



Всемирная Организация Здравоохранения

---

Обучение в обществе для людей  
с умственными и физическими  
ограничениями

## 2

---

### Обучающий пакет для членов семьи человека с нарушением зрения

Как научить такого человека  
самого себя обслуживать

**Для чего предназначен этот пакет?**

Инструкции, приведенные в данном пакете, помогут вам обучать человека, испытывающего трудности со зрением, самого себя обслуживать. Обучать его есть, пить, умываться, стирать одежду, чистить зубы, ухаживать за волосами и ногтями, одеваться, пользоваться туалетом и деньгами без посторонней помощи.

Русская версия «Обучение в обществе для людей с умственными и физическими ограничениями» издается при поддержке Восточно-Европейского Комитета (Швеция).

Перевод — Белорусская ассоциация помощи детям-инвалидам при участии Санкт-Петербургского Института раннего вмешательства.

Издание второе, исправленное и дополненное.  
Опробовано и протестировано в условиях России.

Под редакцией Е. В. Ключковой

Корректор, редактор	Ю. В. Князькина
Верстка	И. П. Лукин

ISBN 5-8049-0050-1

---

---

## 2. Обучающий пакет для членов семьи человека с нарушением зрения

### Как научить такого человека самого себя обслуживать



**п** Возможно, что человек, которого вы обучаете, вообще не видит. Даже если он совсем незрячий, его можно учить выполнять те виды деятельности, которые описаны в данном пакете.



**п** Возможно, что человек, которого вы обучаете, видит очень слабо. Если это так, обучайте его самого себя обслуживать, используя его зрение настолько, насколько это возможно.

**п** Человеку, который когда-то видел, не потребуется много тренироваться, чтобы научиться самообслуживанию. Однако ему может потребоваться ваше поощрение, чтобы он сам себя обслуживал так же, как он делал это раньше.



**п** Человек, которого вы обучаете, может испытывать трудности со зрением только в темноте. Если это так, сначала обучайте его выполнять виды деятельности, описанные в этом пакете, в дневное время, когда он видит лучше всего.

**п** После того как он сможет выполнять эти виды деятельности днем, учите его выполнять их в темноте.

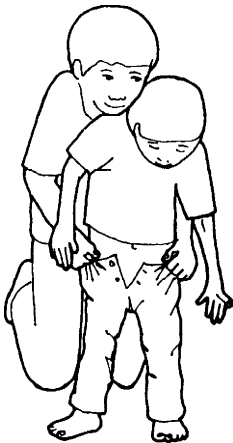
## Как учить человека выполнению какой-либо деятельности

**п** Вы наблюдали за человеком, которого вы обучаете, и знаете его возможности. Вы знаете также, какие виды деятельности он может выполнять без посторонней помощи, а какие не может. Всегда поощряйте человека полностью самостоятельно выполнять все то, что он может делать без посторонней помощи.

**п** Когда вы обучаете человека какому-нибудь виду деятельности, все время наблюдайте за ним. Всегда пытайтесь выяснить, в каких пределах он может самостоятельно выполнять ту или иную деятельность. После этого помогайте человеку сделать оставшуюся часть, которую он не может выполнить сам.

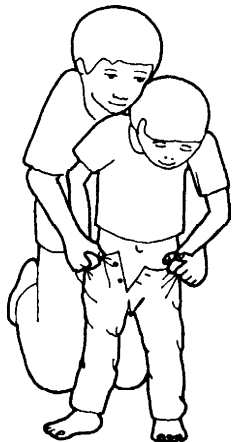
**п** Учите человека только одному виду деятельности одновременно. Начинайте обучать его новому только тогда, когда он научится предыдущему.

**п** Вы можете использовать следующий способ обучения выполнению какого-нибудь вида деятельности. Начните обучение с такой деятельности, которой, по вашему мнению, такой человек сможет легко научиться.



