



Всемирная Организация Здравоохранения

---

Обучение в обществе для людей  
с умственными и физическими  
ограничениями

# 3

---

## Обучающий пакет для членов семьи человека с нарушением зрения

Как учить такого человека  
передвигаться

**Для чего предназначен этот пакет?**

Информация, приведенная в этом пакете, поможет вам обучать человека, у которого есть нарушение зрения, более безопасно передвигаться. Обучение включает передвижение по дому, во дворе, по дорогам, а также, если это необходимо, поездки на автобусе. Вы также сможете учить такого человека пользоваться палкой или ходить с поводырем.

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

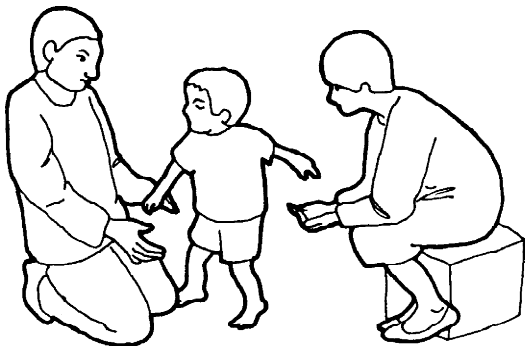
ISBN 5-8049-0050-1

---

---

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

#### Как учить такого человека передвигаться



**п** Детей с нарушением зрения необходимо как можно раньше начинать учить передвигаться.

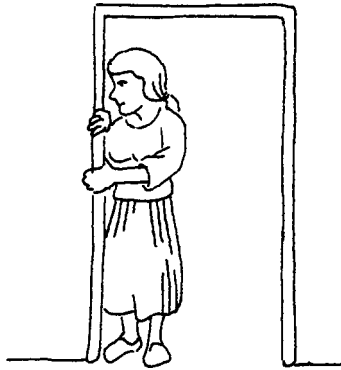


**п** Некоторые взрослые не признаются в том, что у них есть нарушение зрения или что у них есть трудности с передвижением.

Понаблюдайте за человеком, которого вы обучаете, чтобы определить, что он может делать и чего не может. Возможно, он уже способен выполнять некоторые виды деятельности, описанные в данном пакете. Если это так, обучайте его только тем видам деятельности, которые он не может делать.

**п** Некоторые пожилые люди с нарушением зрения также имеют нарушения слуха и движений. Если человек, которого вы обучаете, таков, то для его обучения может потребоваться больше времени.

**п** Некоторые люди с нарушением зрения могут быстро уставать, потому что они не привыкли быть очень активными. Обучайте такого человека медленно. Когда он начнет уставать, прекращайте занятия. Давайте ему отдохнуть. Затем вновь приступайте к занятиям.

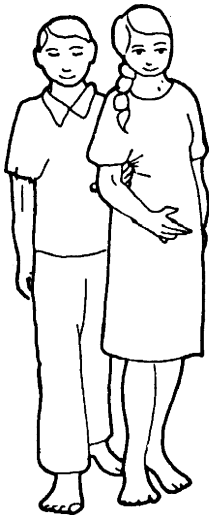


**п** Человек, которого вы обучаете, возможно, видит очень слабо. Если это так, давайте ему возможность близко рассматривать различные предметы, чтобы он мог использовать то зрение, которое у него есть, для передвижения.

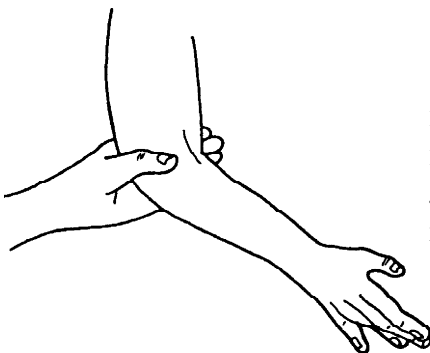
**п** Возможно, что человек, которого вы обучаете, плохо видит только в темноте. В этом случае сначала учите его выполнять виды деятельности, описанные в этом пакете, в дневное время, когда он видит лучше всего.

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

## Как обучать человека ходить с поводырем



**п** Так как человек, которого вы обучаете, не может видеть, он должен помнить множество вещей. Помогите ему научиться запоминать те предметы, которые находятся в доме, во дворе, на улице. Начните с хорошо знакомых предметов в доме. Затем помогайте ему изучать предметы, которые находятся во дворе. Когда он запомнит все, что находится в доме и во дворе, учите его запоминать предметы на улице.



