

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

Составитель А. Тарабан,
художественный редактор А. Денисов.
Москва, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	6
1. Это не конец жизни	
1.1. Вступление	7
1.2. Учимся принятию	8
Как пережить горе и найти в себе силы жить дальше	9
Кризисные периоды.	13
Что же делать?	14
Три варианта	15
Рекомендации родителям	16
1.3. Как видят дети с разными заболеваниями.	17
Особенности первого года	17
Наблюдение	19
Стимуляция зрения	20
Обучение и воспитание	22
Особенности второго года	27
Учимся стоять и ходить	28
Знакомство с миром.	30
Мелкая моторика	32
Незнакомые звуки	32
Учимся падать.	34
Пора взять ложку!	35
Играем с игрушками	36
Больше разговаривайте с ребенком	38
Оформление инвалидности – ваше право	39
Особенности третьего года	40

Формирование «Я»	41
Гиперопека	42
Ограничения	42
Самостоятельность	43
Развитие от 3 до 7 лет	49
Воспитывать дома или в ДДУ?	50
Режим дня	53
Вопрос о втором ребенке	55
1.4. Гигиена сна	55
Три элемента качественного сна	55
Десять советов от всемирного общества сна	57
1.5. Гимнастика для глаз	58
2. Семья	
2.1. Как общаться со своим ребенком	62
2.2. Домашние дела для вашего ребенка	70
Не занижайте требования	70
Помощь по дому в зависимости от возраста	73
2.3. Забота о безопасности	81
Правила безопасности	82
2.4. Как адаптировать дом	85
И снова про безопасность	90
2.5. Внутренний ресурс родителей	93
2.6. Можно ли обойтись без гиперопеки?	95
2.7. Советы бабушкам и дедушкам	103
3. Навыки для жизни	
3.1. Обучение навыкам	105
Терпение	106

Самообслуживание	107
Как научиться повседневным делам	112
Важность рутины	112
Шаг за шагом	112
Как помочь ребенку освоить рутину	114
Пользуемся туалетом и ванной самостоятельно	115
Незнакомый туалет	117
Осваиваем навыки личной гигиены	118
Понятия о скромности и приличии	118
Советы по устройству ванной комнаты	119
Учимся принимать ванну	120
Чистим зубы	121
Причесываемся	122
3.2. Учимся ориентироваться в пространстве	123
Как помочь ребенку ориентироваться?	124
Учимся передвигаться по городу	129
Две группы детей	130
Шесть обязательных правил	132
Трость — подспорье в познании	133
Помощь окружающих	136
Уметь отказаться от чужой помощи	137
4. Психология	
4.1. Манеры имеют значение	140
Примеры хороших манер в речи	145
4.2. Детская дружба	146
4.3. Выполнение школьных домашних заданий	148
Типичные ошибки родителей	148

Основные правила помощи и контроля	149
4.4. Мотивация	153
Мотивация с точки зрения науки	154
Ошибки родителей	156
Формирование побуждения к действию	158
4.5. Ложь	164
4.6. Обида	168
Как поддержать ребенка	170
Советы родителям обидчивых детей	172
4.7. Игры с другими детьми	174
4.8. Как научить эмпатии и социальному взаимодействию	183
4.9. Обучение ребенка сексуальности	189

5. Развитие

5.1. Развитие мимики и жестов	195
5.2. Десять советов как познакомить ребенка с чтением	197
5.3. Как научить ребенка Брайлю	198
5.4. Правила заучивания стихов	203
5.5. Упражнения на развитие мелкой моторики	204
5.6. Игры и упражнения до трех месяцев	206
5.7. Игрушки, которые действительно развивают	207
5.8. Упражнения по развитию мимики	214
5.9. Подбор игрушек для ребенка с нарушением зрения	218

6. Думаем о будущем

6.1. Как подготовить подростка к самостоятельной жизни ...	229
6.2. Кем сможет работать ваш ребенок, когда вырастет	231
6.3. Как помочь старшекласснику в выборе профессии	239
Список использованных материалов	242

Предисловие

Уважаемые специалисты и родители!

Идея данной брошюры родилась в ходе общения с родителями детей с нарушениями зрения. И у нас появилась гипотеза, что брошюра с советами и практическими рекомендациями на разные случаи жизни может сильно помочь семьям, в особенности если информация будет подана простыми словами, с рисунками, комиксами, удобно сгруппированной, с легкой навигацией.

И данная брошюра является прототипом такого сборника — это ~70 скомпонованных в едином стиле статей или глав книг по различным вопросам, с которыми сталкиваются родители в ходе воспитания детей с нарушениями зрения. Также для теста мы приложили несколько рисунков от разных художников.

Просим вас отнестись с пониманием, это не коммерческий проект, а скорее волонтерская инициатива, реализованная с минимальными ресурсами, с желанием повысить качество жизни семей с детьми с нарушениями зрения.

Мы надеемся получить от вас обратную связь, о том нужна вообще или нет такая брошюра, а также о том, что можно изменить и улучшить, информацию о каких вопросах добавить.

Ваш положительный отклик, пожелания, заполненные опросы помогут нам не только доработать брошюру, но и привлечь финансирование для ее более тщательной проработки, создания большего количества рисунков, типографской печати и бесплатного распространения среди родителей.

Предлагаем вам после ознакомления заполнить этот небольшой опрос: <https://forms.gle/qifmvfuAcxXtpVum6>

**С наилучшими пожеланиями,
Андрей Тарабан.**

1. ЭТО НЕ КОНЕЦ ЖИЗНИ

1.1. Вступление

Дети — самое прекрасное и важное, что есть в нашей жизни. Однако верно и то, что родительство — очень ответственное и сложное дело. Быть родителями — просто, когда ты понимаешь, что и зачем ты делаешь. Секрет легкого родительства кроется в отношениях между детьми и взрослыми.

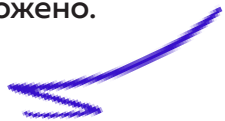
Когда ребенок находится в правильных отношениях с родителями, он будет проявлять большинство характеристик «ребенка, которого легко растить», что создаст положительный контекст для воспитания и взросления и позволит родителям успешно справиться со своей задачей.

Родители должны понимать, что жизнь не останавливается с рождением ребенка с ОВЗ, она продолжается, и надо жить дальше, воспитывать ребенка, любить его таким, какой он есть, не проявляя излишнюю ненужную жалость. Важно для родителя знать особенности своего ребенка, уметь организовать досуг, помочь адаптироваться в этом сложном мире, научиться воспринимать ребенка с ограниченными возможностями здоровья, как ребенка со скрытыми возможностями.

На страницах этой книги мы собрали для вас множество советов и рекомендаций по правильному воспитанию и развитию вашего малыша с нарушением зрения — от первых дней

1. ЭТО НЕ КОНЕЦ ЖИЗНИ

жизни до старшего подросткового возраста, когда наступает время определяться с дальнейшей самостоятельной жизнью ребенка. Это консультации специалистов, беседы с родителями, имеющими опыт воспитания детей с ОВЗ. Книгу можно использовать и как справочник, и как руководство по специальным занятиям, и просто как умного и чуткого собеседника по вопросам, которые для вас так важны. А начнем мы с семи главных рекомендаций, о которых никогда не нужно забывать:

- 
1. Рождение ребенка с ОВЗ — это ни в коем случае не конец жизни.
 2. Всегда ставьте высокие планки.
 3. Относитесь к ребенку с ОВЗ, как к обычному ребенку, который просто требует больше внимания.
 4. Не упускайте из виду ключевые навыки.
 5. Бейтесь за права — свои и своего ребенка.
 6. Получайте услуги — всё, что вам положено.
 7. общайтесь с другими семьями.
- 

1.2. Учимся принятию (какие этапы предстоит пройти на этом пути)

Все знают — чтобы успешно решить какую-либо жизненную проблему или выйти из трудной ситуации, необходимо хорошо в ней разобраться. Поэтому родители должны знать рекомендации специалистов-психологов, как можно эффективно и стойко преодолеть жизненные трудности.

Инвалидность ребенка чаще всего становится причиной глубокой и продолжительной социальной дезадаптации всей семьи. Действительно, воспитание ребенка с отклонениями в развитии, независимо от характера и сроков его заболевания или травмы, изменяет, а нередко нарушает весь привычный

ритм жизни семьи. Обнаружение у ребенка дефекта развития и подтверждение инвалидности почти всегда вызывает у родителей тяжелое стрессовое состояние, семья оказывается в психологически сложной ситуации. Родители впадают в отчаяние, кто-то плачет, кто-то прячет боль в себе, кто-то становится агрессивным и озлобленным. Родители такого ребенка могут полностью отдалиться от друзей, знакомых, часто и от родственников. Это время боли, которую необходимо пережить, время печали, которая должна быть излита. Только пережив горе, человек способен рассмотреть ситуацию спокойно, более конструктивно подойти к решению своей проблемы.

Как же пережить горе и найти в себе силы жить дальше?

Есть известная модель принятия горя, которую предложила американский психолог Элизабет Кюблер-Росс. Эту модель взяли на вооружение психологи всего мира, потому что она помогала объяснить, как люди переживают что-то очень нехорошее, что они не в состоянии изменить — инвалидность, смертельную болезнь, потерю очень близкого человека... Модель состоит из пяти этапов, через которые проходит человек к принятию того, что с ним случилось: 1) отрицание; 2) гнев; 3) торг; 4) депрессия; смирение.

Но это общая модель, на ней построено много методик, которые учат людей справляться с горем и потерями. Нас же интересуют рекомендации, которые прямо направлены на помощь родителям с детьми-инвалидами. Здесь нам поможет известный психолог Ребекка Вулис, она много лет занимается проблемами брака, семьи и детей, в том числе и с детьми,

1. ЭТО НЕ КОНЕЦ ЖИЗНИ

имеющими серьезные проблемы со здоровьем и развитием. Она выделила четыре фазы, которые проходят родители в процессе становления их позиции к ребенку-инвалиду:

Первая фаза — «шок», она характеризуется состоянием растерянности родителей, беспомощности, страха, возникновением у них чувства собственной неполноценности.

Вторая фаза — «неадекватное отношение к дефекту», она характеризуется отрицанием поставленного диагноза; это своеобразная защитная реакция, так родители пытаются «спрятаться» от проблемы.

Третья фаза — «частичное осознание дефекта ребенка», она сопровождается чувством «хронической печали». Это депрессивное состояние, являющееся результатом постоянной зависимости родителей от потребностей ребенка, следствием отсутствия у него положительных изменений.

Четвертая фаза — начало социально-психологической адаптации всех членов семьи, вызванной принятием дефекта, установлением адекватных отношений со специалистами и достаточно разумным следованием их рекомендациям.

К сожалению, далеко не все мамы и папы особенных детей приходят к правильному решению и обретают дальнейшую жизненную перспективу. Многие родители не могут самостоятельно прийти к гармоничному осознанию сложившейся ситуации. В результате нарушается способность семьи приспосабливаться к социальным условиям жизни. На семью с ребенком-инвалидом обрушиваются медицинские, экономические и социально-психологические проблемы, которые приводят к ухудшению качества ее жизни, возникновению семейных и личных проблем. Не выдержав навалившихся трудностей, семьи с детьми-инвалидами могут самоизолироваться, потерять смысл жизни.

1.2. Учимся принятию

Казалось бы, в этом случае особенно должна быть ощутима помощь со стороны родственников, друзей. Но когда родственники и знакомые узнают о сильной травме или болезни ребенка, они тоже испытывают свой психологический стресс. Каждому приходится задуматься о своем отношении к больному ребенку и к его родителям. Кто-то начинает избегать встреч, потому что боится как собственных чувств и эмоции, так и чувств родителей такого ребенка. Особенно тяжело родителям супругов (бабушкам и дедушкам). Не зная, как помочь, и боясь оказаться бестактными, родственники и знакомые порой предпочитают отмалчиваться, не замечать сложившуюся ситуацию, что еще больше затрудняет положение родителей ребенка.

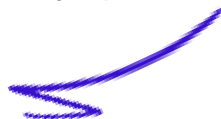
Все это ложится тяжким бременем на родителей и в первую очередь на мать, чувствующую порой себя виноватой за рождение такого ребенка. Трудно свыкнуться с мыслью, что именно твое дитя «не такое, как все». Страх за будущее своего ребенка, растерянность, незнание психологических особенностей воспитания, чувство стыда за то, что «родили неполноценного малыша», приводят к тому, что родители зачастую отгораживаются от близких, друзей и знакомых, предпочитая переносить свое горе в одиночку. Жизнь с ребенком с ОВЗ всегда сложна, однако есть периоды, особенно трудные в психологическом плане.

Давайте посмотрим, какие наиболее трудные, кризисные в психологическом плане моменты происходят в жизни семей, имеющих детей-инвалидов:

- 
1. Выявление врачами факта нарушения развития ребенка. В этот период появляются первые страхи, возникает неуверенность в воспитании ребенка. Родители переживают острое чувство безысходности ситуации.

1. ЭТО НЕ КОНЕЦ ЖИЗНИ

2. Старший дошкольный возраст ребенка (5–7 лет). Опасения родителей, что ребенку трудно будет учиться в общеобразовательной школе. Родители в растерянности за будущее малыша.
3. Подростковый возраст (13–15 лет). Осознание ребенком своей инвалидности приводит к трудностям в налаживании контактов со сверстниками и особенно с противоположным полом. В этот период углубляется обособление семьи от общества.
4. Старший школьный возраст (15–17 лет). Родители затрудняются в определении для ребенка профессии, не могут представить, как сложится его дальнейшая самостоятельная жизнь. В семье к этому времени может начаться разлад в семье.



Следует отметить, что не каждая семья проходит все четыре этапа. Некоторые семьи останавливаются на втором кризисе — в случае, если ребенок имеет очень сложную патологию развития. В этом случае ребенок не учится совсем, и для родителей он навсегда остается «маленьким».

В других семьях (например, если у ребенка соматическое заболевание) второй кризис проходит без особых осложнений, то есть ребенок поступает в школу и учится в ней, но позднее могут проявиться сложности других периодов (третьего и четвертого).

Кризисные периоды

Для целостного понимания ситуации рассмотрим более подробно каждый кризисный период.

1 период. Родители узнают, что их ребенок инвалид. Это может произойти в первые часы или дни после рождения ребенка (генетическое заболевание или врожденное качество), и тогда вместо радости родителей ожидает огромное горе от разом рухнувших надежд.

2 период. О том, что ребенок не такой, как все остальные дети, родители могут узнать в первые три года его жизни или на медико-педагогической комиссии при поступлении в школу. Это известие для родных и близких становится настоящим ударом. Родители «не замечали» явных отставаний в развитии ребенка (успокаивали себя тем, что все обойдется, что с возрастом здоровье улучшится), и вот приговор: ребенок не сможет учиться в общеобразовательной школе, а иногда даже и во вспомогательной.

3 период. Ребенок переживает психологический и социальный возрастной кризис, связанный с ускоренным и неравномерным созреванием организма, стремлением к общению со сверстниками и самоутверждению. У ребенка активно формируются самооценка и самосознание. И в этот сложный для него период ребенок начинает осознавать, что он не такой, как все. Это, безусловно, только усугубит проблемы подросткового возраста.

4 период. Юношество. Остро встают вопросы по формированию дальнейшей жизни молодого человека и связанных с этим вопросов получения профессии, трудоустройства, обзаведения семьей. Родители все чаще задумываются о том, что же будет с ребенком, когда их не станет. И вместо уверенности в будущем ребенка, с каждым днем у них нарастает тревога.

Что же делать?

В кризисной обстановке человеку, нуждающемуся в помощи, необходимо уделять внимание, не оставлять его одного. Даже если он не хочет или не может идти на контакт, необходимо, чтобы кто-то находился рядом, и лучше, если таким человеком окажется близкий родственник. Однако, как мы уже отмечали, не всегда родные и друзья могут понять состояние родителей, на долю которых выпало нелегкое испытание. В этом случае помочь преодолеть сложный период родителям может психолог или те родители, у которых ребенок с похожим отклонением в развитии, и они успешно преодолели трудный период.

Родителям нужно посмотреть на эту ситуацию с другой стороны: это возможность пересмотреть свою жизнь, свои ценности и перспективы, собрать всю свою силу, волю и полюбить ребенка таким, какой он есть; жить вместе с ним, дарить ребенку тепло, заботу и внимание, радоваться жизни и помогать другим мамам и папам с такими же проблемами обрести душевное равновесие.

Для того, чтобы легче воспринимать существующую проблему, либо по-иному взглянуть на нее, предлагаем вспомнить древнюю притчу:

Однажды Будде повстречалась пожилая женщина. Она горько плакала из-за своей нелегкой жизни и попросила Будду помочь ей. Он пообещал помочь ей, однако только в том случае, если она принесет ему горчичное зерно из того дома, в котором никогда не знали горя. Ободренная его словами, женщина начала поиски такого дома, а Будда отправился своим путем.

Много позже он встретил ее опять — женщина полоскала в реке белье и весело напевала. Будда подошел к ней и

1.2. Учимся принятию

спросил, нашла ли она дом, жизнь в котором всегда была счастливой и безмятежной? Женщина отрицательно и покачала головой и добавила, что поищет еще попозже, а пока ей необходимо помочь постирать белье людям, у которых горе еще тяжелее ее собственного.

Родители должны понимать, что жизнь не останавливается с рождением ребенка с ОВЗ, она продолжается, и надо жить дальше, воспитывать ребенка, любить его таким, какой он есть, не проявляя излишнюю ненужную жалость. Следует научиться воспринимать ребенка с **ограниченными** возможностями как ребенка со **скрытыми** возможностями.

Три варианта

В трудных жизненных ситуациях всегда есть как минимум три варианта:

- 
1. Оставить все как есть или что-то изменить.
 2. Изменить свое поведение, привычки, взгляды, установки или изменить обстоятельства, в которых возникла проблема.
 3. Если нельзя изменить обстоятельства, то можно изменить отношение к обстоятельствам, то есть принять их:
 - как необходимую данность;
 - как урок, который необходимо пройти;
 - как катализатор внутриличностных ресурсов и возможностей;
 - как нечто позитивное, которое содержится в том, что пока воспринимается как негатив.
- 

1. ЭТО НЕ КОНЕЦ ЖИЗНИ

Рекомендации родителям, имеющим детей с ограниченными возможностями здоровья:

- ✓ Никогда не жалейте ребенка из-за того, что он не такой, как все.
- ✓ Дарите ребенку свою любовь и внимание, но не забывайте, что есть и другие члены семьи, которые в них тоже нуждаются.
- ✓ Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя «жертвой», отказываясь от своей личной жизни.
- ✓ Не ограждайте ребенка от обязанностей и проблем. Решайте все дела вместе с ним.
- ✓ Предоставьте ребенку самостоятельность в действиях и принятии решений.
- ✓ Следите за своей внешностью и поведением. Ребенок должен гордиться вами.
- ✓ Не бойтесь отказать ребенку в чем-либо, если считаете его требования чрезмерными.
- ✓ Чаще разговаривайте с ребенком. Помните, что ни телевизор, ни радио не заменят вас.
- ✓ Не ограничивайте ребенка в общении со сверстниками.
- ✓ Не отказывайтесь от встречи с друзьями, приглашайте их в гости.
- ✓ Чаще прибегайте к советам педагогов и психологов.
- ✓ Больше читайте, и не только специальную литературу, но и художественную.

1.3. Как видят дети с разными заболеваниями

- ✓ Общайтесь с семьями, где есть дети-инвалиды. Передавайте свой опыт и перенимайте чужой.
- ✓ Не изводите себя упреками. В том, что у вас больной ребенок, вы не виноваты!
- ✓ Помните, что когда-нибудь ребенок повзрослеет и ему придется жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите с ребенком о ней.

И всегда помните о том, что рано или поздно ваши усилия, стойкое терпение и непомерный труд в воспитании ребенка с ОВЗ будут обязательно вознаграждены!

1.3. Как видят дети с разными заболеваниями (из бесед с родителями незрячих детей)

Особенности первого года

Один из самых трудных периодов для семьи — первые три года после рождения ребенка. А для ребенка они одни из самых важных в его личностном становлении. В эти годы у ребенка формируются первые знания о предметном мире, налаживается взаимодействие с «ближним кругом»: родственниками, друзьями семьи. И насколько успешно в эти годы он начнет познавать мир, и какие у него сформируются отношения с окружающей средой, зависят его успехи в будущем.

И хотя в эти годы основные процессы развития незрячего ребенка не очень сильно отличаются от процессов развития зрячего ребенка, родителям, даже если у них это не первый ребенок, придется решать новые и ранее

не встречавшиеся в их жизни задачи, а каждый год жизни ребенка будет иметь свои особенности.

Как правило, прежде чем оказаться дома, новорожденный, имеющий нарушения в развитии, длительное время находится в роддоме или в реанимационном отделении детской больницы, где весь его распорядок жизни определяют врачи. При этом родители часто даже не имеют доступа к ребенку. Постарайтесь использовать это время как можно продуктивнее: подробнее выясните у врачей всю информацию о состоянии ребенка и характере заболевания, об их прогнозах и возможностях лечения ребенка по месту вашего проживания; адреса профильных медицинских учреждений вашего региона и в России. Поинтересуйтесь, где и какую литературу о заболевании можно найти.

Люди боятся неизвестного больше, чем известного. Знание точного диагноза и перспектив на будущее переносится легче, чем неопределенность. Необходимо отметить, что в этот период врачи не очень хотят, а часто не могут делать какие-либо прогнозы из-за отсутствия достаточной информации или же по этическим соображениям. В этом случае постарайтесь сами разобраться с характером заболевания, формами и видами его проявления. Если вам будут непонятны термины, применяемые врачами, попросите их разъяснить. Не паникуйте, если вам ничего не понятно из объяснения врачей или их прогнозы малоутешительны. Пройдет некоторое время, и вы сами по результатам общения с врачами, с знакомством с другими такими же детьми и их семьями сумеете сделать нужный прогноз развития зрения у ребенка.

В это же время надо поставить в известность о проблемах с ребенком близких родственников. Держите их в курсе всех дел. Не скрывайте от близких своих чувств, не

1.3. Как видят дети с разными заболеваниями

замыкайтесь на проблемах больного ребенка, общайтесь с другими детьми, встречайтесь с друзьями. Через общение с другими людьми можно найти неожиданные решения ваших проблем.

Наконец, ребенка выписали из больницы домой. Что дальше делать? А что делают с новорожденным? Конечно же, кормят, пеленают, купают, ласкают, ставят клизмы, играют, гуляют, разговаривают и радуются его успехам. Но в вашем случае есть некоторые особенности.

Наблюдение

Во-первых, ребенок будет постоянно нуждаться в наблюдении врачей-офтальмологов и особенно в первый год жизни. Чтобы максимально сохранить зрение, придется заняться медицинской реабилитацией — ездить с ребенком на обследования и лечение. При проведении обследований постарайтесь посетить нескольких врачей (желательно в разных клиниках), специализирующихся на глубоких нарушениях зрения. Сравнивайте их заключения и, если они совпадают, начинайте действовать, а если заключения не совпадают, постарайтесь выяснить причины. Помните, что только от вас зависит, где и как лечить ребенка. Остерегайтесь врачей, обещающих полное или «почти полное» исцеление, особенно если на это надо будет потратить большие деньги. Чудеса в медицине бывают, но очень и очень редко.

Не рвитесь в зарубежные клиники — у вас мало времени. Опыт других родителей по вывозу детей на лечение за границу показывает, что только на поиск денег, нужной клиники, правильное оформление вызова, подготовку медицинских и выездных документов уходит несколько месяцев. В России много медицинских учреждений, где вам смогут помочь быстрее и не менее эффективно.

Заведите дневник и записывайте все, что происходит с ребенком. Заносите в дневник все особенности его поведения, реакции на окружающее.

Стимуляция зрения

Во-вторых, не дожидаясь окончательного заключения офтальмологов, необходимо принять все меры для стимуляции зрения. Вот что пишет в своей книге «Зрение у детей: нормальное и с нарушениями» финский офтальмолог Леа Хювяринен: «Раньше считалось, что зрение у детей со зрительными нарушениями развивается и без тренировок настолько, насколько оно может развиваться у данного ребенка. Теперь, однако, известно, что зрение — это функция организма, поддающаяся обучению, и что оно может быть улучшено с помощью тренировки, осуществляемой в определенный (чувствительный к тренировке) период развития ребенка...

Иногда дети, которые, кажется, не использовали свое зрение во время первого года жизни, учатся этому на протяжении второго года. Как только они начинают смотреть на предметы, зрительная функция быстро развивается. Поскольку количество связей между мозговыми клетками увеличивается в течение первого года, не исключено, что достаточная зрительная информация постепенно достигает высших ассоциативных зон и ребенок начинает осознавать свои зрительные возможности. Если это произойдет, он начинает использовать зрение и быстро обучается по мере созревания межнейронных связей».

Какие приемы рекомендуют специалисты для тренировки (стимуляции) зрения в первый год жизни?

Необходимо научить ребенка с ослабленным зрением фиксировать взгляд на предметах. Для этого, используя

1.3. Как видят дети с разными заболеваниями

яркие и контрастные предметы, члены семьи сами должны носить хорошо различимые вещи: например, очки, яркие заколки в волосах, пестрые косынки, одежду, хорошо выделяющуюся на общем фоне. Эффективно использование полосатых (как зебра) бутылочек для молока, простых геометрических фигур с закрепленными по углам или краям электрическими лампочками, которые периодически включаются и выключаются. Все игрушки должны быть яркими, приятными на ощупь.

Все малыши любят чувствовать тепло, исходящее от взрослого. А поэтому чаще берите ребенка на руки. Это улучшает эмоциональное состояние ребенка, укрепляет его мускулатуру, расширяет число зрительных стимуляторов, а нахождение вашего лица и рук рядом с его лицом стимулирует его остаточное зрение, развивает тактильные ощущения и звукоподражание.

В конце первого-начале второго года Максим освоил игру, которую мы называли «бурчалки». Сидя на руках у взрослого, он обследовал руками его лицо. Когда детские пальчики добирались до губ, взрослый начинал издавать «бурчащие» звуки. Затем освоили игру «пыхать». Максим нажимал своими кулачками на надутые щеки взрослого, а тот издавал «пыхающий» звук. Скоро Максим сам научился «бурчать» и «пыхать».

Леа Хювяринен отмечает, что очень важно подобрать нужную освещенность в помещении, где находится ребенок. «Хорошее освещение» по общепринятым стандартам может быть ребенку очень неприятно. Подбор соответствующего уровня освещенности комнаты или использования затемненных очков необходимо детям, страдающим дегенерацией сетчатки или помутнением оптических сред глаз. Если врачи рекомендуют использовать очки, то это можно делать с трех-четырёхмесячного возраста.

Обучение и воспитание

В-третьих, ребенок с глубокими нарушениями зрения требует значительно большего внимания со стороны взрослых, чем его зрячие сверстники. Некоторые родители думают, что если слепота является основной причиной отставания в развитии, то следствие может быть устранено только при устранении причины. Опыт показывает, что подобный вывод неверен и что отставание в темпах развития незрячего ребенка полностью определяется не только слепотой.

С первых дней жизни мозг ребенка активно воспринимает и перерабатывает информацию от органов чувств. У новорожденного ребенка как в норме, так и с отклонениями от нормы, основными источниками информации об окружающей среде в первые 1,5–2 месяца являются тактильные и вкусовые ощущения, обоняние и ощущения о положении тела в пространстве. Ребенок в этот период в первую очередь реагирует на сигналы, связанные с кормлением (запахом матери, вкусом молока), пеленанием (сухостью и свежестью пеленок, прикосновением рук матери), положением тела (переворачиванием, укладыванием для кормления, укачиванием). Но уже в конце первого месяца жизни ребенок с нормальным зрением начинает рассматривать предметы, находящиеся близко от его глаз, во втором–третьем месяце появляется фиксация взгляда и попытки проследить перемещение предметов. Примерно в это же время нормально слышащий ребенок начинает реагировать на голос матери. Зрение и слух становятся важным для изучения окружающего мира с 1,5–2-месячного возраста. У слепого ребенка фиксация взгляда и проследивание перемещения предметов не наблюдается, а у частично зрячего эти процессы начинаются с запозданием или идут неотчетливо. В первые годы ребенок развивается в необычно быстром темпе, его активно развивающийся мозг требует постоянного притока информации. Уже со второй половины

1.3. Как видят дети с разными заболеваниями

первого года жизни у нормально развивающегося ребенка зрение становится ведущим источником информации об окружающем мире.

Снижение зрительной информации приводит к снижению двигательной активности ребенка. Зрячий ребенок при обнаружении на периферии его поля зрения движущегося объекта инстинктивно поворачивает голову. Ребенок с глубокими нарушениями зрения обычно этого не делает, из-за чего задерживается развитие мускулатуры, он позже начинает держать голову, переворачиваться, сидеть. Информация, получаемая незрячим ребенком с помощью слуха, начинает увязываться им с конкретными действиями или предметами только с 6-7-месячного возраста. Все это приводит к тому, что у незрячего ребенка, по сравнению с его зрячими сверстниками, наблюдается снижение общей активности, а это в свою очередь приводит к задержке физического и психического развития. Задержка развития ребенка может быть приостановлена применением специальных приемов обучения и воспитания.

Специально организованное обучение и воспитание, направленное на преодоление последствий слепоты, называется коррекционным. Эффект коррекционного воздействия, во многом зависит от того, когда его начинают осуществлять. Чем раньше он проводится, тем он более эффективен. Если не компенсировать недостаток физической активности, то у незрячих детей уже в 4-5-месячном возрасте наблюдаются навязчивые движения — замещающая деятельность, выражающаяся в том, что ребенок давит пальцами (согнутыми фалангами пальцев) на глаза. Позднее проявляются и другие формы замещающей деятельности: подпрыгивание на одном месте, ритмичные вращения головой и верхней частью туловища, размахивания руками или раскачивания туловища. Такое поведение вызывает очень неприятное, отталкивающее впечатление у окружающих.

Если допустить закрепление замещающей деятельности, то она может превратиться во вредную привычку. В первые годы жизни противодействовать замещающей деятельности не сложно: необходимо создать условия, чтобы незрячий ребенок во время бодрствования был постоянно занят продуктивной деятельностью. Для защиты глаз от надавливания пальцами можно использовать очки. Борьба же с этой привычкой в старшем возрасте малоэффективна и приводит к конфликтам между ребенком и взрослыми.

Задержка физического развития и появление замещающей деятельности заметно сказываются на психическом развитии ребенка и формировании у него познавательной деятельности. Ребенок уходит в себя, у него начинает развиваться вторичный (приобретенный) аутизм. Поэтому родители должны принять все меры, чтобы научить ребенка в первый год жизни держать и поворачивать голову, переворачиваться и сидеть, действовать руками.

Учить ребенка держать и поворачивать голову можно разными способами: легким щекотанием подбородка, шеи, плеч или заставить искать сосок, соску, прикасаясь ими к углам губ, или выкладывая ребенка на живот лежащего родителя. Как учиться переворачиваться зрячий ребенок? Случайно увидев что-то интересное, и потянувшись рукой за ним, он теряет равновесие и переворачивается на бок, а потом на спину. Через некоторое время переворачивается уже осознано. Незрячего ребенка придется учить тянуться рукой, переворачиваться на бок, на спину, на живот. Учат этому разными способами. Например, помещают ребенка на одеяло и двое взрослых, натянув одеяло, перекатывают ребенка на нем. После того как ребенок научился переворачиваться со спины на живот и обратно, его учат сидеть в кроватке, на руках и коленях взрослого.

1.3. Как видят дети с разными заболеваниями

В 5–6 месяцев нормально видящий ребенок начинает использовать зрение для координации движений и быстро осваивает управление руками под контролем глаз. Незрячий ребенок координацию движений рук должен осваивать на основе информации от других органов чувств (осязание, слух, вестибулярный аппарат). Поэтому незрячего ребенка надо обучать «захватывать» и «отпускать» окружающие предметы. Когда он начнет это делать самостоятельно, необходимо помогать ему соединять («искать») руки, находить игрушки, лежащие в кроватке или висящие над ней. Учить захватывать и искать предметы надо не только одной, но сразу двумя руками. Стимулируйте попытки ребенка ощупывать окружающие предметы, удерживать игрушки в руке, извлекать из них звук — стучать. Все ваши действия по помощи ребенку должны сопровождаться простыми пояснениями. Тогда у ребенка начнут формироваться ассоциативные связи между собственными действиями, ощущениями от контакта с руками матери, предметами и словами, обозначающими действия и предметы.

Упражнения и игры, направленные на компенсацию недостатка физической активности у незрячих детей, достаточно полно описаны в различных пособиях для родителей. Настоятельно рекомендую родителям прочитать потрясающую книгу Михаэля Брамбринга «Воспитание слепого ребенка раннего возраста в семье», выпущенную в свет в 2003 году издательством «АКАДЕМА», г. Москва.

Интенсивность и качество психологического развития ребенка зависит от деятельности, в которой он участвует. Для каждого возраста и особенностей физического развития ребенка специалисты выделяют свою ведущую деятельность. В раннем возрасте для любого ребенка ведущей деятельностью является общение с взрослым. Поэтому очень важно как можно чаще брать ребенка на

руки, играть, ласкать и разговаривать с ним. У незрячего ребенка процесс налаживания общения затруднен. Видимая реакция на обращение к нему взрослого начинается проявляться несколько позже, чем у зрячего. От родителей требуется больше личного внимания к ребенку, выдержки и даже некоторой настойчивости в достижении ответной реакции ребенка. Как отмечает в своей работе Л. И. Солнцева, «расширение круга всевозможных раздражителей, возбуждающих слух, осязание, вкус, обоняние, и приуроченные к определенным видам деятельности (сну, кормлению, купанию, прогулке и т.д.), является необходимым условием формирования и установления связей между различными объектами и действиями и готовит почву для формирования компенсации слепоты».

Нарушение зрения, задержка и снижение двигательной активности создают условия для задержки формирования речи. Ребенка надо будет учить говорить. Это одна из причин, по которой необходимо как можно больше разговаривать с ребенком. Он должен вас слышать и пытаться на слух определить, где вы находитесь. О том, как научить слепого ребенка говорить, очень хорошо описано в книге «Воспитание слепых детей дошкольного возраста в семье. Библиотечка для родителя» под редакцией В. А. Феоктистовой, выпущенной Российским государственным университетом им. А. И. Герцена.

Еще хочу добавить, что если вы не можете постоянно находиться рядом с ребенком, когда он бодрствует, то включайте музыкальные записи. Это скрасит его одиночество, позволит почувствовать объем комнаты. Музыка и музыкальные сказки, подобранные с учетом возраста ребенка, являются хорошими стимулами для развития слуха, слуховой ориентации ребенка в пространстве, подготовки его к использованию речи. Я считаю, что мой сын стал чисто

1.3. Как видят дети с разными заболеваниями

и правильно говорить во многом благодаря тому, что в нашем доме с первых дней пребывания сына звучала музыка, детские песни и сказки.

Во всем остальном с ребенком, имеющим глубокие нарушения зрения, в первый год его жизни надо заниматься так же, как с обычным новорожденным. Фундаментом хорошей деятельности мозга в будущем является правильное развитие у ребенка в этот период двигательных функций. Для любого ребенка первого года жизни, а особенно отстающего в развитии, обязательным являются лечебные процедуры, направленные на укрепление и развитие костно-мышечного аппарата, такие как массаж и лечебная зарядка. Естественно, все лечебные мероприятия должны контролироваться детским врачом. На практике наша бесплатная медицина не всегда может предоставлять эти процедуры в нужном объеме и вовремя, а у вас могут не найтись деньги для оплаты дополнительных процедур. Постарайтесь сами освоить приемы классического массажа и зарядки и, применяя их (естественно, по согласованию с лечащим врачом), вы увидите, как ребенок начнет догонять ровесников. Поверьте, это не так уж и сложно.

Особенности второго года

Какие особенности в воспитании ребенка ждут вас в следующем году? Второй год жизни — это год, когда ребенок вылезает из кроватки и начинает осваивать пространство комнаты, квартиры, двора.

Вот и отметили первый день рождения. За прошедший год вы очень многому научились: освоили школу взаимодействия с медиками, многое узнали о своем ребенке,

определились с прогнозом развития зрения, приняли все возможные и невозможные меры для его стимуляции.

Ребенок тоже многое освоил: научился держать голову, переворачиваться на живот, сидеть, а возможно, даже стоять в кроватке. Он начал интересоваться игрушками, научился «гулить», радоваться, услышав ваши шаги. Стал различать близких по голосу, запаху, шероховатости кожи, начал реагировать на интонации вашего голоса. Это был очень трудный, но плодотворный год.

Зрячие дети после того, как научатся стоять, начинают ползать, а затем ходить. Незрячие дети начинают ходить позже своих зрячих сверстников, а ползать учатся, как правило, после того как освоят хождение. В этом нет ничего страшного, но если вы хотите, чтобы ребенок сначала стал ползать, то этому его надо учить. Для этого, используя звуковые стимулы — голос, музыку, звук игрушки, а для детей, имеющих остаток зрения, световые стимулы — свет фонарика, яркие вспышки, светомузыку, побуждайте ребенка тянуться к источнику звука или света. Помогайте ему удерживать равновесие, передвигать ноги и руки.

Учимся стоять и ходить

Одна из первых задач — это научить ребенка уверенно стоять и ходить. Для ребенка с нормальным зрением освоение процесса хождения основывается на подражании — видя, как это делают другие, он пытается повторять их действия. Незрячего ребенка необходимо учить удерживать равновесие, стоя на двух ногах, правильно переставлять ноги, использовать руки для опоры, приседать и т.п. Если его не учить этому, то он будет неустойчиво стоять, ходить мелкими шажками, переступать, приставляя одну ногу к другой, не научится правильно переносить вес тела с пяток на носки.

1.3. Как видят дети с разными заболеваниями

Когда ребенок научился уверенно стоять, держась руками за ограждение кровати, манежа, нужно учить его ходить вдоль ограждения. Затем ребенок должен освоить хождение по комнате, квартире, на улице. На первых порах ему полезно держаться за ноги взрослого, чтобы освоить способ ходьбы. Затем ребенок, держась одной рукой за вашу руку, а второй рукой опираясь на окружающие предметы, учится обходить комнату, квартиру, заодно знакомясь с окружающей обстановкой. Следите за тем, чтобы ребенок правильно переставлял ноги. Подтягивая его руку несколько вперед, стимулируйте, чтобы он переносил вес тела с пятки на носок и делал нормальный шаг, а не мелкие шажки. Процесс освоения хождения может прерываться периодами нежелания ходить. Это может быть вызвано появлением в доме малознакомого для ребенка человека. Тогда ребенок видимо предпочитает передвигаться по дому на руках родителей. Ребенок может перестать ходить, найдя какое-нибудь другое занятие. Иногда в виде замещающей деятельности, например, подпрыгивая на месте. Надо понаблюдать и попытаться понять причину такого поведения. Причин может быть несколько. Одной из причин может быть желание вызвать звук и вибрацию окружающих предметов.

Через некоторое время после того, как незрячий ребенок встает на ноги и может стучать по полу и другим предметам ногой, звук и вибрация от удара ногой становятся у него средством исследования предметов. С помощью звука и вибрации незрячие дети находят удивительным способом познания окружающего мира и защиты себя от различных страхов.

Однажды, когда сыну было около двух лет, глубокой ночью нас разбудил его резкий, но короткий крик. Но Максим, лежа в кроватке, не проявлял беспокойства. Мы легли и стали уже засыпать, когда звук повторился. И опять признаков беспокойства нет. Тогда я решил тихонько

понаблюдать за сыном через открытую дверь. В доме ночная тишина, все спят. Проходит минут десять. Вдруг Максим издает резкий звук. И видно, как он, слегка поворачивая голову, прислушивается к эху. Оказывается, он не спал и в ночной тишине «озвучивал» комнату, проводя своего рода ее эхолокацию. Я подошел к нему, мы поговорили, затем он уснул. Таким «озвучиванием» он занимался неоднократно. Чаще всего это происходило, когда приходилось ночевать в новом для него помещении. Причина такого поведения для нас была не ясна, но, если его голос будил нас, мы подходили к нему и разговаривали, пока он не засыпал. Часто, услышав наши голоса, он просил включить проигрыватель или радио, что мы и делали. Обычно минут через десять-пятнадцать он засыпал. Выяснилась причина позже, в начальной школе. Максим объяснил, что при бодрствовании в ночной тишине ему бывает неуютно (страшно). Как он сегодня говорит: «Абсолютная тишина, даже сейчас вызывает у меня неприятные ощущения. Помню, что в детстве ночная тишина вызывала у меня панику. Поэтому я всегда просил, когда меня укладывали спать, чтобы не выключали проигрыватель или не делали тише звук телевизора, стоящий в соседней комнате. Ночных страхов не было, если, проснувшись, можно было услышать тиканье ручных часов, стук падающих капель воды в ванной или любой другой знакомый звук. Если в тишине долго не было звуков, я голосом или хлопками вызывал эхо. При звуке знакомого голоса страх у меня проходил. А став постарше, успокаивался, услышав в комнате знакомое» эхо.

Знакомство с миром

Наступило долгожданное время, когда ребенок стал уверенно ходить. Что делает ребенок после того, как пошел? Начинает знакомиться с миром вещей, окружающих

1.3. Как видят дети с разными заболеваниями

его. На этом этапе главное, чтобы у незрячего ребенка не появилось чувство страха перед огромным, еще не познанным окружающим миром. Каждый самостоятельный шаг — это шаг в неизвестность. Необходимо убедиться, что на него ничего не упадет сверху, если он наткнется на какой-либо предмет, или нигде нет острых углов, режущих кромок, не торчат гвозди и т.п. Вы должны приучить себя и всех домашних, что все вещи в доме должны иметь строго определенное место. Двери должны быть либо полностью закрыты, либо полностью открыты. В этом случае ребенок достаточно быстро освоится с расположением предметов, и будет уверенно чувствовать себя в доме. Надо внимательно изучить с ребенком дверные проемы и освоить открывание (закрывание) дверей и перешагивание порогов. Когда ребенок начнет ходить по квартире самостоятельно, приучите его ходить, слегка касаясь стен, мебели, вдоль которой он идет, а при пересечении комнаты (свободных от предметов пространств) слегка выставлять вперед руки. Не надо делать трагедию из-за того, что ребенок наткнулся на какой-либо предмет, стукнулся или, упав, набил шишку. Столкновение можно и нужно превратить в веселое приключение, как бы сильно (по мнению взрослых) ни ушибся ребенок. Утешая его, надо объяснить, с чем он столкнулся, помочь «увидеть» предмет на ощупь, пошутить по поводу «вмятины», которая якобы осталась на предмете от столкновения, погладить это место его рукой. В результате слезы и боль быстро проходят, страха не остается, а вот положительный опыт преодоления таких неприятностей останется. Уверен в том, что ваш ребенок, став постарше, не будет хныкать по пустякам, а если обратится за помощью, то, значит, она действительно ему нужна.