1. Подумайте о том, как человек должен выполнять данный вид деятельности. Объясните ему, как именно он должен это делать. Объясните ему также, почему выполнение данной деятельности поможет ему в повседневной жизни.

2. Покажите ему, как нужно выполнять данный вид деятельности, делая это вместе с ним. Описывайте человеку, которого вы обучаете, что именно вы сейчас делаете. Пусть он в это время слушает вас и, через прикосновения, ощущает, что вы делаете.



3. Теперь попросите его самого выполнить данный вид деятельности. Пусть он делает без вашей помощи то, что может. Помогите ему выполнить те части этой деятельности, которые он не может выполнить самостоятельно. Помогайте ему, положив свои руки поверх его рук. Говорите человеку, которого вы обучаете, что он должен делать, когда вы вместе выполняете этот вид деятельности.

4. Каждый раз, когда человек, которого вы обучаете, завершает с вами выполнение какого-либо вида деятельности, покажите ему, что вы довольны.

Когда человек выполняет часть какой-либо деятельности самостоятельно или делает то, что он не мог делать раньше, покажите ему, что вы довольны.

Когда человек, которого вы обучаете, хорошо выполняет какой-либо вид деятельности, покажите ему, что вы довольны. Вы можете показать это, похлопав его по плечу или обняв его. Вы можете сказать ему, что он все сделал очень хорошо. Это поможет ему захотеть сделать больше.



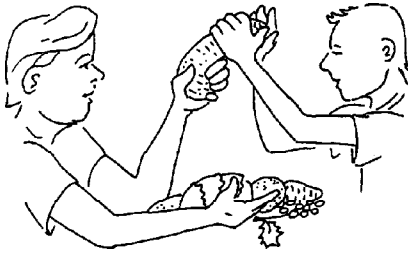
5. Выполняя этот вид деятельности вместе с человеком, которого вы обучаете, действуйте одним и тем же образом всякий раз, когда ему необходимо выполнить эту деятельность.
6. По мере того как он все лучше осваивает данный вид деятельности, предоставляйте ему все меньше и меньше помощи и указаний. Каждый раз просите его делать без вашей помощи все то, что он может. И только тогда, когда он нуждается в помощи, чтобы закончить выполнение данного вида деятельности, кладите свои руки поверх его рук и говорите ему, что нужно делать.
7. Продолжайте таким образом обучать человека до тех пор, пока он не научится полностью выполнять данный вид деятельности. Это может занять несколько дней или недель.

## Виды деятельности, которые необходимо выполнять человеку

### Еда

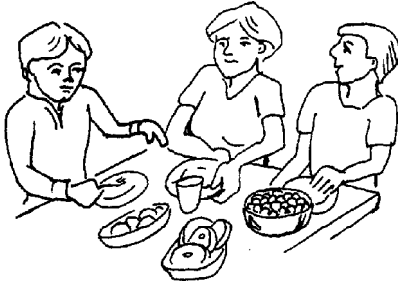


- n** Руки человека, которого вы обучаете, должны быть чистыми, для того чтобы предотвратить различные заболевания. Учите его мыть руки до и после каждого приема пищи.
- n** Человек, испытывающий трудности со зрением, должен есть точно так же, как и другие члены семьи. Он не должен чувствовать себя не таким, как другие люди, из-за своего нарушения. Выбирайте для такого человека другой способ приема пищи только в том случае, если обычный невозможен.
- n** Если человек, которого вы обучаете, мог есть без посторонней помощи до того, как у него возникли пробле-



мы со зрением, ему будет легче продолжать делать это точно так же и сейчас.

**n** Если человек, которого вы обучаете, никогда не видел, помогите ему узнавать различные виды пищи. Садитесь во время еды рядом с ним и говорите ему, какую пищу он ест в данный момент. Дайте ему время распробовать каждый вид пищи. Учите его также определять различные виды пищи по их запаху и по ощущениям от них.



