

Всероссийское ордена Трудового Красного Знамени
Общество слепых

Центр реабилитации слепых

НАВСТРЕЧУ НЕЗРЯЧЕМУ

143600, Московская область,
г. Волоколамск, ул. Панфилова, 43

Сдано в набор 21.11.98. Подписано в печать 03.12.98. Формат 62 x 84 1/16
Бумага офсетная. Гарнитура Тайме. Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,5. Тираж
250 экз. Заказ 9198.

Отпечатано на Государственном предприятии «Полиграфбанксервис» 127238,
Москва, 3-й Нижнелихоборский пр., 3. Телефон: 480-27-00

ОТ АВТОРОВ

Эта книга адресована всем, кто соприкасается с незрячими.

Авторами являются научные работники Института коррекционной педагогики Российской академии образования, психолог и преподаватели по ориентировке Центра реабилитации слепых.

Многолетний опыт работы со слепыми показывает, что помощь нужна не только незрячему, но и вам, его родственникам и близким, ибо от вас во многом зависит, будут ли наши выпускники применять дома знания, полученные в Волоколамском Центре реабилитации слепых. Хотелось бы, чтобы вы выступали в роли наших союзников.

Вы, конечно, чаще всего сердцем чувствуете, что дорогой вам человек, потерявший зрение, нуждается в помощи, но не знаете, как эту помощь оказать. По незнанию (неопытности) вы часто неправильно оцениваете возможности незрячего и, не желая того, порой обижаете его, наносите вред.

Мы, опираясь на практическую работу с незрячими, беседы с ними и их родственниками, в этой книге расскажем вам о том, как следует незрячему оказывать необходимую помощь, чтобы она была действенной.

Поступая на элементарную реабилитацию в наш Центр, ослепший человек, как правило, бывает неприспособленным к своему новому положению, а поэтому беспомощным и неуверенным в себе. Часто это усугубляется душевным состоянием, вызванным потерей зрения. Человек либо раздавлен всем, что с ним случилось (и слепотой, и вытекающей из этого потери работы, семьи, друзей), либо возбужден и агрессивен в поисках выхода из создавшегося положения.

В нашем Центре незрячие чаще всего обретают душевное равновесие, у них появляется надежда, что можно достойно жить и без зрения. Они перестают чувствовать себя беспомощными, начинают уже здесь проявлять самостоятельность. И это новое отношение к жизни у ослепшего основывается на знаниях и навыках, полученных в Центре. Теперь они могут

самостоятельно ориентироваться в пространстве, выполнять необходимую работу по дому, читать и писать специальным рельефно-точечным шрифтом по системе Брайля.

Знакомясь и общаясь друг с другом, они делятся опытом жизни без зрения, поддерживают друг друга, узнают многое о доступных слепым профессиях, знакомятся с достижениями и жизнью выдающихся незрячих деятелей науки, искусства, культуры и др. областей деятельности человека.

Итак, в нашем Центре незрячий человек вступает на путь самостоятельной жизни. Но по возвращении домой он как, правило, вновь попадает в атмосферу чрезмерной опеки, и поэтому не всегда может решиться проявить свою самостоятельность. Не опекайте его, а помогите ему проявить себя!

Мы надеемся, что в нашей книге вы найдете ответы на свои вопросы, по-новому посмотрите на трудности, проблемы и возможности ваших незрячих родственников, поможете им вернуться к полноценной жизни, утвердиться в обществе.

ОСОБЕННОСТИ ЗРЕНИЯ ИНВАЛИДОВ

В этом параграфе мы хотим обратить ваше внимание на особенности остаточного зрения слепых. Сочетание слов "слепой" и "остаточное зрение" может показаться вам странным. Но ничего странного в этом нет. К слепым относят людей, острота зрения которых в очках не превышает 0,04 (т. е. 4%) на лучше видящем глазу. Если человек не отличает света от тьмы, его называют тотально слепым. Всех остальных относят к слепым с остаточным зрением. Если инвалид по зрению воспринимает свет и различает его яркость, то это слепой со светоощущением. Иногда слепой не видит формы предметов, но может различать не только свет, но и цвета. Остальные люди, относящиеся к слепым с остаточным зрением, имеют форменное зрение.

Восприятие окружающего мира с помощью остаточного зрения имеет свои особенности. Рассмотрим их на конкретных примерах.

Наличие такого зрения, как светоощущение, незрячему человеку кажется ничтожным и не заслуживающим внимания. Но многие незрячие люди со светоощущением умеют великолепно пользоваться даже этим ничтожным зрением.

Слепые со светоощущением обычно все вокруг себя видят в сером цвете. Но этот серый цвет у них имеет много оттенков. Одни предметы или их части кажутся более темными, другие более светлыми. Именно это облегчает им ориентировку в помещениях и на улице.

Но именно это иногда приводит к тому, что вы (зрячие) не понимаете незрячих. Например, вы находитесь в одной комнате с незрячим и зрячим и молча показываете зрячему что-то жестами (хотите скрыть информацию от слепого), а слепой обиделся: "Что вы там от меня скрываете?". Вам начинает казаться, что на самом деле человек что-то видит. Дело в том, что незрячий,

имея светоощущение, мог заметить движение темных полос (так он воспринимает руки на фоне света, исходящего от окна) и сделать правильный вывод о том, что вы действительно переговариваетесь жестами и что-то скрываете.

Иногда инвалид по зрению может читать книги, газеты, но очень затрудняется в самостоятельном передвижении. Не удивляйтесь и не относите его к симулянтам. Это бывает у людей с "трубчатым" полем зрения, то есть у тех, которые видят мир как бы в тоненькую трубочку. Их поле зрения очень сужено, и они не видят то, что находится справа, слева, выше или ниже центра глаза. Такому инвалиду, чтобы разглядеть то, что находится вокруг него, надо постепенно как бы обшарить глазами окружающее его пространство. Это занимает много времени. Кроме того, центр глаза у инвалида, как правило, видит не 100%, а гораздо меньше.

Иногда близким незрячего трудно понять, почему человек может читать газету, но не может подать предмет, который находится рядом с ним. Просто этот предмет (например, при "трубчатом" зрении) не попадает в поле зрения слепого и ему нужно время отыскать его.

Слепые, имеющие остаточное зрение, видят предметы расплывчато. Это существенно осложняет им ориентировку на зрение. Если вы носите постоянно очки, то, сняв их, вы можете примерно представить как видит инвалид по зрению. Только ваше зрение корригируется очками, а у инвалида по зрению даже в очках зрение остается расплывчатым. Очки улучшают ему видение, но расплывчатость полностью не устраняют.

Не удивляйтесь, когда незрячий правильно и быстро ориентируется в доме (квартире), на улице, но проходит мимо вас, налетает на стулья, людей. Такие ситуации часто случаются с теми, у кого на глазу имеется скотома, т. е. очаговый дефект поля зрения, при котором из поля зрения выпадают отдельные кусочки. Человек может видеть окружающее, но не увидит человека, который попал в зону скотомы.

ОРГАНИЗАЦИЯ БЫТА

Умение быть самостоятельным и независимым в быту должно быть присуще всем, включая и незрячих. Из опроса слушателей, проходивших курс элементарной реабилитации в Волоколамском Центре реабилитации слепых, видно, что многие родственники недооценивают возможности незрячего, стремятся оградить его от всяческих домашних дел, проблем, забот, беря все хлопоты, всю работу по дому на себя. Например, на вопрос: "Не препятствуют ли родственники проявлять самостоятельность?" были получены следующие ответы: "Члены семьи сильно оберегают, жалеют, подстраховывают", "Зачем тебе делать, если я сделаю лучше". Большинство ответов, к сожалению, были такими.

Занимая такую позицию, вы, родственники, сами того не желая отстраняете слепого от проблем семьи. Тем самым вы заставляете слепого

лишний раз почувствовать свою беспомощность, неполноценность, свое беспомощное положение в семье, которое обуславливается чрезмерной заботой и опекой.

Если вы действительно хотите помочь незрячему, то старайтесь свои взаимоотношения в семье строить с учетом некоторых сложностей, возникающих из-за отсутствия зрительной информации. При этом следует понять, что способы самообслуживания у незрячих строятся на основе ориентации на другие органы чувств (осязание, слух, обоняние, вкус), а формирование практических навыков строится на активном участии мышления, памяти. При этом надо помнить, что адаптация (приспособление) слепого к миру и образу жизни зрячих возможна лишь тогда, когда между ними есть понимание и та помощь со стороны зрячих, которая способствует развитию самостоятельности и свободы.

Поступая в наш Центр, слепой попадает в условия, где ему приходится делать все самому. Здесь нет "нянек". Преподаватели по домоводству учат реабилитантов все домашние дела выполнять самостоятельно. Так, ведению домашнего хозяйства незрячих учат через использование осязания, обоняния, слуха и вкусовой чувствительности. На уроках домоводства слушатели учатся:

1. Ухаживать за одеждой, обувью, жильем (мыть и подметать полы, чистить ковры, мыть окна и др.).
2. Ручной и машинной стирке. (На протяжении всего курса обучения все свои вещи слушатели стирают сами.)
3. Гладить сорочки, халаты, а также утюжить с отпариванием (брюки, пиджаки).
4. Выполнять мелкий ремонт одежды (пришивать пуговицы, крючки, петли, кнопки), разные виды швов, накладывать заплатки, штопать.
5. Шить на обычной швейной машинке трусы, фартуки, прихватки.
6. Готовить пищу (разные салаты, каши, супы, борщ, макароны, картофель, рыбу и др.). Кроме этого, желающие на кружках по домоводству занимаются выпечкой печенья, булочек, ватрушек и др. изделий из теста.
7. Выполнять повседневную и праздничную сервировку стола.
8. Пользоваться электроплитами и другими бытовыми приборами.

Чтобы слепой 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 для слепого. Не загромождайте квартиру лишней мебелью, безделушками. Слепой 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 избежать выступающих углов, о которые слепой может ушибаться. Частые перестановки мебели, если в этом нет необходимости, нежелательны, потому что слепому потребуется много времени (дней, а иногда и месяцев) для запоминания нового расположения мебели. А если все же перестановка

производится, то следует обсудить это с незрячим, чтобы он перестроил схему пути в комнате и усилил внимание при передвижении.

Двери внутри вашей квартиры должны быть всегда либо закрыты, либо полностью распахнуты. К этому следует приучить всех родственников, друзей и знакомых 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. Чаше 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. Это позволит незрячему при необходимости по памяти легко и быстро найти ее. Часто слепые сами создают определенный порядок, расставляют вещи как им удобно. В этом случае им легче привыкать к заведенному порядку хранения вещей.

Всем, кто окружает незрячих дома и на работе, надо приучаться каждую использованную вещь возвращать на свое место. Нельзя перекладывать, переставлять вещи и предметы с привычного для слепого места, не сообщив об этом незрячему. Он, не подозревая, куда переложена вещь, может долго ее искать и напрасно нервничать. Помните также, что любой предмет, сдвинутый со своего привычного места или переставленный на другое место, может стать для незрячего неожиданным препятствием, опасным для жизни.

Особенно опасны мелкие предметы. Например, вазы, скульптуры, статуэтки. Их лучше ставить в шкафы или на полки. Конечно, мелкие предметы, украшения могут стоять на телевизоре и тумбочках, но не надо их переставлять с места на место, потому что именно в тех местах, где они находятся, слепой более внимателен и осторожен.

Зрячие часто оставляют в неподобающем месте пепельницы, чашки: где попил, покурил - там и оставил. А слепой нечаянно задел, уронил, разбил. И вот он себя в этом винит, и настроение может быть испорчено на весь день. Хотя виноват в этом тот, кто оставил вещь не на месте.

Не следует оставлять колющие и режущие предметы (например, нож, иголку, терку, бритву) в открытом виде. Иначе незрячий, разыскивая что-либо на ощупь, может сильно поранить руки.

Швейные принадлежности, инструменты, необходимые для мелкого домашнего ремонта, лекарства удобно хранить в небольших ящичках,

коробках, шкатулках, которые также должны находиться в отведенных для них местах.

Наибольшие трудности возникают при передвижении по кухне, так как именно на кухне чаще всего незрячие могут быть травмированы.

Самыми опасными и часто встречающимися препятствиями на кухне являются табуретки. Их следует задвигать под стол, располагать на определенные места вдоль стен.

Посуду на столе, плите следует ставить так, чтобы ручки сковород, ковшей, кастрюль располагались в сторону стен, чтобы слепой не мог их зацепить и опрокинуть.

Свисающие тряпки, полотенца также неудобны для незрячего. Когда незрячий свисающими тряпками поднимает крышку или снимает кастрюлю с огня, они могут загореться. Используйте для этого специальные толстые рукавицы или прихватки, которые можно сшить или купить в хозяйственном магазине.

Кухонная посуда и принадлежности должны также иметь строго определенные места. Чтобы легко, удобно было взять кастрюлю, сковородку, миску, располагайте их так, чтобы их не надо было извлекать через ближестоящие предметы.

Ложки, вилки, ножи удобно хранить в специальном пластмассовом ящичке. Тарелки лучше хранить в сушилке или стопкой в шкафу. Для хранения крышек от кастрюль, сковород продается специальное приспособление.

Крупы и другие сыпучие продукты (сахарный песок, приправы и пр.) не оставляйте в пакетах, так как не все незрячие могут на ощупь различать сыпучие продукты, да и пакет может прорваться. Их лучше хранить в специальных банках с крышками, которые сейчас можно купить различных размеров и разнообразных форм.

Банки с сыпучими продуктами, вареньем, соленьями, коробки с крупами, консервами удобно помечать метками, различными на ощупь (тактильными метками). Сделав по системе для слепых нужную надпись, их можно прикрепить к самым различным предметам домашнего обихода. Надпись можно сделать на обычном письменной приборе для слепых. При этом лучше пользоваться грифелем с тупым наконечником. На занятиях по домоводству реабилитантов учат помечать предметы специальными тактильными метками.

