

# Пути к самостоятельности

Навыки движения и ориентирования  
для Вашего малыша



Консультативный центр «Свет Жизни»

Киев 2002

## **Дорогие родители:**

**В**се маленькие дети познают мир, передвигаясь и контактируя с людьми и предметами. Прикосновение к вещам, их переворачивание, разборка и использование помогут вашему ребенку понять, каковы они, как они работают и выработать свое к ним отношение. Он также узнает, что может что-то осуществить и изменить в своем мире. Ощущение своих способностей и силы имеет большое значение для развития вашего малыша и его наслаждения жизнью.

Вы, как родители полностью незрячего или с очень слабым зрением ребенка, играете особую роль в ориентировании его относительно расположения людей и предметов. Вы также помогаете обеспечить мотивы и уверенность, которые побудят малыша двигаться и действовать в своем мире. Этот буклет составлен, чтобы помочь вам поддержать своего ребенка в движении по пути к пониманию, умению и радости.

(В этом буклете, говоря о вашем малыше, мы поочередно употребляем местоимения «он» и «она»)

## Пути к самостоятельности



**О**риентирование и мобильность — не те слова, которые часто звучат в повседневных разговорах, но вы наверняка будете постоянно их слышать, пока ваш ребенок растет. Проще говоря, ориентирование — это ощущение своего местоположения, ну а мобильность — это движение. Для малыша, имеющего проблемы со зрением, ориентирование означает точное знание того, где он сейчас находится, куда он хочет идти и как туда добраться; мобильность связана с безопасным и самостоятельным перемещением.

Благодаря тому, что простые игры и занятия легко впишутся в ваш повседневный быт, вы сможете помочь вашему малышу развить основные навыки движения и ориентирования уже в первый год его жизни. В этом буклете рассматриваются семь отдельных навыков и предлагаются игры и занятия для развития каждого из них. Рассматриваемые навыки развиваются одновременно. Вы можете вовлечь вашего ребенка в развивающие игры во всех семи областях с первых месяцев жизни. Однако игры и занятия должны быть тщательно подобраны, в зависимости от готовности к ним конкретного малыша. Когда ваш ребенок пытается сделать что-то новое, успех для него очень важен. Занятия, разработанные для обучения новым навыкам должны быть достаточно легкими, чтобы быть уверенным в успехе и чувстве радости от достигнутого, как у вашего ребенка, так и у вас. Уровень сложности следует увеличивать постепенно, в темпе, который не должен приводить к разочарованию.

Как и в случае любых других занятий с маленькими детьми, мы рекомендуем придерживаться обычных правил безопасности.

## Поощрение исследования



**П**оощрение желания ребенка протягивать руки и исследовать вещи — один из первых шагов в установлении навыков движения и ориентирования. Пронаблюдайте, как ваш малыш реагирует на прикосновения или голос другого человека, или на определенные предметы и действия. Отметьте его реакцию на конкретные игрушки, конкретную поверхность или структуру, определенные звуки — или такие вещи, как купание, прогулка на улице, запах готовящейся еды. То, что является для него приятным и стимулирующим, может быть включено в игры и занятия для развития новых навыков и пробуждения новых интересов.

### Игры и занятия

Как ваш малыш реагирует на определенные звуки, например, на звук какой-то особой погремушки или игрушечного колокольчика? Возможно, он улыбается или радостно подпрыгивает, или же замолкает, показывая, что прислушивается. Вы можете использовать его интерес, чтобы поощрить малыша потянуться к вещи, взять ее, и, позже, перемещаться всем телом.

Мягко направьте кисть руки вашего ребенка в направлении звука, издаваемого игрушкой. Когда он достигнет цели и схватит игрушку, уменьшите вашу помощь, и легонько направляйте ребенка уже не за кисть, а за предплечье. Когда он сможет доставать и брать игрушку, направляемый за предплечье, вновь уменьшите помощь, и мягко направляйте его, держа за плечи. В конце концов, одного лишь звука игрушки будет для него достаточно, чтобы потянуться к ней и взять в руку. Таким путем ваш ребенок обретет способность самостоятельно постигать окружающий мир.