**n** Человеку, которого вы обучаете, будет легче есть, если он всегда сидит на одном и том же месте. Всегда ставьте его тарелку и другие предметы на одни и те же места во время каждого приема пищи. Тогда человеку будет легче их находить.



**n** Каждый раз кладите различные виды пищи на тарелке человека, которого вы обучаете, на одно и то же место. Тогда он будет знать, где именно их найти.

## Питье

**n** Если человек, которого вы обучаете, мог пить из чашки до того, как у него появились трудности со зрением, он точно так же сможет пить и сейчас.



**n** Если вы обучаете ребенка, он, возможно, не умеет пить из чашки. Учите его, кладя свои руки поверх его рук и вместе с ним удерживая чашку. Покажите ему, как подносить чашку ко рту, пить из нее и ставить ее обратно. Несколько раз помогайте ему, каждый раз уменьшая вашу помощь. Затем дайте ему возможность попытаться сделать это самостоятельно. Таким образом ребенок будет учиться пить из чашки.

**n** Человеку, которого вы обучаете, будет легче, если вы всегда будете держать его чашку в одном и том же месте, чтобы он мог ее найти.

## Мытье

н Поддержание тела в чистоте помогает предотвратить болезни. Поэтому важно каждый день мыться с мылом.

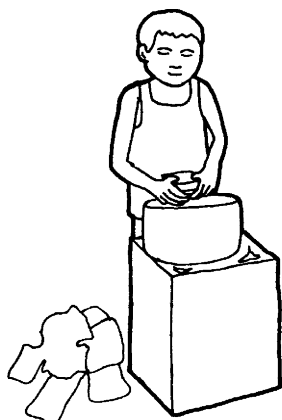


н Человек, которого вы обучаете, может научиться мыться тем же самым способом, что и другие члены семьи. Например, он может поливать себя из ковшика, зачерпывая воду из ведра, мыться под душем или принимать ванну.



н Если человек, которого вы обучаете, не может самостоятельно дойти до места, где моются, сделайте так, чтобы кто-нибудь проводил его туда. Это можете сделать вы, другой член семьи, друг или сосед. Или же вы можете натянуть веревку так, чтобы человек, которого вы обучаете, шел вдоль нее от дома до того места, где моются.

## Стирка одежды



н Учите его надевать после мытья чистую одежду. Говорите человеку, которого вы обучаете, что одежда, которую он надевает, должна быть всегда чистой. Понюхав одежду, он может определить, что она грязная и что ее нужно постирать.

н Когда вы учите его стирать одежду, полезно помнить следующее:

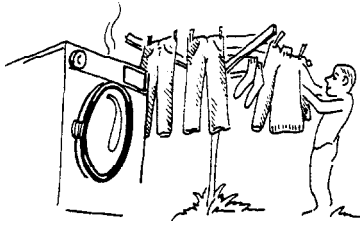
Такой человек может отмерить количество используемого мыла, ощупывая кусок мыла в руке, или насыпать определенное количество стирального порошка себе в ладонь.

Необходимо обучить его правильно и безопасно использовать стиральную машину так же, как ею пользуются другие члены семьи.

Он должен считать количество предметов одежды до и после стирки, так чтобы ничего не потерялось.



н Если обучаемый стирает одежду в реке, скажите ему, чтобы он одновременно стирал только одну вещь. Если положить в воду сразу несколько вещей, то их может унести течением.



п Учите его, где нужно развешивать одежду для сушки.

---

## Чистка зубов

п Очень важно, чтобы человек, которого вы обучаете, каждый день чистил зубы. Он может делать это щеткой. Для чистки он может использовать зубную пасту.

Научите его чистить наружную и внутреннюю поверхности зубов, а также зубы, находящиеся в глубине рта.

п Научите его полоскать рот водой после чистки зубов.

