



# начинаем двигаться!



Как развить ориентацию  
и мобильность у детей  
дошкольного возраста.

Сьюзен С. Симмонс,  
Шэрон О'Мара Майда



Консультативный центр «Свет Жизни»

**Киев 2003**



# СОДЕРЖАНИЕ

## **Умение дотягиваться**

Новое достижение  
Дотянись и коснись  
Мои любимые игрушки  
На заметку

## **Ползание**

Покачивание и перекачивание  
Ползание на четвереньках и на животе.  
Движение... Движение... Движение...  
Передвижение по ступенькам  
На заметку

## **Ходьба**

Я знаю дорогу  
Прокладываем путь...  
Сюрпризы... Как им радоваться без ушибов  
На заметку

## **Использование трости**

Использование до-тростевых средств передвижения  
Учимся пользоваться белой тростью

# ВВЕДЕНИЕ



**Давайте начнем сначала... Поговорим о чистоте.**

Вы, наверное уже усвоили уже усвоили некоторые медицинские термины, когда офтальмолог объяснял вам, какие нарушения зрения у вашего малыша. Теперь мы хотим познакомить вас с некоторыми новыми терминами.

В последующие годы, по мере того как ваш малыш будет расти и развиваться, многие люди будут участвовать в процессе подбадривания вашего ребенка исследовать и изучать тот замечательный мир, в котором он живет. И еще один человек, с которым вам придется подружиться, — это специалист в области ориентации и мобильности или просто ОМ-специалист.

Ориентация — это способность определить свое местонахождение, используя окружающую обстановку. Мобильность относится к умению изящно, безопасно и результативно передвигаться с места на место.

Специалист в области ориентации и мобильности обучает незрячих или людей с ограниченным зрением специфическим навыкам, необходимым для определения своего местонахождения, а также умению самостоятельно, безопасно и результативно перемещаться в необходимое ему место.



## В чем может помочь ОМ-специалист?

Для детей дошкольного возраста ориентация и мобильность заключается в способности самостоятельно передвигаться, исследовать окружающий мир с помощью своих органов чувств, извлекая для себя полезную информацию о нем.

Данный буклет состоит из четырех разделов — умение дотягиваться, ползание, ходьба и использование трости. Навыки, изложенные в каждом разделе, основываются друг на друге.

Когда ваш малыш научится доставать игрушки и дотягиваться до людей, которые ему нравятся, он обнаружит, что вполне может управлять своим телом и начнет перекатываться. С помощью перекатывания к нему придет совершенно новое ощущение свободы! Благодаря этому у ребенка появится больше представления о том, как контролировать свое окружение. Например, он может теперь перекатываясь, достать игрушку, которую он захочет.

Новая способность контролировать ситуацию позже приведет его к познанию еще одного способа передвижения — ползания.

Ползание принесет вашему малышу новый уровень свободы. Однажды он станет на четвереньки и начнет качать своим телом назад -- вперед, учась держать равновесие. Потом он обнаружит, что может свободно передвигаться по дому, залазить под стулья, кровати и другие предметы мебели или ползать вокруг них. Как только он исследует все, что находится на полу, он начнет забираться на все, что может удержать его. Когда он изучит, что находится над полом, его мир очень расширится.

Когда малыш начнет ходить, его тело будет посылать ему много новой информации. Когда он будет ходить по полу, то сможет определять различные текстуры, исследовать руками множество различных предметов. Он начнет учиться держать равновесие и открывать новые грани окружающего мира.

Эти ранние годы — прекрасная возможность экспериментировать со звуками, запахами, вкусами и текстурами, которые станут его глазами в мире без полноценного зрения.

Умение дотягиваться до предметов, ползание и ходьба являются кирпичиками, которые составляют его независимость. Умение использовать информацию, которая приходит посредством органов чувств и этих умений, даст ему совершенно новый способ видеть.



# УМЕНИЕ ДОТЯГИВАТЬСЯ



Органы чувств, окружающая среда, путешествия и пространство — термины, которые часто использует ОМ-специалист, когда речь заходит о том, выразить окружающий мир. Вы больше узнаете об этих понятиях в начале первых трех разделов. В то время как будем обсуждать каждый термин в отдельности, они часто будут встречаться и в комбинации друг с другом.

## Органы чувств.

Большинство людей имеют общее представление об органах чувств связанное с вкусом, обонянием, осязанием, слухом и используя все это в сочетании со зрением. Незрячий младенец всю самую важную для него сенсорную информацию получает от вас.