**п** Когда вы помогаете человеку узнавать различные предметы в доме, во дворе или на улице, ведите его следующим образом: попросите его взять вас за руку чуть выше локтя, тогда он будет идти на полшага позади вас и сможет повторять ваши движения.



**n** Если вы ведете слепого ребенка, он может держать вас за руку.



**n** Если вы сопровождаете пожилого человека, возможно, ему придется учиться опираться на вашу руку в дополнение к тому, что вы служите ему поводырем.

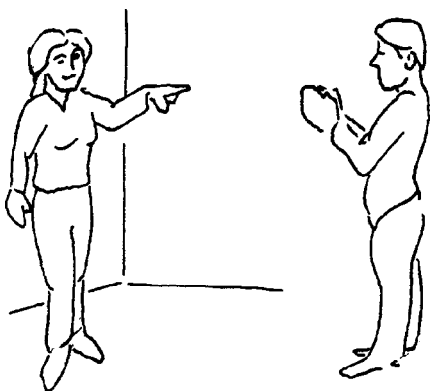


**n** Сначала водите человека, которого вы обучаете, по дому. Описывайте ему тот путь, по которому вы двигаетесь. Описывайте различные предметы в доме, например, двери, коврики и плиту. Просите его прикоснуться к этим вещам, чтобы он запомнил, где они находятся. Человек, которого вы обучаете, учится «видеть» предметы посредством ощупывания. Это поможет ему запомнить, как передвигаться по дому.



**n** Затем водите его во дворе вне дома. Описывайте предметы, которые находятся во дворе. Подводите человека, которого вы обучаете, к деревьям, кустам, забору.

Говорите ему, по какому грунту вы идете. Учите его чувствовать и узнавать различные виды грунта под ногами. Рассказывайте ему о неровностях на земле или о том, какая под ногами поверхность: гладкая, песчаная, покрытая травой. Дайте человеку почувствовать грунт ногами, чтобы ощутить разницу.

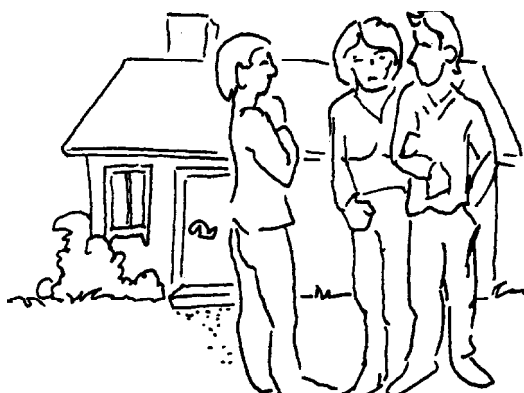


**п** Учите человека поворачивать голову так, чтобы он слышал звуки. Помогайте ему учиться определять, в каком направлении движется звук. Также учите его определять, где находится источник звука и насколько он далеко.

Вы можете учить этому с помощью следующего упражнения: отойдите от человека на несколько шагов, затем скажите ему что-нибудь или хлопните в ладоши. Попросите его указать на вас. Затем отойдите подальше и попросите человека сказать, на каком расстоянии вы находитесь.

Таким способом человек учится определять, где находится источник звука и насколько он далеко.

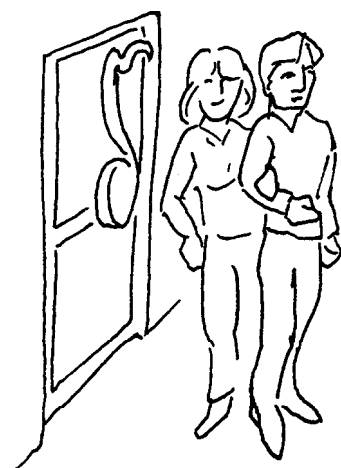
**п** Сопровождайте человека во время прогулок на улице, описывайте предметы, которые встречаются на вашем пути, такие как ямы, большие камни или деревья. Помогайте ему получать представление об этих вещах, ощупывая их руками и ногами.



**п** Описывайте ему людей, которые живут в домах поблизости, особенно его сверстников. Назовите ему имена и возраст всех соседей. Если человек, которого вы обучаете, не знаком с ними, познакомьте их.

**п** Поощряйте человека разговаривать с людьми, которых вы встречаете на улице. Помогайте ему учиться узнавать их по голосу.