Спички, тряпки, прихватки должны всегда находиться на постоянно отведенном для них месте. Не забывайте, если вещь лежит не на месте, то вам достаточно только взором окинуть комнату, чтобы найти ее, в то время как слепому приходится каждый раз медленно и тщательно ощупывать все вокруг.

Человек, потерявший зрение, может прекрасно пользоваться любой бытовой и др. электротехникой, которая есть у вас дома. Слепому трудно мелко шинковать капусту, нарезать морковь, свеклу, картофель. Для этого можно использовать разные шинковки, которыми пользуются зрячие. Поэтому не запрещайте, а учите его пользоваться мясорубкой, кофемолкой, соковыжималкой, шинковками, кухонными процессорами и др.

электротехникой.

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

Среди бытовых приборов, выпускаемых нашей промышленностью, старайтесь отбирать такие, которые облегчают слепому самостоятельную ориентировку в окружающих предметах. Например, чайник со свистком позволяет незрячему легко на слух определить момент закипания воды; контейнер для яиц - самостоятельно донести яйца от магазина до дома; нитковдеватель самостоятельно вдеть нитки в иголку; электрозажигалка является безопаснее спичек при пользовании газовой плитой; "сторож" (приспособление для кипячения молока: небольшой металлический или керамический круг, который кладется на дно любой кастрюли, при закипании молока он начинает дребезжать, и, кроме того, молоко при этом "не убегает") - вскипятить молоко; желобковый нож - очистить картофель и овощи. С его помощью очищенная поверхность оказывается ровной и чистой, отходов бывает меньше и исключается возможность пореза рук. Таких примеров можно привести много.

Существуют и специальные приборы для слепых, о которых вы должны знать. Нож-дозатор для нарезания ровными ломтиками хлеба, колбасы, сыра. Дозатор для насыпания перца и соли. Сахарница-дозатор для насыпания определенного количества сахара. Пробка-дозатор уровня жидкости для наливания жидкостей из бутылок и банок. Она позволяет наливать жидкость до заданного уровня. Однострелочные пружинные весы, цена деления которых 100 г. Они необходимы слепым при приготовлении различных блюд, когда возникает необходимость отмерить точное количество того или иного продукта. Для этих целей можно использовать чашки, сосуды с рельефными делениями. Будильник для слепых - его циферблат не закрыт стеклом, имеет рельефные деления, благодаря которым незрячий может сам устанавливать и определять время. Существуют различные модификации часов для незрячих. Есть часы электронные ("говорящие"), в которых при нажатии кнопки проговаривается время. Есть металлические часы, у которых нажатием кнопки открывается стекло, предохраняющее циферблат с выпуклыми делениями.

Приборы и приспособления для слепых продаются в специализированном магазине "Рассвет". Адрес магазина: 121165, Москва, ул. Киевская, д. 20 (проезд до станции метро "Студенческая").

Предприятие ТИФЛО ВОС. Адрес: г. Москва, Факультетский пер., д. 12 (проезд: метро "Сокол", трамвай 23 в сторону станции метро "Войковская" до остановки "Улица Царева, дом 12").

ВАША ПОМОЩЬ В ПРИМЕНЕНИИ НАВЫКОВ ОРИЕНТИРОВКИ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

Для того, чтобы человек без зрения не чувствовал себя потерянным,

несчастливым, обездоленным, он должен активно действовать: учиться, работать, помогать близким, вести домашнее хозяйство, общаться с друзьями и т. д. Для этого ему необходимо свободно передвигаться в пространстве.

Конечно, вы (зрячие родственники) можете проводить незрячего до места работы или учебы, сделать всю домашнюю работу, сходить вместе с ним на прогулку. Зачастую так и случается, потому что именно в этом близкие незрячего человека видят свою помощь ему.

Однако по-настоящему полноценным слепой человек может чувствовать себя только тогда, когда он сам может добраться до работы, сходить в магазин, встретиться с друзьями и т. д. Ведь вы можете заболеть, уйти на работу и тогда уже никому будет его провожать. Ситуации могут быть самые разные, мы не можем здесь все их перечислить. Ясно одно, что не всегда рядом с незрячим будет человек, который повсюду может его сопровождать. А может случиться так, что незрячий будет жить один и рядом с ним уже не будет зрячего помощника. Поэтому он должен уметь достаточно свободно передвигаться и ориентироваться в пространстве, чтобы быть самостоятельным. При этом он чувствует себя свободным и независимым, а окружающие испытывают чувство гордости за его самостоятельность.

Как показывает опыт нашей работы, человек без зрения очень редко самостоятельно научается свободно передвигаться в пространстве. Его следует этому специально учить и помогать. В нашем Центре реабилитации на специальных занятиях мы обучаем незрячих ориентировке в пространстве.

Ориентировка - это основной предмет курса элементарной реабилитации. Занятия по ориентировке проводятся каждый день. Слепому человеку, а особенно недавно ослепшему, не так-то просто преодолеть страх пространства и научиться свободно и безопасно передвигаться в нем.

Благодаря собственным усилиям, в результате повседневных занятий наши ученики успешно осваивают программу по ориентировке. Часто до приезда к нам незрячий умел самостоятельно передвигаться только по квартире, а здесь на занятиях по ориентировке он начинает ходить по улицам города, ездить на общественном транспорте. Не только на уроках, но и в свободное время наши ученики самостоятельно ходят в магазин, в парикмахерскую, на почту, на рынок и т. п.

Однако умение ориентироваться у нас в Волоколамске - это лишь первая ступень. Все полученные в Центре навыки ориентировки необходимо дальше развивать и совершенствовать применительно к новым условиям. Ведь для вашего ослепшего родственника важно не то, как он научился ориентироваться на улицах Волоколамска, а то, как он сможет применить свои знания в незнакомых условиях, как он будет ходить у себя в городе или поселке.

Многие наши ученики уже в конце курса обучения начинают ориентироваться на незнакомых маршрутах. По окончании обучения они уезжают домой самостоятельно без сопровождающего. Некоторые выпускники присылают нам письма, в которых они рассказывают о своих успехах: как они ходят самостоятельно по своему городу, как учатся,

работают, как ходят друг к другу в гости, устраивают свою личную жизнь.

Мы знаем, что, к сожалению, не все наши выпускники по возвращении домой применяют полученные навыки ориентировки, не все начинают самостоятельно ходить у себя в городе или селе. Вот здесь как раз и нужна ваша помощь!

Очень важно ваше отношение к самостоятельной ориентировке ослепшего члена семьи. Ведь успех приспособления незрячего к жизни зависит от условий, которые вы ему создадите, от вашего отношения к нему и особенно от вашей уверенности в том, что он может вернуться к полноценной жизни.

В своей работе мы сталкиваемся с разными семьями. Родственники по-разному относятся и к самому ослепшему члену семьи, и к его слепоте.

Чаще всего вы воспринимаете его как жертву обстоятельств, как беспомощное, обиженное судьбой существо, нуждающееся в постоянной опеке и защите. При этом у вас может возникнуть чувство собственной вины перед незрячим, которое вы стараетесь искупить своей заботой о нем. Такая жертвенность, безотчетная любовь только вредят слепому. В этом случае вы мешаете ему применить полученные в Центре знания по месту жительства. Это хорошо видно из результатов опроса родственников выпускников нашего Центра.

На вопрос: "Готовы ли вы позволить самостоятельно ходить куда-либо ослепшему члену семьи?" все, кто писал нам, ответили отрицательно. Вот что пишет мать выпускника Ю. Д.: "Самостоятельно отпустить сына куда-либо на улицу я не могу и по дороге в лес (которую он пытается освоить) иду сзади, предупреждая об опасности, перевозжу через дорогу с транспортом. Другие родители пишут: "Мы не готовы позволить ходить самостоятельно нашему сыну, так как чувствуем ответственность за него".

Мы понимаем, что нам ответили родственники тех, у кого есть трудности в ориентировке по месту жительства. Некоторым из вас они кажутся непреодолимыми и страшными. Вас мучают страх и тревога за близкого человека, которому предстоит столкнуться один на один с трудностями при ходьбе по улицам города. Это естественно. Но вы должны не ограждать его от этих трудностей, а помочь ему их преодолеть. Помните, что каждый слепой человек может научиться ходить без сопровождающего!

Из ваших писем и по опыту нашей работы мы видим, что многие родственники хотели бы помочь своим близким незрячим научиться ориентироваться по месту жительства. Но они не знают как это сделать.

Одно из основных условий - создание достаточно благоприятных отношений в вашей семье к самостоятельному передвижению незрячего. Вы должны верить в то, что слепой может научиться ходить по улицам города самостоятельно, и хотеть помочь ему в этом. Может случиться так, что вы будете повсюду настойчиво сопровождать незрячего по необходимости и без нее. Не делайте этого. Именно по этой причине некоторые наши выпускники не применяют полученные навыки ориентировки у себя в городе. Начинают вновь предпочитать ходить с вами. Постепенно они перестают хотеть ходить

самостоятельно. Так им проще, удобнее, спокойнее, быстрее. Не надо напрягаться. И человек идет по пути наименьшего сопротивления, не старается освоить маршруты. В этом случае навыки ориентировки, полученные в Центре реабилитации, забываются. Вновь возникают страх и неуверенность.

Иногда, возвратившись из Волоколамска, незрячий пытается самостоятельно ходить по городу. Вы же начинаете удерживать его, отговаривать идти или ехать куда-либо самостоятельно, сразу кидаетесь сопровождать. Так ведут себя многие родственники незрячих: "Если я рядом, могу проводить, почему не сделать этого? Мне так спокойнее". Ваше беспокойство вполне понятно, но вы должны думать не только о своем спокойствии, но и о вашем незрячем родственнике. Всегда ли ему нужна ваша помощь? Может быть, он самостоятельно смог бы добраться до места? Конечно, очень трудно определить ту меру помощи, которая необходима в каждом конкретном случае. Важно постоянно сдерживать свои порывы, контролировать реакции. В этом и заключается мудрость настоящей любви.

В некоторых случаях наши выпускники просто не решаются сделать первый шаг, чтобы начать самостоятельно ориентироваться. Чисто психологически им трудно выйти на улицу и пойти куда-либо одному. Если вы чувствуете, что незрячий сможет сориентироваться на близлежащих к дому улицах, но не может решиться на это, то ободрите его или спровоцируйте.

Например, вы можете попросить его сходить в магазин пока вы будете на работе. Сделайте вид, что у вас нет времени и что без его помощи вам не обойтись. Вы можете придумать любую ситуацию, когда вашему незрячему родственнику просто придется идти одному. Безусловно, здесь от вас потребуется немало мужества и терпения, но только так вы сможете ослепшему человеку добиться успехов в ориентировке и стать самостоятельным.

Многие незрячие стесняются ходить с тростью в своем городе, так как там много знакомых, которые знали их еще до потери зрения. Помогите им преодолеть этот ложный стыд. Убедите, что трость необходима слепому в ориентировке. На сегодняшний день трость - это самый совершенный инструмент, который помогает незрячим ориентироваться и безопасно передвигаться в пространстве.

С помощью трости незрячий может определить, где он находится, пройти прямо по тротуару, защититься от всевозможных препятствий и преград на пути. Кроме того, белая трость является сигналом для окружающих: перед ними незрячий человек. Видя в руках человека белую трость, водители машин будут внимательнее на дорогах; прохожие предложат свою помощь в опасных и трудных для ориентировки местах: помогут перейти проезжую часть, пройти в людных местах, обойти ямы, лужи, грязь и т. д. В общественных местах к людям с белой тростью также относятся внимательнее и оказывают помощь.

Все это наши выпускники, конечно, знают, так как мы учили их ориентироваться с тростью. Но знать - это одно, а применять на деле, в новых

условиях - другое. Вам надо поддержать их со своей стороны. Для них будет очень важно ваше отношение к трости как мнение самых близких людей.

Убедите незрячего в том, что, когда слепой уверенно идет с тростью, это выглядит гораздо красивее, чем когда он скованно и неуверенно пытается идти без трости. Правда, иногда сами родственники стесняются идти вместе со слепым, в руках которого трость. Но если вы действительно хотите помочь вашему ослепшему члену семьи, то вы поймете, что нелепо стесняться трости.

Одной из главных причин, по которой наши выпускники не ходят самостоятельно в своем городе, является то, что им трудно применить свои навыки ориентировки в новых условиях. На занятиях в Волоколамске мы учили их общим приемам и способам передвижения без зрения: как правильно пользоваться тростью, как использовать при самостоятельной ходьбе слух, осязание, обоняние. Любая новая местность, любая улица имеет свои особенности. Задача нашего выпускника, когда он возвращается домой, - приспособить все приемы и способы ориентировки к своей местности. Но все маршруты в вашем городе для него будут как незнакомые маршруты, пусть даже он их представляет мысленно. А изучить незнакомый маршрут без какой-либо помощи сможет не каждый незрячий. Для этого нужна и смелость, и большой опыт в ориентировке. Поэтому очень нужна ваша непосредственная помощь незрячему. Помогите ему изучить маршруты до магазина, до автобусной остановки, до библиотеки, до дома его друга и другие нужные ему маршруты.

Но для этого вам необходимо представлять реальные возможности слепого в его самостоятельном передвижении.

В беседах с родственниками и близкими незрячих, которые поступали на реабилитацию в наш Центр, мы пытались выяснить их представления о роли осязания, слуха, обоняния в ориентировке слепых. Из этих бесед видно, что далеко не все правильно представляют, как незрячий использует в ориентировке все другие виды чувствительности, помимо зрения.