*Ваш запах, когда вы приближаетесь к нему, ваш голос, когда разговариваете с ним или поете ему, ваше прикосновение, когда выберете его на руки, купаете, меняете пеленки или делаете легкий массаж с лосьоном.*

## Окружающая среда.

Для большинства людей окружающая среда — это воздух и вода, которые мы стараемся не загрязнять. Для вашего малыша окружающая среда — это любое место, с которым он соприкасается в своем мире. Первый контакт с окружающей средой -- это внутренняя часть детской кроватки. Позже он узнает о существовании большей среды — такой как гостиная, кухня, двор возле дома и соседские окрестности. Каждое место имеет свои характерные особенности. Точно так же как в кровати есть перила и мягкий матрас, на кухне есть невысокие дверки буфета, металлические приспособления, линолеум или кафельный пол, который на ощупь холодный. В гостиной лежит ковер и стоит мягкая мебель, на которой ваш малыш может полежать.

## Передвижение.

Большинство людей ассоциируют передвижение с машиной, автомобилем или самолетом. Но, когда мы говорим о передвижениях вашего малыша мы имеем в виду то, как он перемещается. Поподробнее поговорим об этом в последующих разделах, в которых речь идет о том, что происходит когда младенец становится более самостоятельным.

## Пространство.

Большинство людей слово "пространство" ассоциируют либо с открытым пространством, или же, с каким-то местом (например, необходимо, чтобы арбуз поместился в холодильнике). Для вашего ребенка пространство — это среда, которая окружает его. Вы увидите, насколько значимость пространства для малыша увеличивается по мере увеличения его самостоятельности.



## Новое достижение

*Я чувствую себя так надежно в твоих руках. Я знаю, что есть огромный мир, который мне предстоит познать, но сейчас твой голос, твой запах и прикосновения — это мой мир. Так как ты не можешь меня все время держать на руках, дай мне, пожалуйста, полежать на животике и на спинке, когда ты кладешь меня. Если я начну капризничать, дай мне полежать на животике у тебя на коленях или сверху на ногах, чтобы я знал, что ты рядом. Иногда мне просто необходимо знать, что люди, которых я люблю, рядом со мной.*

Ориентация и мобильность — очень длительный процесс, и начинается он с самых первых месяцев младенца. Пока ваш малыш еще не передвигается в пространстве самостоятельно, он приобретает свои первые ориентационные навыки. Он приспосабливается к вашим рукам, когда вы его держите, раскованно чувствует себя в своей кроватке. Вначале он может заинтересоваться какими-то определенными предметами на кроватке, например буферными подушечками. Знакомство с окружающими предметами помогает малышу развивать чувство ориентации (знать, где он находится) и безопасности, для того чтобы взаимодействовать с ними, хватая их и доставая. Некоторые дети активно исследуют окружающий их мир, в то время как других нужно мотивировать.

## Дотянись и коснись



*Как здорово! Я становлюсь все смелее и смелее! Мне так дороги все мои любимые игрушки, которые лежат вокруг меня. Среди них моя музыкальная шкатулка и говорящий медвежонок. Мне нравится по очереди слушать, как они звучат. А особенно я люблю, когда ты игрушкой касаешься моей руки и игрушка начинает пищать. Или когда ты пищаешь игрушкой где-то рядом, а потом мы вместе находим ее. Я учусь тянуться и находить свои любимые игрушки.*

Игрушки, которые издают забавные звуки, — погремушки с колокольчиками, говорящие или шелестящие игрушки — можно использовать по-разному, для того чтобы поощрять своего ребенка находить что-то интересное вокруг, и ваш малыш начнет познавать мир посредством такого игрового опыта. Движущиеся коробочки, висящие над кроваткой на расстоянии вытянутой руки малыша, будут мотивировать его достать их. Это также подскажет ребенку, когда его кладут в кроватку, где он находится. Несколько игрушек можно прикрепить над кроваткой или в другом месте, где он играет, для того чтобы дать возможность малышу запомнить расположение предметов. Благодаря таким стационарным игрушкам ребенок сможет изучать, какие звуки издает та или иная игрушка, а также исследовать их руками, чтобы получить больше информации посредством ощущений.