Мы уже говорили о роли звуковых и тактильных ощущений незрячего ребенка в познании окружающего мира и ориентировки в пространстве. В раннем возрасте для развития слуховых ощущений хорошо использовать игрушку

типа «озвученный мяч». Если его не купить, то можно самим сделать из воздушного шарика, надувного мяча, небольшой пластиковой бутылки. В них насыпают немного гороха, фасоли, которые при перекачивании издадут шуршащий звук. Ребенку очень нравится доставать рукой подвешенный шарик, который, отскакивая от руки, начинает шуршать над головой. Звуковой мяч, перекачиваемый между взрослым и ребенком, сидящими на полу, позволяет ребенку по звуку почувствовать направление и дальность движения мяча.

Мелкая моторика

Необходимо уделять большое внимание развитию пальцев — мелкой моторики. У незрячего ребенка руки и пальцы являются важным инструментом познания окружающего мира. Для их развития кроме обычных игрушек для зрячих малышей (пирамиды, колечки) хорошо использовать зашитые мешочки с горохом, фасолью, крупой, мелкой галькой, пуговицами. Перебирая пальцами сквозь ткань содержимое мешочка, ребенок не только развивает пальцы, но и учится воспринимать разнообразие форм. Использование ткани различной фактуры развивает тактильные ощущения.

Незнакомые звуки

В этом возрасте дети очень некомфортно себя чувствуют, когда недалеко от них раздаются незнакомые громкие звуки, шумы. Максим, испугавшись громкого звука, приседал, весь съеживался, обхватывал руками голову. В таком положении он продолжал сидеть и после того, как шум прекращался.

Ребенка надо научить преодолевать этот страх. Если источником шума является бытовой аппарат (пылесос, мясорубка, холодильник), то необходимо подвести ребенка к этому аппарату, когда он не работает (не шумит), сказать, как

1.3. Как видят дети с разными заболеваниями

он называется, объяснить, зачем он нужен, вместе осмотреть (ощупать) его и вместе включить и сразу же выключить. Такое знакомство можно повторить несколько раз, пока ребенок не привыкнет к шуму этого аппарата. Аналогично можно действовать при знакомстве с другими источниками шума, например, уличными. Если на улице ребенок пугается шума от трамвая, грузовика или другого механизма, то при их приближении надо взять ребенка на руки, чтобы он почувствовал, что вы сами не боитесь этого шума.

Выходя на улицу, рассказывайте ребенку о том, где находитесь, куда идете, откуда и почему раздается тот или иной шум, то есть обо всем, что происходит вокруг. Пока ребенок еще не научился хорошо ходить, ему на улице удобно совершать пешие прогулки, опираясь на движущуюся опору, например, коляску. Такая опора легко контролируется родителем и служит в качестве трости, защищающей от ненужных столкновений с препятствиями.

Когда начнете осваивать хождение по лестницам, наклонным поверхностям и преодоление мелких препятствий на пути (поребриков, канавок, ямок и т.п.), обратите внимание на то, как вы держите ребенка за руку. Обычно, боясь, что ребенок, не видя препятствия, может споткнуться и упасть, сопровождающий берет его крепко за руку и, вытягивая ее вверх, помогает делать шаги. В результате, ребенок как бы «висит» над препятствием (ступенькой лестницы), едва касаясь его подошвами ног, что не только плохо для ребенка, но и небезопасно. Ребенок, находясь в подвешенном состоянии, плохо учится контролировать свое тело при перешагивании препятствия или со ступеньки на ступеньку. У вас из-за напряжения в руке (на ней висит ребенок) резко увеличивается время двигательной реакции. Ваша рука быстро устает, а если ребенок оступится, вам будет сложно помочь ему удержать равновесие. Помогать ребенку необходимо таким образом, чтобы при преодолении

препятствий он использовал вашу руку в качестве опоры. Необходимо, чтобы ваша рука была расслаблена и опущена вниз, а ребенок своей рукой опирался на ее ладонь или держался за пальцы. В этом случае, если ребенок споткнется, вы сможете легко и быстро среагировать и, подтянув руку вверх, поможете ребенку удержаться на ногах. О любом препятствии на дороге необходимо предупреждать ребенка: «Делаем шаг вверх (вниз). Поднимаемся (спускаемся) по лестнице. Переступаем камень, канавку, бордюр и т.д.». При такой помощи ребенок быстро почувствует, какие необходимо делать движения. Вскоре вы обнаружите, что ребенок, держась за вашу руку, сам будет чувствовать характер ваших шагов. Где надо, будет делать шаг шире/уже, притормаживать, поднимать ногу выше. В дальнейшем ребенок сам научится не только ходить, но и бегать по лестницам, слегка опираясь на перила или ограждения.

Учимся падать

После того, как ребенок освоил хождение и стал уверенно переходить от одного предмета к другому, пора начинать тренировки вестибулярного аппарата и учить его безопасно падать. Для этого не требуются какие-либо специальные приемы или приспособления, все можно легко организовать дома. Вот простой способ, который применялся у нас дома: старший сын ставил брата посреди комнаты на ковер и слегка толкал его на уровне живота. Толчок выводил младшего из равновесия, и он вынужден был его удерживать. Иногда это ему не удавалось, и сын плюхался на ковер. Для его возраста такое «контролируемое» падение не приводило ни к ушибам, ни тем более к травмам. Все это происходило под веселые шутки, смех. Такие тренировки по 5-10 минут 2-3 раза в неделю научили хорошо держать равновесие, а главное, через нескольких дней тренировок он почувствовал,

1.3. Как видят дети с разными заболеваниями

что падать, сгруппировавшись, безопаснее, чем плашмя, то есть он самостоятельно научился при падении принимать наиболее безопасную позу. Это его умение сохраняется до сих пор. Зрячих детей группироваться при падении немного учат в школьном возрасте на уроках физкультуры. Хорошо же умеют «группироваться» при падении только люди, которые серьезно занимались спортом (борьбой, футболом, волейболом, гимнастикой).

Хорошим инструментом тренировки вестибулярного аппарата стали обычные комнатные детские качели на веревках. Обычно их вешают на два подвеса и на них раскачиваются вперед — назад. Я же их подвесил на одном подвесе в центре широкого дверного проема. Такой способ подвески качелей позволил не просто качаться, а качаться с закручиванием вокруг вертикальной оси. Сын быстро освоил качели и в конце второго года сам стал забираться на них и качаться с «закруткой». Аналогичный прием я применял на даче, качаясь вместе с сыном на больших веревочных качелях. С 5 лет он успешно качался один, наравне с другими ребятами. Тренировки вестибулярного аппарата выработали у Максима хорошую устойчивость и, если во время ходьбы он спотыкается, то не падает.

Пора взять ложку!

На втором году жизни ребенка обычно усаживают за стол, начинают кормить из ложки, учат пить из чашки. Вначале ребенок принимает эти предметы за игрушки — стучит и возит по столу, бросает, но вскоре понимает их назначение. Пора учить ребенка самостоятельно пользоваться ложкой и кружкой. Обучить пользоваться кружкой не составляет труда, а вот в обучении пользоваться ложкой есть некоторые особенности. Зрячий ребенок, видя, как пользуются ложкой другие, сначала берет ложку в кулак, а потом через некоторое

1. ЭТО НЕ КОНЕЦ ЖИЗНИ

время начинает брать ее правильно – пальцами. Незрячих детей надо сразу учить брать ложку правильно, иначе в последствии придется переучивать, что очень сложно.

Обучают ребенка пользоваться ложкой следующим образом. Взрослый, стоя за спиной сидящего за столом ребенка, вкладывает в его руку ложку и, помогая ребенку удерживать ее правильно пальцами, обучает необходимым движениям. Размер и вес ложки должны соответствовать физическим возможностям ребенка. Часто бабушки дарят родителям для внука мельхиоровые или серебряные ложки и настаивают, чтобы только из них кормили ребенка. Но для руки маленького ребенка такие ложки возможно тяжеловаты. На этом этапе лучше использовать легкую ложку из алюминия.

Не стремитесь научить ребенка всему сразу. Для него какое-либо действие может быть просто непосильным. Разделите действия на мелкие операции. Добивайтесь поочередного и прочного усвоения каждой операции. Процесс обучения правильно пользоваться ложкой для незрячего ребенка достаточно сложный и может продлиться несколько месяцев. Но какое удовольствие получает ребенок, когда его хвалят за то, что он сам поел

Играем с игрушками

Ребенок все больше начинает бодрствовать, у него появляется свободное время, которое не должно быть занято бездельем. Ребенка надо научить играть игрушками. Зрячий ребенок, увидев игрушку, берет ее одной или другой рукой, пробует «на зуб», возит, стучит ею о другие предметы. Наблюдая, как действуют с игрушкой другие, повторяет их движения. Увидев новую игрушку, тянется к ней, бросив первую. Незрячий ребенок, захватив в руку

1.3. Как видят дети с разными заболеваниями

игрушку, долго ее удерживает в руке или делает с ней одни и те же повторяющиеся движения. Когда это надоедает, бросает игрушку и, не видя другой, начинает бездельничать. Отсутствие занятости провоцирует замещающую деятельность. Часто незрячий ребенок играет в игрушки по-своему — ломает, давит их ногами, стучит ими, что вызывает непонимание окружающих. Но ребенок не виноват — он не знает, как можно играть с игрушкой, и делает с ней то, что ему понятно и интересно. Его надо учить правильно пользоваться игрушкой.

Большую помощь в освоении игрушек может оказать зрячий ровесник, играющий вместе с вашим ребенком в те же игрушки. Ваш ребенок, слыша возню зрячего товарища, его возгласы, шум от игрушек, начинает тянуться к нему и, найдя его и почувствовав на ощупь движения, пытается повторять их. Постепенно он осваивает игровую деятельность и начинает получать удовольствие от игры. В этом возрасте для детей игровая деятельность становится ведущей.

При покупке игрушек обращайте внимание на их «звучность». Игрушки, обладающие возможностью пищать, звенеть, шуршать, гудеть становятся любимыми игрушками незрячих детей. Запоминают они их надолго. Поражает тактильная и звуковая память незрячего ребенка. Когда Максиму было пять лет, на даче мы нашли ящик с игрушками, которыми он играл в 2–3 года. Все забыли про игрушки, и они больше двух лет пролежали в ящике. Максиму хватало одного прикосновения или малейшего звука, издаваемого игрушкой, чтобы узнать и назвать ее.

Хочу обратить внимание на одну особенность незрячих детей: они до 3–4 лет не любят мохнатых и меховых игрушек.

Больше разговаривайте с ребенком

Чтобы быть спокойным за ребенка, находящегося в другой комнате, разговаривайте с ним, спрашивайте, что он делает, говорите, что делаете вы и что собираетесь делать. Слыша ответы ребенка, легко контролировать как его самочувствие, так и местонахождение. Словами легко приободрить, подсказать, утешить и приласкать ребенка. Разговаривая с незрячим ребенком, нужно применять абсолютно все слова зрячих — запретных слов нет. Скоро ваш ребенок будет смотреть телевизор, фактически слушая его, или будет рассматривать новую игрушку, ощупывая руками. Незрячий ребенок должен воспринимать все слова в том смысловом контексте, в котором их применяют зрячие. Первые вопросы у ребенка, почувствовавшего несовпадения его ощущений с ощущениями других людей, возникнут в 5–7 лет, и как на них отвечать, мы поговорим позже.

Человеческая речь является мощнейшим инструментом познания мира и обучения незрячего ребенка. Когда-то, очень давно, я прочитал в журнале «Курьер ЮНЕСКО», что воспитать слепого ребенка легче, чем глухого, и очень удивился. Сегодня я понимаю, что с помощью речи слепому ребенку можно передать любую информацию, необходимую для его возраста. И это можно делать практически с первых дней его жизни. А как это сделать для маленького глухого ребенка? Жестами? Нет, жестовую речь он начнет осваивать намного позже, кроме того, жестовая речь имеет большие ограничения на полноту передачи речи слышащих. Жестами нельзя передать ни интонации, ни смысловые звукосочетания. А как контролировать ребенка, находящегося в другой комнате, не слыша его ответов на ваши вопросы?

Ребенок с нарушениями зрения в полтора-два года начинает использовать развивающуюся речь в качестве основного средства общения с взрослым. Образование

1.3. Как видят дети с разными заболеваниями

системы связей речевой деятельности со всей системой сохранившихся анализаторов, с развивающейся двигательнo-мышечной системой обеспечивает основу для компенсации зрительной недостаточности в этом возрасте. Использование развивающейся речи активизирует совместную деятельность с взрослым, что позволяет формировать у ребенка самостоятельную деятельность с предметами.

Заговорив об общении с незрячим ребенком, хочу предупредить о вреде причитаний над ним. Часто этим грешат бабушки и «тетушки», которые при встрече с ребенком льют слезы и причитают: «Бедненький. Несчастненький. Слепенький. Горюшко ты мое, да как ты будешь жить, не видя света...». Такое общение надо категорически пресекать. Ребенок еще мал и не понимает, какие у него проблемы, это он начнет осознавать в 6–7 лет, а внушить, «вбить в голову», что он несчастный, можно уже в 2–3 года. Если это допустить, то ребенок с раннего детства будет чувствовать себя несчастным, а ваша жизнь превратится в кошмар. Причитание и плач над ребенком вызваны не любовью к нему, а страхом, который испытывают зрячие взрослые люди при виде своего незрячего младенца, или от мысли, что такой ребенок родился у их близкого родственника. Причитающие родственники — плохие помощники, и если вы не сумеете убедить их во вреде причитаний, то вам придется оградить ребенка лет на 6–7 от их близкого присутствия. От ребенка не надо ни скрывать его проблем, ни акцентировать на них внимание. Придет время, когда их надо будет обсудить вместе с ним, но до этого еще далеко.

Оформление инвалидности — ваше право

Обычно в конце первого, начале второго года жизни ребенка, имеющего глубокие нарушения зрения, врачи предлагают родителям подумать об оформлении инвалидности, что вызывает у них сильный шок. Давайте

1. ЭТО НЕ КОНЕЦ ЖИЗНИ

подойдем к этому вопросу не с эмоциональной, а с практической точки зрения. То, что у вашего ребенка есть серьезные нарушения зрения, вы уже убедились. Инвалидность — это юридический факт признания государством того, что данному ребенку и его семье требуется социальная поддержка. В большинстве семей, имеющих ребенка инвалида, один из родителей вынужден не работать или ограничивать свою трудовую деятельность, что серьезно влияет на материальное положение семьи. Социальная поддержка предусматривает выплату пенсии и пособий на ребенка, ряд льгот.

Признавать ребенка инвалидом или нет — это только ваше право. Вам могут говорить и советовать что угодно, но только вам решать — делать этот шаг или нет. Но если вы не согласитесь с предложением специалистов и не оформите инвалидность, то потеряете право на социальную поддержку от государства. Окончательный выбор за вами.

Особенности третьего года

К трехлетнему возрасту, в процессе совместной деятельности с взрослым, ребенок овладевает достаточным словарным запасом. Говорить может не только отдельные слова, но и целые предложения. Умеет отвечать на вопросы, выражать свои желания, просить помощи. За прошедший год у него сформировались связи между многими словами, предметами и действиями с ними. Дома на слух может определять, кто пришел, где находится и что делает. Ребенок начинает осваивать предметную деятельность.

1.3. Как видят дети с разными заболеваниями

Как быстро прошли два года! Чему мы только не научились: ходить, пить из чашки, проситься на горшок, знаем, что можно делать с ложкой. Стали играть в игрушки, узнаем знакомых по голосу. Все это делаем не всегда правильно и четко, но с большой радостью. Немного боимся незнакомых людей, новой обстановки, но когда рядом мама, то не страшно. Меньше стали бояться незнакомых шумов, стуков, скрипов.

Формирование «Я»

Третий год жизни ребенка – это особый год, когда у него формируется собственное «Я». Он начинает выделять из окружающего мира предметов себя и других людей как самостоятельных субъектов. В этот год дети начинают проявлять самостоятельность, у них появляется желание самим действовать, общаться не только с родственниками, но и с другими людьми. Проявляется интерес к исследованию окружающего мира.

Формирование «Я» – научение восприятия себя как отдельного субъекта, отличающегося от других близких людей, и, самое главное, вычленение себя из мира вещей приводит к тому, что окружающее пространство становится для ребенка незнакомым, наполненным предметами, качества которых он не знает и которые могут таить в себе опасность. В результате возникает боязнь пространства, новых объектов. Естественно, что для ребенка, имеющего глубокие нарушения зрения, проявление самостоятельности наталкивается на объективные трудности, связанные с недостаточным сенсорным опытом, нечетким контролем своих движений, слабой ориентировкой в пространстве и предметном мире, сложностями в общении. В успешности преодоления трудностей этого периода основную роль играют люди, которым ребенок больше всего доверяет, с кем чувствует себя безопасно, – это его родители.

Гиперопека

К сожалению, многие родители, боясь травм ребенка, которые могут быть (а могут и не быть!), ограничивают его самостоятельную деятельность, оказывая ему постоянную помощь во всем. Родители стараются предугадать любое желание ребенка и все сделать за него. Такая избыточная помощь, или, как говорят специалисты – гиперопека, идет в разрез с возможностями и интересами ребенка. Ребенок не может реализовать появляющуюся у него потребность, называемую психологами – «Я сам». Возникают противоречия между желанием быть самостоятельным и возможностью осуществлять самостоятельную деятельность. Гиперопека часто сопровождается избыточными проявлениями любви к ребенку, его заласкиванием, захваливанием, чрезмерным восхищением его «успехами». Ребенок, приободренный словами восхищения, пытается проявлять самостоятельность даже там, где не может справиться с желаемой деятельностью, и, не достигнув успеха, чувствует разочарование. Неудачи вызывают страх перед новой деятельностью, желание уйти от решения трудных задач. У ребенка появляется пассивность, формируется иждивенческая позиция, сначала в отношении близких, а затем по отношению ко всем окружающим. При этом ребенок, отстаивая свои интересы, начинает диктовать родителям свою волю, используя капризы, упрямство, строптивость.

Ограничения

Другие родители, наоборот, жестко ограничивают незрячего ребенка во всем, придумывая для него особые правила поведения. Они или игнорируют трудности ребенка, возникшие из-за нарушения зрения, или внушают ему, что он ни на что не способен. По их мнению, незрячий ребенок должен находиться либо рядом с взрослым под

1.3. Как видят дети с разными заболеваниями

его постоянным надзором, либо в одиночестве в закрытой комнате. За любое неповиновение следует наказание. Жесткая дисциплина, наказания, постоянные одергивания приводят к подавлению в ребенке собственного «Я». Ребенок вырастает скрытным, малоинициативным, боящимся что-либо сделать самостоятельно. Со временем у него может развиться скрытая или открытая агрессивность по отношению к окружающим. Такие дети очень плохо уживаются в детских коллективах.

Развитие незрячего ребенка идет успешно тогда, когда родители относятся к ребенку чутко, учитывают его индивидуальные возможности и возрастные потребности, не допуская вышеописанных крайностей.

Самостоятельность

Как уже отмечалось, третий год — особый год жизни ребенка. В этом году у ребенка появляется желание к самостоятельной деятельности, и если вы не упустите этот момент, то он легко овладеет основными навыками самообслуживания. Поэтому идите на встречу его желаниям и помогите ему научиться есть со всеми за общим столом, одеваться, пользоваться туалетом, мыться в ванной и под душем, доставать и убирать вещи, игрушки, играть и общаться со сверстниками. Ребенок будет стараться повторять самостоятельно те действия, которые вы ежедневно делали с ним во время еды, одевания, мытья, игр.

Как обучать ребенка самостоятельно пользоваться ложкой и кружкой, мы уже говорили, но самостоятельная еда включает в себя не только умение пользоваться этими предметами. Ребенка необходимо научить **самостоятельно приходить к столу** и садиться на отведенный для него стул, находить на столе тарелку, кружку, ложку, брать хлеб, есть

аккуратно и т.д. Для удобства ребенка, все предметы, необходимые для еды, должны иметь четко определенное место на столе. Рядом с тарелкой можно поставить блюдце для хлеба, кружку с питьем. Расположение посуды, используемой ребенком при еде, должно позволять ему быстро ее находить и при этом не уронить (не разбить) при нечетком движении.

Научиться **самостоятельно и правильно одеваться** в два года — сложное дело и для хорошо видящего ребенка, а для незрячего и подавно. Но раз у ребенка появилось такое желание (или вы почувствовали, что он готов к этому), то начинайте его учить. Для освоения незрячим ребенком действий, необходимых для одевания, используйте тот же прием, что и при обучении пользования ложкой. Обучают надевать трусы, колготки, штаны, обувь следующим образом: взрослый усаживает ребенка на свои колени, спиной к своей груди, берет его кисти пальцами своих рук. Затем, помогая ребенку взять одежду пальцами, обучает его движениям, необходимым при надевании. Надевать майку, рубашку, кофточку и верхнюю одежду надо так же, только стоя на ногах или коленях за спиной ребенка. Все движения необходимо комментировать: «Берем штаны в руки. Находим пояс штанов. Надеваем левую штанину на левую ногу. Поджимаем правую ногу и надеваем на нее правую штанину. Подтягиваем штаны. Застегиваем молнию». Таким же образом обучают ребенка раздеваться. Чтобы ребенок хорошо освоил все движения, их придется не спеша повторять десятки, а может быть, и сотни раз. Сотня повторений — не такое уж большое количество. В течение дня вы будете повторять с ребенком каждое движение не менее 5 раз, следовательно, для сотни нужно всего 20 дней.

У детей, особенно незрячих, возникают серьезные трудности с определением лицевой и изнаночной сторон, верха и переда многих вещей: трусов, колготок, носков, маек, рубашек. Для устранения этой трудности на всех предметах

1.3. Как видят дети с разными заболеваниями

одежды нужно сделать хорошо различимые на ощупь метки. Метки можно сделать из пуговиц или из кусочков материи с грубой фактурой. Можно применять специальные пасты для нанесения объемных меток. Метки на вещах делают в одном, четко определенном месте, например, справа на лицевой стороне вещи, в области пояса. Застегивание одежды на пуговицы в этом возрасте для ребенка затруднительно, поэтому лучше использовать неразъемные молнии и липучки. Также еще рано учить его завязывать шнурки.

Очень важен **выбор одежды**. Она должна быть для ребенка удобной и приятной для его кожи. Если ребенок не хочет надевать какую-либо вещь, например, красивую мохнатую кофточку, то, скорее всего, она вызывает у него неприятные ощущения. Учитывая особенности ребенка, не создавайте ситуацию, при которой у вас может возникнуть желание наказать ребенка за безнадежно испорченную дорожную вещь.

Когда ребенок раздевается, его приучают класть (лучше вешать) одежду в месте, легко для него доступном. Одежда должна быть положена (повешена) в той последовательности, в какой ребенок будет ее надевать. Если какой-либо предмет одежды вы решили заменить (чтобы, например, постирать), то ребенок должен об этом знать: «Твои носки стали грязными. Я их постираю, а тебе положу чистые».

Скоро у ребенка появится связь между предметом одежды, действиями с ним и словами, связанными с действиями над предметом, и он начнет пытаться самостоятельно одеваться. Вам останется только подсказывать, что и как делать, если он начнет путаться. Вскоре ребенок с гордостью будет демонстрировать вам, что он сам оделся и готов к дальнейшему покорению мира.

Также в этом возрасте дети чувствуют себя не очень комфортно, когда не в состоянии в нужный момент **воспользоваться горшком**. Ребенок уже знает, для чего нужен горшок, где находится туалет, но не владеет навыком самостоятельно пользоваться ими. Раз ребенок ходит, умеет раздеваться и одеваться, научить его пользоваться горшком, а затем туалетом не составит большого труда. Главное, чтобы ребенку было удобно пользоваться горшком и туалетом. Не страшно, если ребенок «случайно» познакомится с содержимым горшка, — это тоже элемент познания мира. Просто придется лучше вымыть руки.

Ребенок уже знает, что надо умыться, зачем это делают, как и где умываются. Сделайте так, чтобы он сам доставал мыло, мог открыть кран с водой. Полотенце должно быть небольшое и легкое. Учите ребенка пользоваться зубной щеткой.

Незрячий ребенок, как и все дети, с удовольствием купается и моется в детской ванночке, но при попытке искупать его в большой ванне у вас может возникнуть трудность — ребенок вдруг начинает сопротивляться. Я это объясняю следующим образом. Большая ванна глубже, шире и длиннее детской ванночки, воды в нее наливают во много раз больше, чем в детскую. В ванночке ребенок сидел на ее дне, опираясь локтями и спиной о стены, и чувствовал себя устойчиво. Сидя в большом количестве воды, он немного «всплывает» (вспомните про силу Архимеда из школьного курса физики) и чувствует себя в воде неустойчиво. Ребенок легко теряет равновесие, ему не найти сразу точку опоры, он может перевернуться и окунуться с головой. Неожиданная потеря равновесия, попадание воды на лицо, в рот, нос не только неприятны, но и вызывают страх. Если зрячий ребенок легко находит дополнительную опору и, удерживаясь за нее, быстро осваивается в большой ванне, то незрячему ребенку сделать это сложнее. Поэтому, чувствуя свое неустойчивое

1.3. Как видят дети с разными заболеваниями

положение в большой ванне, он боится в ней купаться. Страх может усугубляться из-за шума льющейся из крана воды, возникающих при этом волн или некомфортной температуры. Один из простых способов преодоления этого страха — купание вместе с ребенком. Вы вместе с ним опускаетесь в воду, усаживаете его на ваши ноги и, помогая ребенку освоиться в ванне, принимаете водную процедуру.

Нежелание мыться под душем чаще всего вызвано неприятными ощущениями от падающих на голову и тело струй воды. Ребенку непонятно, что это такое и откуда взялось. Особенно незрячие дети пугаются, когда вода из душа попадает в лицо. Учить ребенка пользоваться душем надо постепенно, используя душ с гибким шлангом. Вначале познакомьте ребенка с устройством душа. Вместе откройте кран, пробуя при этом рукой воду, вытекающую из душевой сетки. Подбрав температуру воды, начните приучать ребенка к душу с обливания ног, затем потихоньку переходите к остальным частям тела. Все действия надо делать совместно с ребенком. Если ребенок сегодня не захотел мыться с помощью душа, не настаивайте, а попробуйте в следующий раз.

Ребенок к трем годам осваивает **назначение многих предметов мебели и обихода**. Передвигаясь по дому, гуляя по улице, ребенок начинает понимать размерные характеристики: длиннее, короче, выше, ниже, шире, уже. Незрячему ребенку необходимо помочь разобраться с понятиями большой, маленький, тяжелый, легкий. Однажды сын, обследуя кухню, залез в кухонный стол. В нем стояли кастрюли, сковородки и другая кухонная утварь. Вместе с ним мы поочередно вынули все предметы, находящиеся там. Он познакомился с каждым предметом, мы обсудили его размеры и уточнили назначение. Затем поставили все обратно в стол. При этом малые кастрюли вставляли в большие, высокие предметы размещали на одной полке,

а низкие на другой. Сын еще несколько раз забирался в стол и под нашим надзором «наводил там порядок». Игры с кухонной посудой помогли ему разобраться с понятиями объема и веса, усвоить такие характеристики, как большой-маленький, тяжелый-легкий, плоский-выпуклый. А такие характеристики, как далеко-близко, глубже-мельче, легче всего осваивать во время прогулок.

В завершении бесед, посвященных первым трем годам жизни ребенка, хочется сказать, что возможно у вашего ребенка процесс освоения окружающего мира пойдет в эти годы несколько иначе, чем описано в беседах. В зависимости от состояния ребенка, наличия сопутствующих заболеваний, возможности получения тифлопедагогической помощи, ваших жилищных условий и другого, ваш ребенок будет развиваться более медленными темпами или в чем-то будет быстрее, а в чем-то медленнее.

Не отчаивайтесь, продолжайте активно заниматься им, у вас еще достаточно времени. Если вас что-то беспокоит или вам кажется, что ребенок развивается не так, то найдите возможность проконсультироваться с тифлопедагогами. Такую помощь можно найти в специализированных детских дошкольных учреждениях, в медико-психолого-педагогических консультациях органов образования, на кафедрах тифлопедагогики педагогических вузов.

1.3. Как видят дети с разными заболеваниями

Развитие от 3 до 7 лет

Ни в какие другие годы человек не развивается столь стремительно, как в первые шесть-семь лет жизни. Его мозг постоянно требует притока информации, для него все ново. Ребенок стремится познакомиться со всем, что блестит, светится, звучит, говорит, двигается. Ребенок напоминает губку, активно впитывающую в себя воду, он, как магнит, тянется ко всему. Активное познание окружающего мира – свойство, заложенное в ребенке природой, оно присуще всем детям. В этот период у ребенка формируются физическая, психологическая и социальная составляющие, которые образуют личностный фундамент для всей его дальнейшей жизни.

Процесс познания окружающего мира идет поступательно через взаимодействие ребенка с предметами окружающего мира. Как уже говорилось, для каждого возраста выделяют свою ведущую деятельность, определяющую интенсивность и качество развития ребенка. В раннем возрасте это общение с взрослым, переходящее к предметной деятельности. С семилетнего возраста – учебная деятельность.

За предшествующие годы ребенок с помощью близких людей стал самостоятельно пользоваться многими предметами – научился пить из чашки, кушать ложкой, одеваться, пользоваться туалетом, играть игрушками. К трехлетнему возрасту предметная деятельность становится ведущей. Однако к этому времени начинают явно выявляться поведенческие отличия незрячего ребенка от своих зрячих сверстников. Незрячий ребенок сильнее зависит от взрослого при передвижении, в самообслуживании, он недостаточно активен в познании окружающего мира, у него не четко

сформирована связь между предметами и действиями с ними. Речь зачастую формальна и не связана с конкретными предметами и действиями.

Поступательный процесс развития ребенка, становление его «Я» требует, чтобы ребенок приобретал все новые и новые навыки, учился взаимодействовать и общаться с другими людьми, осваивал правила поведения.

Изменение ведущей деятельности заставляет родителей менять подход во взаимодействии с ребенком. С 2,5-3 лет необходимо создавать условия для активной деятельности ребенка с другими детьми и взрослыми. Наступает время осваивать ребенку новые «премудрости» детской жизни. Для незрячего ребенка это сделать легче всего, посещая детский сад.

Воспитывать дома или в ДДУ (в детском дошкольном учреждении)?

Что лучше, воспитывать конкретного ребенка дома или пользуясь услугами детского сада, решать только родителям. Но, основываясь на своем опыте, опыте других семей, хочу сказать, что основная роль родителей при воспитании детей не в том, чтобы стать для ребенка единственным кормильцем, учителем, воспитателем, защитником, а в привлечении к его воспитанию и обучению необходимых специалистов. Специалисты могут своевременно выявить у ребенка появление других (вторичных) нарушений развития, вызванных патологией зрения, и подскажут родителям, как действовать в том или ином случае. По моему мнению, в подготовке незрячего ребенка к следующему виду «ведущей деятельности» — учебе, посещение детского сада является необходимым условием.

1.3. Как видят дети с разными заболеваниями

Хорошо если в местности, где вы живете, есть специализированное детское дошкольное учреждение (ДДУ) для детей с нарушениями зрения. Узнать об этом можно в органах образования администрации вашего района (региона). Специализированные ДДУ оборудованы с учетом потребностей незрячих детей и работают в тесном сотрудничестве с офтальмологическими клиниками, педагогическими вузами. Наполняемость детских групп 10-15 человек. Педагогический состав имеет тифлопедагогическую подготовку. Занятия с детьми проводятся с учетом их индивидуальных особенностей, с привлечением офтальмологов, психологов, логопедов. Как правило, специализированные ДДУ работают по круглосуточному режиму в течение всей рабочей недели.

Наличие такого ДДУ дает большую помощь семье в воспитании ребенка. У родителей часто возникает вопрос — оставлять ребенка на ночь или нет? Решение зависит от многих обстоятельств: общего состояния и настроения ребенка, условий в ДДУ, отдаленности вашего дома от него, ваших возможностей, желаний и т.п. Максим с 2,5 до 7 лет еженедельно посещал специализированное ДДУ, находящееся в другом районе Санкт-Петербурга, но ночевал там две, иногда три ночи. Несмотря на большие затраты времени на дорогу (1,5-2 часа), мы сумели найти «золотую середину», позволяющую оптимально сочетать наши возможности с необходимыми объемами коррекционной помощи, оказываемой в ДДУ, не отрывать ребенка надолго от семьи.

Если специализированное ДДУ находится для вас в неудобном месте или далеко, то договоритесь со специалистами органов образования, администрацией ДДУ о возможности его периодического посещения для консультаций. Встречаясь со специалистами, вы сможете познакомиться с особенностями воспитания незрячего ребенка, с приемами и методами коррекционной работы,

со специальной литературой. У вас будет возможность сравнить успехи вашего ребенка с успехами других детей. Ваш ребенок сможет пообщаться со сверстниками, принять участие в детских праздниках. Желательно, чтобы посещения были не реже одного раза в месяц.

Если ваша семья не сможет воспользоваться услугами специализированного ДДУ, то основную роль по воспитанию и коррекции развития ребенка вам придется взять на себя. Воспользуйтесь для этого литературой, в которой описывается опыт воспитания незрячих детей дошкольного возраста в семье, даются методические рекомендации и советы. Литературу по вопросам воспитания и обучения незрячих детей можно найти в библиотеках. В нашей стране действует хорошо организованная сеть государственных библиотек для слепых, имеющих обширные фонды литературы, выполненной как рельефно – точечным шрифтом для слепых, так и плоской печатью для зрячих. В библиотеках имеется хорошая подборка литературы по тифлопедагогике. При необходимости литература может быть доставлена вам по межбиблиотечному абонементу. С помощью персонального компьютера и сати Интернет можно найти практически любую литературу. В последние годы при многих библиотеках для слепых стали создаваться различные клубы, общественные организации инвалидов. Библиотеки превращаются в информационно-ресурсные реабилитационные центры. Родители незрячих детей всегда здесь найдут понимание и помощь.

Можно добиться, чтобы ваш ребенок посещал обычный детский садик. В соответствии с законом, органы образования обязаны принять все меры для обеспечения вашего ребенка необходимым обслуживанием. Но здесь могут возникнуть как объективные, так и субъективные трудности. Многое зависит от готовности персонала неспециализированного ДДУ к работе с незрячим ребенком, согласия других родителей на

1.3. Как видят дети с разными заболеваниями

то, чтобы в группе с их детьми был ребенок с отклонениями в развитии. Подбирать конкретное ДДУ вам необходимо через специалистов органов образования вашего района (региона), возможно методом проб и ошибок. Некоторые родители главным считают близость ДДУ к дому. Думаю, что это желательный, но не обязательный фактор в вашем случае.

Режим дня

Хочу рассказать еще об одной проблеме, которая возникает практически в каждой семье с незрячим ребенком. В конце второго, начале третьего года жизни у ребенка может сбиться режим сна и бодрствования. Например, он будет засыпать рано вечером, а просыпается в 3-4 часа ночи, и никакими силами его не уложить спать. Можно предположить, что основными причинами такого поведения являются отсутствие зрительного восприятия смены дня и малая физическая активность. Возможны и другие причины. Это бывает и со зрячими детьми. У старшего сына такая сдвигка была в 5-6 лет. Он мог рано заснуть и, проснувшись в 3-5 утра, заняться своими делами, а в выходной августовский или сентябрьский день мог разбудить и меня — пора идти за грибами.

У незрячих детей такое нарушение режима дня может длиться с небольшими вариациями до 7-9 лет. Если это начнется на втором году жизни, то мужайтесь, наступает тяжелый период для семьи — ребенок во время бодрствования будет требовать присутствия рядом с собой взрослого. С 3,5-4 лет можно научить ребенка, проснувшись, заняться игрой, прослушиванием аудиозаписей. Главное, чтобы бодрствование не превратилось в безделье с вытекающей из него замещающей деятельностью. Поэтому к утренним занятиям надо подходить со всей серьезностью. У сына временная сдвигка

1. ЭТО НЕ КОНЕЦ ЖИЗНИ

началась в три года и длилась до второго класса школы. Вначале он будил нас, затем стал играть в игры или прослушивал аудиозаписи, приготовленные для него с вечера. С шести лет, научившись читать, по утрам читал. В школьные годы, проснувшись утром, делал домашние занятия или читал. С другой стороны, раннее засыпание ребенка позволяло нам по вечерам иметь свободное время для себя.

В семье к этому периоду обычно исчезает напряженнее от шока, вызванного рождением ребенка с проблемами, нормализуется отношение к нему. Вас понимают и поддерживают ближайшие родственники. Ваши знакомые уже не ахают и не охают по поводу ваших проблем. Некоторые даже удивляются вашим общим успехам: «А он у тебя умненький!» — восклицает подруга, глядя на игру вашего ребенка с ее сыном. Ее возглас радует, а не смущает вас. Жизнь пошла своим чередом, правда, несколько отличным от жизни других семей. Как и ранее, распорядок жизни определяется интересами незрячего ребенка: ему по прежнему будет требоваться больше внимания, чем зрячему сверстнику; на помощь в освоение тех или иных навыков потребуется большее время; надо быть более изобретательными, чем друзьям, имеющим обычного ребенка. Но раз у вас такая «планида», то постарайтесь организовать свою жизнь так, чтобы все это не стало в тягость ни вам, ни вашим родственникам.

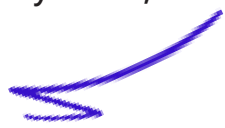
Чем больше и активнее в этот период вы будете заниматься развитием ребенка сами или с участием бабушки и дедушки, или с помощью ДДУ, тем увереннее можно сказать, что к 6-7 годам у вашего ребенка во многом будут преодолены поведенческие отличия, о которых мы говорили в самом начале беседы. Конечная цель для этого периода жизни — подготовка ребенка к школе.

Вопрос о втором ребенке

Основываясь на опыте общения с семьями детей-инвалидов, хочется поделиться следующим. В семье, имеющей единственного ребенка, да еще такого сложного, обычно не поднимается вопрос о втором ребенке. А зря! Для безопасности семьи, для ее будущего в семье должно быть не менее двух детей. Действительно, в первые три года после рождения незрячего ребенка не до рождения другого, но и откладывать мысль об этом надолго, наверное, также не верно. В будущем появятся другие трудности и, возможно, уже станет не до рождения ребенка. Естественно, решившись на новые роды, необходимо перестраховаться и пройти все необходимые медицинские обследования, и решать этот вопрос совместно с медиками. Подумайте на эту тему. Решать только вам.

1.4. Гигиена сна

Три элемента качественного сна:

- 
1. Продолжительность: продолжительность сна должна быть достаточной для того, чтобы спящий был отдохнувшим и бодрым на следующий день.
 2. Непрерывность: периоды сна должны быть непрерывными, без фрагментации.
 3. Глубина: сон должен быть достаточно глубоким, чтобы восстанавливать силы.
- 

Важно!

Мы проводим во сне до трети своей жизни. Сон — это базовая потребность человека, такая же, как еда и питье, и имеет решающее значение для нашего общего здоровья и благополучия.

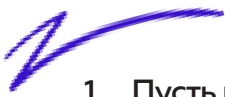
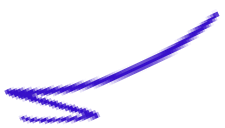
Сон, как и физические упражнения и питание, необходим для регулирования обмена веществ у детей. Существуют доказательства связи между продолжительностью сна и детским ожирением. Эти данные более очевидны у девочек. Продолжительность сна — это влияние ежедневной изменчивости времени сна и бодрствования на регуляцию веса.

Регулярное дыхание во время сна имеет решающее значение для поддержания хорошего самочувствия и здоровья. Постоянное прерывание функции дыхания во время сна называется апноэ сна. Это распространенное и часто встречающееся расстройство, которым страдают 4% мужчин и 2% женщин.

Известно, что недостаток сна или плохое качество сна оказывают значительное негативное влияние на наше здоровье в долгосрочной и краткосрочной перспективе. Дневные последствия некачественного сна включают негативное влияние на концентрацию внимания, запоминание и обучение. Более долгосрочные последствия изучаются, но некачественный сон или недостаток сна ассоциируется со значительными проблемами со здоровьем, такими как ожирение, диабет, ослабление иммунной системы и даже некоторые виды рака.

Недостаток сна связан со многими психологическими состояниями, такими как депрессия, тревога и психоз. Качественный сон имеет решающее значение для обеспечения хорошего здоровья и качества жизни.

Десять советов от Всемирного общества сна

- 
1. Пусть ваш ребенок ложится спать в одно и то же время каждый вечер, желательно до 9:00 вечера.
 2. У вашего ребенка должен быть соответствующий возрасту график сна.
 3. Установите последовательный, позитивный режим отхода ко сну (это может включать чистку зубов, песни, сказки на ночь).
 4. Спальня должна быть благоприятной для сна — прохладной, темной и тихой.
 5. Поощряйте ребенка засыпать самостоятельно.
 6. Ваш ребенок должен избегать яркого света во время сна и ночью, а утром увеличивать освещенность.
 7. Пусть ваш ребенок избегает тяжелой пищи и энергичных физических упражнений ближе ко сну.
 8. Уберите всю электронику, включая телевизоры, компьютеры и мобильные телефоны, из спальни ребенка и ограничьте ее использование перед сном.
 9. Ваш ребенок должен избегать кофеина, включая многие газировки, кофе и чай (а также холодный чай), а также шоколад.
 10. Пусть ваш ребенок придерживается регулярного распорядка дня, включая постоянное время приема пищи.
- 

1.5. Гимнастика для глаз

Рисуем носиком, пародируем ёжика, читаем стихи!

По статистике у каждого третьего взрослого и у каждого четвертого маленького жителя планеты существуют проблемы со зрением. Это и немудрено, ведь 90% всей информации об окружающем мире человек получает именно с помощью зрения. Сложно представить, какая это колоссальная нагрузка, и особенно для малышей, ведь отдыхают глазки только тогда, когда малыш спит.

Поэтому так важно беречь зрение смолоду. Чтобы сохранить «зоркость», стоит уделять своим глазам особое внимание с раннего детства. Один из наиболее удобных и проверенных способов — детская гимнастика для глаз.

Медики разработали тысячи комплексов, которые помогут укрепить и сохранить зрение малыша. Все они направлены на снятие напряжения с детских глазок, что особенно важно в современное время, когда ребенок с малых лет сидит за компьютером.

Большинство гимнастик для глаз детей предусматривают движение глазного яблока во всех направлениях.