Если ваш малыш воспринимает свет, то светящиеся игрушки или предметы с отражающей поверхностью — алюминиевая фольга, монетки, зеркала — могут вызвать интерес и поощрить к их изучению. Пласт-

массовые куклы и шарики светятся, если в них поместить миниатюрный фонарик. Маленький фонарик можно поместить около ярко окрашенной, или отражающей игрушки. Такие предметы могут использоваться, чтобы побудить ребенка протянуть руку, и стать реквизитом для детских историй.

Одна семья сделала игрушечный домик из положенной на бок картонной коробки. Они прорезали в коробке отверстия и вставили в них фонарики со светящимися шариками на концах. Участки стен они покрыли изнутри лоскутками материи и картонками из-под яиц, а на пол положили кусочек ковра. С потолка коробки свешивалась издающая звук подвесная игрушка. Малышка могла испытать чувство пребывания в очень маленьком пространстве, где был потолок, стены и пол, куда она могла с легкостью забраться и так же легко оттуда выбраться. Этот род деятельности дает множество тактильных, зрительных и слуховых ощущений, похожих на те, которые ребенок получает, исследуя комнату.

Пляжный мяч с сухим рисом внутри или самодельное подвесное сооружение, свисающие с потолка или мебели, могут побудить малыша активно тянуться к ним, сжимать, дергать и ударять их.

Дайте вашей малышке возможность исследовать определенную игрушку с разных сторон и из разных положений — лежа на животе, сидя опершись, лежа на боку, сидя на детском стульчике или стоя на полу на четвереньках. И тогда она начнет понимать, что она может использовать свое тело по-разному.



## Чувства вашего ребенка — важнейшее средство обучения



**Ч**тобы изучить себя и свой мир, ваша малышка должна развить доступные ей чувства — осязание, обоняние, вкус, слух и все имеющееся у нее зрение или ощущение света. С самого рождения чувства посылают информацию мозгу и мышцам, и эта информация очень сильно влияет на развитие вашего ребенка.

### Игры и занятия

#### **Осязание.**

Нежно проведите по ручкам или ножкам вашего ребенка мягким полотенцем или рукой, чтобы ознакомить его с положением частей его тела и дать представление о положении тела в пространстве. С первых же месяцев называйте каждую часть тела, прикасаясь к ней. Это будет стимулировать развитие начальных навыков речи и расширение представлений о теле. Для этого занятия как нельзя лучше подходит время купания малыша.



Позволяя вашему ребенку «рисовать пальчиком», используя ванильный пудинг или взбитые сливки, вы даете ему безопасную и «вкусную» возможность изучить новые структуры поверхностей. Особо подходит время, когда он сидит на своем высоком детском стульчике; подставка для еды может стать его холстом!



Уличные игры в песке, траве или грязи могут помочь в развитии чувств вашего малыша и являются хорошей возможностью познакомиться со множеством разнообразных структур и запахов, с которыми он может столкнуться на свежем воздухе.

Прокатите вашего ребенка, лежащего на одеяле, по полу через всю гостиную. Ему это понравится! И ощущение ковра под одеялом, контрастирующее с ощущением деревянного или покрытого линолеумом пола, может дать ему представление о разнице между поверхностями. Такой тип инфор-

мации будет иметь чрезвычайное значение, когда малыш начнет ходить и опознавать разные комнаты, ориентируясь на доступные ему их особенности. Использование слов «стой» и «иди» в этой игре делает ее еще забавнее и познакомит ребенка с еще одним важным понятием.

### **Обоняние.**

Запахи могут служить подсказками, помогающими вашему ребенку сориентироваться. По мере роста и развития, запах готовящейся еды начнет ассоциироваться у малыша с кухней. Пока вы готовите, пусть он поиграет с пластмассовой посудой, кастрюлями и сковородами в безопасном месте на кухне. Это даст ему возможность узнать запахи множества продуктов и почувствовать себя участником вашей работы по дому. В ходе занятий он также начнет понимать, что ест за столом, или на своем высоком детском стульчике и, проголодавшись, может попытаться взобраться на этот стульчик.