Подбадривая ребенка взаимодействовать с окружающим миром вам наверняка захочется понаблюдать за его реакциями, особенно, когда вокруг него много шума. Например, когда включен телевизор, звонит телефон, другие дети играют в гостиной, ребенок может внезапно начать капризничать. Или, наоборот, может слишком притихнуть. Это обычная реакция ребенка, когда он перевозбужден. В такие периоды он чувству-

ет, что для него слишком много того, что происходит вокруг . Он пытается выяснить и осмыслить, что же происходит вокруг него. Когда малыш начинает плакать или становится слишком спокойным, это означает, что у него происходит естественная реакция на переизбыток шума.

Вы можете утешить его, прижав к себе и приглушив звуки в комнате. Но затихание малыша также может означать, что он испытывает удовольствие или интерес. Вам нужно научиться правильно истолковывать поведение своего ребенка. Кому, как ни вам, знать своего малыша лучше всего? Поэтому именно вы должны решать, насколько шумно должно быть в вашей комнате и какие раздражители для него допустимы и вызывают у него интерес.

Если малыш частично видит, ваше родительское лицо и голос станут для него лучшими стимуляторами для изучения окружающих его предметов. Вы также являетесь источником его безопасности и осведомленности. Вы также заметите, что ваш ребенок, впрочем, как и все дети, даст вам знать, какая игрушка у него самая любимая. Обычно детям нравятся игрушки, которые можно держать. Вы можете поэкспериментировать с разными игрушками, для того чтобы узнать, какие звуки привлекают малыша больше всего. Обычно он радуется и смеется, когда слышит звуки определенной игрушки, или, наоборот, затихает, ерзая всем телом. Любимые игрушки малыша можно использовать, для того чтобы подбадривать его исследовать внешний мир.

## Мои любимые игрушки



*Ты и впрямь помогаешь мне интересоваться тем, что окружает меня! Пищишь моими любимыми игрушками то сверху, то сзади, то сбоку... А я учусь поворачиваться, чтобы достать их. Иногда я тянусь вверх, вниз или назад, чтобы достать то, что хочу. Я обожаю сидеть в разных местах нашего дома — в гостиной и на кухне. И мне нравится играть в своей комнате. Все эти комнаты такие разные! В моей спальне тихо, тепло и уютно. На кухне холодный пол, но зато больше свободного места. А в гостиной на полу лежит мягкий ковер и стоит чудесная мягкая мебель.*

Вы быстро заметите, что от того, где вы положите любимые игрушки малыша, будет зависеть, как часто он с ними будет играть. Вначале кладите игрушки перед ребенком, чтобы облегчить ему задачу найти их. Позже положите их сбоку от него или сзади, тем самым стимулируя малыша разворачивать корпус своего тела, для того чтобы найти игрушку. Выполнение таких движений, для того чтобы определить местонахождение игрушки или предмета, от которого исходят звуки, поможет ему научиться держать равновесие. В конечном итоге вы станете свидетелем того, как он свободно будет двигать своим корпусом из стороны в сторону и, возможно, даже начнет перекачиваться.

Как только вы увидите, что ваш малыш освоился в уже знакомых ему местах, вы можете показать ему новые. Если вы посадите его и оставите одного в течение несколь-







ких минут в комнате, и он не начнет раздражаться, то, значит, малыш приспособился и ему вполне удобно там. Или же он начнет перекачываться, чтобы исследовать новое место. Улица — прекрасный источник большого разнообразия всевозможных звуков, текстур и новых запахов. Среди них есть такие уникальные, которые встречаются только на улице — это запах только что скошенной травы, ароматы цветов или приготовленных на костре шашлыков. Во дворе можно исследовать много необычных текстур, когда ваш ребенок ощущает под своими детскими ножками траву, песок в песочнице, прикасается пальчиками к листьям на кустах. Множество различных звуков, раздающихся вокруг, будут также забавлять вашего малыша. В определенное время он будет слышать звон церковных колоколов или гул пролетающих над ним самолетов. В зависимости от того, где вы живете, он может слышать шум проезжающих машин, грузовиков и автобусов. Если это тихая местность, ваш малыш может услышать щебетание птиц и пение сверчка. В общем, на улице открывается множество возможностей, для приобретения ребенком богатого сенсорного опыта.



## На заметку

1. Прикрепите к кроватке несколько игрушек.
2. Следите за тем, чтобы в комнате малыша не было чрезмерного шума. Помните, что он может внезапно стать слишком возбужденным или, наоборот, тихим. Если он притихнет, то это также может означать, что ему приятно или интересно. Вы должны научиться истолковывать его поведение.
3. Вначале кладите игрушки перед младенцем, а затем в разных местах.
4. Периодически меняйте положения ребенка. Не забывайте класть его на животик.
5. Подбадривайте своего малыша исследовать предметы и людей. Такое исследование позволит ему изучать и лучше узнавать окружающий мир.