**п** Описывайте животных, которых человек встречает, например, собак, кошек, коров или кур. Дайте ему потрогать этих животных, послушать звуки, которые они издают, и учиться их узнавать.



**п** Помогайте человеку, которого вы обучаете, запоминать звуки и запахи, свойственные различным животным или предметам, которые нужно обходить.

Учите его распознавать запахи, например, запах приготавливаемой пищи, рынка, цветов. Учите его использовать эти запахи и голоса, чтобы находить дорогу на улице.



**п** Сопровождайте человека, которого вы обучаете, в различные места.

Помогайте ему определять, где он находится, слушая звуки. Хлопните в ладоши и попросите человека послушать этот звук. Звуки хлопков будут разными в зависимости от того, где вы находитесь — на большом открытом пространстве или поблизости от деревьев или зданий.

Звуки шагов тоже будут отличаться в разных местах.

Учите человека узнавать, когда он движется посреди открытого пространства или близко к стене или зданию. Он должен делать это, слушая шаги и другие звуки.



**п** Помогайте человеку, которого вы обучаете, различать все звуки, которые слышны в шумном месте. Он должен уметь узнавать звуки, которые производят люди, животные или транспорт.

**п** Когда вы идете вместе по улице, говорите человеку о том, что происходит вокруг него. Так он будет понимать, как ему легче передвигаться.

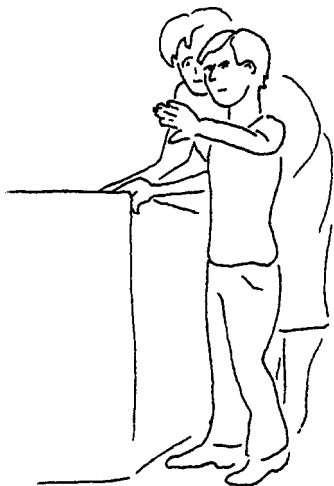


**п** Водите человека, которого вы обучаете, по неровной поверхности, так чтобы он мог ходить, не падая. Ему потребуется тренировка, чтобы научиться это делать.

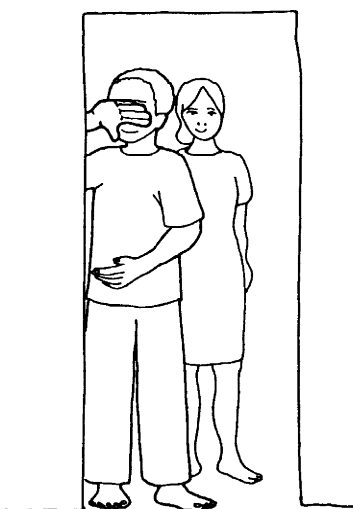
**п** Помогайте ему чувствовать разницу в силе ветра и температуре воздуха, так чтобы он был в состоянии определить, какова погода. Человек сможет также определять время суток по разнице в температуре воздуха.

## Как научить человека передвигаться в одиночку

**п** Когда человек, которого вы обучаете, запомнит предметы в доме и во дворе, учите его ходить там, не придерживаясь за вас. Помогайте ему защищать себя от повреждений, когда он движется дома или во дворе.

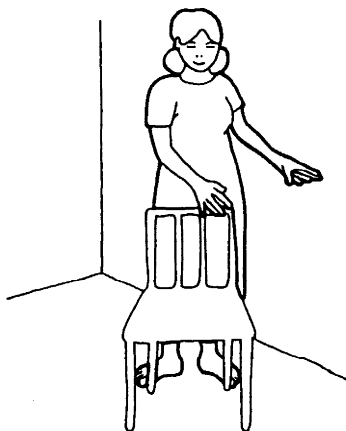


**п** Учите его двигаться в доме, держа одну руку перед лицом. Руку нужно держать достаточно далеко от лица. Рука защищает лицо и голову человека. Он может использовать вторую руку и ноги, чтобы находить предметы и обходить их.



**п** Начинайте обучать человека передвигаться по дому, не держась за вас. Все время разговаривайте с ним, когда он двигается. Описывайте и объясняйте ему, что находится вокруг него. Повторяйте то, что вы сказали, до тех пор, пока человек не запомнит, где что находится.

**п** Когда человек, которого вы обучаете, начинает ходить без помощи, он может наткнуться на дверные косяки, стены или мебель. Он будет защищен от повреждений, если будет держать одну руку перед лицом.



**п** Вы можете также учить его ходить по дому, опустив одну руку вниз и держа ее поперек тела. Она защитит его и поможет находить различные предметы, такие как стулья и столы.