Пусть малыш подвигает глазками вверх-вниз, влево-вправо. Попросите ребенка зажмуриться, снять напряжение, считая до десяти. Если умеет — пусть считает сам. Если нет — помогите ему.

Чтобы снять напряжение в глазках, малыш должен один раз в 1-2 часа переключать зрение. Для этого попросите его посмотреть вдаль в течение 5-10 минут. Немаловажно, чтобы он периодически еще и закрывал глазки для отдыха на 1-2 минуты.

1.5. Гимнастика для глаз

Предложите малышу представить себя Буратино. Ребенок должен закрыть глаза и посмотреть, таким образом, на кончик своего носика, а взрослый в это время пусть посчитает до 8. Малышу нужно представить, что его носик растет, а он следит за этим занимательным процессом с закрытыми глазками. Потом нос также должен уменьшаться — считайте в этот раз наоборот: от 8 до 1.

Попросите малыша не поворачивать головы, но при этом пусть он смотрит сначала медленно вправо, потом — прямо, потом — медленно повернет глаза влево и снова прямо. Следует проделать то же самое, только вверх и вниз. Два раза повторить.

Отличная гимнастика для глаз детей — упражнение и одновременно разрядка — построить рожицы. Спародируйте ежика. Пусть он вытянет губки, а глазками поведет вперед-влево-вправо-вверх-вниз. А потом глазками по кругу — сначала влево, потом вправо.

Еще одно хорошее упражнение — закрыть веки, помассировать их круговыми движениями пальцев. Верхнее веко от носа к наружному краю глаз, а нижнее веко от наружного края к носу, потом — наоборот. Такое упражнение для глаз детей расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

Поиграйте со своим ребенком. Пусть он представит себе большой круг и глазками начнет обводить его сначала по часовой, а потом — против часовой стрелки.

Предложите ему представить себе квадрат. Пусть он переводит взгляд из правого верхнего угла в левый нижний — в левый верхний, в правый нижний. И так — дважды.

Порисуйте... носиком. Детки закрывают глазки и представляют себе, как нос становится длиннющим—

1. ЭТО НЕ КОНЕЦ ЖИЗНИ

придлиннючим. Когда он достигнет нужной воображаемой длины, пусть нарисуют им какой-нибудь предмет, букву, любимую игрушку.



Превращайте любые упражнения для детских глаз в занимательную игру. Можно просто закрыть глаза, досчитать до 5 и широко их открыть, чтобы снять глазное напряжение, а можно сделать это, приговаривая веселое четверостишие:

*По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали!
Глазки рассмотреть должны.*

1.5. Гимнастика для глаз

Чтобы малыш тренировал зрение, ему полезно играть с яркими, подвижными игрушками. Пусть они прыгают, катаются, кувыркаются и вертятся.



И помните – зрение нарушается медленно. И также медленно оно восстанавливается. Это, конечно, если естественным путем. Есть еще, безусловно, хирургическая, лазерная и контактная коррекция. Но ведь никто из нас не хочет исправлять малышу зрение именно таким путем. Вот почему гимнастика, которую малыш будет регулярно выполнять, натренирует его зрение, сохранит и улучшит его, обезопасит от близорукости и других заболеваний глазок.

2. СЕМЬЯ

2.1. Как общаться со своим ребенком

Помните, самое главное – нужно дать понять вашему ребенку, что вы его принимаете таким, какой он есть. Говоря с ним, старайтесь употреблять выражения – «ты самый любимый», «мы любим тебя и понимаем, надеемся на тебя», «я тебя люблю любого», «какое счастье, что ты у нас есть».

Ты – самый любимый.

Помните, что каждое ваше слово, мимика, жесты, интонация, громкость голоса несут ребенку сообщение о его самооценности. Стремитесь создать у вашего ребенка высокую самооценку, подкрепляя это словами: «я радуюсь твоим успехам», «ты очень многое можешь».

Помните, что родители, которые говорят одно, а делают другое, со временем испытывают на себе неуважение со стороны детей.

Помните, что высказывать свое отношение к поведению ребенка нужно без лишних объяснений и нравоучений. Выберите правильное, своевременное обращение к нему, например: «Саша, Сашенька, сын, сынок».

Помните, что необходимо проявлять полную заинтересованность к ребенку в процессе общения. Подчеркивайте это восклицаниями. Слушая его, не

2.1. Как общаться со своим ребенком

отвлекайтесь. Сконцентрируйте на нем все внимание. Предоставляйте ему время для высказывания, не торопите его и не подчеркивайте своим внешним видом, что это вам уже неинтересно.

Помните, что многие из тех установок, которые он получает от вас, в дальнейшем определяют его поведение. Не говорите своему ребенку того, чего бы вы ему на самом деле не желали.

Помните, что в общении с детьми следует использовать разнообразные речевые формулы (прощания, приветствия, благодарности). Не забывайте утром приветствовать ребенка, а вечером пожелать ему «спокойной ночи». Произносите эти слова с улыбкой, доброжелательным тоном и сопровождайте их тактильным прикосновением. Обязательно, хоть за маленькую услугу, оказанную ребенком, не забывайте поблагодарить его.

Помните, **нужно адекватно реагировать** на проступки детей:

- ✓ спросите ребенка о том, что произошло, попытайтесь вникнуть в его переживания, выяснить, что явилось побудительным мотивом для его действий;
- ✓ не сравнивайте ребенка с другими детьми, например: «Сынок, посмотри, какой Миша молодец».

Помните, чтобы правильно организовать взаимоотношения с детьми в процессе общения, **необходимо преодолевать**:

- ✓ барьер занятости (вы постоянно заняты работой, домашними делами);
- ✓ барьер взрослости (вы не чувствуете переживания ребенка, не понимаете его потребности);

2. СЕМЬЯ

- ✓ барьер «воспитательных традиций» (вы не учитываете изменившиеся ситуации воспитания и уровень развития ребенка, пытаетесь продублировать педагогические воздействия собственных родителей);
- ✓ барьер «дидактизма» (вы постоянно пытаетесь поучать детей).
- ✓ Совершенствуйте коммуникативные умения ваших детей:
- ✓ если ребенок забывает говорить речевые этикетные формулы (приветствия, прощания, благодарности), то напомните ему об этом, например: «Сынок, поздоровайся с тетей» и т.д.;
- ✓ для развития умения устанавливать контакт с собеседником предложите детям игровую ситуацию;
- ✓ для развития умения понимать настроение и чувства другого предложите ребенку понаблюдать за кем-либо из родственников, например: «Посмотри внимательно на маму. Как ты думаешь, какое у нее настроение? (Грустное). Давай придумаем, как ее можно развеселить»;
- ✓ для развития у детей чувства эмпатии используйте сюжеты сказок.

Попытайтесь узнать у детей: «Что хорошего в сказке? Есть ли хорошие герои? Назови. Есть ли плохие? Кто они? А почему они плохие? Что хорошего может произойти со сказочными героями?»

2.1. Как общаться со своим ребенком

Правила общения.

Итак, у вашего ребенка проблемы со зрением. Вы задаете себе вопросы: «Как с ним общаться? Чему он может научиться? Что ждет его в будущем? Что будет с ним, когда меня не станет?»

У вас возникает ощущение, что вы один на один со своими проблемами и страхами? Вы не знаете, как рассказать об этом родным и друзьям, а самое главное — не знаете, куда обратиться за поддержкой?

Что делать? С чего начать?

Вы ведь наверняка желаете, чтобы жизнь вашего ребенка была наполнена ощущением счастья? Тут не помогут ни чудо-лекарства, ни аттестат об образовании, ни социальная поддержка государства. Важно, чтобы ребенок с нарушениями зрения, как и любой человек, вошел в самостоятельную жизнь, умея быть счастливым и приносить счастье другим, а наша задача — рассказать вам о тех маленьких шагах, которые приведут вашего ребенка к самостоятельной, независимой, наполненной жизни. Несомненно, умение найти свое место в жизни, стать активным и успешным напрямую зависит от того, насколько самостоятельным и независимым является человек.

Самостоятельность — это отличная цель. Но важно понять, что она не приходит внезапно. Нельзя вдруг проснуться самостоятельным, даже если очень этого захотеть. Она достигается годами, шажком за шажком, навык за навыком, возможность за возможностью.

Мы собрали для вас информацию, чтобы помочь вам принять состояние вашего ребенка и узнать о нем больше. Мы попробуем понятным для каждого языком рассказать и показать, чему и как может научиться ваш ребенок, каким

самостоятельным и успешным он может стать, каковы его настоящие возможности и перспективы. Мы предлагаем простые инструкции для обучения ребенка некоторым повседневным действиям. Мы уверены, что вы сможете использовать их как базу для того, чтобы работать и над другими умениями, которые мы не рассматривали отдельно.

Давайте договоримся о некоторых самых важных правилах, которыми мы все должны руководствоваться при общении с ребенком, у которого есть нарушения зрения:

- ✓ Самая важная цель для слепого или слабовидящего ребенка – стать самостоятельным человеком.
- ✓ Незрячему или слабовидящему ребенку нужны все те же самые знания, умения и опыт, что и зрячему.
- ✓ Важно научить ребенка выполнять задачу самостоятельно, а не делать все за него.
- ✓ Там, где другие дети пользуются своим зрением, слепой ребенок будет пользоваться иными органами чувств.
- ✓ Необходимо использовать любую возможность для того, чтобы ребенок смог получить информацию об окружающем мире через собственные ощущения: трогая, слушая, нюхая, пробуя на вкус, действуя с предметами.
- ✓ Помогите ребенку с нарушениями зрения участвовать во всем.

Вы родитель ребенка с особыми потребностями. У вас есть свои мечты, свое видение, свои желания. А главное, у вас есть особые знания, которых нет больше ни у кого, вы лучше всех на свете знаете своего ребенка.

2.1. Как общаться со своим ребенком

Только вы на протяжении всей жизни находитесь рядом с ним, поэтому ваша роль так важна. Вы имеете возможность наблюдать его постоянно, последовательно приобретая знания о нем, а при грамотном обучении и воспитании раскрывать в своем особенном ребенке все новые и новые возможности.

Сфокусируйтесь на позитивном, сосредоточьтесь на той радости, которую приносит вам ваш ребенок. Наслаждайтесь общением с ним ежедневно и помните, что ваш ребенок – это ребенок, а не диагноз.

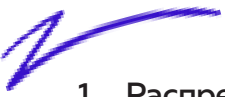
Наш проект создается в первую очередь для родителей таких детей. Учителя, воспитатели и другие профессионалы также могут найти здесь что-то полезное для себя.

Давайте вместе постараемся за диагнозами, особыми потребностями и ограниченными возможностями видеть самого ребенка. Видеть человека.

Домашние обязанности.

По мнению многих родителей, учеба – основная обязанность ребенка. Однако именно приобщение ребенка к некоторым домашним обязанностям играет важнейшую роль в формировании таких качеств, как ответственность, умение распоряжаться своим временем, умение прилагать волевые усилия и др.

Рекомендации родителям детей с ОВЗ по вопросу о домашних обязанностях:

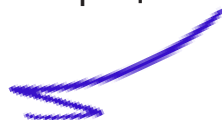
- 
1. Распределите обязанности между членами семьи (поручите ребенку такие задания, которые он мог бы ежедневно выполнять самостоятельно; приучайте его следить за своими вещами: убирать игрушки, содержать в чистоте рабочее место и свою комнату и т.п.).

2. Показывайте пример (ребенок учится, подражая взрослым, поэтому взрослые также должны хорошо выполнять свои обязанности).
3. Покажите ребенку, что его участие в бытовых делах тоже важно (научитесь уважать труд вашего ребенка и научите его уважать ваш труд; хвалите ребенка, говорите, что его помощь вам полезна, привлекайте его к бытовым делам, например генеральной уборке, готовке, особенно, если ребенку затруднительно выполнять какие-то действия самостоятельно).
4. Не «тыкайте» ребенка в его обязанности (помощь по дому не должна стать для ребенка «рабством»; если он не хочет выполнять задания, попробуйте объяснить, что его помощь необходима).
5. Заинтересуйте ребенка (попробуйте превратить выполнение заданий в игру; например, собрать цветочную клумбу: распределите задания на несколько дней и распишите их на «лепестках» — за каждое сделанное задание ребенок получает лепесток и приклеивает к заранее заготовленным сердцевинам (на отдельном листке, или это может быть объемная «клумба»); выполнив весь «план» ребенок получает целую «клумбу», звание «садовода» и какой-нибудь подарок-поощрение; создайте систему напоминаний, например спец. календарь; позвольте ребенку проявлять свободу действий при выполнении обязанностей, например самостоятельно или вместе с вами выбирать средства для уборки и прочее).
6. Дозируйте нагрузку. Не стоит по достижении определенного возраста сразу сваливать на ребенка ворох обязанностей. Пусть он выполняет несколько простых дел по дому, к которым со временем прибав-

2.1. Как общаться со своим ребенком

вятся более сложные. Учтите, что помимо домашних обязанностей, ребенок посещает школу (за некоторым исключением), и делает домашние задания, а многие дети с ОВЗ быстро утомляются.

7. Поручите питомца ребенку. Если в семье ни у кого нет аллергии, и вы можете позволить себе завести домашнее животное, часть обязанностей по уходу за ним можно передать ребенку — кормить рыбок (хомячка, птичку), расчесывать кота, а в более старшем возрасте и выгуливать собаку и прочее; будьте осторожны: как ребенок может причинить вред маленькому питомцу, так и наоборот, поэтому некоторое время выполняйте обязанности по уходу за ними совместно с ребенком, чтобы научить его обращаться с животными.



2.2. Домашние дела для вашего слепого или слабовидящего ребенка: да или нет?

**Не занижайте требования,
просто уделяйте больше времени.**

Рано или поздно большинство родителей задаются подобными вопросами: «Должны ли у моего ребенка быть регулярные домашние дела? Нужно ли ему платить за выполнение домашних обязанностей? Нужно ли заставлять его откладывать деньги на день рождения или на работу по дому? Как насчет того, чтобы заправлять постель каждое утро? Это особые домашние дела? Или просто часть повседневной жизни?»

Как бы вы ни отвечали на эти вопросы, если вы ожидаете, что обычный восьмилетний ребенок будет содержать свою комнату в чистоте, каждый вечер выносить мусор после ужина и откладывать половину денег на день рождения на крупную покупку, то ожидайте того же от вашего восьмилетнего слепого или слабовидящего ребенка. Занижать ожидания от слабовидящего ребенка по сравнению с его зрячими братьями, сестрами или друзьями, по сути, то же самое, что говорить ему, что он не способен делать то, что делают все остальные.

Да, возможно, вам придется уделять своему слабовидящему ребенку больше времени, чем его братьям или сестрам, чтобы научить его тому, что ему нужно делать. В начале вам придется работать вместе как команда, позволяя ему выполнять некоторые шаги, пока вы выполняете остальные. Это называется частичным участием.

Помогая ему выучить этапы выполнения задачи, подумайте о том, чтобы вернуться к шагам, которые он уже

2.2. Домашние дела для вашего ребенка

знает, — обычно это один или два последних шага последовательности. Таким образом, у него будет ощущение успеха, когда он без труда выполнит один или два последних шага. Как только он справится с последним шагом, добавьте предпоследний шаг и так далее, пока он не сможет выполнить все шаги самостоятельно. Например, если главная задача — опорожнить посудомоечную машину, вы можете попросить ребенка открыть посудомоечную машину, а вы вытащите все стеклянные предметы и уберете их, оставив ему пластиковые предметы и столовое серебро. Помогите ему убрать пластиковые предметы, но пусть он сам убирает столовое серебро. Когда он закончит с этим, посудомоечная машина опустеет, и он сможет почувствовать завершенность, закрыв дверцу.

Как только он узнает, где хранится все столовое серебро, и сможет убрать его без вашей помощи, попросите его взять на себя ответственность за пластиковые тарелки и миски, затем добавьте пластиковые стаканы и другую посуду, затем стеклянные тарелки и так далее.

Подумайте о том, как вы можете сделать так, чтобы предметы, которые ваш сын использует при выполнении своих обязанностей, было легче видеть и находить. Например, если одна из обязанностей вашего сына — каждый вечер кормить собак, купите миски для собак в цветах, контрастирующих с полом. Положите совок для собачьего корма в легкодоступное место, чтобы ему не приходилось искать его в мусорном ведре или пакете с собачьим кормом. Простые изменения, которые увеличивают контрастность, используют цвет, сводят к минимуму визуальные отвлекающие факторы или обеспечивают дополнительное освещение, помогут вашему ребенку более эффективно выполнять свои домашние дела. По мере того, как он становится старше и берется за новые домашние дела, поощряйте его обдумывать каждое новое домашнее задание, чтобы выяснить, какие шаги могут помочь ему выполнить его наиболее эффективно.

Если ваш ребенок в основном полагается на прикосновения для выполнения действий, подумайте о домашних делах, которые можно эффективно выполнять с этим чувством, с помощью предметов, которые легко идентифицировать на ощупь или с добавленными тактильными метками. Например, если ваш ребенок отвечает за уборку своей ванной комнаты каждую неделю, положите все чистящие средства в одно место, убедитесь, что он понимает назначение каждого предмета, и проверьте, нужны ли этикетки, чтобы помочь ему различать продукты.

Если это будет полезно для вашего ребенка, составьте «таблицу домашних дел», в которой будет показано, какие домашние дела ему нужно выполнять. Используйте систему, чтобы отмечать, какие домашние задания выполнены, или используйте рельефные наклейки в зависимости от того, использует ли ваш ребенок печать или шрифт Брайля.

Дайте ребенку реалистичную обратную связь о том, как он выполняет свои обязанности по дому. Расскажите ему, что он сделал хорошо, и похвалите его, а также объясните, что он может сделать по-другому в следующий раз, чтобы работа была выполнена лучше. Не расстраивайтесь, если ему потребуется время, чтобы выполнить домашнюю работу в соответствии с вашими стандартами.

Если ваш ребенок не выполняет свои обязанности по дому, попытайтесь выяснить, почему. Он не уверен в том, как это сделать? Может ли он видеть или чувствовать инструменты, необходимые ему для выполнения домашней работы? Понимает ли он, что, выполняя работу по дому, он вносит свой вклад в домашнее хозяйство? Обсуждение причины трудности может помочь найти ответ на нее.

2.2. Домашние дела для вашего ребенка

Помощь по дому в зависимости от возраста

Основываясь на своем опыте и жизненных ситуациях, взрослые могут придумать массу самых разных дел, которые может с пользой для семьи выполнять ребенок. Но иногда родители пребывают в растерянности, не зная, что можно поручить детям. Итак, чем дети помогают по дому в разных возрастах:

Домашние обязанности трехлетнего ребенка

- ✓ Собрать и положить игрушки в соответствующее место.
- ✓ Положить книги и журналы на полку.
- ✓ Отнести салфетки, тарелки и приборы на стол.
- ✓ Убрать за собой оставшиеся после еды крошки.
- ✓ Очистить свое место за столом.
- ✓ Чистить зубы, мыть и вытирать руки и лицо, причешиваться.
- ✓ Самому раздеться, с небольшой помощью — одеться.
- ✓ Вытереть за собой следы «детской неожиданности».
- ✓ Донести небольшие продукты до нужной полки, убрать вещи на нижнюю полку.

Домашние обязанности четырехлетнего ребенка

- ✓ Сервировать стол, в том числе хорошими тарелками.
- ✓ Помочь убрать бакалейные товары.

2. СЕМЬЯ

- ✓ Под наблюдением родителя помогать в покупке круп, макарон, сахара, печенья, конфет, хлеба.
- ✓ По расписанию давать корм домашним животным.
- ✓ Помогать прибирать в саду и во дворе на даче.
- ✓ Помогать расстилать и убирать постель.
- ✓ Помогать мыть посуду или с помощью загружать посудомоечную машину.
- ✓ Протирать пыль.
- ✓ Намазывать масло на хлеб. Готовить холодные завтраки (хлопья, молоко, сок, крекеры).
- ✓ Помогать приготовить простой десерт (положить украшение на торт, добавить варенье в мороженое).
- ✓ Делиться с друзьями игрушками.
- ✓ Доставать из почтового ящика почту.
- ✓ Играть дома без постоянного наблюдения и без постоянного внимания взрослых.
- ✓ Развешивать носки и носовые платки на сушке.
- ✓ Помогать складывать полотенца.

Домашние обязанности пятилетнего ребенка

- ✓ Помогать планировать приготовление пищи и закупку бакалейных товаров.
- ✓ Самому приготовить бутерброды или простой завтрак и убрать за собой.
- ✓ Самостоятельно наливать себе питье.

2.2. Домашние дела для вашего ребенка

- ✓ Сервировать обеденный стол.
- ✓ Сорвать с грядки салат и зелень.
- ✓ Добавлять по рецепту некоторые ингредиенты.
- ✓ Расстилать и убирать кровать, прибирать комнату.
- ✓ Самостоятельно одеваться и убирать одежду.
- ✓ Чистить раковину, туалет и ванну.
- ✓ Протирать зеркала.
- ✓ Сортировать белье для стирки. Складывать отдельно белое, отдельно цветное.
- ✓ Складывать и убирать чистое белье.
- ✓ Отвечать на телефонные звонки.
- ✓ Помогать прибирать квартиру.
- ✓ Оплачивать мелкие покупки.
- ✓ Помогать мыть машину.
- ✓ Помогать выносить мусор.
- ✓ Самостоятельно решать, как потратить свою часть семейных денег, предназначенных для развлечений.
- ✓ Кормить своего питомца и убирать за ним.
- ✓ Самостоятельно завязывать шнурки.

Домашние обязанности шестилетнего ребенка (первый класс)

- ✓ Самостоятельно подбирать себе одежду по погоде или для определенного случая.

2. СЕМЬЯ

- ✓ Пылесосить ковер.
- ✓ Поливать цветы и растения.
- ✓ Чистить овощи.
- ✓ Готовить простую пищу (горячие бутерброды, вареные яйца).
- ✓ Собирать вещи в школу.
- ✓ Помогать развешивать белье на бельевую веревку.
- ✓ Вешать свою одежду в платяной шкаф.
- ✓ Собирать дрова для костра.
- ✓ Собирать граблями сухие листья, полоть сорняки.
- ✓ Прогуливать домашних животных.
- ✓ Выносить мусор.
- ✓ Приводить в порядок ящик, где хранятся столовые приборы.
- ✓ Накрывать на стол.

Домашние обязанности семилетнего ребенка (второй класс)

- ✓ Смазывать велосипед, ухаживать за ним. Запирать его в специальном месте, когда он не используется.
- ✓ Принимать телефонные сообщения и записывать их.
- ✓ Мыть собаку или кошку.
- ✓ Тренировать домашних животных.
- ✓ Нести пакеты с продуктами.

2.2. Домашние дела для вашего ребенка

- ✓ Самостоятельно без напоминаний вставать по утрам и ложиться спать вечером.
- ✓ Быть вежливым и учтивым с другими людьми.
- ✓ Оставлять после себя в порядке ванну и туалет.
- ✓ Гладить простые вещи.

Домашние обязанности восьми- и девятилетнего ребенка (третий класс)

- ✓ Правильно складывать салфетки и раскладывать столовые приборы.
- ✓ Мыть пол.
- ✓ Помогать переставлять мебель, вместе со взрослыми планировать расстановку мебели.
- ✓ Самостоятельно наполнять себе ванну.
- ✓ Помогать другим (если его просят) в работе.
- ✓ Наводить порядок в своих шкафах и ящиках.
- ✓ Покупать себе одежду и обувь с помощью родителей, выбирать одежду и обувь.
- ✓ Менять без напоминания школьную одежду на чистую
- ✓ Складывать одеяла.
- ✓ Пришивать пуговицы.
- ✓ Зашивать распоровшиеся швы.
- ✓ Чистить кладовку.
- ✓ Убирать за животными.

2. СЕМЬЯ

- ✓ Знакомиться с рецептами приготовления простых блюд и учиться их готовить.
- ✓ Срезать цветы и готовить вазу для букетов.
- ✓ Собирать фрукты с деревьев.
- ✓ Разжигать костер. Готовить все необходимое для приготовления пищи на костре.
- ✓ Красить забор или полки.
- ✓ Писать простые письма.
- ✓ Писать благодарственные открытки.
- ✓ Купать младших сестер или братьев.
- ✓ Натирать полиролью мебель в гостиной.

Домашние обязанности девяти- и десятилетнего ребенка (четвертый класс)

- ✓ Менять постельное белье и складывать грязное белье в корзину.
- ✓ Уметь обращаться со стиральной машиной и сушилкой.
- ✓ Отмерять стиральный порошок и кондиционер для белья.
- ✓ Покупать продукты по списку.
- ✓ Самостоятельно переходить улицу.
- ✓ Самостоятельно приходить на назначенные встречи если туда можно дойти пешком или доехать на велосипеде.
- ✓ Печь печенье из полуфабриката в коробках.

2.2. Домашние дела для вашего ребенка

- ✓ Готовить еду на семью.
- ✓ Получать свою почту и отвечать на нее.
- ✓ Готовить чай, кофе или сок, разливать по чашкам.
- ✓ Ходить в гости.
- ✓ Планировать свой день рождения или другие праздники.
- ✓ Быть в состоянии оказать простую первую помощь.
- ✓ Мыть семейный автомобиль.
- ✓ Учиться бережливости и экономии.

Домашние обязанности десяти- и одиннадцатилетнего ребенка (пятый класс)

- ✓ Самостоятельно зарабатывать деньги (например, сидеть с детьми).
- ✓ Не бояться одному оставаться дома.
- ✓ Ответственно распоряжаться некоторым количеством денег.
- ✓ Уметь ездить на автобусе.
- ✓ Ответственно относиться к личному хобби.

Домашние обязанности одиннадцатилетнего и двенадцатилетнего ребенка (шестой класс)

- ✓ Быть в состоянии взять на себя обязанности лидера вне дома.
- ✓ Помогать уложить спать маленьких братьев и сестер.

2. СЕМЬЯ

- ✓ Самостоятельно выполнять свои дела.
- ✓ Помогать отцу в выполнении домашних дел.
- ✓ Чистить плиту и духовку.
- ✓ Самостоятельно распределять время для учебных занятий.

Домашние обязанности учеников старших классов

- ✓ В школьные дни отход ко сну в определенное время (по согласованию с родителями).
- ✓ Принимать на себя ответственность за приготовление пищи для всей семьи.
- ✓ Иметь представление о здоровом образе жизни: есть здоровую пищу, поддерживать правильный вес, регулярно проходить медицинский осмотр.
- ✓ Предвидеть потребности других и предпринимать соответствующие действия.
- ✓ Иметь реалистические представления о возможностях и пределах возможностей.
- ✓ Последовательно выполнять принятые решения.
- ✓ Проявлять взаимное уважение, преданность и честность во всех отношениях.
- ✓ По возможности зарабатывать немного денег.

И не забывайте, дети, которые помогают родителям и имеют круг своих домашних обязанностей обычно лучше учатся в школе, потому что они лучше взаимодействуют с учителями. Без такой подготовки дети становятся потребителями и в будущем хотят только получать что-то от других

2.3. Забота о безопасности

людей. Они просто сидят дома и ждут, когда кто-то придет и даст им то, что они хотят. Иногда у таких детей складывается ощущение, что они что-то из себя представляют только тогда, когда их кто-то обслуживает. Пусть это станет вашей главной целью: когда вы приучаете ребенка к выполнению домашних обязанностей, вы готовите его к будущей самостоятельной жизни, а не просто облегчаете собственную жизнь.

2.3. Забота о безопасности слепых и слабовидящих детей в домашней обстановке

Чтобы познавать окружающий мир, вашему ребенку необходимо быть активным. Но так как ваш ребенок имеет проблемы со зрением, вы, возможно, очень боитесь, что он поранится. Все дети, а особенно слепые, должны проявлять активность при познании окружающего мира. Все дети набивают себе шишки, пока растут. Слепые дети не более хрупкие, чем зрячие, им просто необходимо быть более осторожными.

Конечно, вам нужно проверять, безопасна ли для ребенка игровая площадка. Но не мешайте ему принимать участие в активных играх или исследовании окружающего пространства.

Не забывайте, все дети, обучаясь ползать, ходить, бегать, могут получать шишки и раны. Большинству из них избежать этого не удастся. Ваш ребенок должен учиться быть более аккуратным. Давайте разберем подробнее, что нужно сделать, чтобы обеспечить безопасность слепого либо слабовидящего ребенка в семье, в домашней обстановке. Вот некоторые идеи, с помощью которых вы сможете сделать ваш дом более безопасным и избежать серьезных происшествий.

Правила безопасности

Держите все двери и окна или постоянно открытыми или постоянно закрытыми.

Если дверь открыта не полностью, то есть большая вероятность того, что ребенок ударится об нее. Он может поранить голову или еще больше повредить свои глаза. Каждый член семьи должен выработать привычку держать двери и окна или всегда открытыми или всегда закрытыми.

Прикрывайте острые углы мебели.

Острые углы столов и стульев часто находятся на уровне глаз маленького ребенка. Вы можете защитить вашего ребенка от лишних ран, прикрыв эти углы плотными чехлами.

Не загромождайте путь из одной комнаты в другую предметами.

Старайтесь оставлять как можно более свободными те пространства вашего дома, где ходит ребенок. Всегда ставьте предметы на свои места и предупреждайте ребенка, если передвигаете их.

Проверьте, не слишком ли скользкие полы в вашем доме.

Пока ваш ребенок еще не слишком уверенно ходит, не натирайте полы так, чтобы они становились скользкими. Вы также можете предотвратить падения вашего ребенка, если не будете застилать полы коврами и дорожками.

Вовремя ремонтируйте полы.

Ваш ребенок может не заметить отверстия в полу. Маленькая нога ребенка может попасть в эту щель, безопасную для взрослого. Вовремя ремонтируйте полы, чтобы избежать несчастных случаев с вашим ребенком.

2.3. Забота о безопасности

Ограждайте лестницы, пока ваш ребенок не вырастет настолько, чтобы уверенно спускаться и подниматься по ступеням.

Ступени особенно опасны для маленького ребенка. Научившись ползать, ваш ребенок может упасть с лестницы, если перед ее верхней ступенькой не будет поставлено специальное ограждение (например, небольшая дверь). Убедитесь, что дверь закрывается достаточно плотно, и ваш ребенок не сможет ее открыть самостоятельно. Если вы не хотите устанавливать специальную дверь перед лестницей, то оградите ее барьером.

Лестницы в вашем доме должны иметь перила.

Перила предотвратят падения вашего ребенка. Убедитесь, что перила достаточно низкие, чтобы ребенок не мог проскользнуть в отверстие между лестницей и перилами.

Убедитесь в том, что электропроводка недоступна вашему ребенку.

Ребенок может споткнуться об электрический провод и упасть, поэтому электропроводку лучше прокладывать так, чтобы она была недоступна ребенку. Если приходится прокладывать проводку вдоль стен, надежно закрепляйте ее. После использования утюгов и другого электрооборудования сразу же убирайте их на место, чтобы ребенок не мог пораниться.

Закрывайте электрические розетки.

Ваш ребенок может получить серьезное поражение электрическим током, если прикоснется к источнику тока пальцами или каким-либо предметом. Прикрывайте неиспользуемые розетки чехлами, или ставьте перед ними тяжелые предметы, которые ребенок не сможет сдвинуть с места.

2. СЕМЬЯ

Держите медикаменты и ядовитые вещества в недоступном для ребенка месте.

Помните о том, что вашему ребенку часто хочется попробовать незнакомый ему предмет на вкус. Убедитесь в том, что медикаменты и ядовитые вещества хранятся в недоступном для ребенка месте.

Убедитесь в том, что ребенок не может достать до открытого окна.

Существует опасность того, что ребенок может выпасть из открытого окна. Всегда держите низко расположенные окна закрытыми. А также убедитесь в том, что под высокими расположенными окнами не стоят предметы, встав на которые, ребенок сможет дотянуться до окна. Оконные экраны не являются надежной защитой, так как под весом даже маленького ребенка такой экран легко прорывается.

Не подпускайте ребенка к электронагревательным приборам и открытым источникам огня.

Выключайте плиту (газовую или электрическую) и электронагревательные приборы сразу после использования и следите за тем, чтобы ребенок не обжегся. Убирайте источники огня в недоступное для ребенка место.

Держите емкости с горячим содержимым в недоступном для ребенка месте.

Если вы только что закончили готовить или, например, вскипятили воду, уберите емкость с горячим содержимым в недоступное для ребенка место.

Помните о том, что вам не всегда придется следить за выполнением выше приведенных правил.

Многие из приведенных выше предостережений также актуальны и при воспитании зрячего ребенка. По мере того,

2.4. Как адаптировать дом

как дети растут и больше узнают о правилах безопасности, они начинают понимать, какие ситуации являются для них потенциально опасными и стараются избегать их. Это справедливо и для слепых детей.

2.4. Как адаптировать дом или квартиру для незрячего и слабовидящего ребенка

Кроме вопросов безопасности, важно подумать и о том, как организовать пространство и вещи в квартире так, чтобы у незрячего или слабовидящего ребенка была возможность развивать те навыки, которые у него уже есть, и учиться делать новые вещи самостоятельно. Поговорите с тифлопедагогом, преподавателем СБО и ориентировки в вашем детском саду или школе о том, как обустроить квартиру так, чтобы ваш ребенок мог действовать в ней максимально самостоятельно. Если у вас нет такой возможности, здесь мы предлагаем несколько базовых принципов адаптации дома:

- ✓ Освещение
- ✓ Блики
- ✓ Цвет
- ✓ Контраст
- ✓ Текстура, этикетки и маркировки
- ✓ Безопасность
- ✓ Порядок и беспорядок

Если у вашего ребенка есть остаток зрения, вы можете помочь ему использовать свое видение максимально эффективно, контролируя освещение, блики, цвет, контраст, а также порядок (!) в доме.

Освещение. Большинство детей с ослабленным зрением предпочитают естественный свет, который проникает в дом через окна. Однако для некоторых детей, особенно тех, у кого альбинизм, аниридия (отсутствие радужной оболочки глаза) или другие заболевания, вызывающие светобоязнь, слишком яркое освещение может вызвать дискомфорт. Если вы видите, что ваш ребенок щурится от света, постарайтесь повесить на окна непрозрачные шторы или жалюзи с антибликовой поверхностью — так вы можете контролировать, сколько света поступает в комнату и при необходимости регулировать его количество.

Некоторые занятия вашего ребенка, например, такие, как чтение, требуют дополнительный свет. В этом случае лучше иметь лампу на гибкой ножке, чтобы угол падения света можно было регулировать. Еще лучше, если эту лампу вы могли бы легко перемещать из одного места в другое, если понадобится.

Блики. Большинство людей не любят смотреть на яркую бликующую поверхность. Отраженный от блестящей поверхности свет особенно неудобен для некоторых детей с ослабленным зрением. Постарайтесь, например, исключить или свести к минимуму блики на экране вашего телевизора. Экспериментируйте со светильниками, чтобы выяснить, где они могут быть установлены, чтобы создать наименьшее количество бликов от поверхностей различных предметов. Поскольку свет является источником бликов, регулируемые оконные покрытия могут также быть полезными в течение дня. Используя однотонную скатерть, вы также можете уменьшить блики на поверхности стола.

2.4. Как адаптировать дом

Цвет. Вы можете обнаружить, что ваш ребенок отдает предпочтение каким-то определенным цветам, например, красному или желтому. Эти цвета, возможно, он видит. Если так, то попробуйте использовать красный и желтый цвета везде, где вам нужно привлечь внимание ребенка к каким-то предметам. Например, пусть зубная щетка ребенка и чашка в ванной, его полотенце будут именно таких цветов. Вы можете также использовать цвет, чтобы помочь ребенку держать его комнату в порядке, например, расставив цветные коробки или корзинки для хранения разных типов вещей или игрушек.

Контраст. Для детей с нарушением зрения очень важна высокая контрастность между предметом и фоном, на котором этот предмет хорошо заметен. Например, черные буквы на белом фоне легче увидеть, чем бледно-зеленые буквы на зеленом фоне. Подумайте также о контрасте ящиков в шкафах. Вы можете сделать цветные вкладыши в полки, чтобы увеличить контрастность.



2. СЕМЬЯ

Если вы кладете ребенку еду на тарелку, подумайте над тем, чтобы посуда контрастировала с едой. В этом случае ребенку будет легче заметить, что он ест. Например, бежевого цвета хлопья лучше видны в темной чашке, чем в белой.

Сравните, как выглядит еда на тарелках:



Вот несколько примеров того, как контраст может сделать ваш дом безопаснее и доступнее для вашего ребенка:

Мойка без контраста и контрастная:



2.4. Как адаптировать дом

Ванна зона без контраста и с контрастом:



Низкая и высокая контрастность кухни:



Текстура, этикетки и маркировки. Независимо от того, может ли ваш ребенок хоть что-то видеть, поощряйте его использовать осязание, чтобы знать о том, где находится та или другая вещь в вашем доме. В ванной, например, можно обвязать резинкой ручку зубной щетки ребенка, чтобы он мог быть уверен, что это его щетка, а не чужая. Можно подумать о тактильных метках в кухонном шкафу, где хранятся, например, хлопья или орешки, и тогда ребенок

может сам их найти. Если ваш ребенок учит Брайль, то, по мере того как он становится старше, вы можете подписать шрифтом Брайля «этикетки» и прикрепить их к различным предметам. Если ребенок не знает брайлевского шрифта, этикетка может иметь рельефную форму или какую-нибудь другую текстуру. Покажите ребенку (дайте ее потрогать), какая этикетка принадлежит какому предмету.

Ваш ребенок может также использовать такие «подсказки», как ковер или плитка на полу, чтобы знать разницу поверхностей в гостиной и на кухне. Это тоже будет помогать ему самостоятельно ориентироваться в доме. Ищите все возможности, чтобы тактильно выделить ту или иную зону или предметы в комнатах, и тем самым увеличить самостоятельность ребенка и его мобильность. Например, можно положить небольшой текстурированный коврик возле окна, чтобы помочь ребенку самому найти коробку для игрушек, которая там находится.

И снова про безопасность

Когда у вашего ребенка есть нарушения зрения, особенно важно организовать пространство в доме таким образом, чтобы защитить малыша от возможных травм. Например:

— обратите внимание на то, чтобы коврики в вашем доме не скользили, иначе это может привести к падению. Для этого можно с обратной стороны коврика по его периметру пришить специальную ленту;

— держите двери в комнаты и дверцы шкафа всегда закрытыми, или положите тяжелый предмет под двери так, чтобы подпереть их до упора и не дать им закрываться;

2.4. Как адаптировать дом

— напоминайте всем в семье убирать с пола на свои постоянные (!) места игрушки, гаджеты, инструменты, игры, рюкзаки, портфели и все остальное, обо что может споткнуться незрячий ребенок;

— храните бытовые моющие средства и какие-либо лекарства в шкафах, которые не могут быть открыты вашим ребенком. Вы можете использовать замки, которые легко открыть вам, но трудно открыть ребенку.



Большинство незрячих детей хорошо знают планировку собственного дома или квартиры. Они не используют трость, чтобы передвигаться по дому, но когда ваш ребенок начал передвигаться по квартире, научите его при этом держать руку перпендикулярно стене, чуть согнутой в локте, слегка перед собой, так как в таком положении рука предупреждает ребенка о любой преграде, с которой он может столкнуться.

Избегайте при этом вешать на стены картины на уровне высоты поднятой руки вашего ребенка. Лучше повесить их выше, для того чтобы ребенок при передвижении по квартире их не задевал.

Порядок и беспорядок: когда полки или столешница переполнены посудой или другими вещами, которые при этом тесно расположены друг к другу, — любому человеку трудно выбрать какой-либо конкретный предмет. А для слабовидящих детей или детей с небольшим остатком зрения это может стать еще более трудной задачей. Не позволяйте беспорядку накапливаться на полках ванной комнаты, кухонном столе, на полках или в шкафах. Подумайте о том, каким образом расположить предметы на полках, чтобы они могли быть более заметны, и ребенок мог легко их найти самостоятельно.

Попробуйте посмотреть на предметы с точки зрения вашего ребенка. Например, то, что легко видно с высоты вашего роста, может быть невозможно увидеть с высоты роста вашего ребенка. Расположите вещи, которые он должен видеть, на уровне глаз ребенка. Возможно, вам покажется, что это непрактично (размещать фотографии, светильники и предметы по всему дому, учитывая потребности вашего ребенка), но ведь мы заботимся о безопасности и самостоятельности вашего малыша?

2.5. Внутренний ресурс родителей

Внутренние ресурсы человека — это то, на чем держится его жизнь. Они заложены в нем природой и развиты с годами. Это то, что накопил человек за годы жизни, и то, что изначально было заложено в нем природой. Их можно также назвать личными или внутренним миром личности. Список внутренних ресурсов человека внушительный. К ним относятся: темперамент, характер, способности, интеллект, настроение, знания, умения, здоровье, энергия, самооценка, воля и многое другое. Ко внутренним ресурсам можно отнести все, что дает человеку опору изнутри. Все, что помогает человеку развиваться, справляться со сложностями, добиваться поставленных целей, общаться с окружающими и так далее.

Но внутренние ресурсы могут быть исчерпаны. Стрессы, проблемы, работа, забота о близких, воспитание детей и уход за ними, особенно за детьми с ОВЗ, все это подтачивает наши силы и сокращает наши внутренние ресурсы. Давайте посмотрим, как можно внутренние ресурсы восстанавливать.

Лето — это время путешествий, прогулок, более размеренной жизни, *восполнения внутренних ресурсов*. Но, отдохнув неделю-другую, многие родители начинают грызть себя за то, что не занимаются с детьми, не уделяют время другим важным для семьи занятиям, и у них возникает мысль, что время проходит зря, время будет упущено. А внутренних ресурсов для занятий с ребенком нет.

Такие когнитивные гонки некоторые родители устраивают себе регулярно, постепенно погрязая в собственной вине, обиде на себя, а позже и на мир вокруг, и своих близких.

Чувства вины и обиды пожирают ресурс человека, ведь ему приходится отдавать жизненные силы на «обслуживание», этой проблемы. Чтобы сохранить себя и не закопаться в чувстве вины, оттого что вы в сотый раз не по занимались с ребенком, и вы плохая мама, запомните очень важные вещи.

Во-первых, мама для ребенка должна быть в первую очередь мамой, а не педагогом, который 24 часа в сутки должен осуществлять коррекцию, пренебрегая своими чувствами, желаниями, самореализацией, хобби и т.д. Прогулка с ребенком по парку, совместное приготовление ужина, танцы, веселая игра в мяч, обычный разговор о том, как прошел день и т.д., будет намного продуктивнее.

Во-вторых, ребенок развивается только через движение и тактильность, через игру. А лето — это самое благоприятное время для движения на улице (в парках, на детских площадках, пляжах, набережных и т.д.). Игра в мяч, ползание по горкам и лестницам, игра в песке, бег по траве и в воде — вот чем стоит заниматься летом. Игра — это ведущая деятельность ребенка. Не лишайте его этого. Иначе в школьный период наступит декомпенсация.