# ПОЛЗАНИЕ

## Органы чувств.

Сейчас мир вашего малыша значительно расширился. Помните, когда ваш ребенок был новорожденным, то вы были единственным человеком, на которого было обращено все его внимание? Теперь, когда его мир расширяется, он использует свои органы чувств значительно интенсивнее. Теперь не только другие предметы или люди прикасаются к нему, но и он прикасается к ним разными частями тела. Например, когда он ползает по разным поверхностям (по кафелю, ковру или траве), его руки и ноги испытывают разные ощущения. Он начнет различать запах игрушек, собачьей миски, травы. Как и все маленькие дети, он также может попробовать их на вкус. Малыш будет намного чувствительнее к детскому питанию, особенно к его вкусу. Раньше он только слушал вас. Сейчас малыш будет сам производить какие-то звуки и играть в голосовые игры вместе с вами, когда начнет различать другие звуки окружающего мира.

## Окружающая среда.

Какие перемены! Когда он был очень маленьким, его мир был таким ограниченным. А сейчас он начинает обнаруживать, что его окружение значительно шире и есть другие места в доме, как например, ванная комната, гостиная, кухня. Каждая из этих комнат для малыша представляют собой различную среду со своими характерными деталями.. Он начинает ползать из комнаты в комнату, соединяя в своем сознании различные части окружения в общую картину. Окружающий его мир начинает для малыша расширяться. Сначала он состоял для него из ваших рук и пространства его кроватки. Сейчас мир малыша представляет собой комбинацию всех комнат или мест, по которым он передвигается и гред.

## Передвижение.

Раньше вы путешествовали или передвигались повсюду вместе с малышом. Теперь он самостоятельно путешествует, ползая из комнаты в комнату.

## Пространство.

Пространство для вашего малыша также расширяется. Теперь он ползает повсюду. Он ощущает, что пространство под журнальным столиком совсем не такое, чем, в просторной гостиной.

А теперь подытожим. Ваш малыш использует все органы чувств, когда он передвигается (ползает) по дому, исследуя новые комнаты и испытывая разные впечатления в зависимости от того, в каком пространстве он находится (под предметами мебели, возле телевизора или в ванной комнате).



## Качание и перекатывание

*Я теперь по-настоящему двигаюсь! Я могу перекатываться в любой части дома. Я испытываю незабываемые ощущения, когда перекатываюсь к софе и стягиваю на себя одеяло! А еще я могу находить игрушки, которые лежат рядом со мной и я всегда могу исследовать что-то новое.*

Перед тем как начать ползать, дети обычно пробуют двигаться с помощью перекатывания. Это так замечательно для вашего малыша, потому что таким образом он учится контролировать свои движения, для того чтобы доставать желаемые предметы. Например, когда задвигают ящик комода, он слышит бряцание металлической ручки и, если этот звук заинтересует его, малыш может устремиться к нему навстречу, перекатываясь.

Когда ваш малыш начинает двигать корпусом то вперед, то назад, он становится довольно сильным. Вы также обнаружите, что на данном этапе он уже вполне гибкий. Вы можете даже стать свидетелем такой картины, когда он будет поднимать ножки и прижимать их к груди и даже сосать пальцы на них! Позже он, возможно, будет больше времени лежать на животике. Когда малыш достаточно окрепнет, он станет на четвереньки и будет качаться вперед и назад на одном месте. Все дети делают так. Благодаря этому они могут ритмично подвигаться, и сами движения забавляют их. Некоторые дети с ограниченным зрением могут качаться в таком положении на протяжении нескольких недель, а некоторые — даже нескольких месяцев. Ваш малыш изучает свое тело и учится держать равновесие во время качания. Если у него получается качаться, значит, пора научить его ползти навстречу игрушке вперед или назад из положения качания.

Нам обычно нравится подбадривать ребенка двигаться, и, если его заинтересовать какой-то любимой игрушкой или звуком, то он с удовольствием подвигается. Благодаря ползанию малыш получит много информации об окружающей обстановке, когда в процессе исследования будут участвовать его руки и ноги. Вначале ваш малыш будет изучать поверхность пола. Затем из любопытства он, возможно, начнет исследовать такие предметы, которые находятся в комнате, например, софу. Позже вы можете подбадривать своего ребенка залазить под стол. Вашему малышу, наверное, понравится перемещаться путем перекатывания, ползания или каким-то другим способом, придуманным им. Неважно, каким образом малыш передвигается. Главное — похвалите его, когда он поймет, что может делать это самостоятельно!