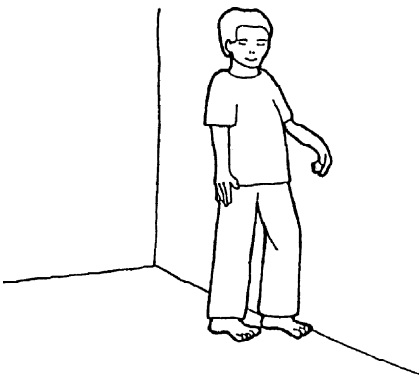




**п** Человек, которого вы обучаете, может захотеть ходить по дому, держа одну руку перед лицом. Он может использовать также вторую руку, держа ее внизу поперек тела.



**п** Учите человека держать одну руку перед лицом, когда он наклоняется вниз. Это защитит его лицо от столкновения со стенами или такими предметами, как стулья.

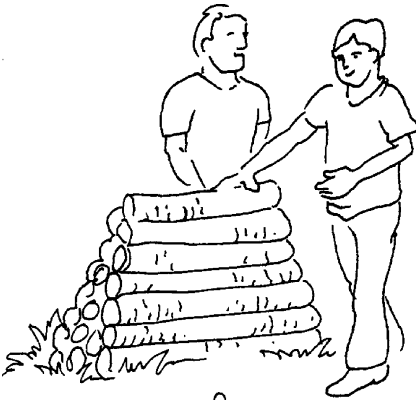


**п** Вы можете также учить его использовать тыльную сторону кисти, чтобы вести ею вдоль стены или стола.

**п** Сначала человек будет чувствовать себя одиноко, когда будет идти без вашего сопровождения. В этом случае держитесь рядом и разговаривайте с ним. Он будет знать, что вы находитесь близко, что вы в нем заинтересованы, и это его подбодрит.

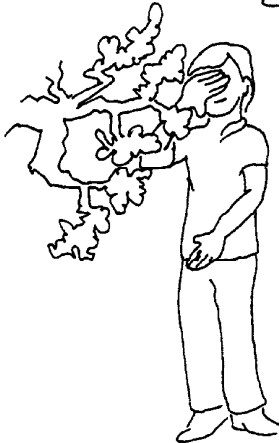
**п** Никогда не оставляйте его одного в незнакомом месте, не сказав, где он находится и когда вы вернетесь назад.

**п** Помогайте ему научиться узнавать, в каком направлении ему следует двигаться, чтобы достичь определенного места. Для этого начните двигаться со знакомого места, например, от дверного проема или стены. Объясняйте и помогайте человеку запомнить, когда и как нужно изменить направление, чтобы достигнуть того места, куда он хочет попасть.



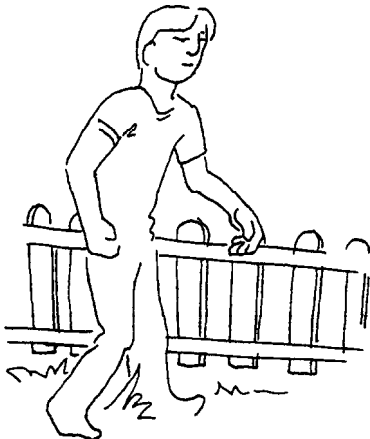
**п** Когда человек, которого вы обучаете, сможет в одиночку передвигаться по дому, обучайте его самостоятельному передвижению во дворе.

**п** Он может держать одну руку внизу перед собой поперек тела, чтобы защитить себя от повреждений. Он может использовать вторую руку и ноги, чтобы находить предметы во дворе.



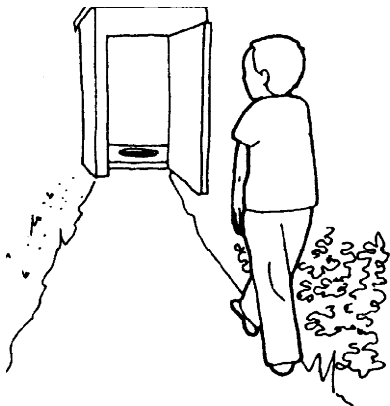
**п** Человек, которого вы обучаете, может держать одну руку перед лицом, чтобы защитить его от ветвей деревьев.