Всем известно, что для безопасности передвижения в пространстве большую роль играет зрение. У родственников ослепшего возникают вопросы: "А как же человек без зрения может ходить самостоятельно? В состоянии ли слепой определить место, где он находится, куда идти, есть ли на пути преграды, едет ли по улице машина, в каком направлении и т. д.". Наука и практика жизни слепых давно доказали, что при полной потере зрения человек может познавать окружающий мир и самостоятельно ориентироваться в пространстве.

В чем же состоит ваша помощь незрячему в освоении маршрутов? Если ослепший хорошо помнит ту местность, где он жил до потери зрения и не боится самостоятельно ходить, то нужно лишь уточнить пространственные представления о конкретных участках местности. Это можно сделать с помощью словесного описания местности, пройдя вместе с незрячим трудные участки. Можно сделать макет или чертеж, которые можно посмотреть (потрогать) руками. Например, построить дома и улицы из детских кубиков и строительных конструкторов, наклеить пластилином на картоне улицы,

тротуары, дома и т. п. Не забывайте предупреждать незрячего перед его выходом на улицу о каких-либо временных препятствиях на маршрутах, по которым он обычно ходит.

Особенно нужна ваша помощь при освоении новых маршрутов: дороги до магазина, до почты, до остановки автобуса. В этом случае вам надо изучить эти маршруты вместе с ним.

Что значит изучить? Здесь вы будете выступать в какой-то мере в роли инструктора по ориентировке. Поэтому вам необходимо знать и представлять, как человек без зрения использует слух, осязание, обоняние для ориентировки, то есть как он с помощью этих видов чувств узнает, где он находится, как поддерживает прямолинейное направление при ходьбе по тротуару, как узнает, где надо повернуть и т.д. Вам нужно научиться находить и показывать слепому нужные ему ориентиры.

Ориентиры - это такие предметы, объекты и их признаки, по которым можно узнать, где ты находишься и куда идти. Не каждый объект может служить ориентиром на данной местности. Так, например, отдельные деревья являются хорошими ориентирами в поле, но эти же деревья перестают быть ориентирами в лесу из-за их многочисленности. По ним уже нельзя определить свое положение на местности и направление пути. Для зрячего человека ориентиром булочной служит вывеска, а незрячий безошибочно узнает булочную по запаху хлеба, для него ориентиром является запах (обонятельный ориентир). Шум машин, шаги прохожих на тротуаре помогают слепому поддерживать направление, определить, где проезжая часть, где пешеходная зона. Все эти звуки - примеры слуховых ориентиров. То, что можно почувствовать ногами, руками, тростью - это осязательные ориентиры (бордюры, стены домов, ступеньки, спуски, подъемы, заборы, деревья и многое другое).

Всю необходимую информацию об ориентирах вы можете получить от самого незрячего, прошедшего курс обучения ориентировке. Спрашивайте его, как его учили ходить в Волоколамске, как на занятиях изучали маршруты, на какие ориентиры обращали внимание.

Чтобы лучше понять трудности и особенности ориентировки слепых, необходимо представлять, как человек без зрения и с очень плохим зрением воспринимает пространство, как он его чувствует. Для этого надо постараться поставить себя на его место. Прежде чем назвать ориентир, закройте глаза, прислушайтесь к себе и постарайтесь определить, что же теперь поможет найти дорогу, что могло бы быть ориентиром.

Когда человек теряет зрение, он активнее начинает использовать слух, осязание, обоняние, вкус. В обычной жизни зрячие люди мало пользуются этими чувствами. Незрячий человек как бы заменяет утраченное зрение сохранившимися видами чувствительности, и в процессе их активного использования эти виды чувствительности тренируются и развиваются.

Как же незрячий использует слух, осязание, обоняние в ориентировке?

Слух для слепого в ориентировке имеет огромное значение, потому что с помощью него можно определить объект на расстоянии. С помощью слуха в

процессе тренировок при самостоятельном передвижении незрячий может определить, близко от него машина или далеко, прохожие идут рядом или в стороне. Без зрения на слух можно без труда узнать человека по голосу, по дыханию, по походке. Постучав тростью по земле, можно узнать, где находишься: на асфальте, на газоне, на плиточном тротуаре. По характерному скрипу и хлопанию можно отличить одну дверь от другой, по звучанию мотора, по звуку открывающихся на остановке дверей - отличить автобус от троллейбуса.

Очень важно для ориентировки то, что на слух человек может определить, откуда исходит звук, из множества окружающих нас звуков может выделить один и сосредоточиться на нем. Так, находясь на шумной площади, незрячий может сосредоточиться на хлопании двери и, ориентируясь на этот звук, найти вход в здание.

Ваш незрячий родственник, конечно, чаще всего сам сможет найти нужные слуховые ориентиры, но тому, кто недавно потерял зрение, не всегда просто это сделать, ему еще нужно "научиться слушать". Попав в незнакомое место, он может растеряться и не разобраться в хаосе окружающих звуков. Помогите ему не пугаться уличного звука, а научиться слушать и реагировать на все окружающие звуки.

Осязание, как и слух, имеет огромное значение для ориентировки без зрения. Осязание дает слепому большую и разнообразную информацию об окружающем пространстве. Ногами и тростью незрячий чувствует, по какой дороге он идет: по асфальту, по траве, по грунтовой дорожке, по натоптанной в снегу тропинке, по рыхлому снегу и т. д. Руками и тростью можно определить, что находится по сторонам тротуара: кусты, деревья, стены домов, заборы. Все эти предметы являются ориентирами для слепого.

Следя тростью за бордюром или забором, незрячий может прямо идти по тротуару; нащупав арку в стене, найти проход во двор; найдя тростью у края дороги приподнятую площадку или навес, определить остановку. Таким образом, все предметы на улице вокруг вас могут быть ориентирами, и поэтому, когда вы изучаете со слепым какой-либо маршрут, помогите ему "посмотреть" все предметы по сторонам тротуара, все, что можно потрогать и ощупать руками, ногами, тростью.

Вам может показаться неважным, из чего сделан киоск - металлический он или деревянный, - какой у него прилавок, какое окошко. Но именно это и является для незрячих ориентирами. Вы различаете киоски по цвету, по вывеске, по витрине. Незрячий - по названным выше ориентирам.

Надо знать и помнить, что любой предмет слепой рассматривает с помощью осязания гораздо медленнее, чем зрячий человек глазами. Поэтому будьте терпеливы и не торопите незрячего, дайте ему достаточно времени на изучение ориентиров на пути. Помогите ему быстрее и лучше все рассмотреть. Например, если вы идете вдоль забора, покажите какой он высоты, обратите внимание, из какого материала он сделан, далеко ли от края тротуара и т. д. Так как слепой может посмотреть тростью сравнительно небольшое пространство вокруг себя, то вам глазами проще и быстрее найти нужные

ориентиры. А некоторые осязательные ориентиры в незнакомом месте незрячий вообще не заметит, пока вы ему их не покажите. Например: вход в сквер находится напротив угла здания, угол - ориентир, по которому можно отыскать вход в сквер.

Конечно, не все, что находится вокруг вас, незрячий может потрогать тростью, ногами и руками, многое для него недоступно. Например, здания, деревья. Но вы можете описать все, что находится вокруг вас. Это очень важно для ориентировки. Расскажите, что расположено по обеим сторонам улицы, по которой вы идете: как расположены здания, объекты, как они выглядят. Особенно обращайтесь внимание на объекты, которые могут быть известны всем: магазин, аптека, почта, метро, учреждение и т.п. По таким известным объектам можно сориентироваться, спрашивая прохожих. А это незрячему довольно часто приходится делать при самостоятельной ориентировке. В Волоколамске на занятиях по ориентировке мы специально учим использовать общение с людьми при ориентировке на улице и в общественных местах.

Обоняние у зрячих людей не играет такой большой роли, как слух и осязание. Но для слепых оно имеет существенное значение. Идя по улице, незрячий может определить по запаху разные магазины (рыбный, кондитерский, овощной), аптеку, кафе, парикмахерскую. По запаху бензина можно определить стоящий автомобиль. А весной и летом по запаху цветущих растений можно определить места цветников, газонов, скверов. Запах может заранее предупредить об опасности на пути: если чувствуется запах краски, это значит, что где-то рядом выкрасили забор или скамейку, а если пахнет свежим асфальтом, значит надо быть внимательнее - ремонтируют дорогу. Слепой быстрее обращает внимание на запахи, чем зрячий. Но неопытный в ориентировке человек в новых условиях может не обратить внимание на какой-то запах или не понять, что он означает и откуда распространяется. Поэтому, если вы или сам незрячий заметили какой-то запах, выясните, что это такое, откуда он распространяется, может ли этот запах быть ориентиром.

Мы привели примеры использования в ориентировке слуха, осязания, обоняния. При самостоятельной ходьбе незрячий, конечно, использует все эти виды чувствительности одновременно. Чтобы пройти прямо по тротуару, он следит тростью за бордюром, слушает шаги прохожих и шум машин. И трость, и звуки помогают идти прямо.

Еще пример. Как ваш незрячий родственник может найти булочную и молочный магазин, если они находятся рядом в переулке недалеко от перекрестка? Перекресток он узнает еще издали по шуму движущегося транспорта: машины будут сбоку и впереди. Подойдя ближе к перекрестку, тростью нащупает поворот тротуара, услышит как прохожий сворачивает в переулок. Свернув в переулок, идя вдоль домов, будет прислушиваться к хлопающим дверям (в магазинах двери открываются часто). На звук хлопающих дверей подойдет к магазину, а какой из них булочная, какой молочный - сможет различить по запаху.

Итак, ваш незрячий родственник попросил вас помочь ему изучить

дорогу до магазина, до дома его друга, до библиотеки. Проявите полную готовность помочь ему, пусть даже вы сами боитесь и плохо представляете, как же это у вас получится. Не волнуйтесь, незрячий сам подскажет вам, что делать. А если он не проявляет активности, то предложите сами свою помощь.

И вот вы вышли на улицу вместе с незрячим, чтобы изучить дорогу до ближайшего магазина. Незрячий идет самостоятельно с тростью, вы - рядом, показываете ему ориентиры. Во-первых, показываете то, за чем можно следить тростью (бордюр, стена, сугроб, край асфальта и т. п.). Сразу же показывайте ориентиры по другой стороне тротуара, чтобы представление о маршруте было более полное. (Вообще на любом маршруте важно знать дорогу по обеим сторонам улицы. Поэтому, по возможности, обследуйте тротуары с обеих сторон улицы.) Что нельзя потрогать тростью, опишите словами. Расскажите, что растет на газоне, какие здания находятся по обеим сторонам улицы. Одновременно следите за всеми звуками и обонятельными ориентирами. Помните, что вы должны показывать только те ориентиры, которые слепой может почувствовать: услышать, ощупать, почувствовать как запах.

Если у вашего родственника есть остаточное зрение, то обращайтесь внимание на то, что он видит. А для этого спрашивайте у него, что он видит справа, слева, впереди. Уточните его зрительное представление. Например, он видит темную полосу на снегу, а вы подскажите, что это - бордюр, темное пятно на стене - дверь и т.п. Пусть потрогает то, что видит нечетко и сам определит, как легче: следить за бордюром тростью или глазами; искать дверь, присматриваясь к темному пятну или на слух по хлопкам.

На поворотах будьте особенно внимательны, найдите ориентиры, по которым можно знать, где поворачивать и что помогает сделать правильный поворот. Показывайте как можно больше ориентиров. Незрячий сам выберет для себя более удобные и заметные.

Если по пути попадаются препятствия, опасные места, помогите подробно их посмотреть. Найдите ориентиры, по которым можно узнать их местонахождение. Пусть незрячий сам попробует их обойти. У магазина также надо показывать все ориентиры, по которым его можно найти: само здание, стук дверей, характерный запах, шаги входящих людей. Подробно покажите ориентиры входа: ступеньки, перила, ручки дверей.

В магазине и в других общественных местах обойдите вместе все помещение, дайте до всего дотронуться и ощупать, прислушаться, какие звуки и запахи в каждом отделе. Конечно, это надо делать так, чтобы не мешать окружающим, но и не надо стесняться любопытных взглядов и замечаний. Таким образом, незрячий получит пространственное представление о салоне магазина, а с приемами ориентировки в общественных местах он уже знаком. Пусть попробует сам найти нужный отдел и что-то купить. Если с первого раза трудно понять расположение отделов, можете дома построить салон магазина из кубиков. В любых общественных местах не забывайте показывать препятствия: столы, колонны, стойки, цветы и т.п.

Обратно от магазина к дому идите этим же маршрутом и также подробно

показывайте все ориентиры. Прямой и обратный - это как бы два разных пути: где-то ориентиры одни и те же, а где-то совсем другие. С первого раза маршрут может не запомниться, поэтому покажите на следующий день этот же маршрут еще раз. В следующий раз идите просто сзади уже ничего не объясняя, помогайте только в тех местах, где незрячий сам не сможет сориентироваться. Итак, с каждым разом ваш “ученик” будет чувствовать себя все свободнее и свободнее, а затем будет ходить в магазин совсем самостоятельно.

Поскольку в разное время суток и в разное время года бывает удобнее ходить по той или иной стороне улицы, надо стараться изучить дорогу до магазина или другого пункта разными путями. Бывает, что по одной улице бывает удобно ходить утром, когда мало прохожих, а после рабочего дня легче и спокойнее будет идти по другой улице, потому что в эти часы на ней прохожих меньше. Вам может казаться, что вы выбрали самый удобный маршрут до магазина. Но когда вы покажете незрячему несколько разных маршрутов до этого же магазина, то ему может показаться более удобным совсем другой маршрут. Поэтому изучайте несколько маршрутов, а незрячий уже сам выберет, каким маршрутом и когда ему удобнее идти.