Походы вместе с ребенком в булочную, бакалейную лавку или зоомагазин откроют для него множество мест, которые тоже можно легко определить по запаху.

Наполните маленькие подушечки травами и специями и включите их в истории, касающиеся запахов. В соответствующие моменты рассказа можно прикасаться подушечками к носу вашего малыша. Вот пример такой истории:

*Однажды черепаха Тимми и лягушка Феликс решили отправиться на Северный Полюс. Для обоих друзей это был очень долгий поход. Они устали и остановились, чтобы вздремнуть. Обоим приснился одинаковый сон... будто они плыли в лодке, пахнувшей гвоздикой... по реке, берега которой были покрыты мятой... что текла через леса, деревья в которых были такие же прямые, как веточки коричневого дерева... а горы были мрачны, как лакрица... и которая привела их к уютному заливику в апельсиновой роще, где они обосновались.*

### **Слух.**

Детские стихи, рассказы со звуковыми эффектами и песнями, активные игры —

все это дает вашей малышке возможность ознакомиться с различными звуками и развить навыки слушания. Вначале она может замирать и вслушиваться. После того, как конкретные стихи и игры станут частью ее ежедневных занятий, она научится ждать определенных мест и выказывать признаки узнавания — улыбку, звуки, движения руки или общее расслабление тела. Позже она может начать поочередно с вами издавать или имитировать определенные звуки.

Ниже приведен пример стиха, написанного так, чтобы побудить ребенка слушать и реагировать, издавая звуки:

*Наши уточки с утра:*

*«Кря-кря-кря»*

*«Кря-кря-кря»*

*Наши гуси у пруда:*

*«Га-га-га»*

*«Га-га-га»*

*А индюк среди двора:*

*«Бал-бал-бал»*

*«Бал-бал-бал»*

Домашние звуки и звуки, доносящиеся с улицы играют важную роль в понимании вашим ребенком того, где он находится по отношению к окружающему миру. Громко тикающие часы на кухне или колокольчик у входной двери — это звуковые указатели, подсказывающие вашей малышке, в какой части дома она находится. Когда малышка начнет ползать и ходить, эти знакомые ей домашние звуки могут стать ориентирами, позволяющими ей свободно путешествовать по комнатам.

## Образ тела



**В**аша малышка будет познавать окружающее, совершенствуя представления о своем собственном теле и его соотношении с окружающими предметами. Случайно задев ногой колокольчик на кукольной колыбельке, она вскоре поймет, что, двигая ножками, заставила колокольчик зазвенеть. Когда малышка начнет ходить, она узнает, что раковина в ванной находится над ее головой и ей нужно потянуться, чтобы нащупать ее. Как только она начинает осознавать, что каждое определенное движение частей тела влияет на ее мир, или пытаться тянуться и исследовать, что же там есть, начинается процесс ориентирования и движения.

### Игры и занятия

Для того чтобы привлечь внимание вашего ребенка к отдельным частям тела, положите маленькую подушечку на его ногу или руку и побудите его сбить ее.

Наденьте большое пластмассовое кольцо на запястье или лодыжку вашего малыша и побудите его снять кольцо.

Игры, в которых указывают на называемую вещь и детские стихи — прекрасные способы научить ребенка распознавать части тела. Пока ребенок маленький, вы должны направлять его руку к каждой части тела, названной в стихе. По мере того, как ваш малыш будет узнавать их лучше, вы можете постепенно помогать ему все меньше и меньше.



## Развитие понятий



**П**онятие — это понимание или представление о том, чем является определенная вещь, или явление. Понятие может включать вкусовые, обонятельные и звуковые впечатления, представления о форме, весе, размерах, структуре, местоположении, движении или использовании чего-то. Вашему малышу нужно, используя свои чувства, изучить множество разнообразных объектов, чтобы начать замечать отличия между ними и хорошо узнать их характеристики.



