



Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Методический центр развития социального обслуживания»



# РОЛЬ СЕМЬИ В ЖИЗНИ НЕЗРЯЧЕГО ЧЕЛОВЕКА

*Практические рекомендации*

Сургут  
2015

## Понимание ситуации

Потеря зрения для человека – это сильное испытание. Ослепший человек не приспособлен к своему новому положению, и поэтому не уверен в себе и беспомощен. Часто это сказывается на душевном состоянии: человек либо раздавлен тем, что с ним случилось, либо возбужден и агрессивен.

Вы чаще всего чувствуете сердцем, когда близкий человек, потерявший зрение, нуждается в помощи, но не знаете, как ее оказать. Стараясь помочь незрячему, вы часто чрезмерно опекаете его, тем самым лишая возможности адаптироваться к изменившимся условиям жизни.

Не опекайте незрячего, а помогите ему проявить себя! Для этого необходимо выработать у незрячего умения, которые помогут вернуть ему самостоятельность. Ведь именно самостоятельность избавит от зависимости окружающих, позволит уменьшить ограничения жизнедеятельности, придаст уверенность в собственных силах, повысит мотивацию к деятельности.

## Организация пространства

Для того чтобы незрячий чувствовал себя комфортно и безопасно в квартире, мог выполнять домашние обязанности, необходимо специально организовать пространство квартиры и следовать рекомендациям:

➤ квартира не должна быть загромождена мебелью, лишними предметами;

- двери в квартире всегда должны быть либо закрыты, либо полностью распахнуты. К этому следует приучить всех родственников, друзей и знакомых;
- желательно наличие электроплиты, так как пользование электрической плитой значительно проще и безопаснее, чем газовой;
- каждая вещь должна храниться в определенном для нее месте. Это позволит незрячему при необходимости по памяти легко и быстро найти ее;
- в шкафах желательно установить магнитные защелки, на краях полок в шкафах укрепить небольшие бортики, на полки наклеить брайлевские метки;
- в быту необходимо использовать специальные технические средства для незрячих.

## Совет



Незрячему и его близким необходимо помнить, что овладение навыками самообслуживания и ведения повседневной бытовой деятельности без зрительного контроля достаточно долгий и трудоемкий процесс, результатом которого является приобретение незрячим самостоятельности и независимости в быту.

## **Тифлотехнические средства для организации повседневной жизни незрячего и слабовидящего**

Тифлотехнические средства реабилитации незрячих и слабовидящих представляют собой совокупность специальных средств и приспособлений, позволяющих осуществлять компенсацию выраженных нарушений функций органа зрения и способствующих активному приспособлению человека к окружающей среде.

В настоящее время существует много технических средств, помогающих незрячему в быту, это:

- индикатор уровня жидкости звуковибрационный;
- тактильные настольные часы с крупными цифрами;
- говорящие крышки;
- кухонные весы с речевым выходом;
- говорящий бытовой безмен;
- говорящий калькулятор;
- нож-дозатор для нарезки продуктов;
- дозаторы для сыпучих продуктов;
- приспособления для открывания банок;
- ограничитель для тарелок;
- мера портновская с рельефными делениями;
- определитель цвета;
- набор тактильных меток;
- медицинский тонометр с речевым выходом и др.



*Нож-дозатор, говорящий калькулятор,  
говорящая рулетка и др.*



*Говорящий бытовой безмен, медицинский тонометр с  
речевым выходом, определитель цвета и др.*



*Пример адаптации предметов быта тактильными и брайлевскими метками для незрячих и слабовидящих*



## Пространственное ориентирование

Многие незрячие даже после прохождения курса реабилитации и обучения не решаются сделать первый шаг и начать самостоятельно передвигаться по улицам города с помощью белой трости.

Задача близких – убедить незрячего использовать трость, так как это самый совершенный инструмент, помогающий в ориентировании и безопасном передвижении в пространстве. Незрячему необходимо помнить, что ходить с тростью – огромное физическое и психологическое напряжение, но оно дает счастье от ощущения реальной свободы и самостоятельности.

Подбадривайте близкого человека и сподвигните его на самостоятельный выход. Вы можете попросить незрячего сходить в магазин по известному маршруту, пока вы будете на работе.

Незрячему потребуется ваша помощь при освоении новых маршрутов от дома до аптеки, почты, остановки автобуса. Выступите в роли инструктора по ориентированию при освоении нового маршрута: описывайте местность, где проходит маршрут, помогайте запомнить расположение улиц.

### **Важно помнить!**

Осязание, как и слух, имеет огромное значение для ориентирования без зрения. Незрячий ощущает ногами и тростью, по какой дороге он идет: асфальту, грунтовой дорожке, натоптанной в снегу тропинке и т. д. Руками и

тростью можно определить, что находится вокруг тротуара: кусты, деревья, стены домов, заборы. Все эти предметы являются ориентирами для незрячего.

## Тифлотехнические средства для пространственного ориентирования



*Говорящий маячок, ультразвуковые очки, электронная трость и др.*

- электронный компас;
- ультразвуковой фонарь;
- ультразвуковые очки;
- специальные устройства для оптической коррекции слабовидения.

К тифлотехническим средствам, помогающим при пространственном ориентировании, относятся:

- трость тактильная (белого цвета);
- электронная трость;



*Оптические лупы, портативный видеоувеличитель и др.*



## Настольные игры и средства досуга

Потеря зрения не является препятствием к организации интересного досуга.

Существует много способов проведения свободного времени: прогулки, слушание телевизора и радио, посещение концертов и спектаклей, музеев, спортивных площадок, игра в досуговые игры.



