.logosvos.ru/> – ИПТК «ЛогосВОС».
- large.yandex.ru – Яндекс для слабовидящих.
- <https://specialviewportal.ru/> – Информационный портал «Особый взгляд».
- <http://seemeproject.ru/> – «Видеть человека» Сайт школы-интерната №1 им. К.К. Грота для родителей детей с нарушением зрения.

Вопрос: Что дают незрячему ребенку реабилитационные центры?

Ответ: Реабилитационные центры оказывают целый спектр различных услуг, необходимых для незрячих людей. В их число входят социально-педагогические услуги.

Основные направления, предоставляемые в реабилитационных центрах: адаптивная физическая культура, изучение системы Брайля, домоводство и самообслуживание, пространственное ориентирование.

Также оказываются социально-бытовые услуги, такие, как содействие в оформлении документов и выдача напрокат технических средств реабилитации; консультирование по вопросам самообслуживания и социально-бытовой адаптации.

В реабилитационных центрах оказываются социально-медицинские и психологические услуги (первичный врачебный осмотр и динамическое наблюдение; оказание психотерапевтической помощи и т.д.).

Помимо прочего, в реабилитационных центрах существуют клубы отдыха, досуга, творчества с различными видами деятельности: танцы, спорт, шашки, рисование и др.

Виды услуг, оказываемых в реабилитационных центрах, отличаются, но реабилитационный центр – это то место, где ребенок получит качественную помощь в различных направлениях, что будет способствовать его качественной социализации и развитию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воспитание и обучение слепого дошкольника / под ред. Л.И. Солнцевой, П.Н. Подколзиной. – М., 2005.
2. Григорьева Л.П., Бернадская М.Э., Блиникова И.В., Солнцева О.Г. Развитие восприятия у ребенка: пособие для коррекционных занятий с детьми с ослабленным зрением в семье, детском саду, начальной школе. – М.: Школьная Пресса, 2001.
3. Денискина В.З. Учимся улыбаться. – М. 2008.
4. Дружинина Л.А. Коррекционная работа в детском саду для детей с нарушением зрения: Методическое пособие / Л.А. Дружинина. – М.: Издательство «Экзамен», 2006.
5. Земцова М.И. Учителю о детях с нарушениями зрения. – М., «Просвещение», 1973.
6. Корнилова И.Г. Игра и творчество в развитии общения старших дошкольников с нарушениями зрения. Креативная игра-драматизация / И.Г. Корнилова. – М.: Издательство «Экзамен», 2004.
7. Коррекционно-воспитательная работа в специальных дошкольных учреждениях: Сборник научных трудов / под ред. Н.Г. Морозовой. – М., 1976.
8. Лапп Е.А. Развитие связной речи у детей 5-6 лет с нарушениями зрения: планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
9. Литвак А.Г. и др. Практикум по тифлопсихологии: Учеб. пособие для студентов дефектол. фак. пед. ин-тов / А.Г. Литвак, В.М. Сорокин, Т.П. Головина. – М.: Просвещение, 1989.
10. Настольная книга педагога-дефектолога / Т.Б. Епифанцева. – Изд. 2-е – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
11. Никулина Г.В., Потемкина А.В., Фомичева Л.В. Готовим к школе ребенка с нарушениями зрения. – СПб.: Детство-Пресс, 2004.
12. Никулина Г.В., Фомичева Л.В. Охраняем и развиваем зрение. Учителю о работе по охране и развитию зрения учащихся младшего школьного возраста: Учебно-методическое пособие для педагогов образовательных учреждений общего назначения. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002.
13. Обучение и коррекция развития дошкольников с нарушенным зрением: Методическое пособие / ред. Г.Н. Петрова. – СПб., РТП РГПУ им. А.И. Герцена, 1995.
14. Особенности учебной и трудовой деятельности при глубоких нарушениях зрения: Межвузовский сборник научных трудов / ред. А.Г. Литвак. – Ленинград, 1983.
15. Павлова Т.А. Развитие пространственного ориентирования у дошкольников и младших школьников. – М.: Школьная пресса, 2004.
16. Плаксина Л.И. Теоретические основы коррекционной работы в детских садах для детей с нарушением зрения. – М.: Город, 1998.
17. Подколзина Е.Н. Пространственная ориентировка дошкольников с нарушением зрения. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2009.
18. Потемкина А.В. Методика обучения изобразительной деятельности и тифлографика: учебно-методическое пособие. М.: Просвещение, 1997.

19. Рубан Э.Д. Мой ребенок носит очки! Профилактика и коррекция зрения у детей / Э.Д.Рубан, Л.Г.Шереминская. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
20. Солнцева Л.И. Психология детей с нарушением зрения (детская тифлопсихология). – М.: Классике Стиль, 2006.
21. Социализация дошкольников с нарушением зрения средствами игры / под ред. Е.Н. Подколзиной. М.: Город Детства, 2006.
22. Специальное и инклюзивное образование в современном детском саду. Сборник материалов из опыта работы / сост. Н.В.Нищева. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. – Вып. 1.
23. Феоктистова В.А. Развитие навыков общения у слабовидящих детей. – СПб.: Речь, 2005.
24. Феоктистова В.А., Головина Т.П., Рудакова Л.В. и др. Обучение и коррекция развития дошкольников с нарушенным зрением: методическое пособие. – СПб.: Образование, 1995.
25. Филатов А.И. Развитие пространственных представлений у дошкольников с нарушением зрения. – М.: Книголюб, 2010.
26. Фильчикова Л.И., Бернадская М.Э., Парамей О.В. Нарушения зрения у детей раннего возраста. Диагностика и коррекция: Методическое пособие / Л.И.Фильчикова, М.Э.Бернадская, О.В.Парамей. – М.: Издательство «Экзамен», 2004.
27. Хорош С.М. Игрушка и ее роль в воспитании слепого дошкольника. – М.: ВОС, 1983.
28. Шмельков И.И. Пути реабилитации слепых школьников средствами физической культуры: Учебное пособие. – М.: ВОС, 1981.
29. Шорыгина Т.А. Учимся ориентироваться в пространстве: Материалы для развития пространственного восприятия у дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
30. Эстетическое воспитание лиц с глубоким нарушением зрения: Сборник статей / сост. Э.М.Стернина, В.К.Рогушин. – М.: ВОС, 1989.