**п** Говорите с человеком, когда он движется по двору. Сообщайте ему о разных предметах, которые там находятся.



**п** Учите его использовать тыльную сторону кисти руки, чтобы вести ею вдоль стены или забора.

Человеку, которого вы обучаете, опасно использовать для передвижения дорожки, на которых есть камни, кусты и ямы. Ему будет безопаснее ходить по дорожкам, если такие предметы будут убраны. Уберите камни или кусты и засыпьте ямы на дорожках, по которым он ходит. Также засыпьте норы.

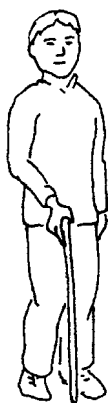


**п** Когда человек сможет самостоятельно передвигаться по двору, научите его ходить в одиночку до туалета на улице и обратно.

**п** Возможно, что вы обучаете пожилого человека. Если это так, убедитесь, что он ходит по безопасной поверхности во дворе и не упадет.

Если у него слабые руки или ноги, они могут стать крепче с помощью физических упражнений. Поговорите об этом с вашим Координатором. Если такие упражнения могут помочь человеку, которого вы обучаете, ваш Координатор может дать вам другой обучающий пакет с упражнениями.

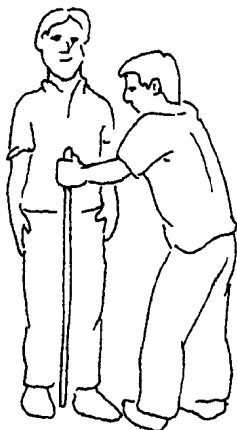
## Как обучать человека с нарушением зрения использовать трость или палку как поводыря



**п** Обучите ребенка или взрослого с нарушением зрения использовать в качестве поводыря длинную палку или трость. Тогда он сможет в одиночку передвигаться по улице.

Некоторые дети могут учиться использовать трость или палку уже с 6 лет. Другие могут учиться этому только в более позднем возрасте.

Некоторые люди могут научиться передвигаться по улице без палки или трости, так как они хорошо знают местность. Если такие люди используют трость или палку, они будут в большей безопасности и смогут пойти даже в мало знакомое место. Если человек, которого вы учите, не использует трость или палку, учите его делать это. В таком случае он сможет пользоваться ею всегда, когда захочет.



**п** Сначала подберите такую палку, которой человек сможет пользоваться. Вы можете вырезать ее из ветки дерева. Палка должна быть прямой и не слишком тяжелой. Некоторые люди непременно хотят купить специальную трость, но деревянная палка так же удобна, как и трость.

Длина палки должна быть такой же, как расстояние от земли до средней точки между плечом и талией человека. Если он ходит быстро или делает большие шаги, палка или трость могут быть немного длиннее.

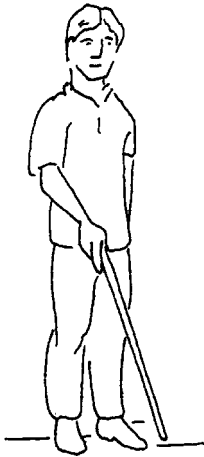


**п** Когда человек касается палкой земли, конец палки должен быть на расстоянии одного полного шага впереди него.

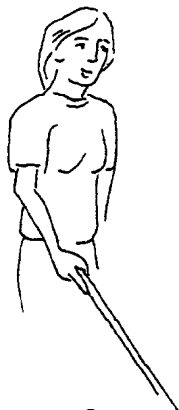
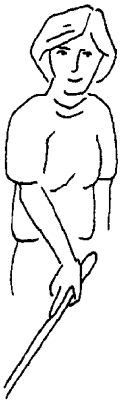


**п** Человек должен держать палку так, как показано на рисунке.

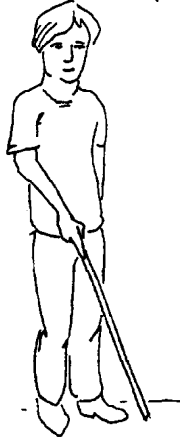
Локоть должен быть слегка согнут, чтобы ладонь находилась на уровне центра тела. Палку нужно держать чуть ниже ее верхнего конца, так чтобы слегка касаться земли.



**п** Человек, которого вы обучаете, может учиться ходить, держа палку в любой руке. Он может сам определить, в какой руке ему удобнее держать палку.