И так маршрут за маршрутом вы вместе со своим незрячим родственником изучите весь свой микрорайон или поселок. А потом, когда придет смелость и опыт в ориентировке, он сам будет ходить в незнакомые места.

Возможно, у вас не все сразу будет получаться. Поначалу вам трудно будет находить и показывать нужные слепому ориентиры, ему могут быть непонятны ваши объяснения, он плохо будет запоминать маршрут. Но начинать трудно во всяком деле. И поэтому, несмотря на трудности и ошибки, не падайте духом, наберитесь мужества и терпения, и ваши совместные усилия будут вознаграждены.

РОЛЬ И ПОМОЩЬ ЗРЯЧЕГО СОПРОВОЖДАЮЩЕГО ПРИ СОВМЕСТНОМ ПЕРЕДВИЖЕНИИ С НЕЗРЯЧИМ И ДРУГИЕ ВИДЫ ПОМОЩИ

Чтобы сопровождать незрячего, надо знать свою роль и какие виды помощи нужны ему со стороны сопровождающего.

Если вы берете роль опеки, вы можете лишить незрячего самостоятельности.

Если же вы мягко и тактично сообщаете ему о наличии различных препятствий, которые фиксируются только зрением, и обращаете его слухо-двигательное, обонятельно-двигательное, осязательно-двигательное внимание на различные ориентиры, то вы хорошо понимаете состояние и потребности незрячего при его движении в пространстве.

Человек с недостатком зрения живет в мире зрячих людей, в мире, который в основном приспособлен для видящего человека. Ведь очень многое обычные люди делают с помощью зрения: ориентируются в пространстве, выполняют разную работу, воспринимают красоту окружающего мира и т.д. И поэтому у человека без зрения или с плохим зрением возникает масса самых разных трудностей, причиной которых является недостаток зрительной информации. Трудности эти возникают и в быту, и на работе, и в самостоятельной ходьбе, и в другом. Со многими такими затруднениями незрячие могут справиться, и справляются самостоятельно.

Например, очень нужен бывает зрячий помощник при выборе одежды, так как человеку без зрения самостоятельно трудно оценить, идет ли ему тот или иной фасон или цвет. Помощь бывает необходима, когда надо прочесть что-то, быстро найти и выбрать покупку на рынке, быстро сходить в какое-то необходимое учреждение и т.п.

Чаще всего в роли зрячего помощника в таких ситуациях выступаете вы - родные и близкие незрячего. Конечно, не раз вам приходилось помогать вашему незрячему родственнику: вместе выбирать и покупать одежду и другие вещи, вместе ходить по кабинетам врачей в поликлинике и в различные учреждения. Во всех подобных ситуациях вы выступаете для незрячего в роли "сопровождающего". Здесь мы и хотим поговорить о вашей помощи в качестве сопровождающего и о других видах помощи, которые вы оказываете незрячему человеку.

Некоторые считают, что невелико искусство проводить куда-либо слепого и помочь ему в чем-либо. Однако, как показывает практика, не всякий человек, особенно кто не имеет опыта общения с незрячими, может умело и правильно оказать нужную помощь. Незрячие люди, конечно, всегда искренне благодарны за помощь, однако бывают ситуации, когда предложенная от чистого сердца помощь может обернуться моральным уроном или причинить физические неудобства. Подобное, к сожалению, бывает нередко. Об этом рассказывают наши учащиеся. У многих возникают те или иные трудности с некоторыми из их сопровождающих.

В курсе обучения ориентировке в нашем Центре реабилитации мы рассказываем и показываем незрячим, как правильно ходить с сопровождающим. Если ваш близкий инвалид по зрению обучался в нашем Центре, то, помогая ему, прислушайтесь к его советам и подсказкам, чтобы ваша помощь была умелой.

Мы со своей стороны хотим дать вам несколько советов, которые, надеемся, помогут вам в общении с незрячими и в оказании им необходимой помощи. Помощь, оказанная умело и в нужный момент, обогащает и помогающего, и того, кому помогают.

Когда вы идете вместе с незрячим, вы сгибаете руку в локте, а он берет вас под руку. Иногда сопровождающему кажется, что при таком положении рук незрячий "плохо держится". И тогда сопровождающий прижимает к себе его руку, берет за кисть и крепко держит. Незрячий в этом случае чувствует себя как привязанный. Он скован, и ему очень неудобно идти. Да и вы сами в

этом случае быстро устанете. А когда незрячий просто свободно держит вас под руку, он оказывается немного позади вас и хорошо чувствует, когда вы поворачиваете, останавливаетесь, замедляете ход перед препятствием и т.п.

Конечно, вполне понятно, что вы боитесь за своего близкого, стараетесь, чтобы он не споткнулся, не упал, не ударился. Вы хотите оградить его от опасности. Но здесь как раз очень важно найти “золотую середину”: с одной стороны, надо идти так, чтобы это было безопасно для незрячего, а с другой стороны, чтобы вам обоим было удобно идти вместе.

Когда вы идете с инвалидом по зрению, предупреждайте его о препятствиях на пути. Например, перед спуском на дорогу, лестницей вниз или вверх можно немножко приостановиться. В этом случае незрячий без слов может понять по вашему движению спускаться или подниматься. Так удобно предупреждать на знакомых маршрутах. Можно также коротко предупредить словами: “Ступенька вниз”, “Лестница вверх”, “Спуск”, “Подъем”. О таких препятствиях, как лужа, узкий мостик, эскалатор в метро, выбоина, которую можно перешагнуть, высокий порог, неровные ступеньки, низкие ветки и другое надо предупреждать слепого словами. Особенно, если препятствие оказывается неожиданным.

Незрячему трудно идти, если сопровождающий совсем никак не предупреждает о препятствиях. Он может оступиться, споткнуться, удариться и даже получить травму. Иногда зрячий человек, увлекшись разговором, забывает предупреждать о препятствиях. Чаще всего такое случается по неопытности сопровождающего.

Некоторые, напротив, ведя инвалида, нервничают, излишне беспокоятся, боятся за слепого и начинают заранее за десять метров говорить о препятствиях. Останавливаются перед каждой маленькой выбоиной и трещиной в асфальте. Образно говоря, чуть ли не ноги незрячего переставляют. Все это заставляет слепого излишне напрягаться в ожидании препятствия. Незрячий тоже нервничает, и в результате трудно идти обоим.

Спросите инвалида, которого вы сопровождаете, как его предупреждать о препятствиях, не быстро ли вы идете. Так вы скорее найдете общий язык, и ходить вместе станет легко и удобно.

Незрячий берет сопровождающего под руку с любой стороны: справа или слева. Здесь вы можете просто договориться. Когда навстречу идет большой поток пешеходов, слепому удобнее стоять справа от сопровождающего, чтобы он не сталкивался со встречными.

Чаще всего незрячие не пользуются тростью, когда идут со зрячим человеком. При ходьбе с хорошим сопровождающим трость инвалиду оказывается ненужной. Но при передвижении в большой толпе, например, когда вы помогаете незрячему на рынке, провожаете на вокзале или просто ведете в многолюдном месте, незрячему лучше идти с тростью. Он просто несет ее вертикально сбоку от себя. В этом случае окружающие быстрее понимают, что перед ними инвалид по зрению и ведут себя внимательнее. В таких ситуациях удобна складная трость. Подробно об этом мы говорим с незрячими, когда обучаем их совместному передвижению с

сопровождающим.

При проходе в двери у неопытных сопровождающих часто бывает такая ошибка: они открывают дверь и пропускают незрячего в коридор, а ему трудно и страшно заходить первому, особенно в незнакомом здании. Ведь он не знает, с какой стороны дверь, какой ширины и высоты, как широко открыта. Проходя первым в дверь, слепой может удариться. Поэтому зрячему сопровождающему надо помнить главное правило: сопровождающий открывает дверь и проходит в нее первым, незрячий идет вслед за ним и закрывает дверь. И здесь не имеет значение, кто из них мужчина, а кто женщина. В данном случае правила поведения диктуют обстоятельства: надо исходить из того, как удобнее и безопаснее для слепого. Например, в двери заходить удобнее, если сопровождающий подводит незрячего к двери со стороны петель.

Подобным же образом надо проходить в узком месте. Например, по узкому настилу, мостику, по тропинке. Сопровождающий отводит руку назад, слепой берет его за руку и идет позади него. Пройдя узкое место, сопровождающий возвращает руку в прежнее положение, и незрячий встает сбоку.

К лестнице надо подводить незрячего лицом и предупреждать: “Лестница вниз”, “Лестница вверх”. Можно предложить незрячему идти, взявшись за перила. Например, сказать: “Перила справа” или положить руку на перила. Всегда надо предупреждать о конце лестницы или пролета. Это особенно важно для недавно потерявших зрение и еще не очень мобильных слепых. Если незрячий уже сам хорошо ориентируется, то при ходьбе с постоянным сопровождающим бывает достаточно, если сопровождающий без слов немного тормозит в начале и в конце лестницы.

Если есть выбор - обычная лестница или эскалатор, - то пусть незрячий выберет сам. Не думайте, что без зрения очень трудно заходить и сходить с эскалатора. Хотя некоторые инвалиды по зрению боятся пользоваться эскалатором, но это, как правило, происходит от недостатка опыта. При определенной тренировке пользоваться эскалатором без зрения совсем нетрудно.

Часто, желая помочь незрячему сесть, зрячий помощник чуть ли не силой усаживает его на стул или в кресло. Берет его за плечи, разворачивает, толкает к сиденью. Это выглядит некрасиво, очень сковывает инвалида и физически, и морально. Надо просто положить руку незрячего на спинку сиденья: вот стул. И он без труда поймет, куда ему садиться. Если хотите посадить в кресло, положите его руку на подлокотник и скажите: “Кресло справа”.

Не надо думать, что при любых обстоятельствах как можно скорее необходимо уступить место незрячему. В общественном транспорте это действительно необходимо, так как без зрения трудно сохранять равновесие при движении автобуса. Но в любом случае вам надо лишь показать место, а садиться или нет - незрячий решает сам. Часто приходится слышать, как незрячие жалуются на своих близких и родственников, когда те начинают усиленно усаживать их в общественном транспорте, привлекая тем самым

внимание окружающих. Особенно болезненно это воспринимают люди, недавно потерявшие зрение, которым и без того кажется, что все обращают внимание на их слепоту. Родственникам не следует об этом забывать.

Если вы хотите словами подсказать слепому, где находится та или иная вещь, никогда не говорите: “Вот здесь диван” или “Осторожнее, здесь ведро”. Называйте точное положение. Например: “Справа от вас стул” и т.п.

Как помочь инвалиду по зрению за столом? Часто близкие излишне опекают незрячего за столом: дают ему в руку вилку, хлеб, иногда даже кормят с ложки. Это лишнее. Если поначалу, сразу после потери зрения, человек испытывает некоторые трудности за столом, то по прошествии времени он справляется самостоятельно. Вы можете помочь ему, просто сказав, где и что находится: “Тарелка перед тобой”, “Ложка справа”, “Хлеб впереди” и т. п. Когда вы бываете с незрячими в гостях, за праздничным столом, как правило, вы спрашиваете у него: “Что тебе положить?” А ему приходится задавать ответный вопрос: “Что здесь есть?”. Бывает и хуже: не спрашивая незрячего, в тарелку могут положить сразу несколько блюд. А ведь это для него очень неудобно. Возможно, он вовсе не хочет того, чем вы его хотите угостить. Казалось бы, ясно, что незрячему надо рассказать, что есть на столе и спросить, чего он хочет. Но, к сожалению, сопровождающий нередко забывает об этом.

Если вы даете в руки незрячему какой-либо предмет, например, стакан, то подскажите ему, куда он сможет его поставить.

Часто, когда вы сопровождаете незрячего, приходится пользоваться городским транспортом: автобусом, троллейбусом, трамваем. И здесь тоже могут возникнуть некоторые сложности и неудобства как для незрячего, так и для сопровождающего.

Вот что говорят недавно ослепшие реабилитанты: сопровождающий зрячий человек, помогая войти в транспорт, ставит их перед дверью автобуса впереди себя. Поднимаясь в автобус, незрячий может удариться о дверь, так как трогать руками двери неудобно, потому что они могут быть грязными.

Часто незрячему так усердно помогают войти в автобус, что его скорее “всаживают”, а не помогают нормально войти. Такая чрезмерная опека - лишнее. С вашей стороны достаточно лишь подвести незрячего к двери и показать поручень, положив на него руку. Если слепой едет один, то он без труда с помощью трости найдет дверь и войдет в салон. А если вы едете вместе, то вам как сопровождающему надо заходить первым, поскольку вам легче определить момент, когда надо входить и куда продвигаться в салоне.

Если при посадке в транспорт много народа, лучше садиться в переднюю дверь, при этом незрячему лучше достать трость. Трость будет сигналом для окружающих, что вы сопровождаете инвалида. Если в толпе не удастся указать слепому на поручень, то он может, заходя вслед за вами, держать вас за руку или за одежду.

Ни в коем случае, даже если много народа, не надо кричать: “Дайте дорогу! Пропустите инвалида”. Незрячему, особенно недавно ослепшему, нестерпимо неприятно, когда афишируют его слепоту.

В салоне предложите незрячему сесть, если есть место, положив его руку на спинку сиденья. Не надо уговаривать сесть, усаживать силой. Это излишне привлекает внимание окружающих. И уж совсем обижает и ставит в неловкое положение незрячего, если вы просите уступить ему место, укоряете пассажиров за невнимательность. Конечно, вы можете попросить уступить слепому место, только вначале спросите об этом его самого.

Стоять в движущемся транспорте, ни за что не держась, неудобно, но лучше держаться за поручень, чем за человека. Поэтому не забывайте показать незрячему поручень, за который он может держаться.

При выходе из автобуса не надо “выносить” незрячего под руки как куль или так крепко держать под руки, что ему с трудом удастся спуститься со ступенек. Покажите выходной поручень, выйдите и подайте слепому руку.