## Ползание на четвереньках и на животе

*Я могу передвигаться по-настоящему! Мне нравится качаться на руках и коленях. Иногда я перекатываюсь, а затем подползаю к той игрушке, к какой захочу. Я могу передвигаться по всему дому! Я могу определить, где нахожусь по текстуре пола (ковру, кафелю) и по звукам и их малейшим оттенкам. Я так люблю свой дом! Мой мир становится все больше и больше.*

Вначале музыка или ритмичное хлопанье может побудить вашего малыша качаться на четвереньках. Многим детям нравится переживать ощущения, возникающие во время качания, благодаря чему их мышцы

становятся крепче и они учатся держать равновесие. Если во время этих занятий вы будете постоянно разговаривать с малышом, это побудит его держать головку не опущенной вниз к полу, а прямо. Обычно незрячие дети стараются опускать голову вниз. Поэтому очень важно подбадривать их держать голову прямо и смотреть вперед. Это будет также способствовать укреплению мышц шеи и плеч.

Как только вашему малышу понравится ползать, начните подбадривать его доставать его любимые игрушки. Положите несколько игрушек так, чтобы он не мог их сразу достать, но не слишком далеко. Это послужит хорошим стимулом для того, чтобы малыш начал учиться доставать предметы, расположенные немного дальше от него. Такая забавная игра с доставанием игрушек поможет ребенку испытать новые ощущения, связанные с удержанием равновесия в новом положении.

Когда малыш вполне освоится с доставанием игрушек в положении перекачивания, теперь пора начинать стимулировать его двигаться вперед ползком. Некоторые дети вначале ползут назад. В этом нет ничего плохого, так как для них самое важное — это научиться передвигаться в пространстве. Некоторых малышей не нужно долго подбадривать, в то время как другие могут оказаться не особыми любителями путешествовать. Их нужно постепенно подготавливать. Постарайтесь вместе со своим малышом найти наиболее оптимальный вариант, чтобы он смог получить максимальное удовольствие.

Некоторые младенцы вместо ползания начинают с того, что забираются на различные предметы мебели, курсируя вокруг всего, что только попадается им на пути. Если ваш малыш избрал именно эту тактику, то в этом опять-таки нет ничего плохого. Вы можете поощрять его в этом.



## Движение... Движение... Движение...



*Раньше я думал, что весь окружающий мир — это твои объятия и моя кроватка. А теперь я могу повсюду передвигаться! Это так здорово и интересно изучать мебель, рвать журналы, открывать шкафчики на кухне. Я так рад, что ты спрятала наверху от меня подалеже все моющие средства и воткнула какие-то маленькие штучки в стенные розетки. Теперь я могу проводить свои исследования везде, где только захочу, а тебе не придется волноваться за меня. Мой мир становится все больше и больше!*

Теперь, когда ваш малыш начал повсюду передвигаться, его мир сосредоточен на кончиках пальцев. Будучи грудным младенцем, он все время проводил в ваших руках. Сейчас он может свободно исследовать многие места. Ползая по дому он будет постепенно запоминать, где расположены те или иные предметы мебели и в каких местах меняется покрытие пола (например, где ковер в гостиной сменяется холодным кафелем на кухне). Таким образом, вы предоставили малышу свободу двигаться и исследовать.

Точно так же как вы когда-то прикрепили к детской кроватке стационарные игрушки, так по всему дому должны быть знакомые для него предметы, постоянно находящиеся на одном месте и служащие для него ориентиром. ОМ-специалист или учитель частично зрячих детей на начальном этапе их развития может вам существенно помочь, посоветовав, как приспособить ваш дом к тому, чтобы ребенок беспрепятственно

курсировал по комнатам. Иногда для этого необходимо сделать перестановку мебели.

Создавая малышу условия для передвижения с места на место при помощи уже знакомых ему предметов мебели и звуков, вы тем самым поможете ему сформировать определенные маршруты. Он гораздо большему научится, если будет передвигаться и знакомиться с окружающей средой самостоятельно. Вы получите море удовольствия, наблюдая за ним в эти мгновения. Даже если вы знаете, чего он хочет, побудите его самому это сделать. Больше всего малыш будет отвечать на побуждение, когда будет хотеть, чтобы его кто-то подержал на руках или получить свою любимую игрушку. После нескольких попыток он уже будет гордиться собой. Если малыш научится сам выполнять то, что ему нужно, это придаст ему чувство уверенности и независимости.