### Игры и занятия

Описывая своему малышу предметы или действия, вы можете обращать его внимание на различные характеристики. Например, во время купания вы можете сказать: «Вода теплая», а, переодевая его на ночь: «Пижама мягкая».

В число других понятий, которые легко впишутся в повседневную жизнь вашего ребенка входят: «стоять», «идти», «в», «из», «вверх», «вниз», «на» и «с». Поддерживая ребенка и говоря «беги», пока он бежит от стартовой позиции до финишной черты, вы учите его ассоциировать слово с действием и вводите понятие «бежать».

## Неизменность объектов

**Н**еизменность объектов — понятие о том, что вещи существуют и тогда, когда находятся вне поля зрения, или недостижимы. Когда ваш малыш тянется, чтобы найти то, что он уронил, или то, что было спрятано, он показывает, что начинает осознавать неизменность объектов

### Игры и занятия

Направьте руку вашего ребенка к месту, где находится упавшая или спрятанная иг-

рушка или постучите игрушкой по полу, чтобы подсказать, где она находится. Ведя его к игрушке вдоль пути, по которому игрушка откатилась за пределы поля зрения и досягаемости, вы помогаете малышу осознать неизменность объектов и побуждаете к исследованию окружающего пространства. Игры, в которых, например, ребенок вытягивает шарф из спрятанной музыкальной шкатулки, также подкрепляют осознание этого понятия.



## Развитие двигательной мускулатуры

**Р**азвитие двигательной мускулатуры подразумевает развитие больших групп мышц, которые управляют движением тела как единого целого, а так же отдельными движениями головы, ног, рук, туловища и бедер. Развитие двигательной мускулатуры включает: поднятие головы и держание ее прямо, кружение, сидение, ползание, стояние, хождение, прыжки и т.д. Компоненты ориентирования и движения, описанные выше, дополняют и подкрепляют развитие двигательной мускулатуры.

### Игры и занятия

Используя ваше тело или небольшую подушечку для поддержки, вы можете направлять вашу малышку, в то время как она развивает навыки кружения, лежания на животе, опираясь на локти, лежания на боку и сидения. По мере того, как ребенок будет все лучше контролировать мышцы и становиться увереннее, помощь нужно постепенно уменьшать.

Чтобы помочь малышке поднимать голову, положите небольшую подушечку или свернутое валиком полотенце под ее грудную клетку, когда она лежит на животе. Издающая звук игрушка, положенная перед малышкой, может побудить ребенка поднять голову и достать ее. Малышке следует помочь перенести вес тела на предплечья и локти.

После того, как ваша малышка уже научилась сидеть без чьей-либо поддержки, игрушка, расположенная с правой или левой стороны, может побудить ребенка повернуться и достать ее. Это занятие тренирует поворот тела в направлении звука и координированное использование обеих рук в ситуации, когда одна рука должна потянуться через середину тела к другой. Оно также стимулирует движение верхней части тела в то время, когда нижняя часть остается неподвижной.

Для малыша, который только начи-

нает ползать или ходить, держась за мебель, может стать очень увлекательным поиск музыкальной игрушки. Музыкальная шкатулка, положенная на другой конец дивана, может стать той целью, к которой ваш малыш пойдет, держась за диван. Любимая музыкальная игрушка, лежащая на полу на расстоянии 30-60 сантиметров может побудить ребенка попытаться подползти к ней.

Создайте маршрут с препятствиями, имеющий начальную и конечную точки, используя предметы домашнего обихода, такие как кухонный стул, столик, покрытый одеялом, чтобы напоминать палатку, и диванную подушку, на которую нужно влезть, или через которую нужно перебраться. В конечной точке, для побуждения к движению, можно поместить игрушку. Препятствия обеспечивают различные упражнения и испытания, связанные с понятиями «под», «над», «на» и «через». Эти пространственные понятия станут бесценными в будущем, при задании и определении направления. Если ваш ребенок совсем маленький, он может пройти весь маршрут, лежа у вас на груди, в то время как вы проползете весь путь на спине. Если малыш уже начал ползать, он может проползти все расстояние бок о бок с напарником. Игры типа «гонка за лидером» доставляют особое удовольствие.