Посадка в пригородный поезд для инвалида по зрению немного опаснее, чем в автобус или троллейбус, так как здесь можно оступиться или даже провалиться между платформой и вагоном. Это происходит, когда слепой шагает недостаточно широко, мимо пола вагона или платформы. Но не следует пугаться, просто при посадке в электричку и вам, и незрячему надо быть более внимательными. Первым в вагон должен заходить сопровождающий. Незрячего не надо толкать вперед, брать под локоть, подсаживать. Вам надо подвести его к двери вагона как можно ближе к краю платформы, чтобы он понял, где край платформы, а где пол вагона, положите его руку на край дверей или на входной поручень (это в случае, если слепой без трости). Таким образом незрячий представит, как широко надо шагать, и шагнет в вагон вслед за вами. Если пол вагона немного ниже или выше платформы, предупреждайте об этом словами. А лучше, если при посадке в электричку слепой будет пользоваться тростью. В этом случае одной рукой он держит вас под руку, а другой нащупывает пол вагона и шагает вслед за вами.

В вагоне электропоезда вы помогаете инвалиду по зрению так же, как в автобусе или трамвае, что было уже описано выше.

При выходе из электрички сопровождающий также выходит первым. Незрячего подведите к самой двери, чтобы он нащупал ногой или тростью край пола вагона, а затем платформу. Если платформа низкая, скажите об этом.

В случае с автомобилем можно просто положить руку незрячего на дверцу машины. Он откроет ее сам, а другой рукой проверит, как высоко расположена крыша автомобиля и где сиденье. Или вы сами можете открыть дверь машины и положить на нее руку незрячего. Чтобы не травмировать голову, другой рукой он обязательно должен проверить высоту крыши, ведь модели машин разные. Если у инвалида по зрению еще нет опыта пользования автомобилем или ему редко приходится ездить в машине, то напоминайте ему об этом.

Нередко вы сопровождаете инвалида по зрению в поликлинике, собесе, муниципалитете и других учреждениях, где ему приходится разговаривать с официальными лицами. Работники учреждений зачастую начинают разговаривать с вами, а не с незрячим. Например, вас спрашивают: “Девушка

может сама расписаться?”. Ситуация неловкая, особенно для незрячего. Хотя таких работников можно понять. Люди привыкли, обращаясь к человеку, вначале вступать в контакт глазами, а когда такой контакт отсутствует, они теряются и обращаются к зрячему сопровождающему. Но ведь инвалид по зрению - слепой, но не глухой, ему неприятно чувствовать себя в роли маленького ребенка. Чтобы избежать этой неловкой ситуации, вы можете в самом начале как бы представить вашего сопровождающего официальному работнику. Например, можно сказать: “Я сопровождаю молодого человека, у него к вам вопросы”. Дальше уже говорит незрячий. Или подскажите слепому удобный момент, когда он может сам обратиться со своей просьбой к работнику учреждения.

Но если вы уже упустили первый момент и работник начал разговор с вами, вы можете тактично его остановить и предложить говорить с незрячим. Не продолжайте сами разговор, не заменяйте незрячего. Вы усугубите эту неловкую ситуацию. Слепому самому бывает нелегко взять инициативу разговора, обратить на себя внимание зрячего работника.

Подобная ситуация может произойти при встрече с вашими общими знакомыми, когда вы сопровождаете незрячего. Знакомые, проявляя внимание, начинают расспрашивать вас о незрячем в его же присутствии. Ответьте просто: “Вы спрашиваете о Викторе? Так ведь он рядом, у него самого и спросите”. Таким образом вы покажете, что с незрячим можно нормально общаться, покажете свое уважение к нему.

Как помочь незрячему сделать нужные покупки? Если он хочет купить какую-то определенную вещь, здесь проблем не возникает. Вы только можете помочь отсчитать деньги. Называя каждую купюру, давайте деньги по очереди в руку незрячему.

Если слепой хочет выбрать покупку, то здесь ваша задача дать ему достаточную информацию об имеющемся в продаже товаре. Многие инвалиды по зрению, особенно наши реабилитанты, которые недавно ослепли, отмечают, что их сопровождающие (близкие, родственники) часто не дают нужную им информацию о товаре в магазине. Это понятно, потому что зрячий человек привык воспринимать вещи, в частности товар в магазине, на зрение. И ему сложно его описывать. Так как же надо помочь в этом случае незрячему человеку?

Назовите по очереди все виды интересующего товара, их цену, качество, внешний вид. Если товар можно посмотреть руками, дайте незрячему в руки, называя каждый вид, чтобы он мог получить представление о форме, размерах, качестве.

Сложнее бывает помочь, когда сопровождаемый вами незрячий не знает конкретно что купить. Например, ему надо выбрать подарок или купить что-то из продуктов. В этом случае он может вас спросить: “А что здесь есть?”. Конечно, этот вопрос может показаться для вас затруднительным, но не торопитесь говорить: “Да ничего интересного”. Может быть, для вас и в самом деле нет ничего интересного, а вашего спутника может что-нибудь и заинтересует. Поэтому вы просто окиньте спокойным взглядом витрины и

назовите по возможности подробно все, что видите. Имея подробную информацию, незрячий человек обязательно что-нибудь выберет. И вы будете удовлетворены, и он останется доволен.

При выборе одежды, описывая цвет, фасон, дайте посмотреть вещь руками. Если вещь большая, помогите развернуть ее и обследовать. С вашей помощью незрячий посмотрит быстрее. Например, описывая платье, направляйте руки незрячего, показывая особенности фасона и т. п.

Вы вместе с незрячим, а ему надо зайти в общественный туалет. Какова ваша помощь? Если вы одного пола, то заходите вместе, подведите к кабине, покажите ручку двери. Обязательно подскажите, какой конструкции унитаз. Убедившись что незрячий понял, подождите в стороне. А затем покажите, где раковина, мыло, сушилка. Если вы разного пола с вашим сопровождаемым, попросите помочь кого-нибудь из обслуживающего персонала или окружающих. Может случиться так, что попросить некого. Тогда помогите сами, действуя естественно и тактично.

Если вы оставляете своего незрячего спутника на некоторое время одного, обязательно предупреждайте его об этом. Например, когда вы выходите из комнаты, отходите в сторону на улице, в магазине, в кафе. Если у незрячего нет остаточного зрения, то на шумной улице, в толпе, в магазине или, наоборот, в очень тихой комнате с коврами, ему трудно определить на слух ваше присутствие. И может получиться, что незрячий будет думать, что вы рядом и разговаривать с пустым местом. Конечно, скоро он обнаружит ваше отсутствие, но это не будет приятной неожиданностью. О возвращении также следует предупреждать, чтобы ваш незрячий спутник знал, что вы уже здесь.

Когда вы помогаете незрячему человеку, не всегда бывает все гладко. Например, он может споткнуться, что-то задеть, столкнуться со встречным и т. п. Реагируйте на эти промахи спокойно. С одной стороны, сами не расстраивайтесь сильно, а с другой стороны, не делайте грубых замечаний. Это травмирует человека. Ведь он не специально споткнулся. Иногда такие промахи связаны с неумелой помощью, а бывают случаи, когда промахи связаны с тем, что человек еще не научился ходить без зрения. Но постепенно у незрячего человека будет накапливаться опыт передвижения без зрения, а вы со своей стороны должны стараться научиться правильно сопровождать.

ДОСУГ НЕЗРЯЧИХ

Потеря зрения не является препятствием к организации полноценной и интересной жизни.

Практикой жизни незрячих доказано, насколько содержательной и разнообразной может быть их жизнедеятельность, если организовать для этого соответствующие условия, развить интерес, потребности и желание ярко, полноценно ощущать себя в людском обществе.

Полная или частичная потеря зрения приводит к тому, что человек

становится менее активным или просто пассивным. В результате нарушаются кровообращение, пищеварение, сон, а это, в свою очередь, влечет за собой подавленное настроение, замкнутость и быструю утомляемость.

Поэтому очень важно приобщить или вернуть человека к активному образу жизни.

Прежде всего помогите незрячему вернуться к его любимым занятиям в часы досуга. Опыт показывает, что при желании во многих случаях можно найти выход, т. е. приспособиться заниматься любимым делом даже при наступлении слепоты.

Например, до потери зрения человек любил “гонять” на велосипеде. Это занятие доставляло ему удовольствие. Более того, при езде на велосипеде он хорошо мог расслабиться и отдохнуть. Когда он ослеп и стал различать только свет и тьму, на помощь ему пришли жена и дети. Кто-нибудь из них садился на свой велосипед и ехал впереди незрячего. Незрячий ехал следом, ориентируясь на свет фонарика, который прикреплялся сзади к переднему велосипеду, на котором ехала жена или один из их детей. Со временем был найден и другой способ. Помогать стала собака-проводник. Незрячий садился на велосипед, брал в руки поводок и давал собаке команду “вперед”. Собака бежала по дороге, а незрячий ориентировался по натяжению и положению поводка. Конечно, для безопасности при таком способе катания на велосипеде необходимо выбирать такие места, где мало или вовсе нет прохожих. Кроме того, надо хорошо чувствовать собаку и ей давать ей отдыхать.

Рыболову-любителю, потерявшему зрение, тоже можно помочь вернуться к приятному для него виду отдыха. Рыбная ловля вполне доступна для незрячих. При этом можно пользоваться как обычной длинной удочкой, так и снастью с короткой рукояткой. Нужно только иметь в виду, что при ловле длинной удочкой место должно быть свободным от кустов, высокой травы или развесистых деревьев, в которых может запутаться леска. На рыбную ловлю можно переключить и тех, кто до потери зрения занимался активными видами спорта, например, футболом.

Среди людей, потерявших зрение в детстве, много любителей прикладных видов народного творчества. Инвалиды по зрению успешно занимаются различными видами рукоделия (макраме, вязание, плетение и др.), садоводством, огородничеством. Следовательно, если человек занимался этими видами деятельности до потери зрения, то вам, близким к нему людям, надо помочь вернуться к любимому занятию и делать его уже без зрения.

Незрячим доступны многие виды культуры- и спорта. Об этом людям, потерявшим зрение, рассказывают в Волоколамском Центре реабилитации слепых. Но когда они возвращаются в свои дома, к своим близким, т. е. к вам, то вы-то не всегда это понимаете. Вам кажется, что слепой не может заниматься плаванием, борьбой, легкой атлетикой и другими видами спорт. Но среди незрячих по перечисленным и другим видам спорта проводятся соревнования не только местные, но и зональные, и всероссийские, и международные.

Для человека, потерявшего зрение, остаются доступными такие виды

досуга как домино, шашки, шахматы.

Игра в домино для слепых отличается от обычной тем, что точки на фишках выпуклые и поэтому легко воспринимаются на ощупь. Линия, разграничивающая фишку на две части, тоже выпуклая. Кроме того, пустая часть фишки (например, на фишке “три-пусто”) помечается выпуклой вертикальной чертой.

Если слепой играет со зрячими, то его фишки по ходу игры зрячие выстраивают в ряд на столе. Поняв суть игры, незрячий легко мысленно приставляет свою фишку к одной из названных предыдущим игроком. Одновременно он удерживает в памяти фишки, которые уже участвуют в игре или еще находятся у игроков, и таким образом вполне осознанно ведет игру. Именно поэтому, когда в игре принимают участие только незрячие, включая и тех, у кого имеется остаточное зрение, то фишки кладутся на стол в беспорядке (в кучу). При этом каждый игрок в уме приставляет свою фишку к одному из концов мысленного ряда, а проговаривает при этом только результат.

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.

Шахматы и шашки являются распространенными видами спорта среди незрячих. Соревнования проводятся не только среди членов первичной организации Общества слепых, но и зональные, всероссийские, международные.

Шахматы, шашки, домино лучше иметь свои личные, а не взятые из красного уголка, библиотеки или других общественных фондов. В эти игры незрячий может играть как с членами семьи дома, так и во дворе с соседями.

Большинство незрячих (впрочем, как и зрячих) любят проводить свободное время у радиоприемников и телевизоров.

Незрячий человек может легко самостоятельно пользоваться различной аудио-, видеотехникой. При пользовании радиоприемниками (телевизорами, магнитофонами и т. п.) незрячие запоминают назначение каждой ручки (кнопки) прибора и после небольшой тренировки легко с ними работают. При приобретении новой модели радиоприемника или какой-либо другой аудио-, видеоаппаратуры надо объяснить незрячему назначение каждой ручки (кнопки), так как он не может самостоятельно ознакомиться с инструкцией.

Незрячий человек не имеет возможности заглядывать в программу телерадиопередач тогда, когда у него в этом появится необходимость. У вас (его близких) может не оказаться времени именно в тот момент, когда ему захотелось ознакомиться с программой передач на день, на вечер. Чтобы избежать конфликтов, которые могут при этом возникнуть, вам следует в выходной день (в субботу или в воскресенье) систематически выделять время на чтение программы передач на предстоящую неделю. Незрячий же должен записать себе (по рельефно-точечной системе, которой его обучили в ЦРС в Волоколамске) дату, время и название заинтересовавших его передач.

В жизни слепых большое место занимает такое техническое средство, как магнитофон. Запись и прослушивание музыкальных и речевых программ, а также специальной и художественной литературы делают жизнь незрячих более разнообразной и содержательной.

В каждом городе, где имеются отделения Общества слепых, существуют специальные библиотеки. В них наряду с книгами, напечатанными рельефно-точечным шрифтом, которые незрячие читают руками, есть книги, записанные на магнитную ленту (“говорящие книги”). Такие книги можно прослушивать на специально приспособленных для этого магнитофонах, которые можно приобрести через Общество слепых или даже взять в библиотеке напрокат.