## Передвижение по ступеням

*Теперь я по-настоящему становлюсь свободным! Мне так понравилось ползать вверх и вниз по ступенькам, а теперь я могу за один раз залезть на ступеньку, иногда держась за перила.*

Ступеньки часто являются предметом опасения родителей, в то время как дети обожают ползать по ним вверх и вниз. Для того чтобы ободрить малыша делать это, начните вот с чего. Посадите его на самую нижнюю ступеньку, затем позвольте ему забраться сразу на несколько ступенек. Когда малыш будет готов, он продолжит это занятие. Если у вас в доме нет ступенек, малыш может перелезть через какие-то большие предметы, например, диванные или простые подушки, расположенные на полу. Это создаст точно такой же эффект, как если бы он ползал по ступенькам. Возьмите своего ребенка в парк, где он может ползать по ступенькам на детской горке или к кому-то из своих знакомых, у кого есть в доме лестница. Если вы чем-то заняты и не можете в данный момент уделить ребенку внимания, прибегните к такому приспособлению, которое бы блокировало ступеньки, и ребенок находился в безопасности.

## На заметку

1. Приспособьте дом таким образом, чтобы все опасные предметы находились вне досягаемости ребенка.
2. Позвольте своему малышу самому достигать какие-то цели.
3. Хвалите и всячески поощряйте его, когда он перекатывается и ползает.
4. Выберите некоторые предметы мебели в вашем доме, которые бы постоянно находились на одном и том же месте, например, детский стульчик, манеж и т.д. С помощью этих предметов ребенок будет ориентироваться в доме.

# ХОДЬБА

## Органы чувств.

Ходьба несет дополнительную сенсорную информацию, о чем малышу и сообщают его органы чувств. Теперь босиком или в обуви он становится особенно чувствительным к текстуре ковра и кухонному полу. Он прикасается к различным поверхностям — стенам, мебели, полу, дверям, окнам. Он может различать вступительные мелодии к любимым телепередачам и, находясь на ступеньках, притопывать под музыку, прислушиваясь к отражающемуся от стен эхо. С помощью зрения и рук он осторожно нащупывает ручку на двери. Он может самостоятельно направляться во многие места. Теперь он чувствует себя вполне уверенно дома и в других уже знакомых ему местах. Он ведет короткие беседы, выражая свои нужды (одним или двумя словами), и адекватно реагирует, когда вы что-то просите его сделать. Малыш использует свои органы чувств в получении как можно более подробной информации о мире.

## Окружающая среда.

Ходьбе расширит познание малышом среда его обитания, точно так же как и ползание. Теперь он сможет определить где именно он находится, сможет ориентироваться в доме с помощью умения опознавать ковер или кафель у него под ногами или определять предметы стационарной мебели, например, кухонный стол. По мере того, как малыш будет продолжать путешествие с места на место, он будет связывать различные детали своего окружения в одну общую картину.

## Передвижения.

Его прежним способом передвижения было ползание. Теперь он готов к чему-то большему. Он уже может ходить!

## Пространство.

Когда малыш исследует пространство, он использует информацию, которую запомнил о домашнем окружении (пространстве). Эта помогает ему ориентироваться. Проверять на правильном ли он пути находится, малыш может с помощью знакомых звуков или предметов мебели.

А теперь подытожим. Теперь он использует свои органы чувств, когда путешествует (ходит) в пространстве (из комнаты в комнату) уверенно, проводя взаимосвязь между ними (например, кухней и гостиной).



## Я знаю дорогу



*Теперь все восхищаются мной! Я могу найти дорогу когда стою в гостиной, держась за мебель. Я могу пойти и взять игрушки, какие захочу или найти твою кофейную чашку на столе в гостиной! Я, как и ВСЕ детки, иногда натыкаюсь на разные предметы и падаю. Но ты меня все равно воодушевляй. Если я упаду, просто скажи: "Ой-ой-ой" или "Бух" и подбодри меня встать. Сейчас я создаю много шума. Мне так нравится играть с тобой в голосовые игры. Продолжай ободрять меня. Я это очень люблю!*

Если вы еще не консультировались у ОМ-специалиста, то сейчас настало время обратиться к нему. ОМ-специалист оценит как ваш малыш использует свои органы чувств, и его способность перемещаться в пространстве. Он также посоветует, как обустроить ваш дом таким образом, чтобы обстановка побуждала малыша больше двигаться. Вам особенно поможет это, когда он станет больше двигаться.