Перестаньте бояться просто играть с ребенком в его игры. Опустившись на пол к ребенку и подчинившись его правилам игры, вы осуществите самую настоящую коррекцию и психотерапию.

В-третьих, чудесная сила исцеления психологических проблем ребенка, особенно эмоционально-волевой сферы, работает лишь тогда, когда родители находятся «в ресурсе» и готовы к гармоничному взаимодействию с ребенком.

В-четвертых, мама не должна 24/7 находится рядом с ребенком. Мама прежде всего человек и женщина, и должна уделять время себе, чтобы отдыхать, устраивать себе перезагрузку и разгрузку.

2.6. Можно ли обойтись без гиперопеки

В-пятых, относитесь к неудачам ребенка спокойнее и терпимее. Научитесь видеть маленькие шаги успеха ребенка на пути к поставленным целям и задачам. Тем самым вы обучите ребенка вере в себя и сформируете мотивацию к обучению и познанию мира.

Чем меньше ребенок слышит критики и упреки при выполнении инструкций/заданий и чем больше ощущает поддержку со стороны взрослого, тем он успешнее в своем развитии.

Помните, что дети чувствуют себя комфортно и в безопасности не с идеальными и всемогущими, а с уравновешенными и довольными собой и своей жизнью мамами. Вы хорошая мать просто от того, что вами рожден ребенок, которого вы с любовью растите.

Помните, что люди с ограниченными возможностями становятся счастливыми и реализовавшими себя в жизни. И ваша задача — помочь в этом своим детям, воспитать в них уверенность и любовь к себе и окружающим.

Берегите свое психологическое здоровье и восполняйте свои внутренние ресурсы!

2.6. Можно ли обойтись без гиперопеки? (из книги «Беседы с родителями незрячих детей» с комментариями психолога)

Случилось так, что когда мой младший сын, слепой с детства, «оперился» и, еще учась в вузе, стал жить самостоятельно, жизнь вновь свела меня с семьей, в которой воспитывался слепой ребенок. Моими соседями по коммунальной квартире стали мама и ее 12-летний слепой сын — Николай.

Родом они были из небольшого города на северо-западе России, но уже 8 лет каждый август перебирались жить в Санкт-Петербург, чтобы Николай мог посещать детский сад и школу для детей с нарушениями зрения. Каникулы проводили на родине.

Оказавшись рядом с ребенком, имеющим такие же нарушения, как у моего сына, мне было интересно понаблюдать за ним. Николай учился в четвертом классе, но, к моему удивлению, плохо читал и слабо ориентировался в приборе для письма по Брайлю, не умел считывать грифелем наколотый текст, не вынимая листа из прибора. Из-за этого, неплохо соображая, не успевал на уроках. У него была слабо развита мелкая моторика и ориентировка в знакомых пространствах: квартире, школе. Он не умел мыться под душем, убирать свои вещи, вне домашней обстановки обычно вел себя скованно и был не прочь, чтобы окружающие ему помогали. При этом я не наблюдал у него каких-либо других физических или психических нарушений, которыми можно было оправдать столь низкий уровень его самостоятельности в быту и учебе или объяснить столь «высокие требования» к своей персоне.

Комментарии психолога. Описанная ситуация очень характеризует одну из главных ошибок родителей: недоверие к возможностям ребенка с одной стороны и «практический» подход родителей – с другой.

Это когда родителю проще и быстрее собрать, одеть, умыть и т.д. ребенка самому, чем научить его этому и терпеливо дожидаться, пока ребенок проявит самостоятельность.

Мама полностью посвятила себя сыну (он был единственным и долгожданным ребенком) и ежедневно самоотверженно водила его в садик, потом в школу, затем: дом, готовка, уборка, приготовление уроков. Мальчик был ухожен, на занятия приходил вовремя с готовым домашним задани-

2.6. Можно ли обойтись без гиперопеки

ем. Мама всегда отзывалась на просьбы учителей, старалась учесть все их замечания. Но с учебой, несмотря на все ее старания, у Николая были проблемы: первые три класса одолел с трудом, а после первой четверти четвертого класса его классная руководительница и завуч предупредили, что по их мнению ребенок вряд ли справится с программой следующих классов, и посоветовали подумать о надомном обучении.

Понаблюдав за ними, я решил, что мне, имеющему опыт в воспитании незрячего ребенка, грех оставаться в стороне от решения их проблем. Живой пример моего сына Максима и его товарищей, которые частенько заглядывали ко мне «на огонек», убедил маму не отказываться от моей помощи.

Первое, с чем я стал разбираться, так это с причинами, из-за которых Николай плохо писал и читал по Брайлю. Выяснилось, что вместо чтения он предпочитал слушать «говорящие книги». Слушал он их обычно лежа на диване и (от ничегонеделания) начинал махать руками и ногами, по его же объяснению, «делал Буратино». Аналогичная замещающая деятельность нередко встречается у слепых детей и приводит к формированию навязчивых движений, борьба с которыми впоследствии малоуспешна. Мама же полагала, что все нормально: сын занят, приобщается к шедеврам мировой литературы, не мешает ей заниматься домашними делами, а «Буратино» вызвано недостатком физической нагрузки. Не отрицая необходимости «говорящих книг», фильмов, «читающих машин» и т.п. устройств при обучении детей, я считаю, что замена чтения (что визуального — для зрячего, что осязательного — для слепого младшего школьника) на слуховое восприятие текстов отрицательно скажется на формировании навыка чтения.

Комментарии психолога. Все правильно. Без осознанного беглого чтения невозможно грамотное письмо, а также восприятие и осмысление значительного объема

текста, что необходимо для успешного усвоения учебного материала. Кроме того, чтение, в отличие от слушания, требует более активного включения в процесс познания, например, за счет движения и осязания.

Поэтому мне удалось убедить маму, чтобы мальчик перестал постоянно слушать диски, а стал больше читать. И уже через пару месяцев у Николая появился интерес к книгам, понравилось читать «в своем темпе», перечитывать «интересные фрагменты». Он стал пересказывать прочитанный текст, обсуждать судьбы героев, применять при общении понравившиеся цитаты и выражения. К концу учебного года Николай сравнялся с другими детьми класса по скорости чтения, восприятию текста и осмыслению прочитанного (по оценке учителя, сообщенной мне перед летними каникулами удивленной и радостной мамой). Уменьшилось число случаев «тряски» руками, которые проявлялись и в школе.

Второе. Удалось добиться, чтобы Николай освоил хождение вне дома с тростью. Несколько раз я сам ходил с ним по разным маршрутам в нашем квартале, спускался в метро, ездил на трамвае. Сначала Николай боялся, стеснялся, тушевался, отказывался заходить с тростью в магазин, в транспорт, но мама настойчиво повторяла попытки. Скоро и сам Николай заметил, что трость ему помогает, а он не «болтается, как авоська» сзади у мамы. Выяснилось, что ходить с тростью не стыдно, а даже несколько «престижно»: «Я умею то, что не умеют другие». На зимние каникулы они поехали с тростью домой. Мама боялась, что она (!) не сможет выйти на улицы родного города с сыном, который держит в руках белую трость.

Комментарии психолога. Зачастую незрячие дети не пользуются тростью только потому, что родители стесняются своего ребенка. Адекватное отношение родителей к тому, что ребенок идет с тростью, понимание, что трость — это

2.6. Можно ли обойтись без гиперопеки

в том числе безопасность незрячего ребенка, формирует адекватное отношение к трости и у ребенка.

Но через день позвонила и сообщила, что они вышли с тростью, и это не стыдно, даже интересно, а окружающие приняли их с пониманием и одобрением. У Николая повысилась самооценка, а у мамы появилась гордость за сына.

Комментарии психолога. Самооценка незрячего ребенка зависит от оценки родителя в гораздо большей степени, чем у нормально видящего. Как ребенок будет думать о себе («я хороший/плохой», «я умею/не умею» и т.д.), так он будет ощущать себя и действовать в жизни. Родителям важно понимать, что перехваливать ребенка так же плохо, как и недооценивать его возможности.

Третье. Прислушавшись ко мне, мама прекратила сопровождать Николая по школе, помогать одеваться. Стала учить ухаживать за своими вещами, мыть посуду и многому другому, к чему ранее боялась допустить сына, и вдруг с удивлением обнаружила, что Николай может во многих делах обойтись без нее.

Четвертое. Как я отмечал, Николай сам не мылся в ванной. Поинтересовался — почему, и услышал в ответ: «Если сам помоюсь, то заболею». Предложил все же попробовать, он неделю упирался, а я убеждал: «Ты уже большой, тебе надо мыться каждый день. Стыдно, что тебя кто-то моет». Показал, как залезать в ванную, задвигать занавеску, пользоваться душем, находить мыло, мочалку, намыливать ее, вытираться полотенцем. Наконец, Николай попробовал и... слегка обжегшись горячей водой, научился регулировать температуру. Мыться стал ежедневно.

Пятое. Пришлось побороться с маминым желанием сделать из своего сына успешного ученика путем делания за

него уроков. Это болезнь многих «продвинутых» родителей: «Мой ребенок не может быть неуспевающим!» В итоге получается «Папа решает, а Вася сдает!» И мама Николая каждый день сидела с ним, фактически указывая ему, в какой строке прибора как и что писать. Тратила на это 2–3, иногда 4 часа. Получалось, что домашнее задание сделано, а как писать в классе, то Николай не успевает, путается в приборе. За домашнее 4 и 5, в классе 2 и 3. После долгих убеждений мама уступила моим «наездам» и согласилась на право Николая получать 2 и 3, как за классную работу, так и за домашнюю, и на его право делать самому домашние задания. Правда, пришлось несколько пожертвовать осенними каникулами, ежедневно занимаясь специальными упражнениями «по ориентировке» в приборе для письма. Став делать домашние задания самостоятельно, Николай почувствовал «вкус быть готовым» к занятиям, понравилось быть успевающим. Если возникали трудности, сам стал обращаться за помощью, искать нужный материал в учебнике. Оценки, которые он начал получать, теперь соответствовали его заслугам, а не маминым. Год закончил с положительными оценками. А у мамы появилось свободное время.

Комментарии психолога. Преодолевая трудности и переживая свои успехи, ребенок смог повысить свою самооценку.

Шестое. Более года шла борьба за разнообразие в питании Николая. Он не ел хлеб, каши, но ел сардельки. Плохо пережевывал пищу, боялся горячего чая, вилки, ножа т.п. Мама ежедневно выдумывала, чем его накормить, и все боялась, что сын будет голодным. Эта борьба закончилась не полной, но убедительной победой в пользу разнообразного питания. Сегодня Николай ест вилкой, пользуется ножом, не отказывается от гречневой, рисовой, овсяной каши, научился пробовать на вкус новую для него еду (раньше категорически

2.6. Можно ли обойтись без гиперопеки

отказывался). Эти успехи были достигнуты разными способами — вплоть до отказа выполнить его желания (пользовался отсутствием мамы), оставления его голодным (до прихода мамы), шантажом и другими «непедагогическими» методами. Мать сначала протестовала против них, но потом согласилась с возможностью их «ограниченного применения». Николай сам стал доставать себе продукты из холодильника, съедать все положенное в тарелку. А главное, мама поверила, что если сын иногда вовремя не поест, то не помрет сразу от голода!

Комментарии психолога. Расширение диапазона собственных возможностей благотворно сказывается на разных сферах жизни ребенка.

Седьмое. Жизнь Николая была окружена большим количеством страхов. Например, «не трогай вилку — выколешь глаз», «не бери нож — порежешься», «не ходи один — упадешь», «не подходи к газовой плите — обожжешься». Надо заметить, что страхи были заложены не специально, а из благих намерений. Но недаром говорится, что дорога в ад устлана благими намерениями. Страхи обычно формируются у ребенка-инвалида родственниками в первые годы жизни «для его же безопасности» и в итоге становятся препятствиями для развития самостоятельности. Это не столько вина родных, сколько их беда, вызванная шоком от слепоты ребенка и незнанием, что делать с ребенком, как его воспитывать, учить, развивать. Через некоторое время под моим давлением, на примере Максима, его товарищей мама начала осознавать, что большинство страхов у Николая вызваны гиперопекой, присутствующей в их семье, и ей пришлось заставить себя отказаться от желания во всем ему помогать. Из опыта общения с другими родителями знаю, что не все на это способны, всегда найдется оправдание своих действий во благо ребенка.

Вскоре Николай как бы «раскрылся»: стал самостоятельно заниматься, перестал бояться других детей, требовать «мне должны», начал уважать интересы окружающих. У него повысилась самооценка, наладилась учеба, улучшились взаимоотношения с соучениками и учителями, проявилась любознательность. Он стал сам одеваться, перемещаться по школе; перестал бояться ходить по лестнице, по улице, по двору, ездить в общественном транспорте.

Комментарии психолога. Не последнюю роль сыграло избавление мамы от ее страхов в отношении ребенка.

Прошло 8 лет. Николай завершил учебу в школе им. К. К. Грота по программе основного общего образования (10 класс) и, сдав ГИА, получил аттестат. Дальше он инклюзивно продолжил учебу по программе среднего общего образования в одном из Центров образования Санкт-Петербурга, совместив учебу с прохождением курса социальной реабилитации в Центре реабилитации инвалидов по зрению, занятиями в гребном клубе, участием в художественной и общественной деятельности.

Пройдя отбор, принял участие в Молодежном форуме инвалидов по зрению. Начал активно осваивать компьютер и социальные сети. Сложность учебного материала по некоторым предметам заставила Николая найти себе тьюторов — сам договорился со знакомыми преподавателями его бывшей школы о помощи в преодолении возникающих учебных трудностей. Сегодня Николай полностью владеет рядом маршрутов для самостоятельной поездки по городу на различных видах общественного транспорта. Социальное такси использует в исключительных случаях, хотя дорога дом — школа и обратно занимает больше часа и сопряжена с пересадками: дом — автобус — метро — трамвай — школа; школа — трамвай — автобус — троллейбус — дом. Стал задумываться о своем будущем профессиональном образовании.

2.7. Советы бабушкам и дедушкам

Не все сложилось за эти годы в их семье хорошо — вскоре после нашего знакомства погиб отец Николая, от тяжелой и продолжительной болезни умерла бабушка, много сделавшая для будущего Николая. Но они не сдаются, не опускают руки. Самостоятельность, приобретенная Николаем, помогла маме окончить курсы пользователя ПК, найти работу, где ее ценят и уважают, решить другие жизненные проблемы.

2.7. Советы бабушкам и дедушкам

Дорогие бабушки и дедушки, вы являетесь неотъемлемой частью жизни как ваших детей, так и ваших внуков. Вы — фундамент, скала, на которой держится семья, и ваша помощь и поддержка очень важны.

Но что вы можете сделать, когда ваш внук рождается с инвалидностью? Вы хотите помочь, но, возможно, не уверены, как лучше всего это сделать. Вот несколько советов, которые помогут вам наладить отношения как со своими детьми, так и с внуками:

Подарите им время! Как родитель слепого ребенка с множественными нарушениями я знаю, что есть одна вещь, которой мне никогда не хватает: ВРЕМЯ!

Моему сыну требуется так много внимания, что мне трудно накрыть на стол ужин, не говоря уже о том, чтобы исследовать методы лечения или водить его на прием к врачу. Мне нужна помощь, и я очень рад ее получить! Бабушка и дедушка — идеальные няни, даже если все, что они делают, это сидят с ребенком, пока мама готовит ужин или убирает в доме.

Будьте конкретны в своей помощи. Если у вас есть такие навыки, в которых вы особенно хороши, сообщите

об этом своим детям. Вы любите и умеете вкусно готовить? Предложите приготовить блюда для всей семьи! Или, может быть, у вас есть время, чтобы проехаться по городу и выполнить кое-какие поручения, например, купить продукты. Это все очень полезно!

Помогите с другими детьми. Если у ваших детей есть другие дети, это прекрасное время, чтобы добровольно предложить свои услуги. Забирайте детей из школы, проводите с ними время и веселитесь. Это будет полезно для семьи, и вы также покажете другим детям, что они не потерялись в суматохе.

Выслушайте. Иногда так приятно, когда тебя просто слушают. Позвольте вашим детям рассказать вам о том, что их беспокоит и что они чувствуют. Это может стать для них настоящим облегчением.

Узнайте как можно больше. Выясните как можно больше о диагнозе вашего внука, если он у него есть. Старайтесь использовать правильную терминологию и будьте в курсе методов лечения и лечения. Интернет – отличное место для начала, но вы также можете спросить своих детей, есть ли у них что-нибудь, что они хотели бы, чтобы вы прочитали.

Будьте собой. У вас, несомненно, есть уникальные способности, которых нет у других. Будьте собой и позвольте своим детям находить утешение в том факте, что вы не изменились. Будьте бабушкой и дедушкой, которыми вы всегда хотели быть. Читайте книги своему внуку, играйте и получайте удовольствие. В этом-то все и дело!

Ваше присутствие так важно как для ваших детей, так и для ваших внуков. Будьте рядом с ними и помогайте всем, чем сможете. Прислушайтесь к тому, что говорят ваши дети, и предложите свою поддержку и руководство, когда они попросят об этом.

3. НАВЫКИ ДЛЯ ЖИЗНИ

3.1. Обучение навыкам

Если ребенок с нормальным зрением приобретает большинство навыков в естественном опыте жизни, подражая взрослым, то ребенка с нарушением зрения всему этому нужно учить, он не может овладевать действиями по подражанию. Трудна эта задача еще и потому, что нет, наверное, папы или мамы, которые не понимали бы, чему необходимо учить ребенка, но очень немногие из них знают, как это делать, как облегчить незрячему или слабовидящему ребенку освоение быта, научить приспособляться к нему, быть самостоятельным и максимально независимым от других людей.

Часто родители детей с нарушениями зрения, помимо указанных объективных трудностей, встречаются с трудностями субъективного характера: дети, привыкшие к постоянной родительской опеке, нередко негативно относятся к любой деятельности, требующей усилий, не проявляют интереса к занятиям, желая овладеть какими-либо приемами, стремления к самостоятельности.

Преодолеть трудности как объективного, так и субъективного характера поможет родителям руководство следующими общими правилами.

Терпение

Терпение — вот что самое главное в вашем стремлении привить ребенку с нарушенным зрением прочные навыки. Обучение слепому ребенку самообслуживанию и личной гигиене — дело хлопотное и трудное. Порой вам будет казаться, что все труды напрасны, так медленно усваивает ребенок ваши уроки. Но они непременно дадут результат, сполна оправдывающий усилия.

Не стремитесь научить ребенка всему сразу. Для него какое-либо действие может быть пока просто непосильным. Разделите действие на мелкие операции. Добивайтесь поочередного и прочного усвоения каждой операции.

Обучая ребенка, опирайтесь на его сохранные органы чувств (слух, осязание, вкус), а также на остаточное зрение, если оно имеется. Активно включайте в свои занятия речь: объясняйте ребенку все подробно, обращайтесь к его вниманию на важные детали.

Начиная обучать слепому малыша какому-либо действию, лучше всего использовать следующие приемы:

руки ребенка лежат на ваших руках, производящих действие, и таким образом изучают движения ваших рук, запоминают их — пассивные действия;

вы берете руки малыша в свои и стараетесь произвести действие совместно с ним совместные действия.

При обучении ребенка приемам совместных и пассивных действий лучше находиться сзади малыша и примерно на его уровне (родителям можно сесть на корточки или встать на колени) — так ребенок лучше поймет показываемые действия.

Не забывайте высказывать свое отношение по поводу успехов и неудач сына или дочери. И пусть оно всегда будет искренним, будь то радость, огорчение, разочарование или удивление. Ведь ребенку так важно чувствовать ваше живое участие в его жизненно важных делах.

Самообслуживание

Привить ребенку навыки самообслуживания — значит, научить его есть, умываться, одеваться и раздеваться, по возможности пользоваться расческой, мылом, зубной щеткой, туалетной бумагой.

Существуют специальные способы обучения ребенка самостоятельному приему пищи. Прежде всего, кормите его чайной или десертной ложкой. При этом лучше используйте кашеобразные блюда. Содержимое первой ложки попадает в рот ребенку при полной его безучастности. Со второй ложкой следует дождаться того момента, когда ребенок верхними зубами и верхней губой захватывает пищу. Так малыш постепенно приучится брать пищу активными движениями губ. Не сразу, медленно и дозированно, задерживая ложку во рту ребенка, вы научите его такому сложному движению, как отхлебывание.

Со временем движения губ и головы ребенка при кормлении станут активнее: достаточно только поднести ложку ко рту. В ответ на касание ложкой губ малыш наклоняет головку вперед, раскрывает рот и отхлебывает пищу. Обучая ребенка пользоваться ложкой, вы первоначально управляете его рукой. По мере взросления дети приучаются есть самостоятельно, но многие делают это торопливо и неаккуратно. В таких случаях поступайте следующим образом: не давайте всю порцию еды сразу, а кладите ее на тарелку частями, по мере надобности. Ребенок, быстро

справившись с первой порцией, вынужден некоторое время ждать, пока вы дадите вторую, третью и т. д. Тем самым он невольно привыкнет есть медленнее.

Научить ребенка **самостоятельно умыться** непросто, это длительный процесс, состоящий из многих этапов. Прежде всего, пусть малыш привыкнет к воде, сначала теплой, а затем холодной. Чтобы подобная привычка возникла и закрепились, само действие желательно обратить в игру: вы вместе с ребенком купаете куклу, пускаете лодочку, достаете со дна тазика затонувшие предметы и т.п.

Настает очередь следующего этапа. Поиграйте с ним в «как бы умывание»: потрите сухие руки одна об другую, сложите ладони так, как это делается при умывании. Держа руки ребенка в своих, вы потираете его ладошки друг о друга, проводите ими по лицу малыша. Теплая вода, спокойный темп водной процедуры, поощрение каждого самостоятельного движения непременно сделают умывание приятной для него процедурой. Во время умывания (как, впрочем, и в других случаях) обязательно разговаривайте с ним. Показывайте, называйте части тела, предметы туалета и просите ребенка повторить за вами.

Серьезная проблема для ребенка — научиться **самостоятельно одеваться**. Конечно, вам гораздо проще сделать это самим, чем многократно показывать одни и те же действия, не видя при этом никакого результата. Тем не менее, будьте терпеливы, систематически проводите эту работу, не меняйте порядок ее выполнения.

Вначале, поощряя малейшее самостоятельное движение ребенка, помогайте ему правильно держать ногу, чтобы надеть колготки, поднять руки, когда с него снимают кофточку, вместе с ним снимайте заранее расшнурованные ботинки. Таким образом, действие формируется совместное.

3.1. Обучение навыкам

Это важнейший этап первоначального обучения. Позднее, по мере овладения элементарными умениями, ребенок будет выполнять многие действия самостоятельно.

Чтобы научить детей застегивать и расстегивать пуговицы, шнуровать ботинки, необходима длительная тренировка. Советуем вам изготовить специальные пособия. На жилете с пуговицами и петлями различной величины покажите ребенку, как застегивать пуговицы, начиная с крупных и постепенно переходя к более мелким. Для тренировки в шнуровании ботинок используйте дощечку, в которой проделайте два вертикальных ряда отверстий. На этом пособии, сделанном более крупно, чем соответствующая часть ботинка, научите ребенка шнуровать и завязывать шнурки. Все операции (вдевание шнурка, шнуровка и завязывание) проводите поэтапно, а затем объединяйте, после чего можно перейти и к настоящим ботинкам.

Внимательно наблюдайте за активностью ребенка, словами, жестами поощряйте любую его попытку самостоятельно выполнить то движение, которому обучаете, иначе вы можете погасить те слабые проблески инициативы, которые затем грозят смениться полной пассивностью. Если ребенок научился надевать и снимать одежду, складывать и убирать ее в определенное место, значит, вы воспитали у него привычку к аккуратности и сформировали некоторые положительные навыки поведения.

Очень часто приходится наблюдать, как родители, считая своего больного ребенка заведомо неспособным выполнять даже самую элементарную домашнюю работу, тем самым ставят его в полную зависимость от окружающих, приучают к иждивенчеству. Это глубоко ошибочная точка зрения. Дети, страдающие нарушениями интеллекта, способны выполнять простейшие виды домашних дел. Например, они могут вытирать пыль, убирать со стола и мыть

посуду, поливать из детской лейки цветы и т.п. Периодически меняйте эти обязанности, чтобы поддерживать интерес к ним и развивать способность переключаться с одного вида деятельности на другой.

Выработать у ребенка, какие бы то ни было трудовые навыки можно, только многократно показывая все операции. Объясняйте ребенку задания простыми, привычными для него словами и выражениями. Если малыш не справляется, не настаивайте на своем. Предложите ему выполнять более легкие действия с предметами, но в дальнейшем обязательно вернитесь к заданию, которое ранее оказалось для него трудным.

При обучении аномальных детей используйте такую характерную для них черту, как склонность к подражанию. Повторяя за взрослым те или иные действия, ребенок через некоторое (порой весьма продолжительное) время сам в состоянии справиться с заданием, но вам следует обязательно контролировать все его действия. Всячески поощряйте стремление ребенка правильно выполнять работу. Не упускайте из виду ни крупицы положительного отношения ребенка к заданию: даже небольшие, подчас малозаметные успехи должны быть вами отмечены.

Как только ваш ребенок достигнет определенных результатов (сможет самостоятельно есть, надевать колготки), он станет отказываться от вашей помощи. Очень быстро вы убедитесь в том, что сформировавшийся навык выполнения определенного задания быстро упрочивается и совершенствуется. Но иногда ни с того ни с сего малыш начинает капризничать. Например, не хочет самостоятельно одеваться, протягивает одежду вам. В этом случае не спешите выполнять любую прихоть вашего малыша, вначале проанализируйте, не было ли допущено с вашей стороны какой-нибудь ошибки. Как правило, выясняется, что мать

3.1. Обучение навыкам

продолжала помогать, например, надевать сыну рубашку, хотя он умел это делать сам.

Иногда ребенок протестует без каких-либо видимых причин. Это происходит, если его чрезмерно опекают. Он отказывается мыть руки, одеваться, убирать на место игрушки. Малыш как бы проверяет, не станут ли взрослые опять его обслуживать. В подобных случаях будьте настойчивы, иначе вы можете потерять темп в обучении и развитии вашего ребенка.

Вы замечаете, что малыш не может выполнять какие-то действия с предметами. Не отчаивайтесь, старайтесь разделить занятия на несколько этапов. В начале обучения вам придется все делать самим. Со временем ребенок станет активнее и сможет выполнять простейшие операции самостоятельно. Далее одни действия выполняете вы, другие — ребенок, а некоторые — вы вместе с малышом.

В начале обучения активность ребенка минимальна, но главное — он не бездействует, а становится все самостоятельнее. Поощряйте любой порыв сына или дочери, стройте занятия так, чтобы постепенно его (ее) активность увеличивалась. Каждый раз ставьте перед ребенком не слишком трудную, но и не чересчур легкую задачу. От выполнения сложного задания ребенок откажется, а если задача слишком легка для него, он не обучится ничему новому.

Помните, что вы должны научить ребенка элементарным санитарно-гигиеническим и бытовым навыкам. Для этого вам потребуется немало времени и сил. Ваш правильный подход к ребенку — не безграничная опека, а постоянная доброжелательная требовательность — поможет достичь определенных результатов в воспитании сына или дочери. Малыш может быть опрятен, хорошо воспитан, в определенной мере самостоятелен в быту.

Как научиться повседневным делам (важность так называемой рутины)

Кажется, еще вчера вы кормили своего ребенка с ложки, а теперь он уже ест сам, учится одеваться и самостоятельно пользоваться «взрослым» туалетом и ванной. Вы наверняка хотите помочь ему освоить навыки самообслуживания, чтобы ваш ребенок стал бы самостоятельным. Вашему незрячему или слабовидящему ребенку очень важно познавать окружающий мир через непосредственный чувственный опыт, — наощупь, на слух, на вкус, на запах, — чтобы как можно полнее ощутить и понять его. Здесь мы поделимся с вами идеями, как это лучше сделать.

Важность рутины

Рутинa — это определенная последовательность действий, которая выполняется регулярно. Рутинa и режим важны в жизни любого ребенка, они дают ощущение стабильности, предсказуемости и порядка. Особенно они важны для незрячих и слабовидящих детей, которым иногда трудно бывает понять, что происходит вокруг. Когда события предсказуемы, то есть происходят в определенное время дня и в определенном порядке, дети чувствуют, что мир безопасен и они могут научиться в нем жить. Рутинные занятия помогают незрячему ребенку понять причинно-следственные связи, выработать нужные модели поведения и овладеть многими навыками.

Шаг за шагом

Из собственного опыта вы знаете, что многие повседневные дела состоят из маленьких шагов. Например, «утренняя рутинa» вашего ребенка может включать такие шаги: снять пижаму; надеть трусики и майку; надеть носки и до-

машнюю одежду, затем тапочки; причесаться. Все эти шаги логично выстраиваются друг за другом в определенном порядке.

Вы выполняете свою повседневную рутину, не задумываясь о последовательности шагов, но вашему ребенку необходимо научиться каждому из этих шагов по порядку. Чтобы помочь ребенку освоить последовательность действий, нужно выполнять ее каждый раз одинаково и подробно рассказывать, что вы делаете и почему. К примеру, летнюю прогулку в парк всегда начинать так: собрать с собой маленький пакет с перекусом и бутылкой воды, потом нанести солнцезащитный крем, потом надеть панамку. Незрячему ребенку, который не может учиться, просто наблюдая за окружающими, такой подход, с одной стороны, позволяет точно знать, что происходит сейчас и что будет дальше. С другой стороны, повторение одного и того же, даже самого простого набора действий поможет укрепить уверенность в себе и при этом овладеть различными навыками.

Например, ваш ребенок развивает свою мелкую моторику каждый раз, когда сам застегивает молнию или завязывает шнурки; если у него есть остаточное зрение, он может пользоваться им, чтобы найти свои любимые качели в парке, и таким образом развивать свое зрительное восприятие; проговаривание рутин развивает речь малыша, его пространственные и временные представления: где пакет с едой, на столе или в холодильнике? Когда мы собираемся в парк, что мы делаем сначала, а что потом?

Малыш обогащает свой словарный запас и учится правильно использовать слова: в парке пруд, а в пруду водичка, — давай потрогаем водичку в пруду!

Нужно много терпения, чтобы сначала объяснить, а потом наблюдать и ждать, пока ваш ребенок сам справится

с такими задачами, как переодевание или раскладывание вилок и ложек к обеду. Конечно, вы бы сделали все за него гораздо быстрее и аккуратнее. Но очень важно, чтобы ребенок довел дело до конца в своем собственном темпе. А когда он закончит, так же важно обнять его и похвалить.

Чтобы помочь ребенку усвоить рутину, сначала подумайте, из каких шагов она состоит. Например, для того чтобы помочь накрыть на стол, нужно:

- ✓ знать, где найти посуду и столовые приборы;
- ✓ уметь узнавать и различать ложки, вилки и ножи;
- ✓ сосчитать, сколько столовых приборов нужно принести;
- ✓ знать, где и как правильно их раскладывать.

Объясните ребенку, для чего накрывают на стол и что для этого нужно, а потом продемонстрируйте, как это делать.

Как помочь ребенку освоить рутину?

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

Если ребенок забыл, что нужно делать дальше, подскажите ему следующий шаг. Сначала используйте наводящие вопросы: «А что теперь нужно взять?» Если они не сработают, прикоснитесь к его руке, побуждая к правильному действию. Возможно, иногда придется что-то сделать вместе с ребенком (но не за него!). Чтобы ребенок не зависел от ваших инструкций, замолкайте, как только увидите, что он начал справляться сам. Постепенно уменьшайте степень своей помощи.

3.1. Обучение навыкам

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

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

Простые повседневные рутины, которым вы научите своего ребенка, послужат «кирпичиками» для формирования все более сложных навыков и станут прочной основой для его дальнейшего обучения, взросления и самостоятельности.

Пользуемся туалетом и ванной самостоятельно

Самостоятельное пользование туалетом — это целый комплекс навыков, и успешно овладеть ими — настоящее достижение для ребенка. Хотя специалисты немного по-разному определяют конкретные сроки, в которые это должно произойти, предполагается, что к моменту поступления в детский сад все дети уже самостоятельно пользуются туалетом. Вот идеи, которые помогут вам в этом важном деле:

Дома сделайте так, чтобы на пути к туалету не было никаких физических препятствий. Вещи, которые валяются на полу, мешают любому ребенку свободно передвигаться без риска упасть и удариться.

Пометьте дверь в туалет кусочком фактурной бумаги, ткани или повесьте на ручку двери маленький брелок, чтобы ваш ребенок мог легко узнать ее.

Пусть вещи, которыми ребенок пользуется в ванной и туалете, всегда хранятся в одном и том же месте. Например, если ему нужна скамеечка, чтобы забраться на унитаз или дотянуться до раковины, пусть он всегда точно знает, где ее найти. То же относится к туалетной бумаге, мылу, полотенцу для рук, и т.д. Разместите эти вещи так, чтобы ребенок мог самостоятельно без труда до них дотянуться.

Помогите ребенку уяснить, что прилично, а что нет. Закрывать дверь, находясь в туалете, строго обязательно! Научите ребенка этому сразу. В этом случае он будет поступать так же, пользуясь туалетом вне дома.

Если ребенку пока трудно справляться с кнопками, молниями или пуговицами на одежде, возможно, стоит дома носить штанишки на липучке или на резинке. Тем не менее, постоянно продолжайте учить его управляться с разнообразными типами застежек. Для этого может понадобиться прием «рука в руке». Лучше обучить малыша этому сейчас — это избавит вас от многих неловких ситуаций в дальнейшем.

Возможно, уйдет много времени на то, чтобы научить маленького мальчика писать стоя. Если у ребенка есть остаточное зрение, стоит выделить ободок унитаза контрастным цветом, чтобы ему легче было понять, куда «целиться». Покажите сыну, куда лучше ставить ноги по отношению к краю унитаза. Поначалу понадобится напоминать ему, чтобы он не забывал поднять сиденье. Возможно, понадобится использовать способ «рука в руке», чтобы научить его точнее «целиться».

3.1. Обучение навыкам

Если малыш описался или обкакался, пусть он тоже обязательно участвует в уборке и стирке. Не надо представлять это как наказание — лучше, если ребенок будет воспринимать это как естественные последствия случившегося, то, что всегда надо делать, если не успел дойти до туалета. Покажите ребенку, куда нужно класть грязные штанишки, как вытирать тряпкой пол и т.д. Не ждите, что он все сделает идеально — скорее всего, поначалу большую часть уборки после него будете делать вы.

Незнакомый туалет

Многие дети (а иногда и взрослые), неважно, зрячие они или нет, чувствуют себя некомфортно и даже нервничают, когда им нужно воспользоваться общественным туалетом. Естественно, что вашему ребенку понадобится больше помощи, чтобы сходить в туалет в незнакомом месте. Вы поможете ему быть более самостоятельным, если будете объяснять, где обычно могут быть расположены вещи. Например, туалетная бумага в кабинке обычно висит справа или слева от унитаза; спуск бывает или сверху или с правой стороны бачка в виде ручки или плоской кнопки; кнопку обычно нажимают, а ручку поднимают вверх, и т.д.

Выберите какое-нибудь общественное место с чистым туалетом, например, кафе. Придите туда в то время, когда там мало посетителей, и устройте вашему ребенку «экскурсию» в туалет. Подробно опишите ему помещение, обследуйте его вместе. Покажите кабинки, раковины и другие объекты, разрешите ребенку их потрогать, чтобы лучше сориентироваться.

Если ребенок будет вооружен такой информацией и уверен в том, что он все умеет делать сам, это будет серьезным шагом к его независимости.

Осваиваем навыки личной гигиены

К моменту поступления в первый класс ваш ребенок, надеемся, уже умеет сам одеваться, мыть руки, чистить зубы и пользоваться туалетом. Теперь он стал старше и для него настала пора овладевать более сложными навыками гигиены и самообслуживания:

- ✓ самостоятельно принимать ванну и душ;
- ✓ мыть голову и расчесывать волосы;
- ✓ делать себе прическу и следить за ней.

Важно работать над этими навыками в течение первого года-двух в начальной школе, то есть в то же время, когда остальные (зрячие) дети того же возраста учатся делать то же самое. Так как вашему ребенку, скорее всего, придется полагаться в основном на свое осязание, ему может понадобиться больше практики для того, чтобы обрести уверенность. Вы сможете помочь ему, если будете давать обратную связь (сообщать ребенку, как он выглядит) и достаточно возможностей потренироваться.

Понятия о скромности и приличии

На этом этапе очень важно, чтобы ребенок усвоил понятие скромности и разницу в правилах поведения дома и в общественном месте. Возможно, что он не осознает того, что другие люди могут его видеть, если он не закрыл двери в туалет, ванную или не задернул занавески на окне, и не понимает, что это неприлично. Объясните ему, почему принимать ванну, раздеваться, чесаться и т.д. необходимо в уединении. Вначале это может показаться ребенку глупым и непонятным, но с вашей помощью он начнет различать, что можно, а чего нельзя делать прилюдно. Возможно, ребенку будет проще,

3.1. Обучение навыкам

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

Перед тем, как раздеваться в ванной или пользоваться туалетом, обязательно закрой дверь.

Перед тем, как переодеваться в домашнюю одежду или пижаму, закрой дверь в свою комнату.

Когда ты одеваешься утром, убедись, что все пуговицы и молнии у тебя на одежде застегнуты.

Перед тем, как выйти из туалета, убедись, что твоя одежда в порядке.

Советы по устройству ванной комнаты

Пусть те вещи, которыми пользуется ваш ребенок, всегда лежат на определенных местах.

Если несколько флаконов или бутылок одинаковы по форме и размеру, добавьте контрастные тактильные метки, чтобы их различать. Например, наденьте на бутылку с шампунем резинку, а бутылку с кондиционером оставьте без метки.

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

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

Учимся принимать ванну

Важно установить определенное время для ванны или душа. Так ребенок будет знать, когда наступает время для мытья и чего следует ожидать.

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

- ✓ Пустить воду нужной температуры перед тем, как за-
браться в ванну.
- ✓ Знать, как быстро переключить воду, если она вдруг
окажется слишком холодной или слишком горячей.
- ✓ Намочить и намылить мочалку, вымыть по очереди все
части тела.
- ✓ Тщательно ополоснуться.
- ✓ Когда мытье закончено, прополоскать и отжать мо-
чалку.
- ✓ Выключить душ или вытащить пробку из ванны.
- ✓ Тщательно вытереться.
- ✓ Повесить полотенце и мочалку сушиться.

Некоторым детям трудно самим мыть голову. Так что у вашего ребенка может уйти много времени на то, чтобы научиться делать это хорошо. Для начала научите его мыть голову не под душем, а с помощью ковшика или пластиковой кружки. Так ребенку будет проще понять, что происходит, и он сможет сделать все аккуратно.

3.1. Обучение навыкам

Используйте прием «рука в руке», чтобы обучить его таким базовым шагам:

- ✓ Пластиковой кружкой или ковшиком полить воду себе на голову, чтобы намочить волосы.
- ✓ Выдавить на ладонку немного шампуня.
- ✓ Возьмите руки ребенка в свои и покажите ему, как втирать шампунь в волосы двумя руками.
- ✓ Покажите, как наполнить ковшик чистой водой, чтобы смыть шампунь. Объясните, что так нужно сделать несколько раз, чтобы пена не осталась в волосах.

Одни дети непременно хотят все делать сами, а другие счастливы, когда их родители все делают за них. Если ваш ребенок до сих пор был вполне доволен тем, что это вы его причесываете и выдавливаете ему пасту на зубную щетку, теперь настала пора научить его ухаживать за собой самостоятельно.

Вы как родитель должны заботиться о своем ребенке, но при этом помочь ему овладеть теми же навыками, которые осваивают зрячие дети его возраста. Возможно, это займет больше времени, к тому же не стоит требовать от ребенка всего и сразу. Для начала выберите одну задачу, научите хорошо с ней справляться, а затем переходите к следующей.

Чистим зубы

Решите, сколько раз в день и в какое время ваш ребенок будет чистить зубы. Например, сразу после завтрака и еще раз на ночь. Если у него есть остаточное зрение, то подберите зубную щетку так, чтобы она была максимально контрастной и отличалась по цвету от зубных щеток остальных членов семьи. Если у вашего ребенка нет остатка зрения или он не

различает цвета, выберите для него такую щетку, которая будет отличаться от остальных тактильно — формой, поверхностью или размером.

Некоторым детям легче научиться аккуратно выдавливать пасту на щетку из диспенсера, а не из тюбика. Если у ребенка никак не получается попасть на щетку, даже после того, как вы несколько раз показали, как это делается (используя прием «рука в руке»), пусть он сначала выдавливает пасту на палец, а потом пальцем наносит ее на щетку или прямо на зубы и начинает чистить.

Приучите ребенка всегда класть зубную пасту и щетку на место, так что он всегда будет знать, где они.

Причесываемся

Определите место для нужных принадлежностей. Девочке понадобятся расческа, массажная щетка, разнообразные заколки, резинки и другие украшения для волос. Их можно хранить в небольших контейнерах, корзинках или коробочках. Для мальчика будет достаточно расчески.

Многие дети, и мальчики, и девочки, имеют четкие предпочтения относительно прически и длины волос. Какую бы стрижку ни выбрал ваш ребенок, объясните ему, что он должен регулярно расчесывать волосы и держать прическу опрятной. Если он плохо умеет причесываться сам, покажите ему, как это делается, используя прием «рука в руке» / «рука на руке». Если ваша дочка пользуется резинками и заколками, то пусть она складывает их в одно определенное место, например, в корзинку или коробочку на зеркале, чтобы она всегда знала, где их найти.

Когда вы будете учить ребенка причесываться, встаньте позади него и используйте прием «рука в руке». Маленькой

3.2. Учимся ориентироваться в пространстве

девочке, скорее всего, нужно будет много тренироваться, прежде чем она сама научится делать себе разные прически. Но даже если вам нужно просто причесать ее или поправить растрепавшиеся волосы в течение дня, пусть она сначала попробует сделать это сама.

Когда вы будете делать ей прическу, объясняйте, что именно вы делаете и что для этого нужно. Рассказывайте ей, какие прически у других детей, чтобы она знала, что такое хвостики, косички, челка, локоны и т.д.