*Шахматы, шашки и домино для пользования незрячими*

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

Шашки для незрячих также имеют свои особенности. Черные поля на шахматной доске приподняты по отношению к белым так, что каждая шашка находится как бы в ячейке. Поверхность черных снабжена выпуклым ободком, в результате чего в центре образуется маленький гладкий круг. Шашки белого цвета никакого ободка не имеют, и на ощупь их поверхность воспринимается как гладкий круг.

Совместное проведение досуга способствует созданию благоприятной атмосферы и формированию положительных отношений между всеми членами семьи.

## **Уважаемые родные и близкие!**

Следование данным рекомендациям поможет вам создать безопасные условия по обеспечению физического и психологического комфорта незрячего члена семьи, что позволит ему успешно адаптироваться в окружающей среде.

### **Где получить помощь?**

Квалифицированную помощь по вопросам обучения навыкам пространственного ориентирования, ведению домашнего хозяйства и самообслуживания, пользованию персональным компьютером, техническими средствами и по многим другим вам окажут в отделе обучения и допрофессиональной подготовки инвалидов по зрению бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Методический центр развития социального обслуживания» по адресу: г. Сургут, ул. Лермонтова, д. 3/1.

### **Отдел обучения и допрофессиональной подготовки инвалидов по зрению**

Целью отдела является выработка у инвалидов компенсаторной приспособленности к бытовому и культурному самообслуживанию, самостоятельному ведению активной жизни посредством обучения и допрофессиональной подготовки.

### **Задачи отдела:**

1. Создание необходимых условий для выработки у инвалидов компенсаторной приспособленности к бытовому и культурному самообслуживанию, самостоятельной жизнедеятельности.
2. Оказание социально-педагогических услуг инвалидам.
3. Проведение допрофессиональной подготовки и профориентации инвалидов.
4. Осуществление взаимодействия с предприятиями, учреждениями и организациями по вопросам комплексной социальной реабилитации инвалидов.

### **Функции отдела:**

- Обучение пользованию тифлосредствами, доступным навыкам самообслуживания в быту с помощью специальных тифлоприборов.
- Обучение социально-средовой ориентации и адаптации, пространственному ориентированию с помощью белой трости, защитных техник, обучение (восстановление) навыкам передвижения, ориентирования в пространстве, правилам поведения в общественных местах (в магазине, на почте, на остановке, в транспорте и т. п.).
- Обучение (восстановление) навыкам личной гигиены, приему пищи, умению самостоятельно одеваться и обуваться.
- Обучение (восстановление) навыкам повседневной бытовой деятельности (ведение домашнего хозяйства, отработка практических навыков без зрительного контроля по приготовлению пищи, расположению мебели

и необходимых предметов в квартире, глажке белья, чистке обуви, покупке продуктов и др.).

- Обучение чтению и письму рельефно-точечным шрифтом по системе Брайля.

- Обучение инвалидов информационным технологиям, включая пользование персональным компьютером с программами экранного доступа (голосовыми помощниками), в том числе знакомство с социальными сетями, с тематическими, дискуссионными интернет-рассылками для незрячих и слабовидящих пользователей, ознакомление с возможностями и способами самостоятельного выкладывания информации в глобальную сеть и сохранения информации.

- Разработка методик и технологий в сфере социального обслуживания.

- Организация межведомственного взаимодействия, заключение соглашений с организациями образования, культуры, здравоохранения, физической культуры и спорта, общественными организациями инвалидов, иными заинтересованными организациями и ведомствами.

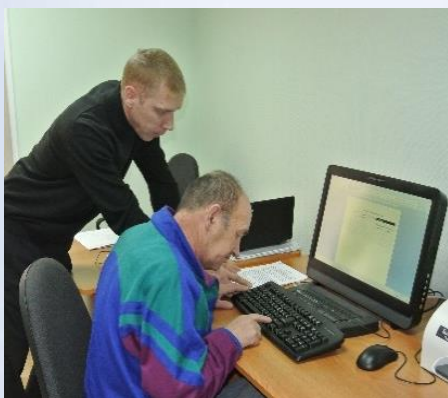
- Реализация мероприятий социальной реабилитации индивидуальной программы реабилитации инвалидов в соответствии с приказами Департамента социального развития Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, в том числе разработка и реализация межведомственных реабилитационных маршрутов инвалидов.

- Оказание социально-правовых услуг инвалидам.

- Оказание рекреационной и профессиональной реабилитации инвалидов в организациях культуры,

образования, физической культуры и спорта, иных организациях в рамках межведомственного взаимодействия, включая перевозку инвалидов в перечисленные организации.

- Разработка индивидуальных рекомендаций по дальнейшей жизнедеятельности в постреабилитационный период, в том числе в условиях комплексного центра социального обслуживания населения по месту жительства инвалидов.









## **Директор**

**Бодак Александра Владимировна, к. п. н., доцент.**

**Тел./факс 8 (3462) 52-11-94**

## **Заместитель директора**

**Панкратова Наталья Евгеньевна, к. п. н.**

**Тел. 8 (3462) 32-33-46**

## **Заместитель директора**

**Медведева Ирина Алексеевна, к. п. н.**

**Тел. 8 (3462) 52-11-93**

## **Начальник отдела**

**обучения и допрофессиональной подготовки  
инвалидов по зрению**

**Соломеина Наталья Анатольевна**

**Тел. 8 (3462) 34-47-90**

## **Адрес учреждения:**

**628418, г. Сургут, ул. Лермонтова, д. 3/1.**

**E-mail: [zentr@dtszhmao.ru](mailto:zentr@dtszhmao.ru)**

**Веб-сайты: [www.methodcentr.ru](http://www.methodcentr.ru),**

**[www.socioprofi.com](http://www.socioprofi.com)**