---

## Уход за волосами и ногтями

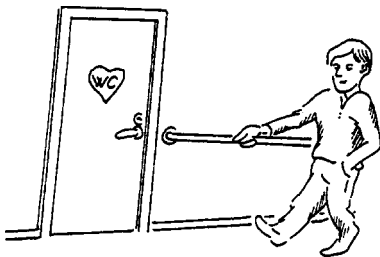


п Научите такого человека каждый день причесываться.

п Научите его также подстригать ногти и поддерживать их в чистоте.

---

## Пользование туалетом



п Человек, которого вы обучаете, должен уметь пользоваться туалетом тем же способом, что и другие члены семьи.

Если он не может в одиночку дойти до туалета, сделайте так, чтобы кто-то провожал его. Или же натяните веревку так, чтобы он мог идти вдоль нее от дома до туалета.





**п** Человек, которого вы обучаете, должен быть чистым после туалета. Учите его делать это.

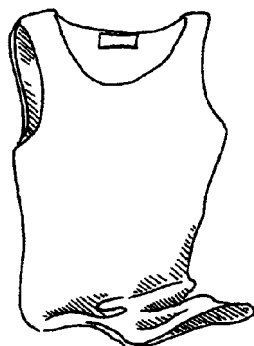
**п** Он всегда должен мыть руки с мылом после туалета. Учите его мыть руки каждый раз, когда он сходил в туалет.

---

## Одевание без посторонней помощи

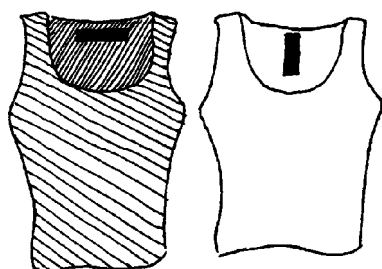


**п** Человек, которого вы обучаете, должен носить такую же одежду, что и другие члены семьи, чтобы не чувствовать себя не таким, как другие люди.



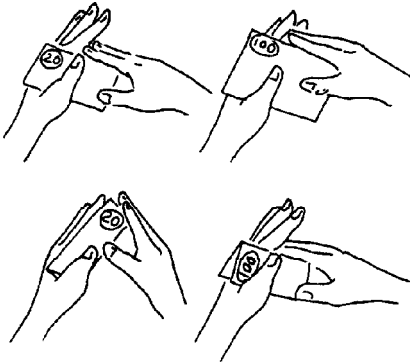
**п** Учите его различать лицевую и изнаночную стороны одежды, чтобы он мог правильно одеваться.

Если лицевая и изнаночная стороны одежды почти неотличимы, пометьте изнанку, пришив изнутри небольшой кусочек ткани.



**п** Человек, которого вы обучаете, должен уметь различать одежду по цвету. Пришейте маленькие кусочки ткани различной формы к одежде разного цвета. Скажите ему, какая форма кусочков соответствует какому цвету, чтобы он мог выбрать одежду того цвета, которую хочет надеть.

## Использование денег

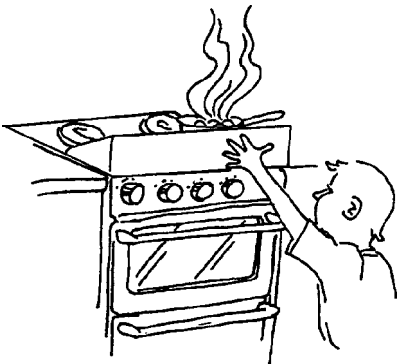


**п** Учите человека распознавать разные монеты, ощущая их размер, форму и вес.

**п** Научите его распознавать банкноты, ощущая их размер. Он может делать это, помещая их между пальцами.

**п** Если все банкноты одинакового размера, сложите банкноты разного достоинства различными способами. Расскажите человеку, которого вы обучаете, как вы их сложили, и научите его распознавать банкноты разного достоинства по тому, как они сложены.

## О доме человека, которого вы обучаете



**п** Человек, которого вы обучаете, нуждается в том, чтобы жить в безопасном доме. Он должен быть в состоянии безопасно ходить по дому.