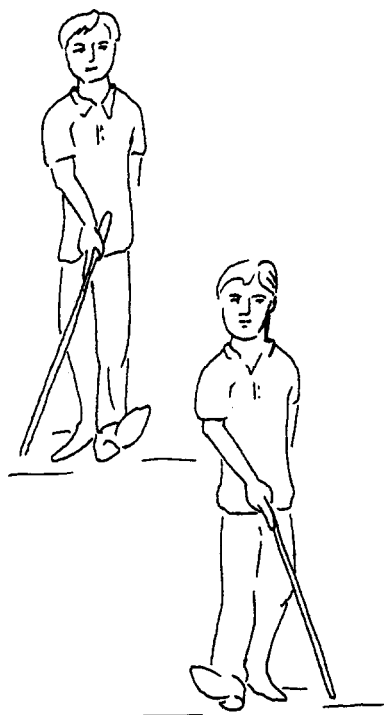


**п** Он может учиться использовать движение кисти, чтобы во время ходьбы перемещать палку из стороны в сторону. Рука и кисть должны оставаться на уровне центра тела.



**п** Нужно касаться земли концом палки по обе стороны тела прямо перед ногами. Расстояние между двумя точками, где палка касается земли, должно быть чуть больше, чем ширина плеч.

---



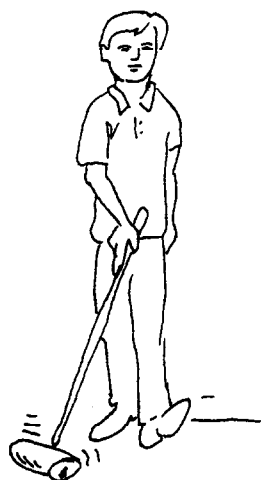
**п** Когда палка касается земли с одной стороны, человек должен ступить вперед противоположной ногой.

**п** Затем, когда палка коснется грунта с другой стороны, человек должен сделать шаг вперед второй ногой.



**п** Учите его держать палку или трость близко к грунту, так чтобы не пропустить мелкие предметы на дороге.

Объясните человеку, что палка поможет обнаружить предметы, которые находятся на его пути. В этом случае он сможет их обойти.

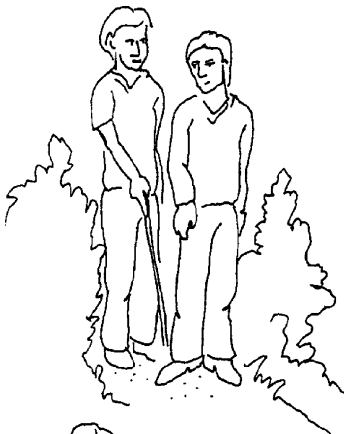


**п** Когда палка прикасается к различным предметам, возникают разные звуки. Помогайте человеку, которого вы обучаете, определять различные предметы по звуку.

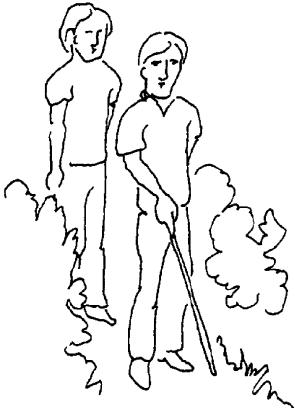


**п** Человек может использовать свободную руку, чтобы ощупывать более высокие предметы, которые находятся у него на пути.

**п** Сначала учите его двигать палкой.

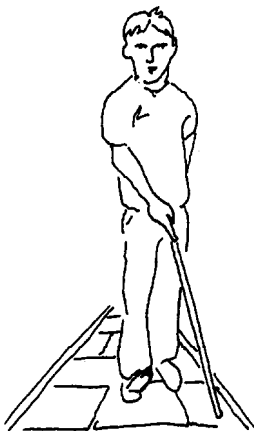


**п** Когда он сможет правильно это делать, учите его ходить, используя палку. Вначале идите перед человеком и разговаривайте с ним.



**п** Затем идите позади него. Дайте ему возможность найти с помощью палки дорогу. Говорите ему что-нибудь или останавливайте его, только если есть опасность падения или какого-либо повреждения.

**п** Может потребоваться долгое время, чтобы научить человека самостоятельно пользоваться палкой. Возможно, ему потребуется повторять одно и то же много раз, чтобы научиться делать это правильно и безопасно.



**п** Если человек, которого вы обучаете, может немного видеть, он должен смотреть прямо перед собой и использовать палку, чтобы ощупывать землю. Это позволит ему передвигаться более безопасно.