Если человек до потери зрения любил в свободное время поиграть в карты в кругу семьи, то подскажите ему, как можно вернуть этот вид досуга. Для этого надо только пометить карты.

Делается это так. Берется обычная колода игральных карт, и каждая карта метится рельефно-точечными буквами и цифрами. Бубновая масть обозначается буквой “б”, трефовая буквой “т”, червовая - “ч”, а пиковая - “п”. Тузы метятся буквой “т”, на картах с королями пишется буква “к”, с дамами - “д”, а с валетами - “в”. Цифры на игральных картах пишутся без цифрового знака. Каждая карта подписывается в двух местах, в противоположных (по диагонали) углах. Рельефные символы должны выступать на лицевую сторону карт.

Среди людей, являющихся с детства инвалидами по зрению, многие любят в свободное время “смотреть” фильмы, и этот вид искусства и досуга доставляет им удовольствие.

Человека, потерявшего зрение во взрослом состоянии, восприятие фильмов на слух раздражает, так как без привычного зрительного контроля он не улавливает многие нюансы сюжетной линии.

Чтобы этого не происходило, нужна ваша помощь. Научитесь

комментировать фильмы, то есть сообщать ту информацию, которую незрячий не может получить из контекста разговора: где происходит действие, время суток, время года, какие действия герои совершают. Например, молча прицеливается из пистолета и т. п. Ваши комментарии должны быть краткими, точными и не нести лишних сведений. Старайтесь говорить во время пауз, чтобы не мешать незрячему следить с помощью слуха за происходящим. Удерживайтесь от попыток дать свое толкование тому, что происходит. Поговорите об этом после фильма.

Если у вашего близкого имеется остаточное зрение, то помогите ему найти то место у экрана, с которого он мог бы различать крупные детали, цвета. Это также облегчит ему понимание фильма.

Незрячим вполне доступно и театральное искусство. Оно построено на диалогах и монологах персонажей, в которых выражены их внутренние переживания и через которые разворачиваются основные сюжетные линии спектакля. Можно сказать, что театральное действие в большей мере, чем кино, доступно восприятию слепого.

Как и при просмотре кинофильма, незрячий в определенных моментах нуждается в комментариях. Старайтесь делать это тихо, чтобы не мешать соседям. Для посещения кинотеатров и театров желательно приобрести специальную шепталку. Она представляет собой миниатюрный приборчик, состоящий из провода и миниатюрного наушника. Наушник незрячий должен вставить в ухо и слушать комментарии зрячего.

Шепталка помогает незрячему лучше слышать комментарии и одновременно не мешать окружающим (например, не загораживать сцену или экран склоненной к сопровождающему головой).

Многие инвалиды по зрению охотно посещают не только концертные залы, театры, стадионы, но ездят в туристические поездки и на экскурсии, совершают водные походы, есть даже любители горных походов - альпинисты.

Если у незрячего есть остатки форменного зрения, то необходимо приобрести бинокль или монокль. В театре с помощью бинокля инвалид по зрению может увидеть движение артистов, их костюмы, декорации. Причем театральные бинокли мало что дают слепому с остаточным зрением. Нужно более сильное увеличение, чем дает театральный бинокль.

Бинокли и монокли позволяют инвалиду по зрению увидеть фрагменты лепки и других украшений архитектурных сооружений, что весьма ценно во время экскурсии.

Нормально видящие люди часто считают, что слепым незачем ходить в музеи, потому что многие экспонаты им недоступны. Конечно, незрячий в музее получает меньше информации и впечатлений, чем зрячий, но ведь получает, поэтому нельзя его лишать того, что ему хоть как-то доступно.

Кстати, в музеях слепым разрешается под контролем зрячего (сопровождающего или смотрителя) осторожно потрогать экспонаты, которые находятся не под стеклом. Некоторые работники музеев не знают, что имеется специальное постановление, разрешающее это делать, поэтому вам могут

сделать замечание. В таком случае спокойно и тактично объясните, что ваш спутник (или спутница) не видит и что вы будете очень осторожны и внимательны при осмотре (ощупывании) экспонатов.

Очень часто человек, потерявший зрение, настолько в себе замыкается, что перестает встречаться с друзьями, отказывается от приглашения в гости по поводу дня рождения или какого-нибудь праздника. Помогите ему вернуться к тем друзьям и в те компании, в которых он раньше проводил свой досуг. Как это сделать? Сначала желательно пригласить гостей к себе. Когда гости увидят, что хозяйка, потеряв зрение, все равно испекла их любимый пирог, что она танцует и поет, то постепенно все встанет на свои места. Незрячий мужчина может развлекать гостей игрой в карты, домино, шахматы, как это было до потери зрения.

Приглашая гостей в первый раз, договоритесь с вашим незрячим членом семьи о том, какие функции он берет на себя, а какие ваши. Главное - на празднике не говорить о грустном, чтобы не расстраивать ни себя, ни гостей.

Когда друзья незрячего убедятся, что он не пал духом, то они и сами станут приглашать к себе. Отказываться не надо. Подскажите незрячему, что ему желательно прийти в гости раньше того времени, к которому соберутся остальные. Это время необходимо для того, чтобы он мог самостоятельно и не торопясь обойти квартиру, сориентироваться в ней, то есть понять, где находится туалет, ванная комната, кухня, как расставлена мебель и т. п.

По мере прибывания гостей незрячего надо с каждым знакомить. Желательно создавать такую обстановку, чтобы гость произносил несколько слов. Это поможет незрячему затем узнавать гостей по голосам.

УЧИТЕСЬ ПОНИМАТЬ НЕЗРЯЧЕГО

Понимание как важное условие благополучных взаимоотношений между людьми особенно остро необходимо при общении зрячих людей со слепыми. Постигнуть мир чувств и эмоциональных состояний незрячих можно только на уровне бережного, открытого, заинтересованного общения, при этом нужно не покровительство, а равное партнерство и доверие друг к другу.

Знание психологической ситуации незрячих, понимание их проблем общения с окружающим миром и людьми, своевременная и соизмеримая помощь позволят незрячему человеку открыто идти на контакт со зрячими.

Прежде чем предложить незрячему помощь, подумайте, как он к этому отнесется, нужна ли ему ваша помощь, совет, готов ли он к тому, что вы предлагаете.

Когда человек теряет зрение, у него появляются новые потребности: потребность в помощи при передвижении в незнакомых местах, потребность в ощущении своей самостоятельности в знакомой обстановке, потребность в определенном порядке, потому что тогда он не будет ударяться о полуоткрытые двери и любую вещь найдет на определенном месте; потребность в самоуважении (прежде всего потребность выглядеть не хуже

других, не производить жалкое впечатление) и т. д. И по тому, как родственники, друзья удовлетворяют эти потребности, слепой судит о их отношении к нему, о их любви. Задумывались ли вы над этим?

На фоне пережитого стресса по поводу слепоты, на фоне состояния душевного кризиса усиливается мнительность, и то, на что прежде человек не обратил бы особого внимания, теперь видится как бы сквозь увеличительное стекло. Потому-то любой пустяк (с вашей точки зрения пустяк) больно ранит.

Вы, разумеется, о незрячем родственнике заботитесь, но зачастую судите обо всем “со своей колокольни” и недоумеваете, чего это он стал таким раздражительным, таким деспотом! Вы заботитесь о том, чтобы повкуснее накормить, потеплее одеть, не тревожить, ничем не мешать ослепшему члену семьи. А может быть, для него все это не так уж важно? Конечно, без этого нельзя. Конечно, хорошо, когда вокруг тепло, уютно и тебя вкусно кормят. Но это обыденная, привычная жизнь, и это воспринимается как само собой разумеющееся. Вот если этого лишиться, тогда выявится, как это было важно. А пока жизнь течет по “накатанной колее”, за привычными вещами многие люди не видят проявления любви.

С потерей зрения на первый план выдвигаются потребности, вызванные слепотой. Но вам кажутся незначительными просьбы незрячего, и вы их игнорируете. Так, например, вы не хотите его беспокоить и потому мало к нему обращаетесь, а слепому может показаться, что вы стали хуже к нему относиться, не хотите с ним разговаривать. Или ослепший просит вас задвигать все стулья и табуреты так, чтобы он не натыкался на них, двери полностью открывать или закрывать, чтобы он не ударялся о полуоткрытые двери, а вы забываете об этом в суете своих более важных дел.

Почти каждый слепой человек, а уж тем более молодой, думает: “Уж лучше я в транспорте постою, не привлекая к себе излишнего внимания, чем буду слышать, как мои близкие просят уступить место инвалиду. Я-то себя инвалидом не считаю. А уж сесть предпочту только, когда есть свободные места”.

Мать П. постоянно унижала его достоинство, даже не подозревая об этом. Например, в автобусе она громко просила: “Товарищи, уступите место инвалиду”. П. - молодой сильный парень, потерявший зрение в Афганистане, с ярко выраженным чувством мужского достоинства. Он предпочел бы постоять, не привлекая к своей инвалидности внимания, но мать каждый раз обращалась к пассажирам с этим призывом. Он, разумеется, отказывался садиться, и садилась она. Может быть, мать и беспокоилась о П., однако у него складывалось впечатление, что это она так добивается места для себя. И каждый раз испытывал от этого душевную боль.

Каждый из нас понимает свои чувства и желания, побуждающие к действию, но недостаточно хорошо контролирует их реализацию. Зато окружающие люди видят именно наши действия, но не видят наших благих намерений. Эта ситуация похожа на то, как по-разному видят все два человека, один из которых внутри самолета, а другой - снаружи. Тот, что находится внутри самолета, видит салон, но не видит как выглядит самолет снаружи.

Тот, который смотрит извне, видит общий контур самолета, но не видит, что там в нем. Так и мы все судим о себе по тому, что мы думаем, хотим, чувствуем, а люди судят о нас по нашим поступкам.

Предположим, я вижу как кто-то мучает кошку и мне жалко ее. Тогда я думаю о себе как о добром человеке, ибо я сопереживаю чужой боли. Но если я ничего не делаю, чтобы помочь этой кошке или кому бы то ни было еще, то никто, никогда обо мне не скажет как о добром человеке. Более того, люди могут предположить, что я равнодушный, холодный человек.

Итак, если вы попробовали усадить в транспорте своего незрячего спутника, а он отказался садиться, то лучше аккуратно выяснить причины, чтобы не повторять эту ситуацию снова и снова. Иначе он может подумать, что вы его не любите, раз доставляете боль.

Когда мы обижаемся, но не имеем возможности выразить свою обиду прямо, тогда запас раздражения накапливается в душе, а потом выплескивается с большой силой по поводу какого-нибудь пустяка. Например, после такой поездки в транспорте с матерью, у П. в душе кипит гнев: “Почему она всегда унижает меня!”. В то же время он понимает, что мать заботится о нем, и это лишает его морального права выразить свое возмущение, ведь вроде бы для него хотели как лучше. Но ему от этого не менее больно. И этот гнев ищет выхода и находит. П. придирается к любому пустяку, не сознавая того, что стремится “разрядиться”. Например, мать переложила вещи на другое место, не предупредив об этом, или в очередной раз забыла убрать с дороги стулья, и тут-то он чувствует себя вправе выплеснуть весь запас своего гнева за унижение в транспорте.

Возможно, и у вас бывали такие ситуации, когда вы недоумевали: “Что же он стал таким раздражительным? Из-за какого-то пустяка так сильно нервничает”.

Причиной повышенной раздражительности может быть еще душевная боль, которую переживает ослепший. В науке это состояние называется состоянием душевного кризиса.

К нам в Волоколамский Центр реабилитации слепых (ЦРС) приезжают на обучение люди, часто находящиеся в состоянии душевного кризиса после потери зрения. Наблюдая за ними, можно подумать, все слепые раздражительные, нервные! Можно продумать, что раздражительность - это неизбежный спутник слепоты. Возможно, и вам так уже кажется. Не так ли?

Однако это ошибочное впечатление. Эта повышенная раздражительность связана не со слепотой как таковой, а с состоянием душевного кризиса. А он бывает по разным причинам.

Вспомните, как вели себя ваши дети или дети ваших знакомых, когда им было около трех, семи, тринадцати лет.

А может быть, вы сами прошли через душевные кризисы примерно тридцати, сорока лет? Это все возрастные кризисы, во время которых меняется наше отношение к людям, к жизни, происходит серьезная переоценка ценностей. Все люди обязательно проходят через возрастные кризисы более или менее болезненно.

Есть еще другой вид кризисов - случайные кризисы. Они связаны с ломкой привычного образа жизни. Эта ломка может быть вызвана смертью близкого человека, уходом любимого человека (распад семьи), потерей любимой работы, заболеванием, ведущим к инвалидности, в частности, слепоте.

Всякий человек, находящийся в состоянии душевного кризиса, похож поведением на трехлетнего ребенка, ведь состояние то же самое.

Три особенности свойственны любому "душевному кризису: повышенное стремление все отрицать, повышенная раздражительность (агрессивность), чрезмерная сосредоточенность на своей проблеме (то, что обычно в быту мы называем "зациклиться").

Рассмотрим подробнее эти особенности.

1. Повышенное стремление все отрицать.

Как трехлетний ребенок действует ровно наоборот от того, что ему предлагают (если ему предлагают пойти гулять, то он отказывается, если говорят "не пойдем гулять", то будет ныть "пойдем на улицу"), так и взрослый человек в состоянии душевного кризиса все отрицает, не принимает то, что дано. Ослепший не сразу может смириться со своей слепотой, с трудностями, вызванными ею. У него долго все воспринимается под флагом "не хочу быть слепым", "легко вам рассуждать, когда вы видите!".

2. Повышенная раздражительность, гневливость.