3.2. Учимся ориентироваться в пространстве

Зрячему человеку довольно легко передвигаться в пространстве, так как ему не нужно следить за своими шагами и за окружающими ориентирами, которые направляют идущего или предупреждают его об опасности. Слепому человеку передвигаться в пространстве не так просто. Чтобы пройти такой же маршрут, как и зрячий, ему необходимо сначала приобрести некоторые навыки. Например, для того чтобы знать, в каком месте маршрута он находится, незрячий должен:

Научиться распознавать различные ориентиры: следить за поверхностью, по которой он идет; чувствовать препятствия, чтобы не упасть с поребрика или со ступенек.

Научиться понимать, что означают окружающие его звуки. Ведь они могут быть совершенно разными: шелест листьев на дереве, шум автомобиля, велосипеда или идущего человека, эхо от находящихся близко предметов (стены, дерева или припаркованной машины).

Научиться использовать свой слух, чтобы, например, знать, когда он может безопасно перейти улицу.

Незрячий человек должен обучиться не только этим навыкам, но и многим другим, необходимым для того, чтобы самостоятельно перемещаться по различным маршрутам каждый день.

Обучение ребенка передвигаться самостоятельно будет эффективным, если соблюдать несколько главных правил:

- ✓ Самое главное при обучении ребенка ориентировке — это его безопасность! Важно находиться рядом с ребенком, идти за ним и проговаривать, что вы идете за ним, чтобы ему не было страшно.
- ✓ Чтобы сохранить интерес ребенка к занятиям по ориентировке в пространстве, необходимо, чтобы у него была возможность иногда отдохнуть и расслабиться, идя за руку со взрослым.
- ✓ Ребенку дошкольного возраста больше понравятся и лучше запомнятся занятия в игровой форме.
- ✓ Заниматься ориентировкой нужно регулярно. Выделите для этого немного времени, например, по полчаса каждый день.

Как же помочь ребенку научиться самостоятельно ориентироваться в пространстве?

Представьте, что вы собираетесь научить маленького незрячего ребенка дойти до детского сада. Что для этого важно знать, и какие этапы предстоит пройти?

1 этап.

Для начала ребенку необходимо словами описать маршрут, для того чтобы представить весь путь. Например: «Сначала мы должны выйти из квартиры на лестничную

3.2. Учимся ориентироваться в пространстве

площадку и дойти до лифта. Потом вызовем лифт, спустимся на нем на первый этаж и выйдем на улицу. Повернем направо и будем двигаться вдоль оградки до дороги. Пересечем проезжую дорогу во дворе. Найдем впереди себя бордюр, повернем налево и пойдем вдоль него до железных ворот детского сада. Войдем на территорию детского сада, с левой стороны найдем тактильную дорожку на асфальте и пойдем по ней до крыльца детского сада. Поднимемся по ступеням. Мы пришли в детский сад».

Обратите внимание на главные ориентиры: ковер на полу перед выходной дверью, линолеум в коридоре. Выйдя из квартиры, описывайте, в какую сторону и по какой дороге (асфальтированной или грунтовой) вы идете. Например: «Открываем ворота на себя. Ручка ворот находится с правой стороны...» или «Поднимаемся по ступеням, придерживаясь правой стороны, так как там есть перила...», или «С правой стороны находим дверь, переступаем порог, под ногами чувствуем коврик...».

Важно! Идите вместе с ребенком за руку — так он будет чувствовать себя в безопасности. Необходимо чтобы ребенок просматривал весь путь тростью, находил ориентиры, о которых вы ему рассказываете.

2 этап.

Перед каждым прохождением следует повторить вслух описание вашего пути. Идите рядом с ребенком, но не держите его за руку. Чтобы ребенок чувствовал себя защищенно и комфортно, говорите или хлопайте в ладоши — дайте ему понять, что вы находитесь рядом!

Важно! Если маршрут длинный, то разделите его на участки. По мере освоения первого участка маршрута добавляйте второй, затем третий участок и т.д., пока весь путь не будет освоен ребенком. Не стоит маршрут делить на

3. НАВЫКИ ДЛЯ ЖИЗНИ

слишком много участков, постарайтесь его разделить таким образом, чтобы каждый участок логически был закончен. Например:

Первый участок маршрута: от квартиры до выходной двери на улицу.

Второй участок маршрута: от выходной двери на улицу до калитки детского сада.

Третий участок маршрута: от калитки детского сада до входной двери в детский сад.

Передвигаясь по маршруту, задавайте ребенку вопросы: «Вдоль чего ты сейчас идешь? Что ты чувствуешь? Что ты слышишь? Где ты сейчас находишься?»

Например:

— *Где ты сейчас находишься?*

— *На улице.*

— *Что у тебя за спиной?*

— *Дверь.*

— *Куда пойдешь дальше?*

— *К оградке.*

— *С какой стороны от двери она должна быть?*

(Ребенок молчит, стоит на месте.)

— *Покажи направление рукой, если тебе трудно.*

(Ребенок вытягивает правую руку в сторону.)

— *Это какая сторона у тебя?*

— *Правая.*

— *Хорошо. Двигайся в правую сторону до оградки. Ты ее почувствуешь тростью.*

(Ребенок останавливается и стоит на месте.)

— *Почему ты остановился?*

— *Я нашел оградку.*

— *А как ты определил ее?*

— *Она громкая (обстукивает ее тростью).*

3.2. Учимся ориентироваться в пространстве

- А еще по каким признакам ее можно найти?
- Она с правой стороны от двери, еще она стоит на газоне, потому что я чувствую травку.
- Молодец!



3 этап.

Идите уже по знакомому маршруту, но позади ребенка. Позвольте ему самостоятельно пройти весь путь. Идите в тишине, пока ребенок не начнет сам задавать уточняющие вопросы. Тогда отвечайте ему, показывая, что вы находитесь рядом и ему не о чем волноваться.

Если ребенок сбивается на пути, то вам необходимо рассказать и показать, что происходит при сходе с маршрута и как ему вернуться на него. Например: ребенок, двигаясь

по тротуару, теряет прямую линию движения и отклоняется в сторону, т.е. уходит в правую сторону — вглубь дороги во двор. Необходимо посмотреть ориентиры, прислушаться к звукам и объяснить, как можно вернуться на тротуар.

4 этап.

Следующим непростым этапом является передача еще большей самостоятельности ребенку. Идите дальше от него, меньше говорите. Поставьте перед ребенком цель — например, самостоятельно дойти до калитки сада или входа в него. При успешном достижении цели ребенок будет чувствовать радость и уверенность от того, что он самостоятельно справился с заданием. Похвалите его.

Все эти этапы обучения ребенка самостоятельному передвижению в пространстве индивидуальны по времени для каждого ребенка. Кому-то потребуется длительная поддержка родителей, а кто-то быстрее почувствует уверенность при передвижениях и начнет проявлять самостоятельность.

Обучение ориентировке в пространстве требует времени и терпения. Конечно, проще взять ребенка за руку и пройти маршрут вместе с ним, но в этом случае родители должны понимать, что в будущем ребенку будет действительно трудно передвигаться самостоятельно.

И помните: чем раньше вы начнете обучать ребенка ориентироваться в пространстве, тем увереннее и самостоятельнее он будет в будущем!

Учимся передвигаться по городу

В тифлопедагогике способность незрячего человека ориентироваться в больших и малых пространствах, умение самостоятельно перемещаться из одной точки окружающего пространства в другую, называется пространственной ориентировкой. Это понятие включает в себя две основные составляющие: ориентировка — способность незрячего человека, используя свои органы чувств, определять положение своего тела относительно других предметов окружающей обстановки, и мобильность — способность самостоятельно и (или) с помощью окружающих добраться из начальной места до требуемого.

Зрячий человек, находясь даже в незнакомом месте, легко найдет большое количество ориентиров, позволяющих ему выбрать путь и способ передвижения в нужном направлении. Для незрячего человека быстрота и безопасность решения этой задачи будет зависеть от того, как он научился пользоваться своими органами чувств при ориентировке и самостоятельном передвижении. Немаловажным фактором при ориентировке, является умение просить и получать помощь от других людей.

В предшествующих беседах я обращал внимание на необходимость научить ребенка ориентировке, общению и мобильности. Правда под мобильностью обычно я подразумевал способность ребенка передвигаться самостоятельно в достаточно ограниченном пространстве: квартире, школьном помещении, территории школы, на садовом участке и т.п. Передвижение на большие расстояния незрячий ребенок в дошкольные годы, в начальной школе совершает всегда с сопровождающим. С 5 — 8 класса часть детей начинает ходить самостоятельно, а к 9 — 11 классу у большинства незрячих детей появляется потребность к самостоятельному передвижению без сопровождения взрослых, сначала компаниями, затем парами, а потом и в одиночку.

Для слабовидящих детей обычно нет больших проблем с ориентировкой и мобильностью. Обучение мобильности для них сводятся, в основном, к научению быть внимательным при передвижении, при посадке в общественный транспорт и высадке из него, а также в четком соблюдении правил дорожного движения.

Среди незрячих детей, можно выделить две группы:

К первой группе можно отнести детей, имеющих остатки зрения, не позволяющие им учиться по обычным учебникам, но достаточные, чтобы заметить крупные препятствия на своем пути, различать сигналы светофора, свет фар. Такие дети не плохо ориентируются на знакомых маршрутах. Обучение их мобильности не представляет большой сложности — достаточно им, несколько раз пройти с сопровождающим по новому маршруту. Разовые поездки на более длительные расстояния, могут также совершаться ими без сопровождающих, при тщательном обсуждении маршрута и умения ребенка прибегать к помощи окружающих. На знакомых маршрутах, незрячие этой группы, белой тростью обычно не пользуются, но желательно, что бы они использовали ее в местах больших скоплений людей, в часы пик на транспорте, и при передвижении по новым маршрутам. В старших классах они часто выступают в роли поводырей для своих одноклассников, имеющих более плохое зрение.

Другая группа — слепые дети, не имеющие остатков зрения или имеющие только светоощущение. Это самая малочисленная и самая сложная группа в освоении мобильности на большие расстояния. Расскажу, как я обучал сына самостоятельно ходить.

О том, как я готовил сына к самостоятельному передвижению в дошкольные годы и в школе, рассказано

3.2. Учимся ориентироваться в пространстве

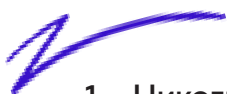
в предшествующих беседах. Не плохую подготовку к ориентировке, сын получил в школе на уроках пространственной ориентировки и физкультуры. Все это стало основой для ориентирования при обучении мобильности. Правда, когда Максим начал учиться самостоятельно ходить по улицам, выяснилось, что в ориентировке у него есть пробелы, связанные с отсутствием четкого зрительного образа городских кварталов, расположения улиц относительно друг друга. После двух — трех поворотов на перекрестках он терял ориентацию и не мог даже пройти обратно по тому же маршруту.

Устранить этот пробел помогли одноклассники Максима. Узнав о неудачах, они вспомнили, что у Максима были нелады с черчением и, предположив, что он не может соотнести свой маршрут с планом кварталов, предложили сделать для него карту маршрута. Дома вместе с Максимом мы начертили рельефно-точечные карты микрорайона нашего дома, микрорайона школы, схемы переходов в метро. На картах контурно были показаны улицы, переходы через них, остановки транспорта. После детального изучения карт, как дома, так и в процессе движения у Максима сформировались четкие образы микрорайонов. Он стал соотносить свой маршрут с расположением улиц, перекрестков и интересующих нас объектов: дом, школа, магазины, остановки транспорта и даже находить обходные пути, когда обычный маршрут оказывался недоступен, например, из-за дорожных работ. В дальнейшем, проблем с потерей ориентации из-за поворотов на перекрестках не возникало.

Этот пример еще раз указывает на то, что у тотально слепого человека, так же, как и у зрячего, формируются зрительные образы окружающего мира, необходимые для ориентации и достаточные для самостоятельного решения практических задач. Но процесс формирования зрительных

образов, их дифференциация и систематизация происходит существеннее дольше, чем у зрячего ребенка. Формирование образов у зрячих и незрячих детей происходит по одним и тем же законам, как результат взаимодействия с окружающими предметами и совместной деятельности с другими людьми. Но если формирование образа на основании зрительной информации, воспринимаемой зрячим ребенком, происходит в результате привычного взаимодействия зрячих людей, то для незрячего ребенка этот процесс зависит от учета окружающими способов получения ребенком необходимой информации об элементах предметного мира. Взрослый должен помогать ребенку обобщать полученную информацию, находить аналогии и уметь выделять отдельные признаки предметов.

Человек, сопровождающий незрячего ребенка во время прогулки, поездки, должен учитывать эту его особенность и делать все возможное для формирования образов о предметах окружающего мира. Еще когда Максим только начал ходить, я выработал для себя **шесть обязательных правил**:



1. Никогда не спешить, когда идешь с незрячим ребенком. По ходу движения всегда объяснять ребенку любое заинтересовавшее его событие.
2. При посещении одного и того же места: детской площадки, поликлиники, ДДУ, магазина и т.п. пользоваться одним и тем же маршрутом.
3. При прохождении по маршруту использовать прямые отрезки пути, делая повороты, как правило, под прямыми углами. Никогда не пользоваться «коротким путем»: различными тропинками, не пересекать улицы вне зон пешеходного перехода.

3.2. Учимся ориентироваться в пространстве

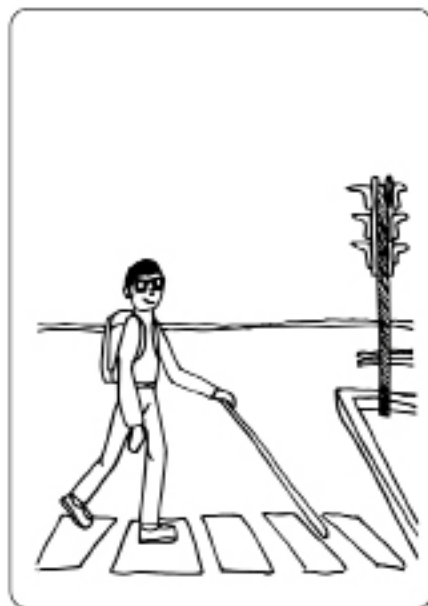
4. Объяснять сыну, мимо чего проходим. А при его желании давать возможность ознакомиться с любым доступным для него предметом (препятствием). Ребенок должен иметь возможность потрогать, ощупать, обойти, обнюхать интересующий его предмет.
5. При движении по маршруту стараться фиксировать в памяти ребенка положение любого предмета, вызвавшие у него те или иные ощущения: осязательные, слуховые, обонятельные, вестибулярные.
6. Дома совместно вспоминать маршрут, новые предметы и находить аналоги с уже известными предметами.



Для слепого ребенка **хорошим подспорьем в познании является трость**, которая как бы «удлиняет» руку и позволяет ощупать предмет без непосредственного тактильного контакта. Приучать Максима использовать трость я начал с 3–4 лет. Почти на все пешие прогулки мы брали с собой легкую указку из стеклотекстолита, которой я учил Максима обследовать различные предметы, препятствия на дороги и т.п. Хотя в дошкольные годы и в начальных классах трость использовалась достаточно часто, она больше использовалась как игрушка, позволяющая познать окружающие предметы, а не как средство, необходимое для передвижения. С пятого класса трость стали брать при каждом выходе из дома. К восьмому классу Максим принимал трость, как естественный атрибут, понимал ее необходимость и использовал ее в качестве щупа на сложных участках маршрута: на лестничных переходах в метро, эскалаторах и чтобы самостоятельно пройти небольшие участки маршрута. У нас никогда не возникало дилеммы: брать трость, или не брать. В 9–11 классе, Максим тростью пользовался мало, большинство поездок мы совер-

шали на автомобиле. С третьей четверти 11 класса Максим стал совмещать учебу в школе с посещением Санкт-Петербургского центра медико-социальной реабилитации слепых, где прошел курс реабилитации, включающий пространственную ориентировку. Была отработана методика пользования тростью при движении, уточнены правила выбора мест перехода улиц и другие особенности хождения по городу с интенсивным транспортным движением. Но отсутствие тренировки, быстро могло свести все знания на нет. Вначале мы ходили по каждому маршруту вместе, Максим шел впереди, используя трость, а я, находясь сзади в 2–3 метрах, объяснял ему, мимо чего он проходит, какие препятствия подстерегают, куда и как надо поворачивать и т.п. При необходимости отдельные участки проходили по несколько раз. Затем Максим стал ходить один, а я шел на некотором отдалении от него: сзади в метрах 20–30 либо по другой стороне улицы. Подходил к нему, только когда видел явные затруднения или грубые промахи. После прохождения маршрута мы обсуждали ошибки и их причины. Для подстраховки, опробовали несколько альтернативных вариантов маршрута. Наступил день (в конце второго месяца тренировок), когда решили, что пора Максиму ехать в школу одному. Из дома он вышел один, я же, подождав несколько минут, пошел следом. Быстро догнал и, держась на расстоянии, проводил до школы. Так повторилось несколько раз. Вечером, мы обсуждали каждый его поход, я соотносил его впечатления с моими наблюдениями, и делал на основании них, некоторые замечания, высказанные в виде предположений. У Максима повысилась уверенность в себе, вырос авторитет у товарищей и учителей. А о том, что я его некоторое время «пас», он узнал много позже. С тех пор он стал ездить по городу самостоятельно. Не скрою, я волновался за него, когда от него не было своевременного звонка о благополучном завершении похода, или когда он опаздывал домой — это естественная реакция любого родителя, но мое волнение не в счет по сравнению с его сегодняшней самостоятельностью.

3.2. Учимся ориентироваться в пространстве



Сегодня он один ездит в университет, в библиотеки, в театр, на встречу с друзьями. Бывают случаи, когда ему необходим сопровождающий, тогда он заранее с кем-нибудь договаривается или пользуется на отдельных участках маршрута помощью окружающих людей. Из-за того, что в последнее время я ездил по городу на автомобиле, оказалось, что Максим лучше меня знает маршруты общественного транспорта. При поездке по новому маршруту он заранее уточняет его особенности, места пересадок, время прохода и проезда на отдельных участках. Иногда опаздывает на занятия и встречи — с кем не бывает!

В ходе обучения Максима хождению по маршрутам я наблюдал, как окружающие реагируют на незрячего человека. В основном все окружающие внимательно относятся к человеку с белой тростью, а многие готовы помочь. Очень важно чтобы подросток умел, как просить помощи, так и корректно от нее отказаться.

Помощь окружающих

В первом случае, сложностью является то, что подростку в 15-18 лет не удобно просить помощи — такова психологическая особенность этого возраста. Преодолеть эту особенность можно только одним путем — надо создать условия, чтобы он вынужден был просить нужную помощь у окружающих. Для этого я, сопровождая Максима «на расстоянии», при возникновении у него трудностей с ориентацией (сбился с пути, свернул не туда, и если), если эта ошибка не создавала опасности, не спешил ему на помощь — «выкарабкивайся сам». Заметив свою ошибку, но не дождавшись меня, он обращался за помощью к прохожим — «не стоять же столбом по середине тротуара». Если же он продолжал «стоять столбом», то я просил кого-нибудь из прохожих подойти к нему и предложить

3.2. Учимся ориентироваться в пространстве

помощь. Большинство людей на просьбу о помощи не отказываются, только им надо правильно объяснить, что требуется. Подросток также должен это уметь. Например, зрячий человек, не сталкивавшийся в повседневной жизни со слепыми, не знает, как правильно его сопровождать — берет за локоть и ведет перед собой, что неудобно и небезопасно. Подросток, не стесняясь, должен сказать, что будет лучше, если он возьмет попутчика под локоть — так им будет удобнее. Несколько удачных «вынужденных» обращений к прохожим за помощью, показали Максиму, что никакого неудобства в этом нет.

Уметь отказаться от чужой помощи

А вот вторая проблема — уметь отказаться от чужой помощи — имеет большее число вариаций, решение которых не всегда однозначно. Предложенная помощь может оказаться нормальным порывом человека, желающим помочь другому, но может оказаться бестактным «состраданием» к инвалиду, а то и желанием ограбить. За время своего самостоятельного хождения Максим столкнулся со всеми вариантами предлагаемой помощи.

Слепой человек, идущий знакомым маршрутом, прекрасно знает, где ему может понадобиться помощь других, а где нет. Маршрут четко отработан. Слепому ясно: где надо повернуть, в каком месте перейти улицу, в какие двери вагона входить, как подходить к перрону. Поэтому необходимо сразу же отвергать помощь «сострадающего доброхота», который, обычно не спросив, нужна помощь или нет, хватается слепого под руку и ведет его туда где, по его мнению, слепому будет лучше, а затем, так же молча, бросает его и уходит. Бывают и другие варианты «доброхотов»: старушки, требующие через весь вагон, уступить место слепому, хотя он этого не просит, но «она-то лучше знает,

что нужно слепенькому»; или дядечка, увидев слепого на перроне, сразу же начинает ему «помогать» войти в вагон — «стоит на перроне, значит, хочет влезть в вагон!». Помощь таких «доброхотов» вредна тем, что слепой сбивается с привычного маршрута и теряет ориентировку. Бывают и другие помощники, готовые «помогать» до тех пор, пока в укромном месте не появится возможность отобрать у сопровождаемого мобильный телефон, кошелек и т.д.

Научить подростка отказываться от «навязчивой» помощи очень важно для его же безопасности. Если же он вынужден принять чью-то помощь, то необходимо научить его четко сообщать «помощнику», в чем и в каких пределах ему нужна помощь. Если тот готов оказать помощь в указанных пределах, то ее можно принять. Если же помощник будет без объяснения причин предлагать другой вариант, не известный для слепого, то лучше отказаться.

При передвижении со случайным попутчиком, слепой должен быть очень внимательным и четко контролировать свое местонахождение, чтобы попутчик «случайно» не увел его в сторону от маршрута. С Максимом был случай, когда попутчица, «заинтригованная» незрячим юношей, идущим самостоятельно, предложила свою помощь и, разговорившись с ним, увела на другую улицу. Максим, увлекшись разговором с сердобольной попутчицей, тоже не заметил, как сошел с маршрута.

Для исключения случаев грабежа необходимо научить ребенка: во-первых, не быть откровенным со случайным попутчиком. Во-вторых, при обнаружении явной навязчивости со стороны «помощника» уметь вызывать помощь. Например, находясь в людном месте, позвонить помобильному телефону знакомым и попросить встретить его. Обычно «попутчик» после этого исчезает.

3.2. Учимся ориентироваться в пространстве

Сегодня широко используются мобильные телефоны. Мобильник — прекрасное средство связи, но он может стать причиной несчастного случая. Слепой,двигающийся по маршруту, прежде чем ответить по телефону, должен найти безопасное место для разговора. Например, он переходит улицу или идет в сплошном потоке людей или т.п., услышав сигнал вашего вызова и зная, что вы волнуетесь, если он долго не отвечает, начинает спешить, а спешить или отвлекаться во время движения для него опасно. Эту проблему мы решили следующим образом: когда я звоню сыну, то жду его ответа в течение трех первых гудков, затем прекращаю вызов — значит, он не может ответить. Максим во время движения, узнав по мелодии вызова, что звоню я, не спешит ответить, и перезванивает, когда у него появляется возможность. Обычно приходится ждать его звонка не более двух минут. Так же он реагирует во время движения и на другие звонки.

4. ПСИХОЛОГИЯ

4.1. Манеры имеют значение

Позаботьтесь о своем ребенке: не ищите для него оправданий, а научите вести себя!

Всем приятно видеть хорошо воспитанных детей. Ребенок с хорошими манерами, который соблюдает общепринятые правила поведения, с гораздо большей вероятностью понравится окружающим и не покажется им странным. И это хорошо. Дети очень уязвимы во многих смыслах. Соблюдая социальные нормы, они могут быстрее установить контакт с окружающими людьми, детьми или взрослыми, и вызвать расположение к себе. Это позволит им быть принятыми и комфортно чувствовать себя в новом коллективе, устанавливать хорошие отношения с людьми и находить друзей. Такие умения хорошо послужат им и в дальнейшей жизни, помогут быть более уверенными в себе и счастливыми людьми.

Конечно, незрячим детям необходимы все те социальные преимущества, которые дает правильное поведение и хорошие манеры. Но, по сравнению с большинством зрячих детей, у них гораздо меньше возможностей спонтанно перенять эти манеры и успешно применять их на практике. Они не могут увидеть то огромное количество жестов и выражений лиц, благодаря которым зрячие дети учатся вести себя в обществе. В то же время у незрячих и слабовидящих детей

4.1. Манеры имеют значение

есть такая же, если не большая, необходимость понимать поведение окружающих и усваивать социальные правила.

Как и любое выученное поведение, хорошие манеры усваиваются дома. Ребенок впервые знакомится с правилами поведения внутри собственной семьи, где его ошибки можно легко исправить. Вот несколько советов, как можно научить ребенка вести себя.

Дети учатся, подражая нам. Если вы никогда не говорите своему ребенку «спасибо» и «пожалуйста», то каковы шансы, что он вдруг сам по себе станет использовать эти слова?

Объясните ребенку, что выражение лица — это важно. У незрячего ребенка все его чувства буквально написаны на лице — неприязнь, злость, недоверие, скука. Вначале ему может быть очень трудно контролировать свою мимику, но учить его этому необходимо. Это его «социальный фасад», который зрячие дети вырабатывают естественным образом через подражание.

Практически для всех правил приличия есть логическое обоснование. Слепому или слабовидящему ребенку вежливые фразы и прочие слова, которые мы воспринимаем как признаки воспитанности, могут давать подсказки о том, что происходит вокруг. Например, когда два человека собираются пройти в двери, и один из них делает приглашающий жест и говорит: «После вас», то это помогает избежать путаницы и столкновения в дверях. Когда вы обращаетесь к кому-то по имени (Привет, Андрей! Как дела?), то скорее получите ответ, чем если будете кричать «Эй, ты!». Даже если не знать имени, обращение «Извини, пожалуйста» работает гораздо лучше. Для некоторых незрячих детей будет понятнее, если вы объясните им функции и пользу вежливости — им будет проще делать что-то, у чего есть смысл.

Дети обожают правила. В голове у ребенка рекомендации превращаются в непреложные законы. Дети обожают указывать на то, как другие эти законы нарушают — сын моего друга даже щенка отчитывал за неприличное поведение, говоря ему: «И как тебе не стыдно!». Имейте в виду, что, если вы научили своего ребенка какому-либо правилу поведения, то он, вполне возможно, возьмет на себя полномочия указывать всем и каждому, что те неправильно себя ведут! Конечно, если он еще не понял, что «быть культурным» означает и то, что обсуждать манеры других людей некультурно.

Рассказывайте вашему ребенку о тех невербальных сигналах, которые он не видит. Представьте себе такую ситуацию. Вы с мужем сидите в ресторане. Он берет свою вилку и вопросительно смотрит на вас, давая понять, что ему хотелось бы попробовать кусочек вашего блюда. Вы молча киваете, и он берет с вашей тарелки кусочек мяса. Это нормальное поведение. Но когда ваш ребенок, подражая вам, делает то же самое и при этом понятия не имеет о мимике и жестах, получается, что он просто лезет к вам в тарелку, когда ему захочется. Такое поведение всем (возможно, кроме вас самих) покажется ужасно невоспитанным. Вначале вам может показаться, что гораздо проще для незрячего вообще забыть про все эти трудности с мимикой и жестами. Но вашему ребенку придется жить в мире зрячих. Лучше с самого начала объяснять ему, что происходит, чтобы ему были понятнее правила поведения в обществе. Вы как родители, конечно, можете приспособить свое поведение к диагнозу вашего ребенка. Но больше никто и нигде этого делать не станет.

Хорошие манеры действительно очень важны, и лучше всего усваиваются в детстве. Конечно, сама по себе слепота не сможет помешать вашему ребенку вырасти и стать замечательным взрослым. Но кто захочет общаться и сидеть за одним столом с замечательным взрослым, который ведет себя, как поросенок? Зрячие дети тоже не начинают вдруг,

4.1. Манеры имеют значение

как по волшебству, правильно вести себя за столом. Они наблюдают за окружающими их людьми и постепенно учатся. И если мама делает им замечание, что нехорошо жевать с открытым ртом и чавкать, то они сразу могут увидеть, что, действительно, за столом никто так не делает. Незрячему или слабовидящему ребенку нужно будет постоянно напоминать, как следует себя вести, потому что он не может увидеть, как это делают другие. Но помните, что весь смысл того, чтобы собираться за столом всей семьей, на самом деле не в том, чтобы постоянно одергивать и воспитывать, а в том, чтобы радоваться обществу друг друга. Здесь можно давать советы, делиться наблюдениями, подбадривать и даже подшучивать друг над другом — но не критиковать и не ругаться.

В некоторых случаях существуют очень жесткие правила поведения. Когда дети учатся вести себя в подобных ситуациях, то их жесткость и четкий порядок становятся плюсом — это все равно что разучивать движения в танце. Самый яркий пример — церковная служба. Это обряд, который всегда проводится одинаково, в одном и том же порядке, и, если его усвоить, он уже никогда не забудется. Незрячему или слабовидящему ребенку лучше заранее объяснить некоторые правила, чтобы он знал, как элементарно вести себя. Находясь в храме, вы можете тихонько рассказывать ему, что происходит и что нужно делать, не мешая остальным прихожанам молиться.

Помогите ребенку понять, что поведение, которое подходит для одних ситуаций, совершенно неприемлемо в других. Ваш восьмилетний сын может отлично повеселить своих братьев, издавая неприличные звуки, но насколько такое поведение позабавит пассажиров в автобусе? Вы же не хотите, чтобы окружающие думали, что у вас не ребенок, а какой-то дикарь. Секрет успеха любой шутки не только в том, чтобы подгадать время, но и в том, чтобы шутить перед подходящей аудиторией.

Объясните ребенку, что в некоторых местах правила поведения особенно строгие. Хорошим примером здесь будет практически все, что относится к посещению туалета. В общественных туалетах есть четкие правила поведения, о которых мы, зрячие взрослые, никогда особенно не задумываемся. В туалете не принято громко разговаривать, порядок очереди не зависит от того, насколько сильна необходимость, а все манипуляции с одеждой происходят только внутри кабинки за закрытой дверью. Ни одно из этих негласных правил не очевидно для незрячего ребенка. Ему понадобится время и тренировка, чтобы их усвоить. В подобных ситуациях важно, чтобы ребенок вел себя правильно, так как иначе окружающие люди будут чувствовать себя очень неловко, именно потому, что поведение в таких местах всегда жестко регламентировано.

Не оправдывайте дурные манеры — исправляйте их. Даже если вам стыдно или вы впадаете в панику от одной мысли о том, что придется учить ребенка вести себя, никто, кроме вас, не сможет это сделать. Вы — наилучший учитель и союзник, который когда-либо будет у вашего ребенка. Поэтому не закрывайте глаза на неподобающее поведение в надежде, что все само как-нибудь исправится — на самом деле вы знаете, что этого не произойдет. О человеке, который вежлив, хорошо говорит, дружелюбно и непринужденно ведет себя, у собеседника сразу же подсознательно складывается приятное впечатление. Было бы странно не давать незрячим детям возможности получить такое отличное преимущество. Слепому или слабовидящему ребенку, наоборот, гораздо нужнее, чем зрячему уметь вести себя так, чтобы нравиться окружающим. По вполне понятным причинам они гораздо чаще, чем зрячие дети, будут спотыкаться, падать или наткнуться на других людей. Там, где другие могут мгновенно оценить ситуацию с помощью зрения, незрячим и слабовидящим детям всегда будет нужно время и дополнительные объяснения.

4.1. Манеры имеют значение

Как сказал Оскар Уайльд, «Абсурдно делить людей на хороших и плохих. Люди бывают или забавные, или занудные». Это наблюдение — замечательный пример того, как люди не обращают внимания даже на заметные недостатки человека, если его поведение приятно и приемлемо. Помогите своему ребенку: не ищите оправданий его поведению, а исправляйте его!

Фундамент хороших манер даст незрячему или слабослышащему человеку возможность практически в любой ситуации быть естественным и выходить из нее с юмором.

Примеры хороших манер в речи.

Хотите верить, хотите нет, но именно в раннем детстве человек начинает усваивать разговорный этикет. Манеры, которые вы демонстрируете, будут теми манерами, которые приобретет ваш ребенок.

Ваш ребенок узнает, как обращаться с другими людьми, слушая речь членов семьи. Каждое «пожалуйста», «спасибо», «извините», «после вас» и любое внимательное слово становится важным дополнением к его системе ценностей и словарному запасу. У вас есть возможность продемонстрировать уважение к людям, авторитетам и границам. Давайте детям больше примеров вежливости и хороших манер:

«Я чувствую себя очень расстроенным. Я пойду в свою комнату на несколько минут, чтобы успокоиться.»

«Маленькая девочка машет нам рукой, чтобы поздороваться. Привет!»

«Она принимает наш заказ на еду. Мне, пожалуйста, сэндвич с индейкой.»

«Я вижу, тебе было весело с няней. Давайте скажем ей спасибо. Спасибо, няня!»

«О! Я не хотела на вас натолкнуться. Извините.»

«Дорогая, это любимая кукла твоей сестры, и она про-

сила тебя не играть с ней, пока она в школе. Давай положим ее на полку для нее».

«Я уронила бумажник, и этот человек подобрал его для меня. Большое спасибо».

«Сынок, спасибо, что поиграл несколько минут спокойно, пока я пишу это письмо».

«Не могли бы вы помочь мне размешать шоколадное молоко? Спасибо!»

«Мне жаль, что я повысил голос. В следующий раз, когда я буду расстроен, я буду говорить ласково. Ты простишь меня?»

«Давай поиграем вместе. Твоя очередь хлопать-хлопать-хлопать. Моя очередь хлопать-хлопать-хлопать. Мы играем по очереди».

4.2. Детская дружба

Детская дружба — понятие сложное, многогранное и, главное, чрезвычайно динамичное. Зачатки дружбы — это общение двух-трехлеток. Главное в этом возрасте — эмоциональный контакт, причем играют детишки «не вместе, а рядом» — им, в принципе, все равно, с кем прыгать, носиться, кричать и квакать — лишь бы весело. Уже в возрасте 4–5 лет они не просто играют рядом — партнер по общению необходим им для того, чтобы лучше понять себя. Окружающие — своеобразные «зеркальца», в которые смотрятся детишки в целях более глубокого познания своей личности, потребностей, особенностей, умений.

И, увы, часто детишки, не похожие в чем-то на других (с физическими дефектами или дефектами развития психики, а также слишком явно отличающиеся от остальных внешне: рыжие, ушастые, слишком полные и т.д.), тоже имеют го-

4.2. Детская дружба

раздо больше шансов оказаться в рядах «изгоев», нежели «обычные» дети. Не стоит таких детей намеренно изолировать от детского коллектива, даже если общение упорно не удается — попытавшись «заменить» для ребенка общение со сверстниками общением с взрослыми членами семьи, поселив его преждевременно во взрослый мир, мы окажем ему медвежью услугу — вписаться в детский коллектив в школе ему будет гораздо трудней.



Взрослые и дети — все они играют в общении свои уникальные роли, и нет смысла подменять их искусственно. Напротив, таким деткам можно помочь — в этом возрасте малыши сильно ориентированы на мнение старших, и если они будут постоянно создавать для ребенка с проблемами в общении «ситуации успеха» — т.е. такие, в которых он будет интересен остальным, когда у него точно получится задание, упражнение, где он сможет продемонстрировать свои возможности — то все может измениться.

Чтобы ребенок полноценно развивался, необходимо использовать все возможности для того, чтобы ребенок общался с другими детьми и взрослыми. Для этого необходимо посещать детский сад, кружки, секции, ходить в театры и музеи. Очень полезным для вашего малыша будет общение с обычными детьми – вы можете приглашать их домой и организовывать для них игры, таким образом, чтобы ваш ребенок мог развивать свои коммуникативные навыки, а здоровые дети – научиться чуткости и доброжелательности.

4.3. Выполнение школьных домашних заданий

Выполнение ребенком домашних заданий является проблемной сферой для многих семей. Часто дети с особыми потребностями в обучении не справляются с подготовкой уроков самостоятельно (отвлекаются, делают уроки не на должном уровне или тем или иным способом избегают этого), нуждаются в помощи и контроле со стороны родителей.

Типичные ошибки родителей

Есть две типичные ошибки, которые родители совершают, помогая ребенку в чем-то или контролируя его действия.

Первая: стараются помочь ребенку, когда он об этом не просил. Руководствуются при этом лучшими побуждениями: чтобы ребенок достиг более хорошего результата, быстрее научился, почувствовал поддержку и т.д.

Вторая ошибка: не помогают, когда, наоборот, ребенок просит в чем-то помочь. Происходит это обычно либо в силу того, что родитель не замечает не прямых сигналов ребенка о том, что требуется помощь (таких, например, как хныканье,

4.3. Выполнение домашних заданий

резкое захлопывание книжки или тетрадки, жалобы «Не получается!» и проч.) либо из-за чрезмерного стремления родителей научить ребенка самостоятельности, стойкости, волевым качествам.

Основные правила оказания помощи и контроля

Чем меньше помощи и контроля, тем лучше. С тем, с чем ребенок может справиться сам, пусть он справляется сам.

Помогать и контролировать можно по-разному. Иногда достаточно просто обратить внимание ребенка на что-то («Посмотри, все ли у тебя правильно», «Что тебе еще нужно сделать?», «Напоминаю, что после обеда нужно садиться за уроки»), но бывают и ситуации, когда взрослому приходится фактически делать уроки вместе с ребенком. **Важно, чтобы помощь и контроль были дозированными и оказывались по минимуму.** К более «массированной» помощи следует прибегать только после того, как не помогла помощь в меньшем объеме.

Важно, от кого исходит инициатива. Лучше принимается та помощь, о которой человек (любого возраста, не только ребенок) попросил сам. Помощь, которую нам оказывают без нашей просьбы, воспринимается как давление. Аналогичная ситуация и с контролем: он приносит пользу в том случае, если ребенок столкнулся с тем, что ему самому сложно проконтролировать себя, что он не справляется с этой задачей самостоятельно и просит помочь (например, «Мама, проверь этот пример!»). В этом случае внешний контроль будет восприниматься как помощь, а не как вторжение и давление. Следовательно, нужно создавать такую ситуацию, чтобы ребенок сам попросил помочь ему в чем-то и проверить, напомнить и т.д. Если ребенок не просит помочь, а, напротив, с увлечением самостоятельно выполняет какое-то задание,

то не следует вмешиваться, даже если у него не очень хорошо и быстро получается, «почерк корявый», «очевидная глупая ошибка» и т.п. Вспомните себя: Вы ведь тоже не сразу научились всему, что умеете сейчас, не сразу все делали без ошибок.

Если ребенок просит помочь ему, то надо обязательно помочь (руководствуясь правилами, описанными выше). Есть такой психологический термин «зона ближайшего развития — это действия, которые на сегодняшний день ребенок не способен выполнить самостоятельно, но способен выполнить с помощью взрослого. То, что сегодня входит в «зону ближайшего развития», в скором времени станет областью самостоятельности ребенка (при условии, что взрослый сможет мягко и своевременно ослабить и свести к нулю свой контроль). А в «зону ближайшего развития» войдут другие действия, задачи, навыки. Фактически именно таким образом происходит расширение сферы самостоятельности и компетентности ребенка.

Совместные действия должны осуществляться в спокойной обстановке, тон родителя должен быть доброжелательным. Если просьба ребенка о помощи оборачивается нервотрепкой, скандалом, то в следующий раз он приложит максимум усилий, чтобы обойтись без вас, даже если понимает, что сам не справляется. Лучше избегать также иронии, которую многие дети воспринимают как издевку или высмеивание, а также не допускать того, чтобы совместные занятия излишне затягивались. Если ребенка заставлять «доделать, что надо», когда он очевидно устал, то такое выполнение задания сопровождается сильным эмоциональным дискомфортом, вырабатывается своего рода «рефлекс избегания».

4.3. Выполнение домашних заданий

Существенным является отношение к ошибкам. Часто ошибки ребенка вызывают раздражение у родителя и ссоры. У ребенка в таком случае формируется страх ошибок, который не помогает, а напротив, мешает их исправлять или не допускать. Ошибку лучше воспринимать как своего помощника, сигнализирующего о том, что вот над этим и этим еще нужно поработать.

Если ребенок раз за разом совершает похожие ошибки, и объяснения ему не помогают, рекомендуется действовать по следующему алгоритму:



1. Задать вопрос «Как ты это делаешь? Что ты делаешь, чтобы...?»
2. Записать дословно, что отвечает ребенок. Не перебивать, не корректировать раньше времени.
3. Найти ошибку в способе (вместе с ребенком, насколько позволяют возможности).
4. Скорректировать ошибку в способе.
5. Новый правильный способ оформить в виде наглядного материала (лучше, чтобы ребенок это сделал по максимуму сам; если не получается, то нужно, чтобы он хотя бы участвовал) и разместить на рабочем месте (чтобы можно было смотреть).
6. Включить первым или последним пунктом в новый способ обращение к этому наглядному материалу.



Важно!

- ✓ Не сравнивать его умения с умениями других детей.
- ✓ Не кричать, лучше определить причину отсутствия у ребенка умения выполнить заданное упражнение.
- ✓ Создать условия для успешного выполнения ребенком домашнего задания.
- ✓ Не пытаться выполнять за своего сына или дочь домашнее задание, это сослужит им плохую службу.
- ✓ Поощрять упорство и проявление характера достижении цели.
- ✓ Требовать от своего ребенка внимательного прочтения инструкций по выполнению учебных заданий, формулировки вопросов.
- ✓ Учить его детальному изучению содержания материалов учебника, его справочных материалов, правил и инструкций.
- ✓ Развивать его внимание и внимательность при выполнении домашних заданий.
- ✓ Хвалить ребенка за своевременно и качественно выполненное домашнее задание.
- ✓ Демонстрировать его достижения перед другими членами семьи, братьями и сестрами.
- ✓ Для того, чтобы облегчить своему ребенку выполнение домашних заданий, покупайте ему энциклопедии, словари и справочные пособия по различным предметам, справочники на информационных носителях.

4.4. Мотивация

- ✓ Формировать привычку доводить начатое дело до конца, даже если придется чем-то жертвовать.
- ✓ Если вы считаете, что ваш ребенок испытывает перегрузку по какому-либо из учебных предметов, обратитесь за разъяснением и помощью к педагогу.
- ✓ Покупайте своему ребенку логические игры, способствующие формированию усидчивости, терпения и ответственности.
- ✓ Не отмахивайтесь от вопросов ребенка. Этим вы усугубляете проблемы, связанные с подготовкой домашнего задания.

4.4. Мотивация

Постараемся разобраться, что такое мотивация, почему происходит ее снижение и потеря у школьников, как формируется и работает мотивация к обучению, и что вы можете сделать, чтобы ребенок начал испытывать удовольствие от процесса обучения и повысил успеваемость в школе.