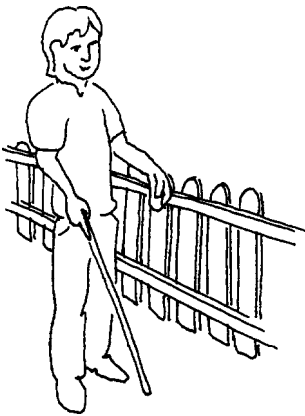
**п** Учите человека, как переходить канавы, ручьи, мосты, преодолевать низкие изгороди.



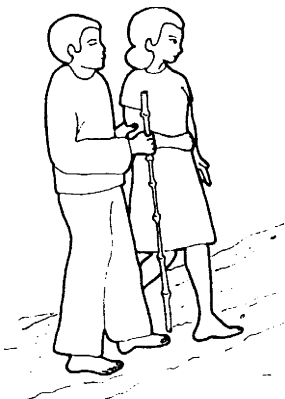
**п** Человеку, которого вы обучаете, возможно, понадобится перейти канаву или маленький ручей. Тогда он должен попытаться коснуться противоположной стороны препятствия палкой, чтобы определить, насколько оно широкое. Человек также может прощупать дно канавы палкой, чтобы определить, насколько она глубока. Если человек, которого вы обучаете, не может дотянуться палкой до противоположного берега или если это препятствие ему незнакомо, то ему следует попросить у кого-нибудь помощи, чтобы его пересечь.



**п** Человек, которого вы обучаете, может захотеть научиться подниматься вверх по ступенькам. Чтобы узнать высоту ступенек, он должен ощупывать их палкой и ногами. Учите его подниматься и спускаться по ступенькам. Можно использовать поручень, если он имеется, чтобы идти вдоль него.

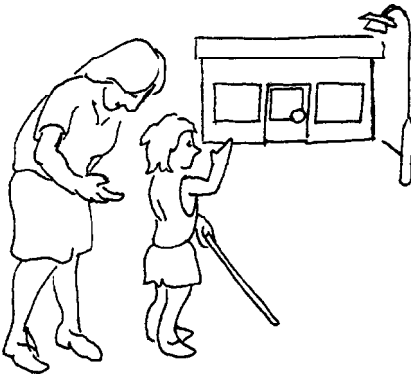


**п** Когда человек, которого вы обучаете, движется вдоль высокого забора, то он может вести по нему тыльной стороной кисти. При этом человек должен продолжать двигать палкой в другой руке, чтобы ощупывать ею предметы под ногами.



**п** Иногда человеку, которого вы обучаете, требуется подниматься на холм или спускаться. Если ему трудно это делать, то нужна будет чья-то помощь, чтобы вести его.

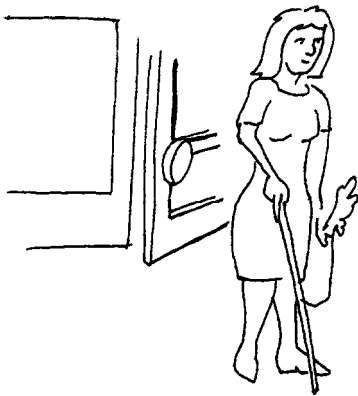
Человек может одной рукой держаться за руку поводыря, а в другой держать трость.



**n** Сначала сопровождайте человека, которого вы обучаете, в такие места, как школа, церковь, рынок или медицинский центр.

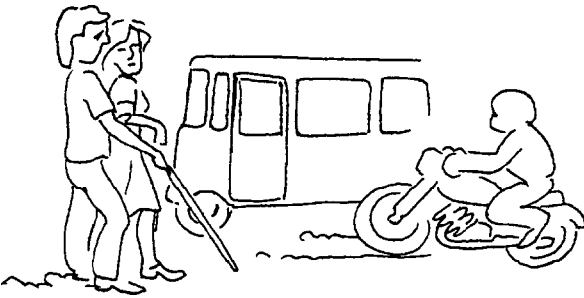
Затем дайте ему возможность дойти до всех этих мест самостоятельно и найти дорогу назад.

**n** Затем обучайте его переносить с места на место различные предметы. Например, ходить за водой или принести покупки с рынка.



**n** Когда человек, которого вы обучаете, учится выполнять новый вид деятельности или делает что-нибудь хорошо, похвалите его, сказав, как хорошо он все это делает. Он будет доволен и захочет учиться дальше.