Пройдет совсем немного времени и ребенок начнет изучать то, что находится над полом. Когда он начнет подниматься на ноги, то будет совершенно естественно подбадривать его в эти минуты. Малыша будет еще больше подстегивать ваша похвала. Вам нужно проверить, достаточно ли устойчивы все предметы мебели. Это очень важно, так как ваш ребенок будет время от времени забираться на них, а вы не сможете постоянно следить за ним. Если есть хоть один неустойчивый предмет в мебельном гарнитуре, его лучше перенести в другую комнату, куда малыш не ходит. На острые концы журнального столика и других предметов необходимо надеть мягкие защитные наконечники, чтобы при падении малыш не пострадал. Будет здорово, если вы положите игрушки на диван. Это станет для него хорошим стимулом подниматься и достать их. Когда малыш начнет доставать игрушки, которые лежат на стуле, диване или столе, он обнаружит, что при этом корпус нужно немного наклонять вправо или влево. Вскоре после этого он обнаружит, что может передвигаться вдоль предметов, т.е. . начинает ходить, держась за кресло, журнальный столик или стену. Все младенцам необходима довольно длительная практика в такой ходьбе. Дети с нарушенным зрением получают много сенсорной информации (посредством органов чувств). Они намного увереннее чувствуют себя, когда ходят держась за мебель или стены. Не переживайте, если у малыша этот период растянется на долгое время. Благодаря этому он станет более самостоятельным. На этом этапе дети учатся, как контролировать положение своего тела, держать равновесие и эффективно это использовать. Это требует длительной тренировки. Как только ваш малыш почувствует себя комфортно и научится держать равновесие -- он уже сможет простоять без поддержки секунду или две.

## Прокладываем путь

*Сейчас я могу это! Я уже могу ходить, держась за стену только одной рукой, ну, возможно, чаще еще двумя, и при этом чувствовать себя так уверенно. Когда я иду, держась за стену, я знаю, где нахожусь. В моем любимом доме, где я уже все знаю -- мне даже не всегда нужна такая поддержка, но когда я в гостях, стены -- мои лучшие друзья.*

После того как малыш некоторое время походит вокруг журнального столика, вы заметите, как у него начнет лучше получаться перемещаться

вдоль стены. Когда ребенок курсирует вдоль стены, он прокладывает себе путь. Он может стоять лицом к стене и перемещать весь свой вес на стену и боковое движение. Это ранняя форма трейлинга. Трейлинг — это особый навык незрячих людей, помогающий им познавать характеристики окружающей среды, например, текстуру стены или расположение дверного проема. Вначале трейлинг вдоль стены осуществляется путем бокового движения, во время которого малыш держится обеими руками за стену. Маленькие дети часто машинально прибегают к обеим рукам. Позже одной руки, легко прикасающейся к стене, будет достаточно.



Это удивительное время открытий, когда ваш малыш, стоя на ногах, учится самостоятельно исследовать окружающий мир!

Если у вас есть еще один ребенок постарше, у него может возникнуть желание брать малыша и переносить его туда, куда он хочет. Объясните старшему ребенку, как ободрять малыша делать это самостоятельно. Предложите ему стимулировать малыша голосом. Вскоре старшие братья или сестры будут радоваться вместе с вами тому, что малыш может так много делать сам.

Как только ребенок почувствует себя более уверенно, он все меньше и меньше будет прибегать к помощи мебели для поддержки. Некоторая неуверенность может возникнуть, если он выйдет в открытое пространство, например, на середину комнаты. В начале пусть он сделает первые шаги навстречу папе с мамой. Ваши объятия и ободрение — всегда самая лучшая награда для него! Не поддавайтесь искушению отступить назад, когда вы зовете малыша идти к вам навстречу! Этого нельзя делать ни в коем случае! Находитесь на своем месте! Ему необходимо научиться доверять своему чувству ориентации, прислушиваясь к вашему голосу.