Половина людей сдаются на пути к своей цели, потому что им никто не сказал: «Я верю в тебя, у тебя все получится!» Многие родители, у которых есть дети школьного и дошкольного возраста, сталкиваются с проблемой отсутствия мотивации к учебе у ребенка. Как же сформировать у школьника желание учиться? Как сделать так, чтобы у него не пропадал внутренний стимул познавать новое, вне зависимости от того, сколько усилий надо будет для этого приложить? Как сформировать мотивацию к обучению у школьника, который считает, что учиться в школе скучно?

Мотивация с точки зрения науки

Для начала разберем истоки происхождения термина «мотивация». Произошло это слово от английского «to move» — «двигать». Другими словами, мотивация — это то, что двигает человеком, заставляет его с завидным упорством и настойчивостью выполнять то или иное задание и идти к поставленной цели. Мотивированный человек легко достигает интеллектуальных, спортивных и творческих успехов.

Мотивация к обучению запрограммирована в нас от природы: полученное знание или овладение новым умением вознаграждается выплеском гормонов счастья. Обучение можно даже превратить в одержимость, поэтому очень важна правильная дозировка стимуляции. Если ребенок не знает точно, сможет ли он сделать задание, и, тем не менее, справляется с работой, степень ощущения успеха наивысшая. И, конечно же, мотивация к обучению у школьника становится очень сильной. А вот если ожидаемого вознаграждения или похвалы не следует или предъявляются завышенные требования, система вознаграждения ломается. То же самое происходит, если успех становится чем-то само собой разумеющимся. И в этом случае сформировать у школьника желание учиться будет практически невозможно.

Наверное, вы замечали это явление у своего ребенка: первый раз, сумев правильно разложить картинки, кубики или конструктор он был очень горд собой, а на четвертый-пятый раз, оставался, совершенно спокоен. Это и есть мотивация к обучению с научной точки зрения. И зарождается она совсем не в школе, а гораздо раньше — еще в младенческом возрасте в домашних условиях. Именно родители развивают в ребенке желание постигать новое и формируют у него желание учиться. Многие из нас при воспитании детей выбирают разные способы усиления

мотивации к познанию. У каждого из этих способов в зависимости от стиля воспитания разные результаты, в каждом из них есть положительные и отрицательные стороны, но самое главное — это стимулирует нас родителей к самосовершенствованию в течение всей жизни.

Психологический аспект, открывающий завесу таинственности в вопросах выстраивания мотивационной линии у детей. Итогом формирования мотивации к обучению является школьная успеваемость. Но для многих школьников и их родителей время, отведенное для выполнения домашних заданий, становится ежедневным испытанием терпения. Родителям приходится много раз призывать ребенка сесть за уроки. Вместо того чтобы делать уроки, ученик смотрит в окно, рисует маленьких человечков в тетрадке или грызет карандаш, либо его невозможно оторвать от телевизора или компьютера. Родители теряют терпение, и — слово за слово — разгорается скандал. Ребенок не получает удовольствия от учебы, находясь под постоянным давлением взрослых и, как следствие, полностью теряет интерес и желание учиться. Родителям все сложнее находить доводы для усиления мотивации к обучению, ведь в понимании ребенка утверждается уверенность: школа — это каторга. Подобное происходит со многими детьми, и дело тут не в недостатке способностей...

Школьные успехи и неудачи — это не показатель исключительно умственного развития и способностей школьника. Школьная успеваемость, скорее, это сумма умений, навыков, знаний и желания учиться. Ребенку, не заинтересованному в обучении, очень сложно получить знания и суметь их применить на практике. Отсутствие мотивации к обучению часто ведет к стойкой неуспеваемости и интеллектуальной пассивности. Неуспеваемость, в свою очередь, ведет к отклонениям в поведении.

Ежегодно у большинства учащихся стремление к достижениям в учебе и мотивация к обучению снижается. Причем если раньше в такую категорию детей попадали, в основном, подростки — в связи с переходным периодом — то теперь неуклонно снижается мотивация к обучению даже у малышей в начальной школе.

С чего все начинается? Давайте рассмотрим ошибки родителей, которые приводят к этому.

Ошибка родителей 1.

Родитель полагает, что ребенок готов к обучению в школе, потому что он много знает для своего возраста. Но интеллектуальная готовность — это не синоним готовности психологической, которая определяется уровнем развития произвольного поведения, то есть умением ребенка подчиняться определенным правилам и делать не то, что ему хочется в данный момент, а то, что делать необходимо. Здесь важно развивать у ребенка умение преодолевать себя: приучать ребенка делать не только то, что ему нравится, но и то, что не нравится, но необходимо. И это задача еще дошкольного возраста.

Ошибка родителей 2.

Ребенка рано отдают в школу. Нельзя сбрасывать со счетов биологическое созревание (костный и зубной биологический возраст). Биологически несозревшего ребенка лучше в школу не отдавать, т.к. у него не сформирована рука. Проверить сформирована ли рука можно следующим образом: попросить ребенка ставить точки в клеточки. В норме ребенок проставляет 70 точек за 1 минуту. Если результат ниже, то вполне возможно, что рука еще не сформировалась. Что касается зубов, к моменту поступления ребенка в школу у него должны смениться 4 передних зуба: 2

внизу и 2 вверх. Таким образом, биологическая неготовность ребенка к школе ведет, как правило, к тяжелой школьной адаптации (ребенок быстро устает и не справляется), а это вероятность того, что ребенок начинает тихо ненавидеть школу.

Ошибка родителей 3.

Дети не посещают детский сад. Отсутствие контакта со сверстниками ведет к отсутствию произвольного поведения, когда ребенок вынужден, чтобы играть с другими, соблюдать правила, даже, если ему не очень хочется, считаться с чужим мнением и желанием, жить в коллективе.

Ошибка родителей 4.

Неблагополучие в семье: ребенок, привыкший к высокому эмоциональному отрицательному накалу во время переживаний по поводу своей семьи, как правило, уже просто не реагирует на проблемы по поводу учебы и отметок — у него просто не хватает на это энергии.

Ошибка родителей 5.

Отсутствие четкой организации жизни ребенка, несоблюдение режима дня, безнадзорность в быту — дети, которые организованы помимо школы, т.е. посещают какие-то интересные для них занятия, как правило, несмотря на нагрузку, более мотивированы на учебу.

Ошибка родителей 6.

Нарушение единства требований к ребенку со стороны родителей (всегда есть лазейка для ребенка что-то сделать не так, как надо, «столкнуть родителей лбами», пожаловаться бабушке и дедушке на родителей)

Ошибка родителей 7.

Неправильные методы воспитания: подавление личности, угрозы, физические наказания или, наоборот, заласкивания, чрезмерная опека.

Ошибка родителей 8.

Завышенные требования без учета объективных возможностей ребенка; усмотрение злого умысла, лени, в то время, как могут быть объективные причины для этих проявлений (соматическое состояние, психологические особенности, особенности умственного развития и пр.).

Ошибка родителей 9.

«Убивание» мотивации к обучению путем высмеивания, некорректных высказываний, сравнения с другими детьми, «загон» ребенка в ситуацию неуспеха, неудачи и пр. Проецирование своих ожиданий на дочку или сына – это, наверное, самая распространенная ошибка родителя, не всегда даже осознаваемая.

Ошибка родителей 10.

Родители верят в то, что дети должны разделять интересы, которые были у них в детстве, и порой не допускают даже мысли о том, что их ребенку это может быть совсем не интересно. Давление родителей может быть тем сильнее, чем меньше им самим удалось реализоваться в интересующих их областях.

Формирование побуждения к действию

Как это сделать на практике? Это означает не просто заложить в голову ребенка готовую цель и мотивы, а создать такие условия, такую обстановку, в которых ему самому захочется учиться.

1) Выяснить, что является причиной низкой мотивации: неумение учиться или ошибки воспитательного характера.

Взрослые часто говорят детям о том, что «не будешь учиться — станешь дворником». Такая далекая перспектива никак не влияет на мотивацию к обучению. Ребенка интересует ближайшая перспектива. Но ему трудно, он не справляется. Трудности в учебе формируют нежелание учиться у тех, кого родители не приучили их преодолевать. Как правило, такие дети не любят учиться. Причиной отсутствия мотивации может быть и прошлый неудачный опыт (два раза не получилось, третий раз не буду и пытаться). Родителям необходимо учить ребенка «не сдаваться», а продолжать стремиться к результату, верить в себя и свои силы и тогда результат не заставит себя ждать.

2) Применять в соответствии с причиной коррекционные меры: учить ребенка учиться, если не сформированы навыки учебной деятельности и произвольного поведения, или исправлять свои воспитательные ошибки, а для начала их необходимо просто увидеть и признать себе, что «я делаю что-то не так».

3) В процессе учебы, пока у ребенка не сформирована произвольность поведения, для ребенка важно, чтобы родители контролировали процесс обучения и учитывали индивидуальные особенности ребенка: когда ему лучше сидеть за уроки, какие уроки делать в первую очередь, когда делать паузы и пр. Вообще-то это про начальную школу, а по правде, про первый класс. Но, если и в среднем звене ребенок не сформировал у себя навыки учебной деятельности, то важно вернуться к первому классу и пройти снова весь путь формирования учебных навыков, просто это окажется быстрее, чем в первом классе. Иногда ребенок не умеет работать с текстом — учите выделять главную мысль, пересказывать и т.п. Иногда ребенок не может сидеть за уроки вовремя — приучайте к самоконтролю.

4) Важно создавать для ребенка зону ближайшего развития, а не делать за ребенка то, что он может (хотя и с трудом) сделать сам. Например, не надо показывать, как решать задачу, решая ее вместо ребенка, а лучше создать такую ситуацию, когда хотя бы часть задачи ребенок делает сам. «Ты старался, молодец. Но ты допустил две ошибки. Найди их». Процесс более длительный, но более правильный. При этом, зачастую такой ребенок (вместо которого задание выполняют родители) всю манипулирует родителем, а родитель и не подозревает об этом. («Мама, только ты можешь так доходчиво мне объяснить и показать, как решать такую задачу, никто другой не может, даже учительница» — манипуляция чистой воды).

5) Очень важный момент — оценивание сделанной работы родителем и учителем. Родитель может оценить работу «Молодец, хорошо!» (сравнивая сегодняшние результаты ребенка со вчерашними), а учитель, сравнив результаты ребенка с классом, оценит это как «плохо». Для избежания таких случаев важно иметь постоянный контакт со школой и интересоваться требованиями, предъявляемыми к учащимся. В противном случае в сознании ребенка создается образ врага — учителя (родитель хороший — хвалит, учитель плохой — ругает). А это порождает отвращение к школе, нежелание учиться.

6) Согласно результатам исследований, мотивация успеха (и как следствие, высокая учебная мотивация) формируется у детей в тех семьях, где им оказывали помощь при повышении требований, относились к ним с теплотой, любовью и пониманием. А в тех семьях, где присутствовал жесткий надзор либо безразличие, у ребенка формировался не мотив достижения успеха, а мотив избегания неудачи, что напрямую ведет к низкой учебной мотивации.

7) Очень важным моментом в учебной мотивации является адекватная самооценка ребенка. Дети с заниженной самооценкой недооценивают свои возможности и снижают учебную мотивацию, дети с завышенной самооценкой адекватно не видят границы своих способностей, не привыкли видеть и признавать своих ошибок. Поэтому, очень важно — адекватность самооценки ребенка в отношении учебного процесса, в том числе. Важно помнить, что в жизни есть много значимого, помимо академической успеваемости — можно прожить со средними знаниями и быть личностью. Куда хуже, когда нет позитивного самовосприятия — самооценка занижена, нет чувства уверенности в себе, уважения к себе как к личности — попробуйте с таким багажом выжить и добиться жизненного успеха.

8) Важно поощрять ребенка за хорошую учебу. Материальное поощрение (деньги за хорошие отметки) часто приводит к добыванию хорошей отметки любыми способами. Хотя для американцев платить за учебу — явление вполне нормальное, привычное и часто используемое. Но это палка о двух концах: где гарантия, что спустя какое-то время ребенок не будет брать в руки книги только за деньги. Поэтому вопрос материального поощрения детей за хорошую учебу — это тот вопрос, который каждый родитель должен решить для себя самостоятельно. А вот поощрять детей за хорошую учебу совместными походами (в цирк, на каток, в боулинг и т.п.) вполне приемлемо, кроме того, попутно родителями решается еще одна важная задача: интересное общение со своим ребенком, удовлетворение потребности ребенка быть частью семейной системы.

9) В деле повышения интереса ребенка к учебному процессу очень важен контакт с ребенком и доверительная атмосфера. Важно объяснить ребенку, что процесс формирования умения учиться процесс длительный, но необходимый. Для подростка важно «не пилить», не наказывать, не сулить

наград. Нужен контроль — помощь, а не контроль-давление. Для подростка важно поднимать тему профессионального определения.

10) Не ожидайте немедленных успехов — снимите по этому поводу «розовые очки». Могут быть падения, «топ-тание» на месте. Но если вы будете последовательно и систематически работать над вопросом повышения учебной мотивации своего ребенка, то непременно будет взлет.

11) Очень важен в учебной деятельности и формировании у школьника желания учиться навык самоконтроля. Ведь не секрет, что многие ошибки у детей возникают из-за невнимательности. И если ребенок научился проверять себя после того или иного вида деятельности, количество ошибок резко сокращается — а если ошибок меньше, то и мотивации к новым достижениям становится больше. Поиграйте вместе ребенком в игры, где он педагог и проверяет ваше задание. Ребенок должен знать, как проверить правильность математических вычислений, как искать по словарю написание слова, как узнать, запомнил ли содержание параграфа. Именно в учении начинают складываться многие деловые качества ребенка, которые затем ярко проявляются в подростковом возрасте, и от которых зависит мотивация достижения успехов. В этот момент очень важно, чтобы родители не дергали, не понукали свое чадо, не раздражались. В противном случае сформировать у школьника желание учиться у вас не получится.

12) Также очень важным моментом является то, верит ребенок в свои успехи или нет. Учитель и родители должны постоянно поддерживать веру ребенка в свои силы, причем, чем ниже самооценка и уровень притязаний ребенка, тем более сильной должна быть поддержка со стороны тех, кто занимается воспитанием детей. Ведь если ребенка, который и так чувствует свою слабость, еще и понукать — вы не только

не сможете сформировать у него мотивацию к обучению, но и уничтожите весь интерес к учебе, который у него был.

13) Если ваш ребенок предполагал, что усвоил учебный материал, а оценка низкая, то нужно разобраться, что произошло на самом деле. Возможно, он действительно все понял, но перенервничал на контрольной, или, например, плохо себя чувствовал, а возможно, опять же, оценка учителя была неадекватной.

Самое главное — это научить вашего ребенка формировать адекватную самооценку, а для этого, в первую очередь, вы сами должны стараться оценивать его результаты, основываясь не только на оценке учителя, а исходя из его ожиданий, ощущений и его целей.

14) Очень важный период в жизни школьника переход в среднее звено. Появляются новые предметы, учителя и обязанности, сильно возрастает нагрузка. Научитесь слушать ребенка и вникать в его проблемы. В этом возрасте он особенно нуждается в вашей помощи. Выучить все, что задают в школе, практически невозможно. Именно поэтому пропадает интерес к учебе. Научите школьника правильно планировать время и распределять нагрузку, это поможет и в дальнейшей жизни.

15) Сдача ЕГЭ — головная боль старших школьников, их родителей и учителей. Мотивации уже не требуется, к 16 годам подростки примерно представляют себе, чего хотят добиться в жизни и что для этого надо сделать. Ваша задача — помочь определиться с выбором, сконцентрировать внимание на главном и найти оптимальный вариант решения проблемы. Поговорите с ребенком, выясните, какие курсы лучше посещать. Уважайте его выбор, даже если он не совпадает с вашим, не подавляйте его инициативу и зарождающийся интерес к ответственности за свой выбор.

Каждый заинтересованный родитель и педагог, поняв механизмы и применив на практике полученную информацию, сможет сформировать у школьника желание учиться. Ведь только имея мотивацию к обучению и развитию, ребенок сможет вырасти целеустремленным человеком, способным на ответственные решения.

Сколько бы вы не объясняли, что учиться он для себя, в расчете на будущее, вряд ли это дойдет до сознания ребенка. Запомните, маленькие дети учатся для вас, ради вашей похвалы и признательности. Не надоедайте ему нотациями, а сделайте ставку на любознательность. Тогда и учеба станет для него радостным открытием, и круг интересов постепенно расширится.

Помните, что Ваш ребенок — это личность, ничего не должная вам, но до какого-то момента зависящая от вас и нуждающаяся в вашей поддержке и в вашем признании ее как самодостаточной.

4.5. Ложь

Можно определить, что ребенок лжет по следующим признакам:

- ✓ Нервозность. Ребенок совершает лишние движения, суетится без причины.
- ✓ Особенности взгляда: ускользающий взгляд, не смотрит в глаза.
- ✓ Очень пристальный, немигающий взгляд, изучающий вашу реакцию на его слова.
- ✓ Жест, прикрывающий рот рукой, как будто не хочет, чтобы лживые слова вылетели из его рта.

- ✓ Неточность, путаность речи.
- ✓ Многословие, отсутствие четких формулировок.
- ✓ Говорит много и ни о чем, не отвечает на вопрос конкретно.
- ✓ Многократное повторение одной и той же мысли.
- ✓ Излишняя эмоциональность, когда ребенок кричит, нервничает.

Причины лживого поведения:

- ✓ чтобы избежать наказания;
- ✓ потому что у ребенка такая вредная привычка;
- ✓ потому что родился лгуном;
- ✓ потому что хочет получить какую-то выгоду;
- ✓ потому что считает других глупее себя;
- ✓ хочет сэкономить время на ненужных объяснениях;
- ✓ потому что боится, что о нем плохо подумают;
- ✓ потому что говорит не то, что думает, а то, что от него хотят услышать;
- ✓ потому что хочет казаться лучше, чем на самом деле;
- ✓ от бессилия изменить что-то в своей жизни.

Как воспитать правдивого ребенка?

Родителям нужно знать, что детская ложь не проявляется неожиданно и сама по себе. Ребенок учится лгать так же, как всему остальному. То есть у нас, взрослых. И воспитывают, убеждают ребенка не только слова, сколько модели поведения, демонстрируемые взрослыми. Задуматься о том,

как воспитать ребенка правдивым, лучше до того, как появились первые проявления лжи. Предотвратить и искоренить — задачи разные.

Воспитать правдивого ребенка помогут следующие рекомендации.

1. Будьте единодушны в требованиях к ребенку. Самые опытные манипуляторы вырастают в семьях, где нет единых требований, и родители соревнуются между собой. Ребенок в такой семье уже к пяти годам знает, что сказать маме, если что-то запретил папа, чтобы получить желаемое. Единые требования к ребенку должны быть у семьи и школы.

2. Сдерживайте свои обещания. Как в отношении поощрений, так и в отношении наказаний. Чтобы выполнить этот пункт, нужно быть внимательными к своим словам и обещаниям, не бросаться словами и обещать только, то, что, вы действительно сможете выполнить.

3. Старайтесь быть честными и искренними при ребенке даже в мелочах. Ребенок копирует вас, и в подавляющем большинстве случаев причины негативного поведения — это слепок с поведения одного из родителей или значимого для ребенка взрослого человека.

4. Постарайтесь понять, почему ребенок солгал. Работать нужно не с самим фактом лжи, а с мотивом, причиной, по которой ребенок солгал. В 10% случаев вы обнаружите, что это не ложь, а недоразумение. В 20% ситуаций лежит стремление ребенка получить или продолжить запретное удовольствие. В 30% — это страх, стремление избежать наказания. И если вы будете ругать и запугивать ребенка, произойдет усугубление: ребенок не перестанет бояться, а следовательно, лгать. В оставшихся 40% случаях лежат причины, описанные в памятке «Причины лживого поведения».

5. Следует проговаривать с ребенком эту ситуацию, не акцентируя внимания на его лжи. Не следует уличать ребенка во лжи, приписывать ему «плохие мысли», «коварные планы», «наличие дурных генов». От вас зависит, какая жизненная стратегия у него закрепится.

6. Пересмотрите систему запретов в семье или в школе. Может быть, в жизни ребенка слишком много «нельзя». И здесь снова следует поговорить и в доступных выражениях объяснить, почему существуют все эти «нельзя».

7. Если ребенок признался во лжи, ни в коем случае нельзя его наказывать. Каким бы ни был проступок, или вы рискуете больше никогда не услышать правды.

8. Програмируйте ребенка на правду, а не на ложь. Фразы: «Тебе столько лет, а ты врешь... Ты хочешь вырасти лгуном, преступником?» — деструктивны и содержат в себе негативные программы, побуждающие ко лжи. Скажите лучше: «Ты у меня такой честный, почему же ты не сказал правду? Или: «Ты похож на отца, а он всегда говорит правду. Я думала, и ты будешь всегда честным».

9. Не подыгрывайте ребенку в его первых хитростях, не умиляйтесь проявлениям лукавства. Показывайте, что вы поняли, что за этим стоит.

10. Пусть ребенок сам устраняет результаты лжи. Возвращает взятую без спроса вещь, просит прощения, извиняется перед учителем за то, что списал и пр. Если вы наказали ребенка за вранье, но он успел получить удовольствие — съесть сладкое, получить пятерку, нагуляться и пр., вы закрепили привычку. Задача взрослых — не позволить ребенку получить психологическое и физическое удовольствие от результатов собственной лжи. Укоры совести, которые он испытает при ликвидации последствий своего обмана, не позволят ему поступать так в следующий раз.

11. Наказание должно быть эквивалентно проступку. Еще доктор Б. Спок говорил, что если ребенок провинился на рубль, ему полагается наказание на рубль. Но если он провинился на пять копеек, и наказание должно быть соответствующим.

4.6. Обида

Обида – это деструктивное чувство, способное вызывать злость, ярость, разочарование и желание отомстить. Ребенок еще не знает, как с ним справляться, и пережитые им сильнейшие эмоции травмируют психику, навсегда отпечатываясь в подсознании.

Игнорировать детские обиды нельзя, ребенок еще не в состоянии справиться с ними сам. Однако и идти на попятную не стоит.

Ребенок обиделся и замкнулся в себе.

Постарайтесь разговорить страдающее чадо. Мама – лучший воспитатель, кому, как не ей, знать все подходы к нему? Зачастую дети просто не хотят портить настроение родителям, рассказывая им о своих проблемах. Но такая игра в «молчанку» может вылиться в эмоциональный взрыв. Сходите с малышом на прогулку или в парк развлечений, посмотрите любимый фильм или предложите ему просто поколотить подушку.

Обговаривайте с ребенком ситуации, приводящие к обиде.

Карапуз стал излишне обидчивым в момент социальной адаптации в школе? Его постоянно обижает назойливый одноклассник? Появляется логическая цепочка «обида –

злость – отмщение». Ваша задача разрушить ее, предложив ребенку найти в обидчике что-то, что способно вызвать чувство жалости по отношению к нему. Возможно, у него проблемы в семье или низкая самооценка, вот он и «отрывается» на остальных. Совсем не обязательно, чтобы ваш сын полностью простил обидчика, необходимо, чтобы он перестал думать о мести.

Проанализируйте вместе с ребенком, почему его поведение вызывает неприязнь сверстников.

Детская обида может быть ответной реакцией на агрессию сверстников. Присмотритесь, может ваш сын постоянно ябедничает учительнице, а дочь избегает общения с одноклассниками, забиваясь в угол? Помогите отпрыску справиться с вредными привычками и комплексами, и причина детской неприязни к нему исчезнет:

- ✓ неуважительное отношение (допустим, дразнилки, обзывания);
- ✓ отказ дать что-то очень желанное (игрушка, сладости, подарки);
- ✓ невнимание со стороны других детей (ребенка не принимают в игру);
- ✓ успех других, отсутствие похвалы (например, ребенку дают понять, что кто-то другой справляется с заданием лучше).

В такие моменты ребенок особенно остро нуждается в любви, заботе и понимании со стороны взрослых. Преодолевать чувство обиды у детей можно – и нужно! Как же это сделать? Не оставляйте без внимания любые поступки и действия ребенка. Обязательно похвалите его поделки из бумаги или пластилина, рисунки, старательно рассказанное стихотворение, участие ребенка в уборке и пр. Однако при

этом ни в коем случае не сравнивайте его с другими детьми, чтобы не вызвать чувства соперничества. Как можно раньше научите ребенка, что **оценка других людей — это не истина в последней инстанции** и не повод для детской обиды. Каждый человек имеет право на свою точку зрения, так же, как и он, поэтому не стоит обижаться. Тактично направляйте эмоции ребенка в нужное русло. Переключайте его с обиды на творчество и полноценное общение со сверстниками — лепку, рисование, игры. Ролевые игры научат ребенка ценить друзей, делиться с ними мыслями и чувствами, избегать ненужных ссор и обид. Теперь поговорите с малышом, объясните это, и обида ребенка пройдет.

Как поддержать ребенка?

Психологическая поддержка — это процесс, в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки, помогает ребенку поверить в себя и свои возможности, поддерживает при неудачах. Родители, имеющие ребенка с ограниченными возможностями здоровья, должны помнить, что от их отношения к ребенку, от правильного выбора собственного поведения, от внутрисемейного психологического климата будут зависеть уверенность, комфортность подрастающей личности, удовлетворенность собой и другими людьми.

Поддерживать можно посредством отдельных слов, высказываний: «прекрасно», «здорово», «отлично», «я рад твоей помощи», «ты молодец» и т.п.; прикосновений, совместных действий: обнять, погладить, поддержать за руку; мимики: улыбка, кивок головой, подмигивание.

Укрепление уверенности — самый надежный способ уберечь своего ребенка от глубоких психологических потрясений — укрепить его уверенность, что родители всегда рядом и готовы помочь ему в любых неудачах и проблемных ситуациях, что он любим и его ценят как личность. Слова поддержки: «Зная тебя, я уверен, что у тебя это получится»; «Да, это трудно, но я думаю, ты справишься».

Выражение одобрения — всегда очень полезно наградить ребенка словами одобрения за достигнутые успехи, которые он сам считает важными. Одобрение вызывает чувство удовлетворения собой, подкрепляет стремление к достижению новых высот, формирует позицию победителя: «Я горжусь тобой»; «Здорово у тебя получилось»; «Ты хорошо справился».

Положительная ориентация на других людей. Если ребенок воспринимает похвалу только в свой адрес, этого недостаточно. Научите его замечать хорошее в других людях. Чаще собирайтесь всей семьей и обсуждайте успехи всех ее членов.

Поощрение дружеских отношений — поиск друга — важная проблема для ребенка. Дружба дает возможность испытать драгоценное сознание того, что ты нужен другим. Ребенку важно находиться в кругу сверстников, чувствовать себя принятым группой — будь то учебный класс или кружок. Если ваш сын (или дочь) в силу объективных причин большую часть времени проводит в стенах собственной квартиры, пусть ее двери всегда будут открыты для друзей. По возможности помогите ему расширить круг общения со сверстниками, которые навещали бы его дома, проводили время в совместных занятиях.

«Первая помощь» ребенку:

Совладайте с собой. Сохраните хотя бы внешнее спокойствие и контролируйте свои эмоции — ведь так вы можете успокоиться ему самому.

Помогите ему успокоиться. Обнимите и приласкайте ребенка, если он не сопротивляется. В противном случае не настаивайте. При объяснениях желательно вашим лицам быть на одном уровне: наклонитесь или присядьте. Погладьте ребенка по голове, сделайте легкий массаж пальчиков — все это поможет ему быстрее преодолеть дурные эмоции.

Проявите сочувствие. Выразите словами свои чувства.

Пусть «нельзя» станет «можно». Безоговорочное «нельзя» почти всегда вызывает у ребенка еще большую обиду, а вот частичное — воспринимается намного легче.

Советы родителям обидчивых детей:

- ✓ — полное отсутствие оценок и сравнений их поведения с поведением других;
- ✓ — проявление любви и уважения вне зависимости от успехов (показать, что любите его не за то, что он, например, хорошо учится в школе);
- ✓ — переключить его внимание на любой вид творчества или общение, объясняя, что сравнивать себя с другими — отнюдь не самое важное и уж точно не самое интересное занятие в его жизни
- ✓ — ребенок должен испытать удовольствие от самого процесса рисования или игры, и вовсе не потому, что он, возможно, будет делать это лучше всех, и его за это похвалят, а потому что это интересно, особенно

если все делать вместе с другими. Интерес к сказкам, песенкам, рассматриванию картинок тоже отвлечет ребенка от мыслей о себе и об отношении к нему окружающих. Другие дети должны стать для него не источником обиды, а партнерами по общему делу, он должен понять, что они существуют вовсе не для того, чтобы уважать или не уважать его.

Также несколько игр, которые помогут им научиться не обижаться друг на друга попусту.

«Обзывалки». Детей посадите в круг или поставьте по кругу. Они будут передавать друг другу мяч, называя соседа разными необидными словами, например названиями овощей, грибов, фруктов, мебели и т.п. (условия лучше заранее обговорить, какими «обзываниями» можно пользоваться). Каждое обращение пусть начинается со слов: «А ты... мухомор!» Но в последнем круге поменяйте правила — скажите соседу что-нибудь приятное. Например, «А ты... солнышко!» Играть нужно быстро. А ребят предупредить, что это всего лишь игра, и обижаться друг на друга не стоит. Эта игра поможет снять агрессию и выплеснуть гнев в приемлемой форме.

«Дракон». Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник — «голова», последний — «хвост». «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

4.7. Игры с другими детьми

Дети, играющие вместе, например, на детской площадке, являются друг для друга моделями поведения. Допустим, мама и ее четырехлетний сын Дима подошли к детской площадке. Мама начала рассказывать малышу, что там происходит. «Там мальчики играют в песочнице. У одного водяной пистолет, а у другого — резиновый динозавр».

Она подошла вместе с сыном к мальчикам и спросила у того, который был в зеленой футболке: «Привет, твой зеленый водяной пистолет здорово подходит к твоей зеленой футболке. Это специально так?» На таком расстоянии ее ребенок уже может различать цветовые пятна, и таким образом мама помогла ему понять, у какого мальчика какая игрушка. Дима, у которого с собой тоже был водяной пистолет, сразу подошел к мальчику и предложил: «Давай играть в полицию?» То, что мама кратко описала мальчиков, дало ее сыну всю нужную информацию и уверенность для того, чтобы самому присоединиться к общей игре.

Стратегии общения.

Как можно увидеть из этого примера, родители могут помочь своему ребенку найти товарищей для игр и с кем-нибудь подружиться. Поддерживайте малыша, старайтесь увидеть возможности для общения и будьте готовы дать ему необходимую информацию — так вы достигнете многого.

Рассказывайте малышу, чем заняты другие дети. Если он захочет с кем-то поиграть, подведите его к этому ребенку. Как только они познакомятся, отойдите в сторону, пусть они играют вместе. Если они разбежались, и ваш ребенок не может найти своего товарища, аккуратно направьте его в нужную сторону, не вмешиваясь в игру.

4.7. Игры с другими детьми

Наблюдайте за сверстниками своего ребенка, чтобы понять, как и во что они играют. Дома расскажите ему, что вы увидели, и попробуйте поиграть так же. Например, если на площадке вы увидели, как дети играют в пожарных и ездят на своих трехколесных велосипедах, как будто на пожарных машинах, опишите эту сцену своему ребенку и посоветуйте, как он сможет присоединиться к такой игре (например, можно предложить ему быть пожарным, который «несет шланг», и ехать на запятках велосипеда позади «водителя»).

Помогите малышу научиться первым подходить к другим детям и знакомиться. Попробуйте потренироваться с ним задавать вопросы, например, о любимых мультиках, телепередачах или играх. Ему необходимо освоить общий принцип разговора: задавать вопрос, выслушивать ответ и реагировать на него. Чтобы это понять, малышу может понадобиться не одна тренировка. Пусть он обращает внимание на то, как другие дети разговаривают друг с другом. Предложите несколько идей, с чего можно начать разговор, чтобы с кем-нибудь познакомиться.

Будут моменты, когда ваш ребенок будет вести себя не так, как ожидают другие дети, из-за того, что он не видит дружелюбных жестов или выражений лиц. Он может не увидеть, что кто-то улыбнулся или помахал ему рукой. Он может не понять, что к нему обращается другой ребенок, потому что кругом шумно. В такие моменты другие дети могут подумать, что ваш малыш не хочет с ними играть. В некоторых ситуациях вам понадобится объяснить, что он не видит и что иногда ему нужна помощь.

Давайте своему ребенку объективную обратную связь по поводу того, как он ведет себя с другими детьми. Если у него что-то хорошо получилось, обязательно скажите ему об этом. Например: «Это ты отлично придумал – позвать Дашу по имени, когда ты ее потерял. Я рада, что ты дал ей понять,

что не видишь ее, когда она ушла с качелей на горку». Также говорите ему, когда он делает что-то не так хорошо, как мог бы: «Те девочки ушли от тебя, потому что ты не играл в «Море волнуется, раз» так, как им хотелось. В следующий раз, если тебе не видно, что они делают, попроси их подойти поближе».

В целом, вашему малышу может быть комфортнее, и он будет более общительным, когда вокруг не слишком много детей. Возможно, стоит ходить в парк, в библиотеку и другие места, когда там поменьше народу, и малыш сможет лучше слышать или видеть, что делают другие дети. Если вы заметите, что с вашим ребенком хочет дружить кто-то из детей, поговорите с его родителями. Предложите прийти к вам в гости. Будьте готовы взять на себя активную роль в диалоге, потому что другие родители могут почувствовать себя неловко из-за того, что не знают, как вести себя с незрячим или слабовидящим ребенком.

Гуляйте, знакомьтесь, общайтесь!

С раннего детства приучайте детей к самостоятельности, к познанию окружающего мира. Не ограждайте слепого ребенка от общения со зрячими детьми. Тогда наступит время, когда вы и окружающие будут относиться к нему, как к обычному ребенку со своими особенностями, а у вас появится время для собственного отдыха без него. А какое это удовольствие — отдыхать, не беспокоясь о ребенке!

Во время прогулок мой сын знакомился с другими детьми, принимал участие в совместных играх. Незрячему ребенку в два года сложно играть на равных со зрячими сверстниками, но уже к трем годам он может водить хороводы, делать простые движения по команде ведущего. Если есть возможность включить ребенка в коллективную игру, не отказывайтесь от нее, играйте вместе с ним. В

4.7. Игры с другими детьми

хороводе, держа ребенка за руку, вы сможете легко ему помочь скоординировать свои движения, а он, держась за вашу руку, будет увереннее чувствовать себя.

Кроме коллективных игр, слепого ребенка надо приучать к играм в паре с другим ребенком. Не все зрячие дети могут стать хорошими партнерами, поэтому придется заниматься поиском. Обычно с незрячим ребенком двух-четырехлетнего возраста успешно играют дети старше него на полтора-два года. Они еще не совсем понимают, что с их товарищем, но с помощью взрослых могут учитывать во время игры особенности его поведения. Наблюдайте за игрой детей, и, если есть необходимость, подскажите или помогите вашему ребенку освоить нужные движения. Не спешите вмешиваться в их игру, если вам показалось, что зрячий ребенок своей активностью «забивает» вашего или немного жульничает, используя недостатки зрения партнера в свою пользу. Придет время, когда ваш ребенок, освоив правила игры, сам разберется в проблемах, возникающих у него с партнером. Во время совместной игры зрячий ребенок может дать незрячему столько новых умений, навыков и знаний, сколько не смогут дать несколько взрослых, потратив на это в десятки раз больше времени. Если у зрячего ребенка не получается игра с вашим малышом или его действия могут привести к неприятностям, то, найдя повод, прекратите игру и уведите своего ребенка. Только ни в коем случае не ругайте зрячего ребенка и не говорите плохо о нем при вашем сыне или дочери. У ребенка не должно быть ни страха, ни негативного отношения к другим детям. В следующий раз вы найдете другого, более разумного партнера.

Жестоки ли здоровые дети?

Часто родители детей-инвалидов говорят: «Вы что? Не знаете, как жестоки здоровые дети? Они могут называть моего ребенка слепым, инвалидом! А это же так ужасно! Такая

душевная травма для сына (дочки)! Нет, мой ребенок не будет (не может) играть вместе со здоровыми детьми». Давайте попробуем разобраться, что же в действительности происходит в такой ситуации, и чье душевное спокойствие она нарушает: ваше или вашего ребенка-дошкольника?

Во-первых, в дошкольном возрасте, да и в начальной школе, детям не свойственна жестокость, и если они проявляют акты жестокости по отношению к своим товарищам по играм, то это, как правило, вина окружающих взрослых. Дети в этом возрасте скорее чересчур честны и называют все вещи своими именами. Если им взрослый объяснил, что их товарищ по игре слепой (инвалид), то при определенных условиях это и будет сказано во всеуслышание. Ребенок еще не понимает, что это такое, но скажет про это в тех же выражениях и с теми же интонациями, с которыми ему давал пояснения взрослый. А вот не допустить «определенных условий» — обязанность взрослых.

Во-вторых, ваш ребенок также не понимает, что такое слепота или инвалидность, и не мучается по этому поводу. Мучиться по этому поводу он будет только в том случае, если вы или ваше окружение уже вбили ему в голову мысль о его «несчастье». В повести Короленко «Слепой музыкант» говорится о том, что слепой ребенок «страдает» от того, что не видит свет. Но разве человек может страдать от того, чего не знает? Ваш ребенок начнет понимать, что такое видеть или не видеть, годам к десяти, а что такое свет — еще позднее. Поэтому он, скорее всего, пропустит мимо ушей «оскорбление» слепой (инвалид) и продолжит игру. Но может и прервать ее, услышав ваш возмущенный голос.

В-третьих, а почему надо скрывать от вашего ребенка наличие у него особенностей зрения? На них не следует акцентировать внимание, но и не нужно их скрывать. Да это и не удастся: в 3–4 года ребенок захочет сесть на трехколесный

велосипед, как соседский Петя, или задаст вопрос: «Почему Маша может бегать наперегонки, а я нет»? И на все это надо найти нужный ответ или альтернативу. Придется объяснить, например: «Петя может кататься на велосипеде сам, а ты, из-за того, что плохо видишь, сможешь ездить только со мной, но зато на большом двухколесном велосипеде». Или: «Маша может хорошо днем бегать наперегонки, зато в темноте ты быстрее ее найдешь нужную вещь на ощупь». Так у вашего ребенка начнется формироваться понимание того, что все люди разные: один может лучше делать одно, а другой другое. Это поможет ребенку в будущем не обращать внимания на некорректные замечания окружающих по поводу его недостатков.

В подтверждение ранее сказанному опишу случай, произошедший с моим сыном на даче, когда ему было шесть с половиной лет. Максим играл на участке вместе с братьями-погодками, отдыхающими по соседству с нами. Старшему — Сереже, — через месяц исполнялось 9 лет, а Алеша был на год с небольшим младше. Они часто играли вместе с Максимом на нашем или на своем участке, ходили с нами в лес, на озеро и хорошо знали особенности Максима. В этот день я привез из города тифломагнитофон и сказки, записанные на кассетах — так называемые говорящие книги. Максим, хорошо знавший магнитофон, стал его показывать товарищам. Для братьев такой магнитофон был в новинку, и это вызвало некоторый ажиотаж. Для демонстрации особенностей магнитофона Максим вручил его Сереже, а сам стал доставать кассету из коробки. Какое-то неверное движение — и кассета полетела в густую траву. Максим полез в траву за ней. А Сергей, держа в руках магнитофон, дернулся и закричал: «Максим, я сам, ты же слепо...», — и осекся, сообразив, что сказал что-то не то. А Максим, быстро пошарив рукой в траве и найдя кассету, сказал: «Зато я лучше тебя слышу и знаю, куда она упала». Подойдя к Сереже, он стал заправлять кассету в

магнитофон. Алексей был так заинтересован магнитофоном, что даже не заметил ни неловкости Максима, ни «оплошности» брата. Дальше знакомство с магнитофоном пошло своим чередом, а я продолжил заниматься своими делами. Должен сказать правду, что при возгласе «...ты же слепо...», у меня екнуло сердце, но ответ сына сразу же меня успокоил.

Наблюдая за играми Максима с соседскими детьми, мы быстро выявили тех, кому можно было полностью доверить Максима, а кому нет. С Сережей и Алексеем, как вместе, так и по отдельности, мы спокойно отпускали Максима гулять за территорию участка. Еще было 3-4 ребенка в возрасте от 6 до 10 лет, с которым мы спокойно отпускали сына. Особенно памятна девочка Саша, на полтора года старше Максима. Она с большим интересом играла с ним во всевозможные игры как у нас на участке, так и вне его, и за два летних месяца дала ему столько полезного, сколько не дали бы все взрослые нашей семьи за год. А вот при появлении на нашем участке ее ровесницы Люды мы были настороже. Все ее игры сводились к пряткам, прыжкам, беготне и крикам. Мы разрешали ей играть с сыном только на нашем участке. Люда всегда была победительницей в играх с Максимом, но могла в любой момент оставить его одного и убежать по своим делам, никого не предупредив. Но даже такое общение приносило Максиму свою пользу. Вскоре, без всякой нашей подсказки, у него выработалось осторожное отношение к Люде и, когда рядом были другие дети, он предпочитал играть и общаться с ними.

Расскажу некоторые эпизоды взаимоотношения Максима с братьями. У Максима есть родной брат Дима, который на 10,5 лет старше, и много двоюродных и троюродных братьев. Со временем было налажено общение со всеми братьями, но наиболее близким оно сложилось с двумя: с родным братом и с двоюродным — Мишей, старше Максима на 4 года.

4.7. Игры с другими детьми

С двухлетнего возраста Максим оставался на попечении старшего брата, Димы. Они быстро находили общий язык, но разница в возрасте долго не способствовала развитию их близких отношений. Настоящие братские отношения у них стали складываться позже, когда Максим учился в старших классах школы.

У Миши с Максимом братские отношения сложились быстрее. Первые их совместные игры начались, когда Максиму было 2,5–3 года. Мы достаточно часто гуляли вместе, и Миша рано перенял у меня приемы взаимодействия с Максимом. В 8,5 лет Максиму подарили компьютер, который они на пару быстро освоили. Ведущим был Миша, он научил Максима пользоваться клавиатурой и работать с программами. Они часто сидели рядом перед монитором, Максим что-то выяснял, а Михаил объяснял или показывал. Через полгода Максим мог на слух самостоятельно играть в некоторые игры-«стрелялки», доходя до 3–4 уровня. Миша был для Максима непререкаемым авторитетом. Их дружба дала обоим очень много.