В состоянии душевного кризиса человек раздражается и на себя, и на других. То он себя обвиняет, проклинает, ненавидит, то других. Он часто может плакать, кричать, стучать кулаками. Из-за его обвинений вас, очевидно, мучает чувство вины. Надо думать, что вы уже не один раз выслушали обвинение в свой адрес в том, что не все сделали, чтобы он прозрел, не ко всем еще врачам его сводили, а уже вот успокоились!

Что и говорить, вам очень больно все это выслушивать! Однако в том, что он выплескивает свое раздражение на вас, есть отдушина для него. Сильное недовольство собой может иногда приводить к самоубийству, поэтому для него необходимо как-то "разрядиться".

Говорят, что в Японии используют манекены начальников, которые можно побить, благодаря чему разрядиться. Психологи иногда на своих сеансах с той же целью предлагают побить подушку, представив, что это - обидчик.

Конечно, лучше уж бить подушку, чем друг друга. Ведь слово, брошенное в запале, порой бьет больней кулака.

Вы помните детей примерно в три года? Помните, как они все рвут и швыряют? Помните подростков, которые все ломают, крушат на своем пути, вымещая накопленное раздражение на друзей, учителей, родителей.

И в то же время они страдают от недовольства собой, своей внешностью, угловатостью, своими прыщиками, своей неловкостью, неопытностью.

Похожее состояние сейчас переживает ваш родственник, потерявший зрение.

3. Чрезмерная сосредоточенность на своей проблеме (зацикленность).

Вы, видимо, на своем опыте знаете, что значит зациклиться. Когда кажется, что это заколдованный круг, из которого нет выхода.

“Зациклившись”, все мы очень похожи на муху, которая долго и упорно бьется в окно в одну и ту же точку. Стоило бы ей подняться чуть выше, и она бы вылетела в открытую форточку; а стоило бы развернуться назад - вылетела бы в открытую дверь или другое открытое окно. Но она безнадежно бьется о стекло. Когда “зацикливаемся”, мы очень похожи на эту муху, к сожалению! Мы не ищем новых путей решения этой проблемы, а снова и снова повторяем один и тот же способ, хотя он дает отрицательный результат.

В чрезмерной сосредоточенности на своей проблеме есть свои плюсы и минусы. Только натянутые струны звучат. Точно так же и струны нашей души. Когда мы напряженно ищем решение проблемы, все вокруг может служить подсказкой. Любая прочитанная книга, радио- или телепередача, случайный разговор может служить подсказкой, как надо решить эту проблему. Только бы нам не потерять голову и не потерять способность видеть эту подсказку. Для этого надо уметь и оглянуться по сторонам, порой сделать шаг назад, а не биться в одну и ту же точку.

Минусом же чрезмерной сосредоточенности на своей проблеме является то, что мы ничего не видим вокруг в этом состоянии и потому тупеем.

Как человек, опаздывающий на электричку, “запрограммирован” только на одно, только на электричку данного направления, ничего не понимает и не воспринимает вокруг. Когда он спрашивает, какая это электричка, он ждет только одного ответа, например, на Волоколамск. И если вдруг какой-нибудь остряк на его вопрос “Какая это электричка” ответит “Зеленая”, спешащий человек в растерянности замрет, долго соображая, что это значит, а потом рассердится.

Вот так и мы, когда “застреваем” на какой-либо проблеме, все вокруг для нас становится такой вот “зеленой электричкой”.

А что же делать? Как помочь родственнику или другу, находящемуся в состоянии душевного кризиса из-за .потери зрения?

Мы предлагаем вам соблюдать три правила:

1. Надо помочь ослепшему научиться жить с той проблемой, которая у него возникла, помочь жить без зрения. Многие из вас видят выход в опеке. Конечно, ваш ослепший родственник 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 попробует что-то сделать сам, то и не знает, может ли справиться самостоятельно.

В последние дни перед отъездом из ЦРС наши слушатели делятся с нами своими впечатлениями о первых днях обучения. Они рассказывают о том, например, как преподаватель ориентировки на первом уроке говорит им: “Через месяц вы будете самостоятельно ходить в город”, а они в это время думают: “Рассказывайте мне сказки!”. Теперь же с радостным удивлением они сравнивают себя до обучения и после.

Итак, если человек не попробовал что-то сделать сам, то он и не знает

своих возможностей. И чем меньше он приспособлен к жизни, чем меньше что-либо делает самостоятельно, чем меньше видит свою нужность вам, тем больше затягивается кризис. А это значит, что и ему плохо, и вам.

Если ваш незрячий родственник привык к вашей опеке, и вдруг выпадает такая полоса, когда вы в силу каких-то очень важных причин не можете ему помогать, например, проводить его куда-нибудь, тогда он с новой силой ощутит свою беспомощность, ненужность и снова окунется в свои переживания.

В ЦРС мы научили ваших незрячих родственников самостоятельно ориентироваться в пространстве, обслуживать себя в быту, но им так необходима на первых порах ваша моральная поддержка! Не запрещайте им самостоятельно ходить в ближайшие магазины, не запрещайте самостоятельно готовить обед. Лучше подбадривайте их благодарными репликами, когда они что-то сделают самостоятельно: “Как хорошо, что ты это уже сделал! Тогда я могу заняться другим делом” или “Ты так выручил меня тем, что сделал это”.

Показывая, как вам необходима его помощь, вы даете стимул ему преодолевать все трудности, учиться жить без зрения полноценной жизнью, а тем самым придадите смысл жизни.

И для него, и для вас в конечном счете лучше будет, если вы будете “подставлять костыли” моральной поддержки, а “не ходить” вместо него. Помните, от вас многое зависит: вы можете поддержать, ободрить, вдохновить.

Пусть ваш незрячий родственник будет с вами во всех ваших бытовых делах и заботах и на праздниках. Слепые так же радуются жизни, как и вы!

2. Не следует спорить с человеком, находящимся в состоянии душевного кризиса.

Разговор с позиции “Согласись, что прав я, а ты нет”, “Я тебе докажу, что прав я” только осложняет отношения.

А замечали ли вы, как хорошо вам 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. Обратили ли вы на это внимание?

А может быть, вы сами уже не раз приходили к друзьям, чтобы снять тяжесть с души разговором. Если вас внимательно, доброжелательно, с сочувствием выслушивали, то и на душе становилось чище, светлее, спокойнее. Вам уже и никакие советы были не нужны! Как много значит для нас в тяжелые моменты жизни доброжелательный, безоценочный слушатель!

А если вас не слушают, если вас сразу пытаются переубедить, доказать, что вы неправильно все понимаете, то в вас еще больше возрастает убежденность, что правы именно вы. И чем больше вы это доказываете другим, тем больше верите в это сами! А если ваши друзья спешат отмахнуться от вас дежурными фразами: “плюнь на все”, “не усложняй”, “не бери в голову”, то вы уходите в себя, замыкаетесь, а напряжение в душе

увеличивается.

Тогда ваша душа походит на чайник, в котором кипит вода, булькает и выплескивается через край. А если перекрыть все выходы для пара, то дело дойдет до взрыва.

Поэтому помогайте друг другу выговариваться, чтобы не доводить дело до взрыва. И вашему незрячему родственнику, и вам надо высказывать вслух свои неприятные переживания, обиды друг на друга. Разумеется, для этого надо найти такую форму, чтобы не обидеть, чтобы выпуская свои “пары”, не “ошпарить” другого. Поэтому лучше взять себе за правило никогда не высказывать свое недовольство сразу, по первому порыву, сгоряча. Сначала надо немного успокоиться, собраться с мыслями, а уж тогда - поговорить.

Когда мы сильно что-то переживаем, особенно когда раздражены, обижены, то мы “глухи” и “слепы”. Мы видим только свои чувства, а все вокруг воспринимаем искаженно. Нам кажется, что это специально он (она) так сделал, сказал, чтобы меня побольнее задеть! Но стоит на ту же ситуацию посмотреть безэмоционально, спокойно, как становится ясно, что никто не хотел нас обидеть. Это мы поймали “камень”, который летел не в наш “огород”.

Итак, остыв, поразмыслив, обязательно обсудите свои обиды. Надо “выводить” из себя этот “гниль” своевременно, иначе “нарыв” прорвется не к месту.

Но, как мы уже говорили, обсуждать свои неприятные переживания надо так, чтобы не вызвать еще и дополнительных, то есть это надо делать тактично, соблюдая три правила “техники безопасности”.

Правило 1. Прежде чем сказать о чем-то неприятном, важно показать свое хорошее отношение к собеседнику.

Вы уже, видимо, замечали, что, когда вам делает замечание или указывает на ваши недостатки кто-то любящий вас, то вы не обижаетесь или обижаетесь несильно и быстро остываете. Вы прекрасно понимаете, что это он любя причинил боль, потому что желает вам добра.

Так мы добровольно терпим боль, которую причиняет нам врач, вскрывающий нарыв, потому что знаем, что это делается для нашего блага.

Зато когда нам делает замечание человек, не любящий нас, то мы все воспринимаем с уверенностью, что это он специально нас хочет “уколоть”.

А как часто все мы ошибочно думаем, что нас не любят! Стоит кому-то раз-другой одернуть нас или не согласиться с нашим мнением, как мы уже предполагаем, что его отношение к нам ухудшилось, и начинаем воспринимать все сказанное им с поправкой на минус.

Поэтому почаще говорите своим близким о хорошем отношении к ним, а уж перед неприятным разговором и подавно, чтобы они понимали, что вы их любите и все делаете любя, а не назло!

Если вы скажете: “У тебя вот это хорошо получается и вот то хорошо, а вот тут не очень. Может быть, попробоваться как-то иначе. Может быть, вот так будет лучше (даем свое предложение), как ты думаешь?”, то это прозвучит не так обидно. Конечно, каждому из нас бывает неприятно видеть себя не в

лучшем свете, и наше настроение от этого портится. А если нам еще покажется, что замечание сделано с целью нас обидеть, то и подавно.

Однако если мы понимаем, что нам хотят добра, то все воспринимается легче. А вопрос в конце “Как ты думаешь?” говорит о том, что делающий замечание оставляет за собеседником право не согласиться с ним, а думать иначе.

Нам бывает гораздо легче принимать точку зрения собеседника, если он не давит на нас, не вынуждает однозначно принимать только его мнение.

Поэтому, если вы с вашим незрячим родственником разговариваете жестко, настаивая на вашей правоте, то скорее всего именно эта ваша позиция вызывает в нем детское желание противиться!

Правило 2. Когда вы делаете замечание, то важно говорить о своих ощущениях, а не вешать ярлыки.

Как обычно люди высказывают свое недовольство? Часто как ярлыки: “Ты грубый”, “Ты вредный, злой”, “Ты неряха”. Но каждый из нас вносит свой смысл в эти слова. То, что для одного грубость, то для другого - предел воспитанности. Он так старался, так старался вести себя воспитанно, а ему говорят: “Ты грубый”! И это кажется несправедливым и непонятно за что, почему так.

Вы, видимо, по себе знаете, что вы стараетесь не делать то, что неприятно тем, кого вы любите. Точно так же поступают и другие люди.

Итак, в состоянии душевного кризиса ваш незрячий родственник может быть раздражителен, вспыльчив, а тем самым и в вас может вызывать ответное раздражение. Это надо знать для того, чтобы заранее себя настроить на доброжелательный лад. Раздражаться на гневливость человека, переживающего душевный кризис, все равно что раздражаться на простуженного человека за то, что кашляет и чихает. Как с простуженным человеком наша задача -помочь ему вылечиться от простуды, так и с состоянием душевного кризиса - нужна помощь для преодоления.

Правило 3. Надо делиться опытом, а не давать советы как рецепты.

Первое время после потери зрения человек похож на беспомощного ребенка. Он и в быту нуждается в посторонней помощи, и в душе чувствует себя беспомощным, беззащитным ребенком. Поэтому он, как ребенок, ждет от окружающих советов как жить, что делать.

Но вспомните как в школе вы или ваши друзья списывали готовые решения задачек друг у друга, а потом на контрольной работе не могли решить задачку такого типа, потому что не научились эти задачи решать. Так же бывает и в жизни. Если мы пользуемся готовыми советами друзей, то жизнь нас будет ставить в такие ситуации, в которых надо быстро принимать решения, а мы не научились эти задачки решать.

Совсем другое дело, когда мы знакомимся с опытом других людей, но сами выбираем что и как делать нам, поэтому в нашем Центре реабилитации слепых мы знакомим слушателей с жизнью и деятельностью незрячих работников науки, культуры, искусства. Опираясь на чужой опыт жизни без

зрения, каждый делает свой собственный выбор, как ему жить дальше, каким путем идти. Может быть, как Иван Иванович, может быть, как Петр Петрович, а может быть, обобщить опыт того и другого и на этой основе найти свой собственный путь.

По радио России идет программа “Преодоление”, в которой рассказывается о жизни инвалидов, живущих полноценной жизнью. Неплохо будет, если вы вместе всей семьей будете слушать ее. Ведь когда мы напряженно ищем решение какой-то задачи, то все служит подсказкой. Возможно, эта передача поможет преодолеть состояние душевного кризиса недавно ослепшему. Точно так же вам может помочь чтение газеты “Русский инвалид”.

Оставляйте право за вашим незрячим родственником самому принимать решение, в том числе и в его действиях. Когда вам очень хочется ему помочь что-то сделать, не спешите, а сначала спросите его, нужна ли ему ваша помощь. Но будьте готовы к отказу. Ему же надо учиться действовать самостоятельно.

В случае, когда вы видите, что ему грозит опасность, используйте короткую предостерегающую команду, например, “стоп, стой”. А уж потом объясните ему причину этой остановки и что ему нужно сделать, что избежать опасности (например, обойти забытую вами посреди комнаты табуретку).