## Ориентиры и подсказки



**З**накомьте малыша с окружающим миром последовательно, чтобы помочь ему понять, что в его мире есть порядок, которым он может управлять. Привлекая внимание к важным ориентирам и подсказкам, вы помогаете ребенку формировать свое понимание окружающего мира и поощряете его изучение.

Ориентиром может быть любой знакомый предмет, звук, запах, температурная или тактильная особенность, которую легко распознать и которая всегда находится в определенном месте. Отличительные особенности, такие, как пороги между комнатами, ковровое покрытие, деревянный пол, стены, обшитые панелями, а не покрытые штукатуркой, встроенные шкафы или коридоры между комнатами могут стать узнаваемыми, постоянными и уникальными ориентирами в вашем доме.

Подсказкой могут стать определенные слуховые, осязательные, обонятельные и зрительные ощущения, которые информируют людей о том, где они находятся. Подсказки, такие, как звук спускаемого туалетного бачка, шум уличного движения, характерный для одной из сторон дома, температурные различия между комнатами — все это дает вашему малышу информацию, которая может помочь ему определить, где он находится, куда хочет попасть и как туда добраться.

В течение дня вы можете закрепить понятие ориентиров и подсказок, описывая их, когда малыш с ними сталкивается. Например: «Я слышу, как поворачивается ключ в замке входной двери. Папа пришел домой». Или: «Ты в прихожей. Пол здесь холодный и твердый».

## Поощрение самостоятельного передвижения по дому



**В**ажно, чтобы ваш малыш чувствовал себя спокойно, изучая полы, поверхности столов и мебель. Мебель следует подготовить так, чтобы обеспечить беспрепятственное перемещение по дому. Обстановку можно сделать безопасной для ребенка, покрыв острые углы столов и другой мебели купленными или самодельными мягкими накладками, или пористой резиной.

Если убрать опасные или бьющиеся предметы в место, недоступное для ребенка, ваш малыш сможет свободнее изучать поверхность столов. Если он вот-вот должен наткнуться на опасный предмет, вы можете ласково направить его руку так, чтобы она коснулась предмета раньше, чем это сделает его тело. Это познакомит его с понятием «методов защиты». Его кисть и рука могут послужить амортизатором, защищающим голову.