Благодаря Мише Максим отучился от навязчивого движения — давления на глаза согнутыми фалангами пальцев. Этот вид навязчивого движения наблюдается практически у всех детей с ретинопатией недоношенных. Не допустить развития такой привычки, а тем более избавиться от нее очень сложно. У некоторых она наблюдается и в двадцатилетнем возрасте. С девятилетнего возраста Максим каждое лето выезжал с группой незрячих детей, играющих на духовых инструментах, в детский оздоровительный лагерь. Этим летом вместе с Максимом в лагерь поехал Миша. Максиму было уже 12 лет, но он никак не мог избавиться от привычки давить глаза. Миша, зная это, постоянно одергивал Максима. Наступил день, когда Мише надоело делать замечания брату (стыдно перед товарищами), и, зная, что Максим не любит сыр, Миша поставил условие: «Максим, десять раз нада-

вишь на глаза — съешь кусок сыра». Товарищи поддержали и пообещали пожертвовать на это свои куски сыра. Перед Максимом стоял выбор: не давить глаза или быть накормленным сыром. Не принять это условие старшего брата, да еще и поддержанное товарищами, Максиму не позволило самолюбие. В тот же день Максим съел несколько кусков сыра. На другой день — два куска. На третий или четвертый день — ни одного. С той поры Максим не давит глаза и с улыбкой вспоминает эту историю, съедая очередной бутерброд с сыром (со временем он научился и этому). Мы отучали Максима от давления глаз более 10 лет, а Миша, при поддержке товарищей, решил эту задачу в течение нескольких дней.

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

Со зрячими сверстниками необходимо проводить разъяснительные беседы, основной темой которых должны быть пути взаимодействия со слепым ребенком. Не нужно акцентировать внимание зрячего на том, что незрячий не видит, следует рассказать, как незрячий может «видеть» с помощью осязания. Необходимо познакомить с теми объектами, которыми пользуется незрячий человек — белая трость, прибор, грифель и др. Для того, чтобы беседы были наиболее понятны, их следует проводить наглядно, например, показать детям трость и способы ее использования.

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

4.8. Как научить эмпатии

Цель игры понять, что чувствует слепой человек. Выбирается пара ребят, один из которых будет слепцом, ему завязывают глаза, другой, соответственно, поводырем. Поводырь указывает путь и водит незрячего, минуя препятствия. После игры задаются вопросы: «Легко ли было ориентироваться с повязкой на глазах? Легко ли было помогать человеку с проблемным зрением? Какие испытаны чувства?»

Наиболее эффективной формой формирования адекватного отношения зрячих детей к незрячим является совместная деятельность. Такой деятельностью может быть выполнение какого-либо задания совместно, в ходе совместной деятельности зрячий находит пути взаимодействия, в этом ему можно помогать подсказками, так же сам незрячий может показать «как удобнее». Самая лучшая для коммуникации детей ситуация — игра. Игра зрячих с незрячим должна быть организована взрослым — наиболее удачно выбрана ее форма — например, словесная игра, игра с теми видами движений, которые доступны незрячему.

4.8. Как научить эмпатии и социальному взаимодействию

Что такое эмпатия и почему она важна?

Сопереживать кому-то — значит понимать, что он чувствует и почему реагирует определенным образом. Эмпатия помогает нам предвидеть реакцию других на нас и делает нас более приятными людьми. Вот суть эмпатии в нескольких предложениях:

Именно поэтому мы обожаем одних людей и стремимся им подражать, а других презираем или жалеем.

Именно поэтому мы можем найти в себе силы любить, осуждать или даже прощать поступки других людей.

Именно поэтому мы открываем двери, как физически, так и метафорически, для других людей.

Именно поэтому некоторые действия или поступки способны вызывать у нас отвращение или восхищение.

По сути, эмпатия — это то, что заставляет общество работать, и это то, как мы приходим к пониманию самих себя, глядя на мир с точки зрения другого, как будто мы сами являемся этим человеком.

Если ваш ребенок слепой или слабовидящий, этот урок будет самым трудным, самым стоящим и самым ценным из того, чему вы когда-либо его научите.

Что говорят эксперты об эмпатии.

Зрение играет решающую роль в развитии сопереживания. Малыши начинают с того, что смотрят на вас, чтобы понять, что вы чувствуете или как реагируете на игрушку, с которой они играют, или на глупый звук, который они только что издали. Вы, наверное, видели, как совсем маленькие дети и младенцы играют с игрушкой, затем поворачиваются, чтобы посмотреть на родителей, и если они видят улыбку, то смеются и продолжают играть с игрушкой. Это и есть эмпатия: понимание того, что кто-то другой одобряет то, что они делают.

Зрячий ребенок также использует указание или взгляд на предмет, чтобы показать свой интерес к нему, а когда он видит, что один и тот же предмет привлекает и ваше, и его

4.8. Как научить эмпатии

внимание, он может перейти к изучению предмета и того, что вы о нем знаете.

Дети используют эти простые формы эмпатии для того, чтобы иметь возможность приписывать психические состояния другим и себе, определять, знает ли человек какую-то вещь, или обманывает, или справедлив в суждениях, счастлив ли кто-то, или печален, или скучает; по сути, это то, что нужно вашему ребенку для формирования социальной компетентности.

В этот процесс вовлечена способность проходить «задания на ложные убеждения», как измерение способности ребенка принимать точку зрения другого. Задание на ложные убеждения — это тест, который показывает нам, знает ли ребенок, когда он знает что-то, чего не знает другой, поймет ли он, что другой человек не обладает теми же знаниями, что и он?

Да, это звучит немного как обратная логика, но вот простой пример: Ребенку Джону дают закрытую трубку с конфетами и спрашивают: «Что в трубке?» Джон отвечает, что в тюбике конфеты. Трубку открывают, чтобы показать ребенку, что — сюрприз! — в трубке на самом деле находятся пуговицы.

Если затем ребенка познакомить со вторым ребенком и спросить: «Что Майкл подумает, что в тюбике?» Джон ответит, что Майкл подумает, что в трубке пуговицы. На этом этапе Джон не способен отличить то, что знает он, от того, что знает Майкл. Он не в состоянии принять точку зрения Майкла. Джон не справился с заданием на ложные убеждения.

Исследования показывают, что слепые дети часто достигают одиннадцати лет, прежде чем они могут пройти задачу на ложные убеждения, которую могли пройти зрячие дети в возрасте четырех лет.

Как научить ребенка сопереживать?

Все дети должны видеть эмпатию в действии, чтобы понять ее. К счастью, зрение не является абсолютно необходимым для этого; к сожалению, без зрения на то, чтобы донести до вашего ребенка эту идею, потребуется больше времени, потому что у него не будет бесчисленного множества различных подкреплений этой идеи — но он добьется своего.

Психологи и педагоги потратили много лет на изучение того, как учатся слепые и слабовидящие дети: нам, родителям, нужно знать, что существуют специфические проблемы, с которыми столкнутся наши дети, и как наиболее эффективно помочь им раскрыть свой потенциал.

Объясняйте все.

Ваш ребенок не может увидеть «картину, на которой написана тысяча слов», поэтому начните строить для него словесный мост к этой картине. Чем больше его словарный запас, тем лучше он сможет выразить себя и понять других. Говорите с ним о его одежде, его теле, о том, как он выглядит для других людей. Опишите его мир, возможности, опасности, как выглядят облака.

Зрячий ребенок может увидеть эти вещи с первого взгляда. Описать мир вашего ребенка словами займет гораздо больше времени, и вам может показаться, что такой подход неудобен и громоздок (многие родители поначалу так и делают), но вскоре это станет для вас второй натурой.

Дайте ему правила поведения в обществе.

С воспитанным ребенком не только приятно и увлекательно общаться, но и его взаимодействие с окружающим миром становится более плавным и гладким. Если ваш ребенок будет проводить больше времени, сталкиваясь с людьми, чем обычный ребенок, фраза

4.8. Как научить эмпатии

«Извините меня» окажет ему неоценимую помощь. Манеры могут в значительной степени смягчить даже самые ужасные социальные промахи.

Используйте любую возможность.

Объясните, почему вы делаете его фотографию, что вы будете чувствовать, глядя на нее, какое значение вы придаете его фотографиям, почему улыбка уместна и важна, когда его фотографируют, как это улучшит снимок, заставит вас чувствовать себя хорошо и поможет вам запомнить этот день. Конечно, вам нужно будет адаптировать язык и понятия, которые вы используете для своего ребенка, и менять их по мере его роста. Звучит утомительно? Это потому, что так и есть!

Поговорите о том, почему:

Почему мы носим одежду.

Почему мы благодарим людей.

Почему обед будет через час, а не сейчас...

Это вопросы, которые заставляют вас чувствовать, что ваш собственный разум понемногу распутывается, но это нужно сделать!

Серьезно подумайте о том, чтобы завести домашнее животное.

Это не для всех, и я бы настоятельно советовал, чтобы домашнее животное, которое вы рассматриваете для слепого или слабовидящего ребенка, не было золотой рыбкой, так как она вряд ли переживет первый осмотр, проведенный вашим ребенком, но с этой оговоркой, ответственность и взаимодействие, которые приходят с наличием (крепкого – может быть, кота?) домашнего животного, могут быть бесценными для слепого ребенка.

Используйте совместные прикосновения.

Используйте свои руки, чтобы исследовать предметы вместе с ребенком, говоря при этом о том, что вы видите, что чувствуете, слышите и обоняете. Позвольте ему направлять ваши прикосновения, руководить исследованием, находить сюрпризы.

Пусть он чувствует ваши улыбки.

Пусть он почувствует мелкие и крупные движения, которые смех придает вашему телу, сделает ваши выражения экстравагантными по поводу маленьких разочарований и неудач, с которыми вы сталкиваетесь вместе, чтобы у него была информация об этих вещах на всю оставшуюся жизнь. Тридцатилетний человек не может разумно ощупывать лица незнакомцев для получения информации, но трехлетний может, и он все еще будет использовать информацию, которую вы ему дали, через восемьдесят лет!

Придайте своему голосу характер.

Подчеркните те тона и аспекты вашего голоса, которые дают ребенку представление о ваших эмоциях. Он не видит, как вы улыбаетесь, пусть он услышит вашу улыбку!

Он должен быть непослушным.

Это то, что делают дети, поэтому не будьте постоянным молчаливым наблюдателем в его жизни — каждому ребенку нужна возможность вести себя плохо и извлекать уроки из этого поведения. Если родитель представляется ангелом-мстителем, потому что он не заметил вашего появления, это не способ привить ему уверенность в принятии решений, правильных или неправильных. Дайте ему пространство, а иногда и личное пространство, чтобы он мог сделать неправильный выбор.

Научите его справляться с неудачами.

Научите ребенка с достоинством и мужеством справляться с теми оскорблениями его самолюбия, с которыми ему придется столкнуться. Я считаю, что это самая трудная часть работы хорошего родителя. Будут моменты, когда ваш ребенок будет говорить с пустой комнатой или думать, что он все еще играет с детьми, которые его уже покинули.

4.9. Обучение ребенка сексуальности

Говорить о сексе со своими детьми может быть неловко и страшно, но все мы знаем, что учить наших детей сексуальности гораздо важнее, чем учить их манерам за столом или завязывать шнурки на ботинках. Это просто вопрос того, как научиться подходить к предмету уверенно и комфортно.

Если ваш ребенок слепой или слабовидящий, вы можете почувствовать себя еще более растерянным. Как вы можете говорить о чем-то настолько наглядном? Как вы можете описать что-то, к чему действительно нужно прикоснуться, чтобы понять... но разве уместно прикасаться?

Большим препятствием для обучения сексуальности слепых детей является то, что многое в сексуальности зависит от социальных правил, и многие из этих правил изучаются визуально. Например, если вы видите скудно одетую женщину в метро, вы можете заметить, что мужчины пялятся на нее, в то время как женщины гримасничают. Все эти реакции учат детей отношениям между мужчинами и женщинами и культурным дресс-кодам, но при этом не было произнесено ни единого слова. Как ваш слепой ребенок усвоит тот же набор сексуальных правил, который их зрячие сверстники усваивают естественным путем?

Очевидно, что вам придется работать немного усерднее, чем другим родителям. Очень важно, чтобы ваш ребенок усвоил сексуальные правила вашей культуры, потому что, если он этого не сделает, будут проблемы: мальчиков, которые нарушают правила, могут считать хищниками; девочки, которые нарушают правила, часто становятся уязвимыми жертвами.

Но вот хорошая новость: задача на самом деле не так сложна, как вы можете подумать! Вот несколько ценных практических советов, которые помогут вам встать на правильный путь:

Начинайте пораньше!

Когда ваш ребенок еще совсем маленький, вы можете начать учить его названиям всех частей его тела и открыто говорить о том, чем отличаются мамы и папы. Когда они становятся старше, важно научить их, к кому они могут прикасаться, а к кому нет (и наоборот, кто может или не может прикасаться к ним). Помните, что ребенку можно прикасаться к маминой груди, но восьми— или девятилетнему ребенку следовало бы двигаться дальше.

Не нянчитесь со своим ребенком.

Слепые дети, как правило, больше полагаются на своих родителей и семьи, чем их зрячие сверстники, и часто кажется, что они растут немного медленнее. Определенно есть что-то приятное в том факте, что ваш тринадцатилетний ребенок все еще любит обниматься у вас на коленях, но не относитесь к своему тринадцатилетнему подростку как к трехлетнему малышу! Дети-подростки, которых балуют и защищают, не будут знать, как позаботиться о себе или как правильно вести себя на публике. Они могут вести себя не по возрасту или участвовать в мероприятиях, соответствующих возрасту, и это может привести к тому, что хищники станут их

мишенью. Они могут быть более уязвимыми или просто вести себя так, что другим будет некомфортно (например, обнимать или хватать совершенно незнакомых людей). Помните, только потому что это было мило, когда ваш ребенок был маленьким, не означает, что все думают, что это мило сейчас! Позвольте вашему ребенку самому выбирать себе одежду, украшать свою комнату, слушать свою собственную музыку и развивать свою индивидуальность, чтобы он мог вести себя в соответствии со своим возрастом и более уверенно двигаться в обществе.

Не терпите плохого поведения.

Научите своего ребенка, как вести себя соответственно его возрасту, даже если он кажется вам маленьким или юным. Ваш маленький шестнадцатилетний мальчик может показаться незнакомцу большим и крепким, и они могут не оценить большие медвежьи объятия, которые он им дает! Даже если они морщатся и говорят: «О, все в порядке», на самом деле они так не думают. Убедитесь, что ваш ребенок знает, что обнимать (или лапать) незнакомых людей недопустимо.

Опишите окружающий мир.

Предоставьте вашему ребенку постоянный комментарий о том, что происходит вокруг него. Это отличный способ научить вашего ребенка социальным сигналам, которые они могут упускать. Когда ваш ребенок маленький, может быть очень полезно рассказать ему, как другие дети в комнате взаимодействуют друг с другом, или сообщить ему, когда кто-то улыбается или хмурится. По мере того, как ваш ребенок становится старше, вы можете начать указывать на то, как работает общество и как все мы каждый день выносим суждения. Например, вы можете увидеть впереди на тротуаре пару шумных мужчин и решить перейти дорогу.

Вы могли бы сказать своему ребенку: «Я вижу впереди нас пару мужчин, которые выглядят пьяными и говорят так, как будто собираются ввязаться в драку. Я думаю, для нас было бы безопаснее перейти дорогу здесь и избегать их». С помощью этого простого утверждения ваш ребенок научился определять звуки, издаваемые людьми, которых вам следует избегать, и как убираться с их пути.

Используйте правильные анатомические термины и произносите их с уверенностью.

Это нормально иметь семейные имена для гениталий или туалета, но очень важно, чтобы ваш ребенок также был знаком со стандартными анатомическими названиями гениталий. Ваш ребенок должен знать, как говорить о сексуальности с другими взрослыми в своей жизни так, чтобы это было понятно всем. Помните, независимо от того, насколько вы близки со своими детьми, они могут не прийти к вам, когда окажутся в беде, они могут сначала обратиться к учителю или врачу, и им нужно иметь возможность поговорить с ними напрямую. Также важно произносить эти слова четко и уверенно. Попробуй это прямо сейчас. Скажи: «Пенис». Скажи: «Влагалище». Ну вот, это было не так уж и трудно, не так ли? Если вы чувствуете себя неловко, когда говорите о гениталиях вашего ребенка, они начнут ассоциировать эти области со страхом и смущением, а вы же этого не хотите.

Научите своего ребенка задерживать шторы и закрывать дверь.

Это правило может показаться простым, но его довольно легко забыть. Поскольку ваш ребенок ничего не видит, ему может не прийти в голову закрыть дверь, когда он одевается. Перенеситесь на несколько лет вперед, в колледж, и представьте, что ваша дочь одевается для занятий в общежитии с широко открытой дверью, и вы поймете, почему так важно преподать эту базовую концепцию!

Поощряйте общение со сверстниками.

Естественно, что все родители хотят, чтобы их дети оставались молодыми как можно дольше: маленькие дети защищены и не знают о большом плохом мире. Но дети растут, и иногда слабовидящим детям нужен толчок в правильном направлении. Это может быть трудно отпустить, но очень важно позволить вашим детям гулять самостоятельно и общаться с другими детьми их возраста. Как родителю, вам, возможно, потребуется подтолкнуть своего ребенка к новым впечатлениям (например, к летнему лагерю), чтобы облегчить его взросление.

Учите мобильности.

Трудно быть независимым и социально осведомленным, если ты ничего не можешь добиться самостоятельно. Вам нужно убедиться, что ваш ребенок проходит надлежащую подготовку по ориентированию и мобильности в школе, а затем поощрять их самостоятельно передвигаться по дому и по городу.

Научите поведению с незнакомцами.

Всем детям важно знать основные правила осведомленности о незнакомцах: не разговаривай с незнакомцами; не садись в незнакомую машину; не принимай подарки от незнакомцев и т.д. Но также важно убедиться, что ваш ребенок знает, кто такой незнакомец. Является ли женщина, стоящая вместе с вами в очереди на выезд, незнакомкой? Еще бы! Как насчет того милого старичка, который ищет своего потерявшегося щенка? Определенно! Иногда мы заставляем «незнакомцев» казаться такими зловещими и пугающими, что дети забывают, что незнакомцем может быть практически любой человек, даже тот, кто кажется милым.

Научите различать принадлежность по полу.

Может быть трудно научить слабовидящих детей различиям между мужчинами и женщинами без прикосновения. Но есть несколько отличных продуктов, которые могут помочь. Куклы «Teach-A-Bodies» — это анатомически правильные плюшевые куклы, с помощью которых родители и учителя могут рассказать детям о различиях в телосложении. Анатомические модели Jim Jackson предназначены для сексуального воспитания, выполнены в натуральную величину и из мягкого латекса для реалистичности. Вы также можете найти книги Брайля с тактильными изображениями для ваших детей-подростков.

Успешное обучение вашего ребенка сексуальности не завершается одной «беседой». Требуются годы на то, чтобы привить вашему ребенку здоровые привычки и научиться использовать любую возможность, чтобы рассказать ему об обществе и его нормах. Но не волнуйтесь, это не так сложно, как кажется. Просто начните с открытым умом и позитивным отношением, и у вашего ребенка все получится. И у вас тоже!

5. РАЗВИТИЕ

5.1. Развитие мимики и жестов

Связь родителей с ребенком-инвалидом по зрению нарушается на самых ранних этапах возрастного развития, поскольку родители, как правило, некомпетентны в вопросах передачи социального опыта, который каждый нормально развивающийся ребенок приобретает без специально организованных условий обучения. Из-за этого у детей с нарушениями зрения снижен запас представлений об объектах, явлениях и процессах окружающего мира, отмечается слабая познавательная активность. Тяжелое зрительное нарушение у детей и подростков отражается и на общении, как непосредственном, так и опосредованном. Дефект зрения провоцирует неадекватное развитие, т.е. задержку формирования неречевых средств общения, воздействуя на объем и качество общения, а также затрудняет ребенку и подростку вхождение в социальную среду, в которой он живет и формируется как личность.

Практика работы тифлопедагогов показывает, что научить детей с нарушениями зрения правильной мимике, жесту, позе — задача трудная, но осуществимая. Эффективность ее решения зависит и от того, насколько подключена к этой работе семья.

Вот несколько самых главных рекомендаций родителям, как обучать детей мимике и жестам:

- ✓ Сделайте лицо человека предметом специального изучения для ребенка. Лучше всего, если ребенок подробно осмотрит (при помощи осязания, остаточного зрения) лица своих близких: мамы, папы, бабушки, брата, сестры.
- ✓ Обратите внимание на подвижные зоны лица: брови, рот.
- ✓ Покажите ребенку на своем лице разнообразные мимические проявления: радость, огорчение, злость и пр.
- ✓ Поупражняйтесь вместе с ребенком в моделировании на лице различных выражений.
- ✓ Рассматривая с детьми иллюстрации книг, картины, скульптуры, обращайтесь внимание на мимику и позу изображенных людей.

Важно научить ребенка наиболее распространенным жестам:

- «До свидания» — помахать рукой.
- «Иди сюда» — поманить рукой.
- «Тише» — приложить палец к губам.
- «Согласен» — кивок головой.
- «Не знаю» — пожать плечами.
- «Очень плохо» — погрозить пальцем.

Все жесты, позы, выражения лица, с которыми будете знакомить детей, должны в обязательном порядке сопровождаться словесным описанием. Например: «глаза широко раскрыты, брови приподняты», «плечи опущены», идти нужно четким шагом, как солдат и т.п.

5.2. Как познакомить ребенка с чтением

Учите детей правильной мимике, жестам. Для закрепления превратите их сначала в детскую игру и только затем — в более широкое общение.

5.2. Десять советов, как познакомить ребенка с чтением



Поделитесь своей любовью к чтению вслух, читая вслух со своим ребенком каждый день.

Выбирайте удобное время и тихое место, чтобы вас ничего не отвлекало.

Выбирайте книги, которые относятся к собственному опыту ребенка.

Используйте объекты для поддержки истории.

Добавьте текстуры или яркие цвета, чтобы привлечь внимание к важным частям страницы.

Используйте интерактивный язык, чтобы сделать историю более увлекательной и значимой.

Предоставьте книги шрифтом Брайля и/или крупным шрифтом.

Поощряйте ребенка активно участвовать в обращении с книгой.

Создавайте тактильные книги вместе с ребенком, основываясь на его собственном опыте.

Храните книги и материалы для обучения грамоте в доступном месте, которое может найти ребенок.



5.3. Как научить ребенка Брайлю

Подумайте о том, как зрячие дети учатся читать. С момента рождения они окружены печатными словами, и не только в их детских книжках. От телевизора до игрушек и коробок с хлопьями — зрячие дети видят печатное слово повсюду. К тому времени, когда они учатся читать, слова уже становятся очень знакомыми вещами (и они знают, что обучение чтению откроет код ко всем тем словам, которые они видят каждый день!).

Почему у слепых детей должно быть по-другому?

Возьмите устройство для изготовления этикеток шрифтом Брайля и наклейте все, что придет вам в голову. Игрушки, кнопки на телевизоре или стереосистеме, выключатели света, миски и чашки, выдвижные ящики и шкафы и т.д. Попросите вашего ребенка прикоснуться к шрифту Брайля по всему дому, а также к шрифту Брайля, с которым вы сталкиваетесь каждый день на лифтах или вывесках.

Конечно, вы также захотите напечатать книги вашего ребенка шрифтом Брайля. У вас, вероятно, есть целая полка красивых детских книжек с картинками, но без шрифта Брайля они для вашего малыша не лучше чистых страниц. Вы можете приобрести детские книжки со шрифтом Брайля поверх печати (они называются книгами со шрифтом Брайля для печати), чтобы вы и ваш ребенок могли читать книги вместе.

Или вы можете позаимствовать шрифт Брайля Перкинса из вашей Программы раннего развития, и с помощью нескольких прозрачных клеящихся листов со шрифтом Брайля вы сможете самостоятельно печатать эти книги шрифтом Брайля! Вы можете столкнуться с сопротивлением книгам со шрифтом Брайля для вашего ребенка, потому что, как

5.3. Как научить ребенка с Брайлю

утверждает большинство профессионалов, к тому времени, когда ваш ребенок станет достаточно взрослым, чтобы читать шрифт Брайля, он все равно не захочет читать детские книги.

Что ж, к тому времени, когда зрячий ребенок начнет читать самостоятельно, малышковыми книжками, но мы все равно даем ему эти книги для чтения. Почему? Потому что снова и снова доказывается, что знакомство с материалами для чтения в раннем возрасте способствует развитию навыков грамотности на ранних стадиях. Кроме того, простые детские книжки легко читать. Лучше всего начинать обучение чтению с простых книг, потому что это способствует беглости и скорости, что, в свою очередь, повышает уверенность вашего ребенка в чтении.

А что, если у ваших детей вырастут собственные зрячие дети? Разве не было бы здорово вручить им набор детских книжек со шрифтом Брайля, которые они могли бы читать своим зрячим детям? Какой замечательный подарок!

Как родителю, набирающему книги Брайлем для своего ребенка, вам, вероятно, следует начать с простых книг, написанных шрифтом Брайля без сокращений (вам тоже будет легче). Книги большего размера с большим количеством слов можно сокращать, так как ваш ребенок, вероятно, будет читать их в более старшем возрасте.

Ориентируйте своего ребенка на книгу.

Когда вы впервые начнете читать книги своему малышу, заведите обычай, чтобы он прикасался к верху, бокам и корешку книги. Объясните, что мы открываем книгу справа и читаем слева направо. Это сигналы, которые ваш ребенок может пропустить, не имея зрения.

Кроме того, прочитайте всю книгу своему малышу. Прочитайте название, автора и иллюстратора. Прочтите авторское право и посвящение. Прочтите заднюю панель и примечания издателя. Постарайтесь заполнить пробелы, которые могут отсутствовать у вашего ребенка, поскольку он не может видеть книгу. Как еще они узнают, как создаются книги?

Переворачивать страницы.

Поощряйте вашего малыша самостоятельно переворачивать страницы. Настольные книги отлично подходят для начинающих переворачивать страницы, но даже эти твердые страницы могут немного застрять. Попробуйте приклеить небольшой кусочек мягкой липучки или фетра к верхнему правому углу каждой страницы. Это разделит каждую страницу ровно настолько, чтобы помочь вашему малышу просунуть туда свои пальчики.

Поощряйте указывать и чувствовать.

Когда ваш ребенок подрастет, ему нужно будет уметь водить пальцами по шрифту Брайля и различать каждую точку. Помогите им сейчас, предложив прикоснуться к шрифту Брайля (и другим текстурам), чтобы они привыкли к ощущениям.

Кроме того, старайтесь, чтобы ваш ребенок использовал каждый палец отдельно, играя с маленькими предметами или манипулируя маленькими кнопками или рычажками на игрушках. Например, поощряйте ребенка нажимать на кнопки кончиком указательного пальца, а не всей ладонью.

Для чтения по Брайлю также требуются две руки: левая обычно направляет и удерживает ваше место, в то время как правая читает. Поощряйте своего ребенка играть обеими руками. Например, они могут держать коробку левой рукой, в то время как они берут блоки из коробки правой.

5.3. Как научить ребенка с Брайлю

Читайте о реальном опыте.

Если ваш малыш никогда не сталкивался со свиньей или зеброй, то книга о свиньях и зебрах будет для него довольно бессмысленной, какими бы красивыми ни были картинки. Попробуйте найти книги на темы, знакомые вашему малышу, например, о мамах и папах, пляже или любимой собаке, все, что подходит для вашей жизни.

Если у вас есть книга о свиньях и зебрах, возможно, поездка в местный контактный зоопарк поможет сделать эту книгу более значимой для вашего малыша. Другой подход заключается в том, чтобы приносить ребенку реальные предметы, пока вы вместе читаете книгу. «Спокойной ночи, Луна» — отличный пример книги, в которой много реальных объектов. Читая книгу, вы можете потрогать телефон, воздушный шарик, варежки, миску, щетку, расческу и многие другие простые предметы повседневного обихода. Обязательно используйте только реальные предметы, потому что модели (например, игрушечный телефон) могут просто запутать вашего ребенка.

Учите уважению к книгам.

Учите своего ребенка с самого раннего возраста, что книги нужно уважать. Храните книги вертикально на низкой полке, аккуратно переворачивайте страницы и никогда не жуйте книги!

Говорите об этом!

Используйте язык Брайля вместе со своим ребенком. Говорите о чтении пальцами и очень позитивно относитесь к этому опыту. Расскажите своему малышу, какой он классный, потому что читает пальцами, и как вы им гордитесь. Укажите на шрифт Брайля на указателях или в парке, чтобы они поняли, что шрифт Брайля встречается повсюду и что чтение по Брайлю — важный навык.

Сделайте это!

Сначала это может показаться глупым, но вы также можете притвориться, что читаете шрифт Брайля пальцами, пока читаете шрифт Брайля своему ребенку. Дети учатся, копируя то, что делают их родители, поэтому создавайте у своего малыша впечатление, что вы тоже читаете пальцами. Попросите ребенка прикоснуться к вашей руке, пока вы «читаете» шрифт Брайля, чтобы он понял, как это делается. На данный момент не беспокойтесь о технике. Вы просто пытаетесь донести до своего маленького ребенка простое послание: люди читают пальцами!

По мере того, как ваш ребенок все больше привыкает к шрифту Брайля, вы также можете брать его за пальчики и водить ими по словам во время чтения. Один из замечательных подходов заключается в том, чтобы выбрать одно или два специальных слова в каждой из любимых книг вашего ребенка, а затем «прочитать» эти слова вместе, когда вы дойдете до них. Например, наш сын всегда смеялся над словом «колыбельная» в одной из его любимых книг на ночь, поэтому каждый раз, когда мы переходили к этой странице, я брала его за палец и помогала ему прочитать слово. Теперь, когда он слышит слово «колыбельная» в своей книге, он поднимает правую руку, чтобы я мог взять ее и приложить к слову. А ему еще и двух лет нет!

Научитесь сами читать шрифт Брайля.

Могли бы вы научить зрячего ребенка читать, если бы сами были неграмотны? Вероятно, нет. Итак, как вы действительно можете помочь своему слепому ребенку выучить шрифт Брайля, если сами с ним не знакомы? Вам не нужно свободно владеть шрифтом Брайля и не обязательно уметь читать его пальцами, но вы должны знать основы.

Читайте! Читайте! Читайте!

Вы хотите, чтобы ваш ребенок ознакомился с как можно большим количеством книг со шрифтом Брайля, но как вы можете сами печатать все эти книги шрифтом Брайля? Вы не одиноки! В Интернете есть много замечательных ресурсов для родителей слепых детей.

5.4. Правила заучивания стихов с незрячими и слабовидящими детьми.

Нужно понимать, что каждое стихотворение, усвоенное ребенком, обогащает его словарный запас, формирует речь, делает ее более выразительной, а также развивает воображение и память. Стихи являются средством воспитания любви к природе, к Родине, к близким людям.

Поэтому одним из первых правил заучивания стихов для незрячих детей, является выбор стихотворения, оно должно быть яркое, образное, отличаться музыкальностью и вызывать желание слушать его снова.

Прочтите стихотворение ребенку от начала и до конца, объясните смысл стихотворения, разберите диалоги персонажей

Тем детям, которые запоминают информацию на слух, можно по по-разному читать текст — шепотом, громко как заяка и т.д.

Детям-кинестетикам дайте потрогать игрушки-персонажи стихотворения. Это особенно актуально для заучивания стихов с детьми 2-9 лет.

Для визуалов (с остаточным зрением) важно увидеть картинку в книге или нарисованную родителями.

Следующий этап – повторяйте стихотворение сначала вместе, затем договаривайте по очереди, потом по одной строке, разными голосами, голосами персонажей и т.д.

Для детей-непосед можно использовать двигательный прием заучивания – вместе попрыгать, как зайки, или двигаться по тексту – маршировать, прыгать и т.д.

Незрячему ребенку, да любому другому, со сложностями в заучивании предлагаю взять в руки любую толстую нитку и «смотать из стихотворения клубочек». Вместе с ним, ритмично, как бы «наматываем» строчку за строчкой в «катушку» в нашей голове. Намотали? А теперь рассказываем и разматываем и т.д. Этим упражнением мы даем ребенку двигательную опору для запоминания.

Как вариант этого метода вы можете предложить класть в блюдо бусины или нанизывать пирамидку.

5.5. Упражнения на развитие мелкой моторики

1. Обрывание бумаги по контуру. Можно нарисовать фигуры геометрических фигур, животных, человека. Контур для незрячих можно проколоть с помощью грифеля.

2. Рисование на влажном песке пальчиком, палочкой. Необходимо начинать с разных линий, простых геометрических фигур, потом уже простых предметов, предварительно дав тактильно с ними познакомиться. Научите ребенка «рука в руке» делать рисунки на песке. Например, рисуя треугольник контролируем пальчиком другой руки, где закончилась линия и от нее ведем линию в нужном направлении. Каждое движение проговариваем. Чтобы нарисовать солнышко ри-

5.5. Развитие мелкой моторики

суем круг, затем пальчиком находим контур фигуры, рисуем от него исходящие лучи в разных направлениях. Учим контролировать рисунок другой рукой.

3. Выкладывание по контуру пластилиновых жгутиков. Работаем на картоне. Слабовидящим детям контур фигур, предметов, овощей, фруктов делаем жирным черным цветом, рисунки крупные. Незрячим детям прокалываем контур грифелем или шилом.

Опять же, каждое движение объясняем, показываем, незрячим — «рука в руке».

4. Обрывание толстых и тонких полосок бумаги.
5. Нанизывание на проволоку бусин, пуговиц.
6. Наматывание шнурка на палочку.



5.6. Игры и упражнения для слепых и слабовидящих детей дошкольного возраста (от рождения до 3 месяцев)

Звучащие игрушки.

Познакомьте вашего ребенка со звуками, производимыми различными игрушками. Делайте это совместно. Помогите ребенку тряхти погремушку, жать пищалку, звонить в колокольчик. Называйте игрушку и говорите, какой звук она производит.

Перемещение источника звука.

Вначале потрясите погремушкой или маленьким колокольчиком перед лицом ребенка, потом, не прекращая звучание, двигайте игрушкой из стороны в сторону. Это научит ребенка следить за звуком.

Танцы.

Включите живую, веселую музыку, качайте ребенка и танцуйте под нее, держа ребенка на руках.

Пальчиковые игры.

Когда ребенок лежит на спине, дайте ему ухватить ваши пальцы. Затем мягко потяните их, так ребенок почувствует некоторое сопротивление. Через несколько секунд уберите руки, а затем предложите их снова для повторения тех же действий. Или, вместо того чтобы убрать руки, осторожно потяните ребенка на себя в частично сидячую позицию. Убедитесь, что вы делаете это мягко, потому что для ребенка это может быть неожиданно. Не забывайте при необходимости поддерживать голову ребенка.

5.7. Игрушки, которые развивают

Подбрасывание в воздух.

Эта игра подходит почти всем детям. Поднимайте ребенка вверх то выше, то ниже. Когда вы поднимаете ребенка вверх, говорите, что вы делаете. Например: «Полетели вверх!» или «Вверх, вверх, вверх!» Потом медленно опустите ребенка вниз и говорите: «Вниз, вниз, вниз!». Или: «Полетели вниз».

Определение направления звука.

Потрясите колокольчиком над головой ребенка и спросите: «Где колокольчик? Ты можешь найти колокольчик?» Звоните и спрашивайте снова и снова, столько раз, сколько это необходимо. Может пройти неделя, а может быть, и месяц, пока ребенок повернет голову или прикоснется к источнику звука. Когда это произойдет, скажите: «Да! Правильно, вот он!» Как вариант, вы можете использовать аналогичную игру, но без звучания игрушки. Понаблюдайте, может быть, ребенок повернется, если вы будете щелкать пальцами или мягко хлопать в ладоши.

5.7. Игрушки, которые действительно развивают

Вы же знаете, что просто дать ребенку игрушку и уйти не получится. Ему нужно рассказать, тактильно показать, что это за игрушка, научить руку в руке его играть. Так что играем с ребенком и наслаждаемся драгоценным общением с ним.

Пирамидка.

Это очень мощное дидактическое пособие. Но смотрите, чтобы у нее был стержень палочка, а не конус (дело в том, что конус не позволяет собрать пирамидку неправильно) и дырочки в колечках должны быть одинаковыми (есть такие

пирамидки, когда у больших колец очень большая дырка, такую пирамидку невозможно собрать неправильно — маленькие кольца, надетые раньше, просто проваливаются внутрь), а также устойчивое основание (т.е. штырек стоит, а ребенок на него спокойно надевает колечки). Лучше всего, если все колечки будут одного цвета, потому что часто дети просто запоминают порядок цветов, но не понимают сам принцип.

С помощью пирамидки мы учим незрячих и слабовидящих деток новым координационным действиям: снимать и надевать колечки. Позже учим их сравнивать: большой — маленький, больше — меньше. И только потом научим принципу сортировки: сначала самое большое колечко, теперь самое большое из оставшихся — и соберем всю пирамидку.

А кроме того, можно считать, сравнивать с другими предметами (большому мишке — большое печенье-колечко, а маленькому мишутке — самое маленькое), надевать на пальчики, нанизывать как бусы и т.п.

Матрешка.

Игрушка позволяет на новом уровне ощутить понятие «больше — меньше». Ведь тут маленькая матрешка оказывается внутри большой.

Первые манипуляции может с удовольствием выполнять самый маленький ребенок. Начинать можно с одной матрешки, потом показываем фокус с двумя и т.д. Находить порядковое место нужной матрешки, считать, какая она с начала (от большой) и с конца (от маленькой), выстраивать двойные сравнения (больше этой, но меньше той) — это уже актуально для деток постарше.

Я учу собирать матрешку так: нашли все ножки, нижнюю часть, разложили от большей к меньшей или наоборот. Теперь нашли все головы, или верхнюю часть, расставили в таком же порядке. Теперь собираем от меньшей к большей или все отдельно и работаем с величинами.

Вкладыши Монтессори.

На основе рамок-вкладышей, придуманных Монтессори, создана масса игр и пособий. Лучше, если фигуры не будут отличаться по цвету, не будут проваливаться в дырки, а будут ровно вставляться в свои рамки. Ребенок узнает фигуры по контурам — у него формируются образы фигур в памяти. Невозможно неправильно вставить фигурку — она никуда не провалится, а «окошко» не закроется. Добиваемся, чтобы детские ручки научились узнавать образы и фигуры. Если это слабовидящий ребенок, то полезно работать с закрытыми глазками.

А кроме того, рамки и вкладыши мы начинаем использовать как трафареты и штампы! Придавил фигуркой пластилин — получил красивый, выпуклый отпечаток. Обвел фигуру снаружи — получил контур. А можно изнутри рамку обвести — совсем другая работа для ручки и мозга. Покрасил с одной стороны вкладыш краской — получил отпечаток. Ну и кроме того, фигуры — прекрасный материал для развития мышления, узнавания свойств, сравнения и т.п.

Каталки, машинки, заводные игрушки.

Нашим детям это просто необходимо для развития координации, мелкой моторики, ориентирования в пространстве.

Музыкальные игрушки.

Дети должны знать и уметь играть на бубне, дудочке, барабане, маракасах и т.д. Позже, когда ребенок научится воспроизводить звук, полезно играть в игру «Угадай, на чем

я играю», воспроизводить простые мелодии, играть под счет на барабане, бубне или маракасах. Можно попросить воспроизвести ритм, который сыграли вы. Эти игры очень полезны для развития слухового восприятия.

Кукла, она нужна и мальчикам, и девочкам!

Дело в том, что куклу или мишку, котика и т.п. мы будем класть спать, кормить, мыть, лечить, возить и так далее. Эта игрушка — прообраз «Я» ребенка. Именно так малыш начинает осознавать окружающий мир и самого себя в нем, развивать свою личность. Желательно, что бы у куклы гнулись ручки и ножки. Заодно можно изучать ориентировку на теле куклы и своем, а также знакомиться с позами и движениями. Посади куклу, сядь так же. Подними правую руку, а теперь у куклы.

Не забудьте к кукле приложить несколько лоскутков ткани. Они станут и кроватью, и полотенцем. Сшейте одежду по сезонам, это тоже очень актуально и полезно.

Посуда.

Все рассматриваем тактильно, изучаем что это, из чего сделана, что мы ей делаем. Покажите сразу настоящую посуду и сравните ее с игрушечной.

Для самого маленького ребенка, а тем более незрячего или слабо видящего, процесс еды — очень значительное место в жизни занимает. Чувства голода и насыщение потом — очень сильные, яркие и важные ощущения. Да и много времени на это уходит. Так что и игры в это очень нужны и важны. Но не только начало сюжетной игры в кормлении. Это и мощнейшая ситуация для развития речи и мышления. В играх с детской посудкой хорошо работает мелкая моторика, а когда вы начнете готовить из крупы или песка, активно включатся сенсорные ощущения. Потом добавим пластилиновые колбаски и колобки, а через

5.7. Игрушки, которые развивают

какое-то время начнут получаться и более сложные продукты.

Игра с посудой стимулирует и счет (сколько у нас гостей: один, два, три), и формирование логических операций (хватит ли нам три тарелки), и закладывает операции сложения и вычитания, деления и умножения, решения задач (если каждому разложить по две ягодки на тарелку, сколько всего ягодок нам нужно?).

Разные по текстуре и звуковые и мячики.

Самые разные мячики — от малюсенького каучукового, который хорошо прыгает и помещается в маленькой ладошке, до большого резинового и огромного пляжного надувного. Это и развитие физическое (множество разных навыков), и мышление можно и нужно включать (сравнения, классификации, функции, задачи и т.п.).

Можно искать мячик по звуку. Куда покатился? Вперед, назад, влево, вправо, от тебя, ко мне и т.д. Поиграть можно и в игру, где звенит мячик.

Деревянный конструктор.

Самые обычные блоки: кирпичики, призмы, цилиндры. Сначала это будут просто манипуляции: башенки, заборчики. Потом он очень пригодится для первых сюжетных игр: сделать стол для куклы, стул для мишки, построить гараж для машинки...

Сами детали — отлично пособие для развития мышления: а найди мне детальку, у которой три угла (сначала играем не с объемными телами, а на плоскости, то есть положив детали на поверхность стола), а найди большой куб и т.п. Если у вас достаточно большой набор, он вполне может заменить блоки Дьенеша.

А потом вдруг вырастает лес или город, появляется ферма или космический корабль. А всего-то — немного фантазии, опыта и деревянные детали. С помощью большого набора можно осваивать и математику: прекрасный счетный материал, геометрия опять же, симметрия и т.п.

«Сложи узор» Б. П. Никитина, игра доступна для детей слабовидящих и с остаточным зрением. Она позволяет развивать пространственное и логическое мышление ребенка, аналитико-синтетическое мышление, воображение. Начинать можно с самыми маленькими, постепенно переходя от более простых к более сложным заданиям.



Блоки Дьенеша.

Знакомим с геометрическими фигурами, группируем по размеру, форме, кому доступно — по цвету. Отложи в правый обруч только маленькие фигуры, а в правой только большие и т.д.