## Как научить человека безопасно передвигаться по дорогам и ездить на автобусе



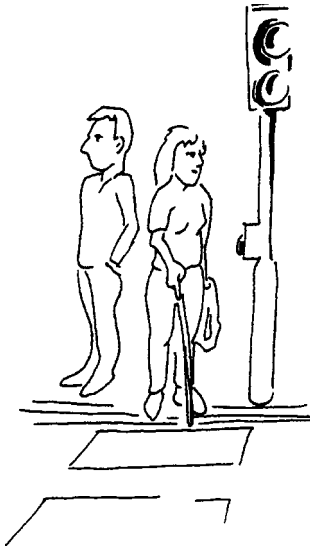
**n** Учите человека ходить по дороге так, чтобы он двигался лицом к приближающемуся транспорту.

**n** На небольших дорогах учите его прислушиваться к звукам машин и автобусов, приближающихся с обеих сторон. Объясните человеку, что он должен пересекать дорогу только тогда, когда на ней нет транспорта или все машины стоят.

**n** Если человек, которого вы обучаете, не может определить, есть ли на дороге движение, скажите ему, что нужно просить кого-нибудь помочь перейти дорогу.

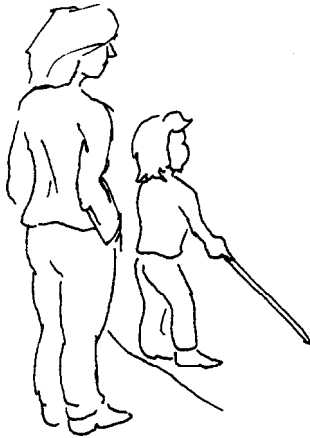
**n** На дорогах с интенсивным движением человек, которого вы обучаете, всегда должен просить кого-нибудь перевести его через дорогу. Скажите ему, что нужно держать поводья чуть выше локтя.





**n** Если на дороге есть знаки, показывающие, где переход, научите человека пересекать дорогу в этих местах.

**n** Если человек, которого вы обучаете, едет на автобусе, он может попросить помощи у водителя или у других пассажиров. Они могут подсказать ему, где нужно выходить из автобуса.



**n** Учите маленького ребенка не гулять возле дороги.

Детей постарше с нарушением зрения можно учить ходить вдоль дорог с интенсивным движением, переходить их и ездить на автобусе. Учите ребенка делать все эти вещи в том же возрасте, в котором вы бы учили этому зрячего ребенка.



**n** Продолжайте обучение до тех пор, пока человек, которого вы обучаете, не сможет безопасно передвигаться.

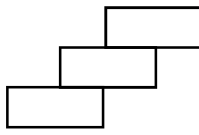
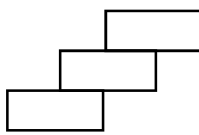
Взрослый с нарушением зрения может учиться самостоятельно ходить на работу. Ребенка можно учить самостоятельно ходить в школу. Как взрослый, так и ребенок может захотеть один пойти на рынок, за водой или к друзьям.

Продолжайте обучение до тех пор, пока человек не сможет безопасно делать все эти вещи.

## Результаты

После того как вы некоторое время использовали этот пакет, ответьте на вопросы.

Сначала понаблюдайте за человеком, которого вы обучаете. Затем ответьте на вопросы, отмечая один из прямоугольников напротив каждого вопроса. Отметьте прямоугольник рядом с «Самостоятельно», если человек может передвигаться без посторонней помощи. Пометьте прямоугольник рядом с «С некоторой помощью», если он может передвигаться с помощью другого человека. Пометьте прямоугольник рядом с «Совсем нет», если человек, которого вы обучаете, совсем не может передвигаться по дому или по двору.

<p>Передвигается по дому?</p>	<p>Самостоятельно С некоторой помощью Совсем нет</p>	
<p>Передвигается на улице?</p>	<p>Самостоятельно С некоторой помощью Совсем нет</p>	

Если оба ваши ответа — «Самостоятельно», значит, и вы, и человек, которого вы обучаете, хорошо поработали. Вы можете прекратить использовать этот пакет.

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

<b>ПРИЧИНА</b>	<b>ЧТО С ЭТИМ МОЖНО СДЕЛАТЬ</b>
1. Вы не даете человеку, которого 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. Вы не обучали человека достаточно долго.	Продолжайте обучение. Если у вас не будет никаких результатов в течение шести месяцев, обратитесь за советом к вашему Координатору.
3. 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.
4. Человек, которого вы обучаете, не может научиться выполнять данный вид деятельности из-за имеющихся у него нарушений.	Такой человек 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.