### Игры и занятия

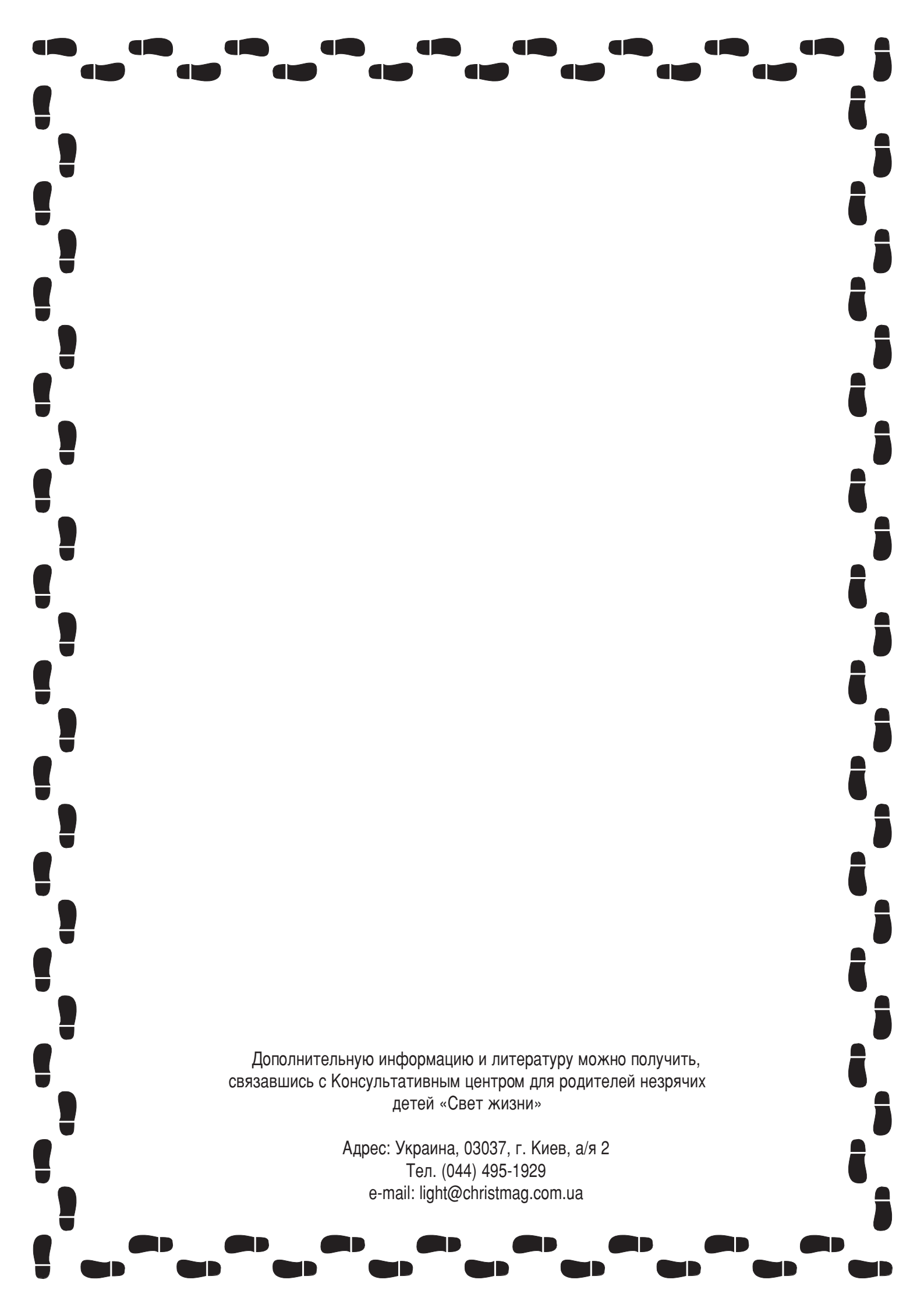
Прикрепите полосы ткани или другого структурированного материала к нижней части стен, чтобы побудить ребенка изучать стены. Эти полосы могут также обозначать свободный путь между двумя важными местами в доме.

Положите от одной до трех любимых игрушек на низкую полку и подведите малышку к полке, чтобы она могла определить их местоположение. Пусть она поможет вам перекладывать игрушки на полке. Эти занятия ознакомят ее с понятием неизменности объектов — пониманием того, что предметы обязательно занимают определенное место, и, если нужно, их можно переместить.

## Заключение

**Я**сное представление о себе и о нашей связи с внешним миром — основная жизненная потребность. Для ребенка, имеющего проблемы со зрением, развитие ощущения себя и своей связи с окружающим миром требует четко структурированных занятий. Игры и занятия, предлагаемые в этом буклете, дают возможность вашему малышу исследовать свой мир во всем его многообразии и уверенно взаимодействовать с ним. Приобретая такой опыт, ваш малыш может выработать чувство уверенности и свободы при перемещении в пространстве, которое будет жизненно необходимо, когда он подрастет и начнет передвигаться самостоятельно. Когда ребенок вырастет, вы, возможно, захотите найти специалиста по ориентированию и движению, который сможет предложить более подробную информацию и особые методики.





Дополнительную информацию и литературу можно получить,  
связавшись с Консультативным центром для родителей незрячих  
детей «Свет жизни»

Адрес: Украина, 03037, г. Киев, а/я 2  
Тел. (044) 495-1929  
e-mail: [light@christmag.com.ua](mailto:light@christmag.com.ua)