Можно строить по образцу узоры или всевозможные предметы. Если ребенок незрячий, вы тактильно с малышом рассматриваете рука в руке, а рядом с ним строите такой же. Как поймет смысл, можно попросить построить самому. Не забываем все проговаривать, все действия.

Палочки Кюзинера.

Сравниваем размеры и количество, считаем, учились решать задачи, даже состав числа доступен в этой живой игре. Построение фигурок по образцу тоже будет интересно детям.

Фигурки животных и людей.

Они должны быть не очень мелкими, узнаваемые тактильно, без лишних деталей, не теряющие форму при игре. Все предварительно изучаем, что это, из какого материала сделана, из каких частей состоит, как в нее можно играть.

Зверушки, человечки, разные персонажи... Они позволяют реализовывать различные игры — будь то ферма, Африка, море или автобус. Ребенок создает игровой мир (сначала, конечно, с помощью взрослых) и заполняет его персонажами: вот тут у нас живут рыбки, а тут малыш едет на машине к бабушке.

Это не только игра как таковая, фигурки — еще и пособие для развития. Ведь это и речь — мы называем самих персонажей, придумываем что-то про них, называем их части — хвосты-копыта-рога-хоботы-горбы. Можем играть с классификацией: кто у нас бежит, летает, плавает. Можем

тренировать внимание и память: кто пропал? Кто новый появился? Тренировать мышление, придумывая загадки-описания и т.п. А еще эти фигурки прекрасно оживляют абстрактные логические игры, например, те, про которые шла речь выше.

Магнитные доски.

Пространственная ориентировка — положи квадрат в левый нижний угол, круг посередине, над кругом овал и т.д. Можно построить фигурки человека, животных, транспорт и т.д. Если ребенок незрячий, сначала даем ему руку в руку тактильно рассмотреть всю получившуюся картинку, а затем по частям, чтобы ребенок понял, как получился образ.

Играйте на здоровье. Все игрушки можно применять вплоть до окончания начальной школы. Кто работает в коррекционных школах, тот это подтвердит. Они подойдут и для логопедической работы, а также для работы дефектолога и психолога.

5.8. Игровые упражнения по развитию мимики

При обучении мимическому воспроизведению различных эмоциональных состояний в начале вводятся положительные эмоции (радость, удовольствие, любовь, удивление), потому что они, как правило, распознаются легче, чем отрицательные (печаль, гнев, отвращение). Важно правильно организовывать наблюдение выразительных движений лица и тела с помощью всех сохранных анализаторов. В качестве наглядных пособий могут выступать адаптированные кар-

5.8. Упражнения по развитию мимики

тинки (рельефные для слепых, оконтуренные и хорошо раскрашенные для слабовидящих, а также муляжи, барельефы, рельефы, маски) и сам педагог.

При изучении мимических выражений эмоциональных состояний брови, глаза, рот, морщинки на барельефе или маске лица должны быть четко выделены, чтобы слабовидящие дети могли воспринимать лицо не только осязательным, но и зрительным способом. Обследование обязательно должно сопровождаться словесным описанием (брови приподняты, глаза и рот широко раскрыты и округлены и т.д.).

Знакомя детей с жестами и позами, необходимо использовать прием сопряженных действий, который помогает детям правильно принять нужную позу. Все жесты, позы, выражения лица, с которыми педагог знакомит детей, необходимо четко выражать словами.

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

Правильное соотношение между усвоением новых движений в специальных упражнениях и их развитием в подвижных и творческих играх составляет одну из основных задач организации коррекционной работы по формированию неречевых средств общения.

Прежде чем разученные выразительные движения ребенок сможет включать в практическую деятельность, они должны пройти определенный путь упражнений и усовершенствования в игровой деятельности. В игре развиваются как сами эмоции, так и способы их выражения.

Активность каждого ребенка побуждается подвижными играми соревновательного характера. Они вызывают у детей здоровое эмоциональное возбуждение. Отработанные в ходе подвижных игр-соревнований выразительные движения отличаются большей устойчивостью. Полученные знания, умения, навыки требуют систематического подкрепления, которое целесообразно осуществлять как на предметных уроках, так и на воспитательных мероприятиях.

Таким образом, дети, прошедшие цикл занятий по развитию мимики и пантомимики, лучше адаптируются в коллективе сверстников. В процессе занятий у них формируется эмоциональная открытость, доброжелательность. Они легче выражают свои чувства, и лучше умеют понимать чувства других. В результате им становится проще общаться со сверстниками, что очень важно для нормального развития и эмоционального здоровья слепых и слабовидящих детей.

Игровые упражнения по развитию мимики:

«Съели кислый лимон» (дети морщатся).

«Рассердились на драчуна» (сдвигают брови).

«Встретили знакомую девочку» (улыбаются).

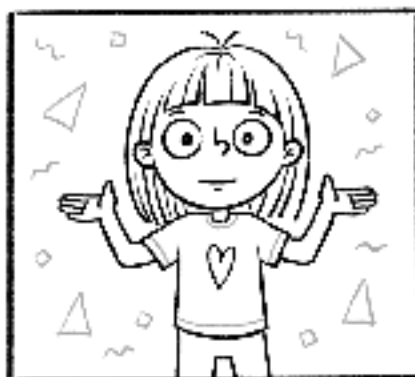
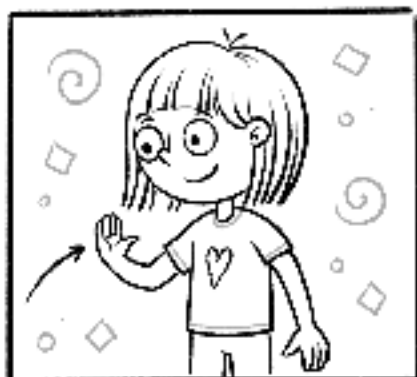
«Испугались забияку» (приподнимают брови, широко открывают глаза, приоткрывают рот).

«Удивились» (приподнимают брови, широко открывают глаза).

«Обиделись» (опускают уголки губ).

«Умеем лукавить» (моргают то правым глазом, то левым).

5.8. Упражнения по развитию мимики



Игровые упражнения по обучению жестам:

Покажите «высокого» мальчика, «низкого»;
«там», «вверх», «вниз», «вокруг»; «я», «ты», «мы»;
«маленького комарика»; «медведя».

Игровые упражнения по развитию пантомимики:

«Расцвели, как цветы».
«Завяли, как травка».
«Полетим, как птицы».
«Идет медведь по лесу».
«Крадется волк за зайцем».
«Плывут уточки».
«Идут пингвины».

5.9. Подбор игрушек для ребенка с нарушением зрения

Непременным условием своевременного и гармоничного развития ребенка (как с нормальным зрением, так и с нарушенным зрением, слепого) является игра. В организации игры ребенка раннего возраста, особенно слепого, особое место занимают игрушки.

В отношении незрячих детей игрушки выполняют еще одну не менее важную функцию. Осязательное обследование деталей игрушек, действия с ними способствуют развитию мелких движений рук, формированию правильных приемов осязательного обследования, овладению действиями с предметами. Кроме того, игрушки знакомят детей с образами

животных и с предметами, представление о которых дети пока еще не могут получить из своей жизненной практики.

Для слепых детей создаются специальные дидактические игры и игрушки, которые условно можно разделить на две группы. К первой группе относятся игрушки, рассчитанные, главным образом, не на зрительное, а на тактильное, осязательное восприятие. Ко второй группе относятся игрушки, способствующие полноценному развитию как слепого, так и зрячего ребенка.

Общим для всех игрушек является то, что в них учтен набор свойств, необходимых для того, чтобы слепой ребенок мог их воспринимать и производить с ними правильные действия.

Рассмотрим некоторые свойства игрушек по отношению к особенностям психического развития слепых детей:

Давая детям игрушки из различного материала, следует обращать их внимание на его свойства.

Дети раннего возраста избирательно относятся к материалу, из которого выполнена игрушка. У слепых детей избирательное отношение к материалу предметов, игрушек наблюдается в разной степени и в более старшем возрасте. Это объясняется тем, что слепой ребенок чувственно, с помощью осязания, познает окружающую действительность. Холодные материалы могут быть неприятны для осязания. Игрушки, выполненные из них, вызывают у слепых детей отрицательную эмоциональную реакцию, и дети могут отказаться играть с ними. Напротив, мягкие теплые материалы стимулируют познавательную активность. Слепому ребенка необходимо знакомить с различными материалами и их свойствами. Поэтому его следует знакомить и учить играть с игрушками, выполненными из ткани, дерева, резины, пластмассы и т.д. Исключение составляют игрушки

из бумаги (бумажные куклы и т.д.). Они рассчитаны, как правило, на зрительное восприятие. Кроме того, они очень непрочны. Поэтому, говоря о материале игрушек для слепых детей, следует подчеркнуть, что к их прочности должны предъявляться повышенные требования.

Неприемлемыми для игры слепых детей являются сюжетно-образные игрушки из столь мягких материалов, что при нажатии на игрушку изменяется ее форма. Это значительно затрудняет создание у ребенка правильного образа игрушки. Слепые дети, особенно маленькие, при обследовании игрушки подносят ее ко рту, касаются губами, трогают языком, сжимают зубами. Поэтому игрушки должны отвечать определенным гигиеническим требованиям: краска, покрывающая игрушку, должна быть прочной, не токсичной, они должны легко мыться.

Формированию представлений детей о предмете, который изображен в игрушке, способствует ознакомлению с игрушками, выполненных на одну тему, но из разного материала.

Немаловажное значение при подборе игрушек для слепых детей имеют их размеры. Мелкие игрушки (но не менее 9 см) нужны для всех слепых детей. Однако в зависимости от возраста ребенка и уровня его психического развития они выполняют разные функции. Так, слепому малышу трудно посадить за стол и накормить маленькую куклу (10-15 см). В то же время при соответствующем обучении он сможет это сделать, играя с соразмерной куклой, отдельные части которой он будет способен находить с помощью взрослого.

Ребенок от года до трех лет с удовольствием будет манипулировать мелкими игрушками (детали пирамидки, погремушками, кубиками). Дети третьего года жизни

учатся классифицировать их по форме, раскладывая мелкие игрушки по разным коробкам. Действия с мелкими игрушками способствуют формированию ручной умелости детей, развитию тонкой моторики. К трем годам основное значение приобретают соразмерные игрушки, с помощью которых дети познают окружающий мир и учатся действовать в нем.

Особые требования предъявляются к художественно-образному решению игрушек. Большинство игрушек с изобразительным видовым образом (условным, декоративным) не соответствует по своему художественно-образному решению особенностям восприятия слепых детей. Однако с некоторыми из них слепые дети могут правильно и с удовольствием действовать (матрешки, дымковские глиняные свистульки и т.д.). При этом они будут воспринимать игрушку только с точки зрения ее функции: матрешку можно разложить и сложить, в свистульку можно свистеть.

Для слепых детей неприемлемы стилизованные игрушки. Для них нужны игрушки, которые имели бы реальную форму частей и в которых, в то же время, были бы отражены лишь основные, существенные признаки вида. Эти признаки могут быть усилены лишь настолько, чтобы не исказить реальные пропорции изображенного в игрушке предмета. Так, заяц может иметь круглую голову с длинными ушами, большими выпуклыми глазами, хорошо осязаемой мордочкой, у него могут быть небольшие передние и длинные задние лапы, маленький хвостик.

В воспитании слепого ребенка большое значение имеют погремушки, различные дидактические игрушки, строительные наборы и универсальные конструкторы. Все эти игрушки должны иметь четкую форму и быть окрашены в чистые, яркие и в то же время сочетающиеся друг с другом цвета, создающие у ребенка с остаточным

зрением положительный эмоциональный настрой. Некоторые игрушки, такие, как строительный материал, не следует окрашивать. Детали, предназначенные для украшения построек, напротив, должны быть яркими, красочными. Следует подчеркнуть, что все игрушки должны быть аккуратно выполнены, так как слепые дети при их обследовании обращают внимание на малейшую шероховатость, на швы и места соединения деталей. Небрежно выполненная игрушка затруднит формирование у ребенка образа, не вызовет желания играть с ней.

В каждой игрушке набором определенных свойств зафиксировано то человеческое действие, которое должно сформироваться у ребенка. Глубокое нарушение зрения или его полное отсутствие влечет за собой значительное отставание ребенка в овладении действиями с предметами, приводит к обеднению его жизненного опыта, конкретных представлений. Поэтому в жизни слепых детей значительное место должны занимать игрушки, в которых заданы свойства, способствующие развитию сохранных органов чувств слепого ребенка, его движений, ориентировки в пространстве, формированию действий с различными предметами.

Существует целый ряд игрушек, помогающих развитию движений рук слепого ребенка, развитию его осязательного восприятия, формированию умения соотносить предметы по величине в процессе действия с ними. К таким игрушкам, прежде всего, относятся пирамидки, матрешки, вкладные шары, кубики или стаканчики. Пирамидка должна состоять из трех-пяти колец одного цвета. Колпачок пирамидки может отличаться по цвету от колец и быть различной формы (в форме шара, конуса или даже в виде головы животного). Поскольку слепые дети нередко находят отверстие кольца языком, пирамидка должна хорошо мыться, иметь стойкую окраску — этому требованию вполне удовлетворит пластмасса. Однако лучше, если стержень пирамидки сделан

из дерева, так как пластмассовый стержень гнется при надевании на него колец. Кроме того, деревянная пирамидка «теплее», приятнее для осязания. Сначала ребенок учится снимать кольца с пирамидки, а затем уже собирать ее. Взрослый руками ребенка находит в кольце отверстие, соотносит его со стержнем и нанизывает на стержень кольцо. Постепенно участие взрослого в каждой операции уменьшается, и в итоге действие нанизывания колец начинает совершаться ребенком самостоятельно. При этом ребенку важен сам процесс нанизывания колец, и он располагает их на стержне случайной последовательности.

Когда ребенок научится самостоятельно собирать пирамидку без учета величины колец, а это произойдет не раньше конца третьего года жизни, можно начать учить его сравнивать кольца по величине. Прежде всего, необходимо, чтобы ребенок понял, что он собрал пирамидку неправильно. Для этого взрослый должен проводить пальцами руки ребенка по собранной им пирамидке, обращая внимание на выступы и впадины на ней, обстоятельно сравнивая нанизанные кольца по величине. Только когда ребенок уяснит, что пирамидка собрана им неправильно и почему это произошло, можно приступить к обучению ребенка правильному способу действия. При этом для сравнения нужно давать детям по паре колец. Вначале кольца должны резко отличаться друг от друга по величине, впоследствии различия между ними могут стать менее заметными.

Развитию пальцев рук малышей с глубоким нарушением зрения способствует винтовая пирамидка. Это стержень с винтовой нарезкой, на который навинчиваются различные по форме и цвету элементы. В отличие от пирамидки, матрешки, вкладные шары или кубы нельзя собирать в случайном порядке, а это обычно вызывает у детей большие трудности. При отсутствии вкладных шаров, матрешек, кубов можно предложить детям для игры вкладные стаканчики.

Овладению орудийными действиями ребенка учит игра в бирюльки. Дети берут по одному предмету (1,5 – 2 см) и кладут в коробку. Если коробка металлическая, можно научить ребенка трясти ее после опускания в нее очередного предмета.

Формированию умения слепого ребенка ориентироваться в пространстве, умения координировать свои движения, сравнивать предметы по форме, величине, положению в пространстве служат строительные материалы.

В процессе игры с искусственными строительными материалами (кубиками, кирпичиками, брусками и т.п.) у детей формируются пространственные умения и навыки. Если ребенок имеет остаточное зрение, кубики должны быть ярко окрашены. Прежде всего, ребенок должен познакомиться с кубиками, научиться отличать их от других игрушек. Для этого нужно в одну руку ребенка вложить кубик, а в другую шарик или кольцо от пирамидки и попросить показать кубик. Со временем ребенок научится находить кубик среди нескольких игрушек, лежащих перед ним. Малыш второго года жизни еще не может делать постройки из кубиков. Он будет перекладывать кубик из одной руки в другую, стучать им по столу и т.п. На третьем году жизни ребенка нужно учить делать из кубиков постройку. Для этого надо взять рукой ребенка один кубик и положить его на другой (правая рука кладет верхний кубик, левая придерживает нижний); провести рукой малыша по постройке и сказать ему, что построили домик (башенку). Через некоторое время ребенок попытается сделать постройку самостоятельно. Его движения будут еще неловкими, он не сразу научится устанавливать кубики ровно, будет ронять их или стучать одним кубиком о другой. Очень важно, не подавляя инициативы ребенка, помочь ему: поправить его руки, выполнить часть действий его руками, сопровождая практическую помощь пояснением. Например: «Поставим один кубик на другой, вот так... ровно,

аккуратно. Теперь кубик не упадет». Со временем ребенок научится строить башенку из нескольких кубиков, украшать ее сверху трехгранной призмой или колесиком от пирамидки.

Для игры слепого малыша с природным материалом (песком) необходимо иметь совочек, ведерко, формочки. Ведерко должно быть небольшим по высоте — 10–13 см. Совочек не должен быть слишком широким, лучше, если он сужается к концу. В этом случае, слепому ребенку будет легче насыпать песок в формочки. Хорошо иметь несколько формочек круглой, квадратной, прямоугольной и овальной формы, а также формочки — цветы, звезды, овощи и другие с хорошо различимой формой.

Развитию движений слепого ребенка и формированию у него приемов ориентировки в большом пространстве способствуют игры с мячом. Наиболее подходящим является мяч со звуковым эффектом, а также резиновый мяч средних размеров (35–50 см в окружности). Резиновый мяч имеет преимущество перед пластмассовым: обладает большей упругостью и, что очень важно, отскакивая от твердой поверхности, издает приятный звук. Мяч должен быть выкрашен в яркий цвет, возможны комбинации двух-трех цветов.

Для развития ориентировки детей двух-трех лет в большом пространстве также могут быть использованы игрушечные автомобили и мотоциклы-каталки, на которых дети передвигаются, отталкиваясь ногами от земли, а также лошади на колесах. Кататься на них дети должны только под наблюдением взрослого и при наличии на участке ровной площадки или прямой ровной дорожки, свободной от посторонних предметов. Предметы, с которыми сталкивается слепой ребенок в своей жизненной практике, не являются чем-то статичным, неизменным. Они постоянно изменяются по тем или иным параметрам: по

форме, величине, положению в пространстве и т.д. Движение предметов в пространстве задают либо сам ребенок, либо посторонние по отношению к нему силы: окружающие его люди, ветер и т.д. Для обогащения чувственного опыта слепым детям нужно давать игрушки, имеющие большие динамические возможности. В частности, малыши приобрести опыт обращения с движущимися игрушками. Движения заводных игрушек должны быть простыми по структуре, а зона их действия небольшая. Поэтому для игры не годятся заводные автомобили, летающие пропеллеры и вертолеты. В то же время ребенку можно предложить волчок, клюющего цыпленка, кувыркающуюся обезьянку и другие игрушки-забавы.

Из нескольких типов волчков наиболее подходит волчок с фиксированным основанием (резиновой присоской, прикрепленной у основания). Такой волчок сравнительно легко приводится в движение самим ребенком. Кроме того, вращающийся на одном месте волчок облегчает ребенку возможность проследить за его вращением. Дети дотрагиваются до него руками, используют остаточное зрение.

С заводными игрушками малыш следует знакомить с осторожностью. Необходимо предварительно рассказать об игрушке, показать ее неподвижной, иначе она может напугать ребенка.

В жизни слепого ребенка большое значение имеют слуховые ощущения. Поэтому развитие слухового восприятия должно начинаться с раннего возраста. Значительную помощь в этом оказывает использование музыкальных игрушек. Для игр и занятий можно использовать колокольчики, бубен, барабан, игрушечную дудочку, свистульки, металлофон, а также музыкальные каталки, пищащих птичек и т.д. При этом нужно помнить, что звучание игрушек не должно быть резким,

иначе у ребенка не возникнет желания взять игрушку в руки и играть с ней. Кроме того, слепые малыши часто боятся резких, громких звуков. Можно играть также в игры, в процессе которых ребенок должен поворачиваться в сторону звука или идти.

Слепые дети лишены возможности смотреть цветные картинки и иллюстрации, поэтому читая детям сказки, рассказы, желательно показывать им игрушки, изображающие персонажей, а также предметы, с которыми действуют персонажи произведений. Так, например, рассказывая детям сказку Л.Н. Толстого «Три медведя», нужно показать ребенку трех игрушечных медведей разной величины, а также большую, среднюю и маленькую миски и ложки и т.д.

Детей третьего года жизни нужно знакомить с куклой.

Кукла должна быть среднего размера (20–30 см). Наиболее соответствуют требованиям осязательного восприятия куклы, изготовленные из мягкой пластмассы (поливинилхлоридного пластизоля). При этом толщина материала должна быть достаточной для того, чтобы кукла была упругой. В противном случае игрушка будет легко поддаваться деформации, тем более, если учитывать, что слепым детям свойственно сильнее нажимать на игрушку при действиях с нею, чем зрячим. Искажение формы отдельных частей куклы может отрицательно повлиять на создание у слепого ребенка правильного представления об игрушке в целом. У куклы должны быть выразительные глаза и рот. Желательно, чтобы глаза закрывались, были вставленными, с приклеенными ресницами, но не нарисованными. Необходимо, чтобы нос, уши, брови куклы имели четкую, удобную для осязания форму. Голова, руки и ноги куклы обязательно должны быть подвижными. Наконец, кукла должна иметь простую, легко снимающуюся одежду, застежка может быть на кнопках или пуговицах. Хорошо, если на ногах у куклы есть носки или тапочки.

Если ребенок умеет показывать части своего тела, нужно учить его (действуя его руками, а затем лишь направляя его руки) находить части тела куклы («Где у куклы голова?», «Покажи, где у Кати глазки?» и т.д.). Когда ребенок научится с помощью взрослого находить части тела куклы, можно начинать учить его выполнять простые игровые действия: укладывать куклу спать, кормить ее.

Малышам с тяжелым нарушением зрения для игры необходимы игрушечные животные, сделанные из различных материалов: пластмассы, дерева, резины, ткани. Эти игрушки должны подчиняться общим требованиям, предъявляемым к игрушкам для слепых детей: они должны быть не стилизованными, приятными для осязания и т.д.

Игрушки следует подбирать с учетом возможности их использования. Например, наличие кузова в автомобиле позволяет возить в нем игрушки. По той же причине простая по конструкции лодочка окажется предпочтительной игрушечного теплохода. Ребенку нужно предоставить возможность попускать лодочку в тазу или в ванне, показать, что в ней, так же, как и в автомобиле, можно перевозить мелкие игрушки. Слепые дети гораздо реже сталкиваются в своей жизненной практике с водным транспортом, поэтому им значительно труднее дать о нем даже самое слабое представление. Взрослому не следует заниматься с ребенком все время его бодрствования, к чему стремятся некоторые родители. Малыш должен учиться играть самостоятельно. Для этого надо дать ему игрушку и постараться заинтересовать его ею. Можно положить рядом с ним еще одну-две игрушки, но не больше. Время от времени надо проверять, занят ли он игрушками, другими предметами или безучастно сидит. В последнем случае необходимо его вовлечь в игру с другой игрушкой.

6. ДУМАЕМ О БУДУЩЕМ

6.1. Как подготовить незрячего подростка к самостоятельной жизни

Совсем скоро ваш ребенок станет совсем взрослым и будет жить самостоятельно. Лучше всего будет заранее установить для него определенные требования, пока он все еще живет с вами дома. Подумайте, в чем ваш ребенок зависим от вас сейчас? Как вы можете помочь ему перейти к полной самостоятельности?

Придется подумать о многом. Попробуйте планировать свои действия, исходя из таких основных направлений:

- ✓ Ориентировка в пространстве: зависят ли досуг и занятия вашего ребенка от того, что вы его привозите и увозите.
- ✓ Вместе с ребенком определите цели в области ориентировки.
- ✓ Тесно сотрудничайте с преподавателем по ориентировке в пространстве.
- ✓ Ищите различные возможности для вашего ребенка в достижении его целей. Вместе пользуйтесь общественным транспортом и постепенно давайте ребенку все большую самостоятельность в передвижении.
- ✓ Проговаривайте и тренируйте различные способы, как добираться из одного места в другое.

К тому же ваш ребенок приближается к тому возрасту, когда он может быть кандидатом на получение собаки-поводыря. Обдумайте с вашим ребенком все плюсы и минусы и обязательно посоветуйтесь с профессионалами.

Обращение с деньгами.

Насколько ваш ребенок готов зарабатывать деньги, пользоваться услугами банка и следить за собственными финансами? Поддерживайте стремление вашего ребенка зарабатывать деньги. В дополнение к этому можно выдавать ему ежемесячно фиксированную сумму на карманные расходы. Установите разумные границы этой суммы, но позвольте ребенку учиться на собственных ошибках и последствиях своих действий.

Тайм-менеджмент.

Может ли ваш ребенок без вашего контроля и постоянных напоминаний приезжать в школу и другие места вовремя?

Организационные навыки.

Достаточно ли ваш ребенок организован и аккуратен? Хорошо ли он следит за своими вещами?

Компенсаторные навыки.

Насколько развиты его компенсаторные навыки? Это такие умения, как конспектирование, умение расписываться, набирать текст на клавиатуре, воспринимать речь на слух, работать с печатным текстом и компьютером. Сотрудничайте со своим тифлопедагогом и используйте любую возможность для того, чтобы помочь ребенку научиться новому, совершенствовать его навыки владения различными инструментами, практиковаться в умениях и искать ресурсы для большей независимости.

6.2. Кем сможет работать ваш ребенок

Навыки повседневной жизни.

Если бы ваш ребенок сейчас, на своем текущем уровне развития, остался жить совсем один, насколько хорошо он смог бы заботиться о себе и своем доме, смог бы обеспечивать себя? Помогите ему научиться готовить питательную и здоровую пищу; следить за собой, ухаживать за своей одеждой и другими вещами; содержать свой дом в чистоте и порядке. Не забудьте уделить время и тому, чтобы научить сына самостоятельно бриться.

Поддерживайте и ободряйте своего ребенка, но в то же время давайте ему объективную обратную связь. Помните, что самостоятельность не означает, что человек должен делать сам абсолютно все: например, большинство из нас не делают сами себе стрижку. Самостоятельные взрослые люди способны понять, в каких случаях им нужна помощь и как ее получить.

6.2. Кем сможет работать ваш ребенок, когда вырастет

Когда вы узнаете, что ваш ребенок слепой или слабовидящий, ваши первые мысли часто касаются его будущего. Станет ли он когда-нибудь самостоятельным? Сможет ли он ходить в школу? Будет ли он успешным?

Эти вопросы нормальны, особенно если вы сами зрячий и не можете даже представить себе жизнь без зрения или никогда не встречали слепого взрослого.

Когда мой сын Иван был совсем маленьким, я беспокоилась о его потенциале. Я думала о том, чего он не сможет делать, и о том, какие ограничения накладывает на его цели отсутствие зрения. И, как любой родитель, я думал о своем ребенке, кем он станет, когда вырастет.

Узнав больше о слепоте, познакомившись и подружившись с некоторыми замечательными и успешными слепыми взрослыми, и особенно наблюдая за тем, как мой маленький мальчик изучает окружающую среду и адаптируется к ней удивительным образом, я поняла, что мои страхи были совершенно преувеличены.

Конечно, вы должны быть реалистами, как по отношению к себе, так и к своему ребенку. Нет, ваш слепой ребенок не сможет делать все то, что может зрячий человек. Да, ваш ребенок столкнется с некоторыми ограничениями. Но благодаря творческому подходу и образованию ваш ребенок научится приспосабливаться к этим ограничениям и добьется успеха.

Мой сын, которому сейчас два с половиной года, например, обожает машины. Я считаю, что это замечательно и весело, и мы поощряем его увлечение. Но может ли это действительно привести к будущей карьере? Гонщик, водитель такси, водитель школьного автобуса и другие подобные профессии для полностью слепого мальчика просто недоступны.

А вот механик — вполне!

Мы даже встретились со зрячим механиком, который объяснил нам, что значительная часть его работы выполняется на ощупь на автомобильных деталях, находящихся совершенно вне поля зрения. Он позволил Ивану осмотреть свой гараж и потрогать различные детали автомобиля. Ивану это очень понравилось!

Подумайте о жизни по-новому, мыслите творчески, и вы увидите, что ваш слепой ребенок может делать практически все и что он может найти способы обойти ограничения, наложенные на него нарушением зрения. Итак, какую работу на самом деле выполняют слепые взрослые?

6.2. Кем сможет работать ваш ребенок

Недавно я узнала о слепой женщине с высшим образованием, которая работает переводчиком в Организации Объединенных Наций. Все члены ООН могут надеть наушники, чтобы слушать, как проходит заседание, мгновенно переведенное на их родной язык. Она — один из голосов в этих наушниках! «Вау!», — подумала я. — «Похоже, это действительно классная работа!» Это заставило меня задуматься о других профессиях, которые занимают слепые взрослые. **Вот очень (очень!) короткий список некоторых реальных работ, выполняемых настоящими слепыми взрослыми:**

- ✓ переводчик Организации Объединенных Наций;
- ✓ животновод;
- ✓ фермер или владелец ранчо;
- ✓ бухгалтер;
- ✓ адвокат;
- ✓ судья;
- ✓ пастор;
- ✓ библиотекарь;
- ✓ воспитатель дошкольного учреждения;
- ✓ преподаватель начального и среднего образования;
- ✓ профессор колледжа;
- ✓ специалист по работе с детьми младшего возраста;
- ✓ преподаватель для студентов с нарушениями зрения;
- ✓ медсестра;
- ✓ врач;

- ✓ оператор службы спасения;
- ✓ химик-аналитик;
- ✓ директор похоронного бюро;
- ✓ психолог;
- ✓ программист;
- ✓ дизайнер программного обеспечения;
- ✓ ведущий радиопередач;
- ✓ автор телевизионных субтитров;
- ✓ журналист или писатель;
- ✓ повар;
- ✓ кулинарный критик;
- ✓ терапевт-массажист;
- ✓ музыкант.

Как я могу подготовить своего ребенка к успешной карьере?

Когда ваш ребенок еще мал, вы можете подумать, что начинать планировать его будущую карьеру несколько преждевременно, но вот о чем стоит задуматься: статистика показывает, что только 25% слепых или слабовидящих взрослых имеют работу, и из них почти 90% считаются грамотными по Брайлю.

Похоже, что шрифт Брайля – это ключ к успешной, приносящей удовлетворение карьере. И Брайля легче выучить, чем раньше вы начинаете, поэтому начните учить вашего

6.2. Кем сможет работать ваш ребенок

ребенка Брайлю уже сейчас! Ознакомьтесь и вы с Брайлем, чтобы стать лучшим учителем для своего слепого ребенка. Прочтите нашу статью о том, как самостоятельно обучиться шрифту Брайля и научить ребенка начальным навыкам Брайля.

Еще одна вещь, которую вы можете сделать сейчас, пока ваш ребенок еще мал, — это начать воспитывать в нем позитивное отношение. Если вы будете вести себя так, как будто ожидаете, что ваш ребенок пойдет в школу, поступит в колледж и будет работать на себя, когда вырастет, он будет ожидать этого и от себя. Когда ваш ребенок подрастет, найдите работающих незрячих взрослых (и не забывайте, что быть родителем дома — это тоже работа на полную ставку!), с которыми он сможет общаться, чтобы он понял, что незрячие взрослые могут жить самостоятельной жизнью.

Ожидайте лучшего от своего ребенка, и он тоже будет ожидать лучшего от себя!

Как я могу помочь ребенку определиться с профессией и какие навыки следует развивать?

Здесь действуют те же принципы и правила, что и для детей с нормальным зрением. Первое, что вы можете сделать уже в раннем возрасте, — разговаривать и наблюдать: что ребенку нравится? Увлечения и даже манера поведения так или иначе говорят о личности, и из этого можно сделать выводы о том, что подойдет человеку в будущем.

Желание все время играть в больницу может и не означать, что ребенку подходит профессия врача, но, возможно, говорит о том, что ему важно проявлять заботу и брать на себя ответственность во взаимодействии с людьми. Если ребенок хорошо улаживает конфликты в компании или лидирует в коллективе, это может быть сигналом того,

что ему неплохо будет развивать управленческие навыки. А увлечение компьютерными играми может значить, что ребенку интересна эта сфера, — тогда почему бы не узнать про возможности карьерного развития в ней?

Будьте чуткими и прислушивайтесь. Предложите ребенку узнать о профессиях, связанных с тем, что ему интересно, где его увлечения и склонности могут быть применимы. Если вы не знаете многого об этой сфере, предложите сделать исследование вместе. Вы можете узнать о перспективах, о которых и не догадывались

А что если уже пора решать, куда идти учиться, а ребенок ничего не знает и не хочет?

В таком случае принцип сохраняется тот же, что и в предыдущих пунктах, но с условием сжатых сроков. Если решите обратиться к психологу, дайте знать сразу, что времени у вас мало. Постарайтесь акцентировать внимание на вашей цели и получать как можно больше информации о сферах, связанных с конкретными увлечениями. Даже если это увлечение — гулять с друзьями во дворе (в этом случае, возможно, стоит обратить внимание на сферу коммуникаций). Также если есть возможность дать ребенку чуть больше времени и остаться в школе до 11-го класса, разумнее будет принять это решение.

Главное — не давите на ребенка и не принимайте решения за него. Не знать, кем ты хочешь стать, — нормально. Также нормально понять в процессе или после обучения по специальности, что нужно заниматься чем-то другим. Если у ребенка нет никаких предпочтений, можно остановить выбор на наборе специальностей широкого профиля с упором на коммуникативные навыки и soft skills, которые пригодятся в любой профессии.

Ребенку нравится профессия, которая мне кажется бесперспективной и нестабильной. Что делать?

К сожалению, когда вы не помогаете ребенку сделать собственный выбор, а делаете выбор за него — особенно когда он уже определился с областью своих интересов, — вы создаете и себе, и ему много потенциальных проблем. В дальнейшем они будут связаны с чувством упущенных возможностей, неудовлетворенностью собой и профессией, обидой на вас.

Переживать за финансовое и социальное будущее ребенка нормально — но учитывайте, что вы не обладаете всей информацией о доступных ему путях развития. Например, вам кажется несерьезным его увлечение кино и театром, но в этой области достаточно специальностей, которые могут приносить стабильный доход, от кино— и театрального менеджмента до актерской работы в цифровых проектах.

Ребенок выберет путь практического применения своих навыков сам, когда понятия, которыми оперируете вы — стабильность, прибыльность, — станут ему доступны. Ваша задача сейчас — быть поддержкой и помочь определиться с направлением, которое поможет раскрыть потенциал личности и приобрести уверенность в себе.

Также стоит обратить внимание, что тренд на инклюзивность продолжается уже много лет. Помимо этого, каждый день появляются новые технологии, помогающие незрячим людям. Все это открывает для ваших детей все новые и новые возможности.

Мнение специалистов в сфере трудоустройства

Часто спрашивают: «Какую работу выполняют слепые и частично зрячие люди?» Данный отчет пытается ответить на этот вопрос, представляя широкий спектр работ, выпол-

няемых людьми с потерей зрения. Дополняя существующую базу данных и обобщая то, что мы уже знаем, этот отчет иллюстрирует, как слепые и частично зрячие люди добиваются успеха на самых разных рабочих местах практически во всех сферах занятости.

В отчете представлены новые результаты анализа данных, взятых из записей Службы занятости, по более чем 500 слепым и частично зрячим людям, находящимся на работе, а также обзор существующих знаний и опубликованных данных. В нем также выделены области, в которых можно провести дальнейшие исследования.

Основные выводы

Люди с потерей зрения работают во всех основных категориях занятости. Слепые и частично зрячие люди, которым помогает Центр занятости, обычно работают в профессиональных, младших профессиональных и административных сферах.

Административная работа — распространенное направление занятости людей с потерей зрения, получающих поддержку Центра занятости. Слепые и частично зрячие люди, получающие поддержку Центра, обычно работают в крупных организациях. Более половины слепых и частично зрячих людей, получивших от Центра оценку трудовой деятельности, были профессионалами или помощниками профессионалов. Слепые и частично зрячие люди, прошедшие аттестацию в Центре занятости, как правило, работали в государственном секторе.

Каждый четвертый результат трудоустройства слепых и частично зрячих людей, получивших поддержку Центра, приходится на административные и секретарские профессии. Типичным местом работы слепых и частично зрячих людей был некоммерческий сектор.

Мы надеемся, что отчет послужит стимулом для слепых и слабовидящих людей, которые пытаются найти работу или остаться на ней; для тех, кто планирует или хочет развивать свою карьеру; для работодателей и специалистов по трудоустройству, поддерживающих людей на этом пути (например, консультантов по трудоустройству, специалистов по профессиональной реабилитации, специалистов по профессиональному здоровью). Она также может помочь преодолеть предвзятые представления о том, какие профессии подходят для людей, живущих с потерей зрения.

6.3. Как помочь старшекласснику с нарушением зрения в выборе профессии

Чтобы выбрать для себя подходящую профессию, вашему ребёнку необходимо начать с честного взгляда на свои интересы, возможности, умения, навыки, склонности и ограничения. Чем же можете помочь ему вы. Вместе с ним подумайте, а лучше запишите в виде списка все вещи, которыми он интересуется.

Честно, но доброжелательно *дайте ему взгляд со стороны, расскажите о всех его сильных и слабых сторонах, которые вы в нём видите*, и поощряйте его росить о том же самом учителей и других знакомых взрослых.

Предложите ему подумать и *составить список как его универсальных рабочих качеств и навыков* (таких, которые пригодятся на любой должности и нужны каждому хорошему работнику: организованность, пунктуальность, дружелюбие, коммуникабельность, ответственность, умение убедительно аргументировать свою точку зрения), так и специфических (нужных для конкретной должности, например, навыки

делопроизводства или программирования, знание иностранных языков, нотной грамоты).

Помогите ему *сформулировать и проговорить вслух, что для него самое важное в будущей работе*. Ценна ли для него возможность карьерного роста? Хочет ли он приносить пользу окружающим? Хочет ли он работать удалённо, из дома? Готов ли он работать суточными сменами или с девяти до пяти?

Вместе с ребёнком проведите маленькое исследование: *какие профессиональные области ему доступны*, какие профессии существуют в каждой области? Что требуется от работника на такой должности, каковы его обязанности? Обязательно обсудите плюсы и минусы каждого варианта.

Объясните ребёнку, что такое рынок труда, и что в каждой области может быть слишком мало или много доступных рабочих мест. Изучите несколько объявлений из раздела «Требуются». Где территориально находится место работы? Каким транспортом должен будет ежедневно пользоваться ваш ребёнок, чтобы добраться до места работы и сколько ему понадобится времени? Может ли он делать это полностью самостоятельно?

Предложите ему узнать, какое образование требуется для каждой из интересующих его профессий, где его можно получить, сколько это стоит и сколько времени займёт. Эта информация поможет вам составить пошаговый план того, как подготовиться к конкретной карьере.

Постарайтесь найти незрячего или слабовидящего человека, который уже работает в этой области. Такой специалист сможет ответить на ваши вопросы, рассказать о своём опыте, и возможно, даже помочь найти полезные контакты в своей сфере.

Поощряйте ребёнка заниматься волонтерской деятельностью в качестве способа попрактиковаться, получить реальный рабочий опыт и узнать больше о выбранной профессии. Если он хочет стать педагогом или тренером — требуется ли в ближайшем детском доме волонтер для проведения занятий с детьми? Если он хотел бы работать с животными — где в вашем городе можно найти приют для животных и нужны ли там волонтеры?

Поддержите вашего ребёнка, если он решит устроиться на работу по совместительству. Хорошо, если она будет связана с его будущей профессией. Иногда возможно превратить волонтерскую деятельность в оплачиваемую работу на постоянной должности.

Список использованных материалов

Рекомендации психолога родителям детей-инвалидов.

<https://zabota050.msp.midural.ru/deiatelnost-u050/konsultaciya-psihologa18/rekomendacii-psihologa-roditelyam-detey-invalidov.html>

В.Д. Озеров. Беседы с родителями незрячих детей.

http://fate-yahoo.narod.ru/articles/ozarov.html#_Toc126948726

Советы психолога родителям детей с ОБЗ.

<https://drive.google.com/file/d/1M7b02PT-IGp6Qp5vsVVzzg8ReN9t4Yf8/view>

Методические рекомендации для педагогов по работе с родителями детей, имеющих особые образовательные потребности.

<http://pinimc.org.ru/Docs/korekzionnoe%20obuchenie/MR%20rabota%20s%20roditelyami%20detei%20s%20OVZ.pdf>

Сайт школы-интерната 1 им. К.К. Грота для родителей детей с нарушением зрения.

<https://www.seemeproject.ru/>

FamilyConnect. Chores for Your Blind or Visually Impaired Child: Yes or No?

<https://familyconnect.org/browse-by-age/grade-schoolers/parenting-and-family-life-grade-schoolers/chores-yes-or-no/>

Советы тифлопедагога — Irinka Irusia

<https://ok.ru/group/55764843823176/topic/155514287181896>

WonderBaby. I Feel for You: How to Teach Your Blind Child About Empathy & Social Interaction

<https://www.wonderbaby.org/articles/empathy>

Рекомендации родителям по развитию мимики и пантомимики у слепых, слабовидящих и детей с пониженным зрением.

<https://corio48.ru/wp-content/uploads/2016/06/Rekomendatsii-po-razvitiyu-mimiki-i-pantomimiki.pdf>

10 Tips to Introduce Reading to a Young Child who is Blind or Visually Impaired.

<https://drive.google.com/file/d/1u19TKczo2VuX5yXAGYOsZ4Ex75eiWzdt/view>

WonderBaby. Do Blind Kids Still Need to Learn Braille?

<https://www.wonderbaby.org/articles/blind-kids-still-need-learn-braille>

Советы тифлопедагога — Irinka Irusia.

<https://ok.ru/group/55764843823176/topic/155270098931784>

Консультация тифлопедагога: Развитие мимики и пантомимики в формировании навыков коммуникативной деятельности детей с ограниченными возможностями здоровья (с нарушением зрения).

<https://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2019/04/21/konsultatsiya-tiflopedagoga-dlya-roditeley-na>

Советы родителям.

https://docs.google.com/document/d/11BqZxjNFYEEyvOjkOaKE7_67otvS4MiUolZwxezrt0/edit

RNIB. The jobs blind and partially sighted people do.

<https://www.rnib.org.uk/professionals/health-social-care-education-professionals/knowledge-and-research-hub/knowledge-and-research/the-jobs-blind-and-partially-sighted-people-do/>

Надеемся, что брошюра была вам полезной.

Будем признательны, если вы пройдете этот небольшой опрос:

<https://forms.gle/qifmvfuAcxXtpVum6>