**п** Печь, духовка должны быть хорошо защищены, так чтобы он не мог нечаянно обжечься.

**п** Колодец должен быть огражден или покрыт сверху так, чтобы человек не мог упасть в него.

**п** Если на дорожках вокруг дома есть большие камни, из-за которых такому человеку трудно ходить, уберите эти камни. Если на дорожках есть рытвины или колдобины, засыпьте их песком или землей.

**п** Возможно, что дом человека, которого вы обучаете, требует ремонта. Например, прохудилась и пропускает воду крыша, или нужны полки на кухне. Если никто из семьи не может в этом помочь, обратитесь за помощью к администрации района.

## **Прием лекарств**

**n** Человек, которого вы обучаете, может научиться самостоятельно принимать назначенные врачом лекарства. Необходимо, чтобы все баночки с таблетками были разной формы и высоты, по-разному закрывались и сверху на баночке или коробочке была резинка или другой, легко отличаемый на ощупь отличительный знак.

## **Определение времени**

**n** Человек, которого вы обучаете, может самостоятельно узнавать время. Для этого необходимо приобрести «говорящий» будильник. При нажатии клавиши, такой будильник сам сообщает текущее время, возможно установка режима работы будильника с сообщением времени каждый час.

## **Пользование бытовой техникой**

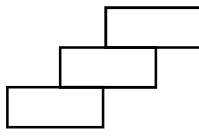
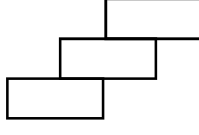
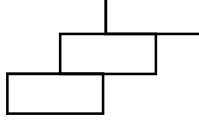
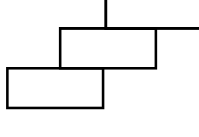
**n** Человек, испытывающий трудности со зрением, не может смотреть телевизор, но с удовольствием слушает радиопередачи и аудиозаписи музыкальных и литературных произведений. Необходимо приобрести магнитофон для прослушивания и записаться в специализированную библиотеку, откуда заказанные записи человеку привезут домой сотрудники библиотеки.

**n** Человек, испытывающий трудности со зрением, может самостоятельно научиться звонить по телефону. Необходимо установить дисковой телефонный аппарат (человек, умеющий считать, отсчитывает на диске необходимое количество отверстий) или клавишный с памятью набора необходимых номеров и последовательным расположением клавиш.

## Результаты

После того как вы в течение некоторого времени использовали данный пакет, ответьте на приведенные ниже вопросы.

Начните с наблюдения за человеком, которого вы обучаете. Затем ответьте на вопросы, помечая прямоугольник рядом с каждым вопросом. Пометьте прямоугольник рядом с «Самостоятельно», если человек всегда выполняет данный вид деятельности без посторонней помощи. Пометьте прямоугольник рядом с «С некоторой помощью или иногда», если ему требуется помощь в выполнении части данной деятельности или иногда требуется помощь в выполнении всей деятельности. Пометьте прямоугольник возле «Совсем нет», если он не может выполнить никакую часть данной деятельности без посторонней помощи.

<p>Питается сам? (включая еду и питье)</p>	<p>Самостоятельно С некоторой помощью или иногда Совсем нет</p>	
<p>Соблюдает личную гигиену? (включая умывание, мытье и чистку зубов)</p>	<p>Самостоятельно С некоторой помощью или иногда Совсем нет</p>	
<p>Пользуется туалетом?</p>	<p>Самостоятельно С некоторой помощью или иногда Совсем нет</p>	
<p>Одевается и раздевается?</p>	<p>Самостоятельно С некоторой помощью или иногда Совсем нет</p>	

Если все ваши ответы — «Самостоятельно», это значит, что и вы, и человек, которого вы обучаете, хорошо поработали. Вам нужно прекратить использование данного пакета.