Когда выбираете какую-либо покупку для незрячего, лучше будет если вы подробно опишите все свои за и против, а не ограничитесь коротким “это тебе не надо” или “это тебе не подойдет”. Когда за ним право выбора, он чувствует себя полноценной личностью, хотя и прибегает к вашей помощи и советам. Если же вы бросили “это тебе не подойдет”, не объясняя, почему вы так думаете, то тем самым невольно можете вызвать обиду, ибо как маленького ребенка отстранили от принятия решения. А он из этого делает вывод: “Меня уже за человека не считают! Мое мнение уже никого не интересует”.

Если у слепого человека тревожно-мнительный тип характера или он сейчас находится в состоянии душевного кризиса и потому готов “ловить камни, которые летят не в его огород”, то эта ситуация может привести его к мысли о том, что к нему все стали плохо относиться.

Если же вы видите какой-то непорядок в одежде слепого, то не стесняйтесь сказать об этом. В деликатной форме укажите ему, что именно не в порядке (пятно на платье, рубашка выскочила, брючина завернулась, расстегнулась пуговица или развязался шнурок). Если вы промолчите, а слепой узнает только к вечеру, что выглядел неприглядно, то, может быть, потом целый месяц будет переживать об этом. Предоставьте ему право самому решить, как себя повести: может быть, он сам исправит все, может быть, попросит вас о помощи. Но вы сами не спешите застегивать и завязывать его одежду, не предупредив его об этом. Ведь он не видит ваших движущихся к нему рук и не ждет этого прикосновения, поэтому вы его можете испугать, неожиданно прикоснувшись к нему.

Когда ваш незрячий родственник повесил или положил свои вещи на

определенное место (особенно в гостях), не перекладывайте их. Если же это необходимо сделать, предложите ему самому переложить. Тогда он сможет самостоятельно их найти.

И в заключение давайте поговорим о чувстве стыда и комплексе неполноценности. Ведь вы уже с этим столкнулись с первых же дней потери зрения вашим членом семьи. Как правило, и сами ослепшие люди стыдятся своей слепоты, и родственники (особенно молодые мужья, жены, взрослые молодые дети). Молодые люди более ярко, более остро переживают стыд, так как стремление нравиться другим людям в них выражено сильнее. Люди среднего возраста и пожилые, как правило, менее стыдливы вообще и в частности по поводу потери зрения.

Откуда же берется этот стыд? С детства на протяжении всей нашей жизни у нас складывается представление о себе как о человеке с определенными индивидуальными особенностями, со своими чертами характера, внешности, которые мы ценим в себе.

Если в течение нашей жизни окружающие люди часто подчеркивали наш ум, сообразительность, то у нас сложилось представление о себе как об умном, сообразительном человеке. Если отмечалась наша внешняя привлекательность, то у нас сложилось представление о себе как о симпатичном, привлекательном человеке. Если люди ценили в нас доброту, отзывчивость, то и мы воспринимали себя как доброго, отзывчивого человека и т. д.

Но когда мы вдруг проявляем себя не совсем так, как привыкли о себе думать, то испытываем чувство стыда. Например, когда мы допускаем “ляпсусы” и оказываемся не такими уж сообразительными, а то и вовсе глупыми (с кем такого не бывает!). Или оказываемся не очень симпатичными, порой выглядим плохо. Тогда в душе возникает расхождение наших ожиданий: каким я должен быть и каким я оказался сейчас в данный момент.

И вот теперь, после потери зрения, человек начинает проявлять себя не так, как раньше. Если до этого он думал о себе, что он красив, то слепота ведь не красит, и он начинает сомневаться в своей привлекательности. Некоторые женщины очень тяжело это переживают и всячески избегают встреч с людьми. А в народе говорят: “С лица воду не пить”, тем самым подчеркивая, что является главным, а что второстепенным.

Мужчины, которые раньше очень ценили в себе физическую силу и ловкость и думали о себе как о защитнике семьи, после потери зрения очень остро переживают свою беспомощность и незащищенность.

А вы, может быть, привыкли гордиться тем, что у вас красивая жена (муж), а теперь вдруг - она инвалид. И вам теперь стыдно с ней (с ним) показываться на людях. А почему стыдно? Задумайтесь над тем, как много ваш стыд рассказывает о вас. Что же тогда вы прежде ценили в вашей жене (муже), если теперь стыдитесь. И может теперь сам Бог (сама жизнь) предлагает вам перевести взгляд с внешности на внутренний мир. Ничто в жизни не бывает случайно, все нам дается как урок.

А почему стыдно быть инвалидом? Потому что в нашей культуре

сложился взгляд на инвалидов как на людей низкого сорта. И ослепший человек думает: “Как же так, я такой умный и хороший вдруг ни за что, ни про что попал в число людей низкого сорта! Они-то все действительно таковы! Но я-то нет! Потому-то надо скрывать свою слепоту, чтобы люди не отнесли меня к разряду низкосортных!”.

А ведь многое, в том числе и отношение к нам людей, зависит от нашего отношения к себе и к ситуации. Как мы себя подадим, так и будут к нам относиться люди. Возьмем такой пример: можно сказать, что стакан наполнен, а можно сказать, что наполовину пуст. Точно так же мы смотрим на все, в том числе и на свою слепоту: сквозь призму со знаком плюс или сквозь призму со знаком минус.

Если мы сами подаем себя как полноценного человека, только обладающего своими определенными особенностями и трудностями, то и люди к нам так относятся. Если мы с радующимися радуемся, с плачущими плачем, если можем быть интересным собеседником и надежным другом, то окружающие люди не придают слепоте особого значения. Конечно, они считаются с ней, но не оценивают ее отрицательно и не ставят во главу угла.

Когда же сам слепой подает себя как несчастного инвалида, тогда на него и другие так смотрят. Или если слепой пытается притвориться зрячим и, стыдясь своей слепоты, не пользуется тростью и другими приспособлениями, помогающими компенсировать слепоту, тогда он может выглядеть нелепо и вызывать недовольство у окружающих. Так, например, некоторые слепые стесняются здороваться, если не уверены, здоровались ли они сегодня с Этим человеком или нет, опасаясь как бы их не приняли за дураков. Но тем самым они вызывают у людей мысль, что к ним плохо стали относиться и потому не хотят с ними здороваться. Одна девушка часто попадала в такую ситуацию: входя в комнату, сосредоточенно присматривалась, есть ли тут кто, но часто не замечала людей из-за плохого зрения, а поздороваться на всякий случай или спросить: “Есть тут кто?” - стеснялась. А в результате люди думали о ней как о высокомерном человеке, не желающем ни с кем здороваться.

Помогите вашим незрячим родственникам преодолеть ложный стыд, да и сами будьте примером для окружающих людей, с достоинством преодолевая все вызванные слепотой трудности.

Возможно, вы привыкли к тому, что близкий вам человек для вас был надежной опорой, а теперь с потерей зрения стал беспомощным. Однако наберитесь терпения и помогите пройти ему трудную полосу, и вы увидите, как он снова станет для вас опорой и раскроет перед вами те свойства души, о которых вы и не подозревали.

Желаем вам успеха!

Вместо заключения

Потеря зрения для человека - это сильное испытание. И главная задача близких - помочь человеку адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности. Для этого надо выработать умения, которые позволяют ему вернуть самостоятельность.

Люди, потерявшие зрение по различным причинам, могут получить элементарную реабилитацию в Бийской школе восстановления трудоспособности слепых (Алтайский край) и в Волоколамском Центре реабилитации слепых (Московская область).

В Волоколамском Центре реабилитации слепых два отделения:

1-е отделение - элементарная реабилитация слепых и слепо-глухих;

2-е отделение - профессиональная подготовка слепых (обучение профессии).

На курсе элементарной реабилитации слепые получают знания о новом образе жизни в незрячем состоянии, овладевают навыками ориентировки в пространстве, обучаются самообслуживанию и домоводству, машинописи, изучают систему чтения и письма по Брайлю, приобретают трудовые навыки. Но для того чтобы обучение шло успешно, начинать его следует с самых ранних стадий наступления слепоты, как только позволит состояние здоровья.

У незрячего есть возможность стать рабочим, получить среднее специальное образование, поступить в вуз, решить проблему трудоустройства, организовать свое дело.

В высших учебных заведениях незрячий может получить следующие специальности: правоведение, история, философия, политическая экономия, математика, тифлология, психология и др. Среди незрячих много изобретателей, юристов, адвокатов, композиторов, многие работают преподавателями вузов, техникумов, школ. Много замечательных людей, проявивших себя в области искусства и литературы. Широко известны имена писателей и поэтов: Эдуард Асадов, Михаил Суворов, Николай Рыбалко.

В наши дни многие незрячие получают музыкальное образование и работают по избранной специальности. Среди них композиторы, пианисты, скрипачи, аккордеонисты, баянисты. Окончив, консерваторию или музыкальное училище, они становятся солистами и артистами хора в храме, настройщиками музыкальных инструментов, музыкантами-исполнителями.

Подготовка специалистов из числа слепых и слабовидящих граждан (инвалидов I и II групп по зрению) ведется в библиотечных техникумах, музыкальных училищах и училищах культпро-светработы, а также в специализированных учебных заведениях для незрячих.

В Кисловодске есть медицинское училище по подготовке массажистов широкого профиля. Его выпускники, обучаясь 2,5 года, получают диплом медицинского работника средней квалификации. Профессия массажиста популярна среди незрячих.

В Курске есть музыкальное училище для слепых. Оно готовит аккомпаниаторов, баянистов, преподавателей пения и музыки. Срок обучения

4 года.

Если вы выбираете профессию, связанную с интеллектуальным трудом, то надо тщательно готовить себя к самостоятельной жизни, а именно: научиться самостоятельно ходить по городу, легко вступать в контакт с незнакомыми людьми, быть общительным, тактичным и терпеливым. Это связано с тем, что после окончания вузов незрячие трудоустраиваются на предприятия и учреждения вне системы Общества слепых и работают в коллективе зрячих.

В больших городах слепые могут работать информаторами в офисах, телефонистами и др.

Рабочую профессию можно приобрести на учебно-производственных предприятиях (УПП) Общества слепых. Они есть в каждом крупном городе. На предприятиях новички прикрепляются на обучение к опытному рабочему-наставнику. Он помогает ученику освоиться на рабочем месте, показывает приемы работы.

На сегодняшний день в системе УПП ВОС слепые освоили более 300 специальностей и успешно работают на промышленных предприятиях. Самыми распространенными являются профессии слесаря-сборщика, монтажника, нарезчика, штамповщика; механосборочные, радио- и электромонтажные работы; наладчики, контролеры.

Чтобы стать хорошим станочником, необходимо иметь склонность и интерес к технике, уметь мысленно представлять объект в динамике, пользоваться осязанием и слухом, уметь быстро ориентироваться на рабочем месте.

С распадом СССР деятельность многих предприятий стала практически невозможной из-за разрыва кооперативных связей. Экономическая нестабильность в стране привела к некоторому спаду производства. Многие предприятия закрываются, и инвалиды по зрению вынуждены оставаться без работы. Для многих инвалидов получаемая пенсия не обеспечивает нормальное благосостояние.

В сложившихся условиях возникла необходимость подбора новых видов продукции, а также возвращение к кустарному производству, к индивидуальному труду. Этот труд не только обеспечивает экономическую самостоятельность, но и расширяет творческие возможности инвалидов по зрению.

Так, в Волоколамском Центре началось обучение незрячих профессиям, не используемым на наших предприятиях, это:

1. Лозоплетение (плетение из ивового прута). Слушателями изучается порядка 40 различных видов изделий. Это различные корзины, подносы, хлебницы, сухарницы, абажуры, сувениры и др.

2. Основы ремонта обуви. Слушатели овладевают приемами выполнения различных операций по ремонту обуви.

3. Макраме. Среди изделий, выполняемых слушателями, разнообразные панно-миниатюры, панно с карманами, кашпо, сумки, игрушки, салфетки, оплетенные сосуды, предметы женской одежды: пояса, ремешки, шейные

украшения и др. изделия.

4. Переплетное дело. Слушатели обучаются приемам реставрации книг и журналов; переплета документации; изготавливают обложки для паспортов и удостоверений и др.

5. Обучение игре на баяне. Цель обучения - не подготовка профессионального музыканта, а обучение овладению инструментом, чтобы можно было сыграть популярные песни на свадьбах, праздниках.

6. Вязание на спицах. Слушатели учатся вязать от простых вещей до самых сложных.

7. Резьба по дереву.

8. Ремонт автомобилей.

9. Изготовление мини-инкубаторов.

10. Сельскохозяйственные профессии: овощеводство, растениеводство, животноводство, пчеловодство.

Срок обучения по всем специальностям 5 месяцев, кроме переплетного дела - 2,5 мес.

Тем самым у незрячих появилась возможность применять свой квалифицированный индивидуальный труд за пределами УПП, что особенно важно сегодня, когда предприятия не в состоянии обеспечить людей работой.

Все слушатели курса профессиональной подготовки проходят за время обучения обязательный курс бизнеса, что дает слепым возможность работать в одиночку или открывать свое производство. Уже есть немало примеров тому, как слепые, прошедшие обучение в нашем Центре реабилитации, организуют собственное дело.

При выборе профессии надо рассматривать все ее положительные и отрицательные стороны, адекватно оценивать свои силы и возможности.

Более подробную информацию о возможных профессиях для слепых можно получить в правлениях и первичных организациях ВОС. Также во многих крупных городах есть библиотеки Общества слепых. Работники библиотек познакомят вас с имеющейся литературой. В каждой библиотеке есть подшивка журнала "Наша жизнь", читая который вы сможете узнать о жизни незрячих в нашей стране.

Проблемы обучения и воспитания слепых и слабовидящих детей изучаются и разрабатываются в лаборатории содержания и методов обучения детей с нарушениями зрения Института коррекционной педагогики Российской академии образования (Москва, 119121, ул. Погодинская, д. 8, корпус 1, телефон: 247-06-14).