Если какой-либо из ответов — «С некоторой помощью и иногда» или «Совсем нет», значит, тому есть одна из причин, приведенных ниже. Просмотрите этот список, чтобы выяснить возможную причину для каждого из таких ответов, и посмотрите, что в таком случае можно сделать.

<b>ПРИЧИНА</b>	<b>ЧТО С ЭТИМ МОЖНО СДЕЛАТЬ</b>
1. Вы не даете человеку, которого вы обучаете, возможность делать все то, что он может делать.	Давайте ему возможность выполнять эти виды деятельности с меньшей помощью с вашей стороны. Повторяйте обучение до тех пор, пока он не сможет выполнять каждый вид деятельности. Затем прекратите использование данного пакета.
2. Человек, которого вы обучаете, не пытается делать все то, что он может, чтобы самого себя обслуживать.	Поощряйте его попытки делать больше. Повторяйте обучение до тех пор, пока он не сможет выполнять каждый вид деятельности. Затем прекратите использование данного пакета.
3. Вы не занимались с человеком, которого вы обучаете, достаточно длительное время.	Продолжайте его обучать. Если у вас не будет никаких результатов в течение шести месяцев, обратитесь за советом к вашему Координатору.
4. Вы не следовали правильно всем инструкциям.	Перечитайте данный пакет. Если вы думаете, что вы чего-то не поняли, поговорите с вашим Координатором. Затем повторяйте обучение до тех пор, пока человек, которого вы обучаете, не сможет выполнять каждый вид деятельности. После этого прекратите использование данного пакета.
5. Человек, которого вы обучаете, не может научиться выполнять данный вид деятельности из-за нарушения, которое у него имеется.	Он по-прежнему будет нуждаться в помощи каждый раз при выполнении данной деятельности. Обсудите с вашим Координатором, нужно ли вам прекратить использование этого пакета.

Если вы продолжаете использовать данный пакет, обучайте человека еще некоторое время. Затем вновь ответьте на все вопросы, чтобы определить, может ли человек, которого вы обучаете, научиться чему-нибудь новому.

## **Обучающие пакеты**

### **Для членов семьи человека с нарушением зрения**

1. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
2. Как научить такого человека самого себя обслуживать.
3. Как учить такого человека передвигаться.

### **Для членов семьи человека с нарушением слуха или речи**

4. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
5. Ребенок с нарушением слуха, который не умеет говорить, — как обучать такого ребенка общаться.
6. Человек с нарушением слуха, который может говорить, — как обучать такого человека общаться.
7. Ребенок с нарушением речи и движений, который может слышать, — как обучать такого ребенка общаться.

### **Для членов семьи человека с нарушением движений**

8. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
9. Как предотвратить возникновение деформации конечностей.
10. Как предотвратить появление пролежней на коже.
11. Как обучать человека переворачиваться и садиться.
12. Как обучать человека вставать из положения сидя.
13. Как обучать такого человека передвигаться.
14. Как обучать такого человека самого себя обслуживать.
15. Как обучать человека, страдающего болями в суставах, выполнять повседневные дела.
16. Упражнения для укрепления слабых конечностей и уменьшения боли.

### **Для членов семьи человека, который не чувствует свои руки или ноги**

17. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
18. Как предотвратить повреждение и деформацию рук и ног.

### **Для членов семьи человека со странностями в поведении**

19. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
20. Как обучать такого человека самого себя обслуживать.

### **Для членов семьи человека, у которого бывают судорожные припадки**

21. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.

### **Для членов семьи человека с трудностями в обучении**

22. Информация об этом нарушении и о том, что в этом случае можно делать.
23. Как обучать ребенка самого себя обслуживать.
24. Как обучать взрослого человека самого себя обслуживать.

### **Общие**

25. Грудное вскармливание.
26. Игра.
27. Школьное обучение.
28. Социальная активность.
29. Домашние обязанности.
30. Трудоустройство.