## Сюрпризы... Как им радоваться без ушибов

*Ой-ой-ой! Похоже, я натыкаюсь на многие предметы. Мама называет это "сюрпризами", и мы вместе смеемся. Мне нужно найти такой способ, чтобы как-то обнаруживать их до того как я об них стукнусь. Тогда эти сюрпризы будут намного приятнее. Пожалуй, моих ручки смогут замечательно предохранять меня от этого.*

Скоро ваш малыш начнет сам везде ходить. Некоторое время, особенно в незнакомых местах, он еще будет натекаться на некоторые предметы. Существуют различные методы, которым мы учим детей, как использовать свои руки в качестве так называемых "предохранителей". Они называются защитными методами. Верхний защитный метод — это, проще говоря, -- использование одной руки для защиты тела выше пояса. Нижний защитный метод — использование одной руки для защиты тела ниже пояса. Эти методы специально разработаны для маленьких детей. Они закладывают фундамент для более сложных методов, которые ваш малыш будет использовать, когда повзрослеет.

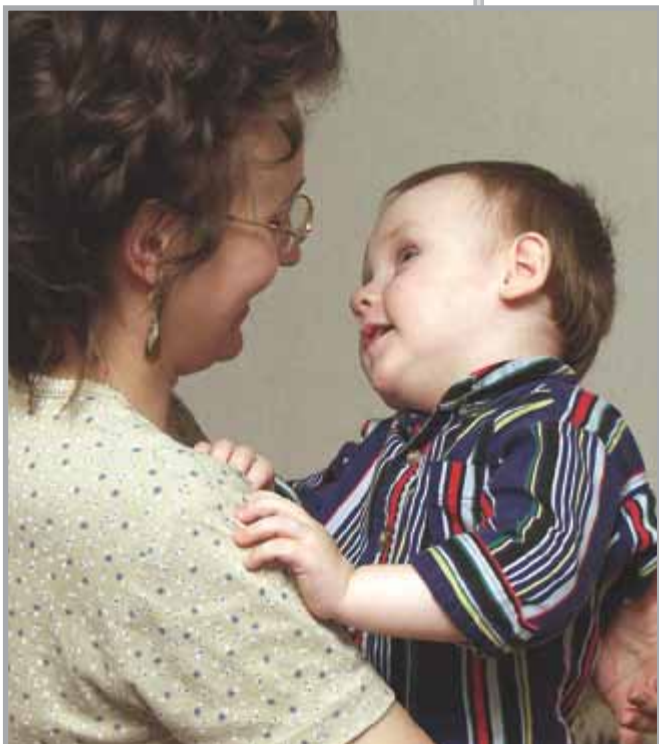
Методы со зрячим гидом для маленьких детей также важны. Взрослые с нарушенным зрением обычно держатся за руку гида чуть выше локтя, чтобы лучше определять, куда движется гид. Маленькие дети получают похожую информацию, держась за запястье или два пальца взрослого. Взрослые обычно склонны брать маленького ребенка за руку, чтобы направлять его. Для незрячего малыша это равносильно тому, как будто бы



его таскали туда-сюда. Для него очень важно самому захотеть держаться за взрослого. Кольцо на вашем пальце или браслет на запястье поможет малышу запомнить, в каком месте держаться за вас. Напоминания типа: "Держись за мое запястье как за браслет", на первых порах могут быть очень полезны.

Если на вас одежда с манжетами, попросите малыша засовывать руку под манжету и держаться за запястье, так как ему будет намного труднее держаться за руку через одежду. Когда ваш малыш будет идти с другим ребенком, он может взять его чуть выше локтя.

Чем больше малыш прибегает к помощи зрячего гида дома, тем легче ему будет использовать этот навык в различных условиях. Какой это стремительный шаг навстречу ощущению, что ты хозяин в своем мире!



## На заметку

1. Наденьте на концы предметов мебели мягкие уголки и убедитесь, что мебель вполне устойчива.
2. Дайте ребенку возможность исследовать и делать некоторые вещи самостоятельно.
3. Пусть ваш ребенок иногда ходит вместе со зрячим гидом, держась за его запястье или два пальца.
4. Используйте игрушки, которые ребенок может толкать перед собой, или другие до-тростевые средства передвижения, с помощью которых он мог бы обнаружить, что та вещь, которую он толкает впереди себя, может послужить в качестве буфера.
5. Подбадривайте малыша использовать свою руку в качестве защитного механизма (защитные методы).

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРОСТИ



*Ваш малыш уже ходит по всему дому, и возможно, во дворе. Как он может ходить в различные места без чьей-либо постоянной поддержки? Как он может защитить себя от падения, если попадет на ступеньки или обочину тротуара? Поэтому наступило время ознакомить малыша с белой тростью.*

Белая трость станет началом новой фазы его независимости. Это незамысловатое приспособление стало верным другом для многих слепых людей. Существуют специальные тростевые методики, которые ваш малыш будет усваивать по мере того его роста и развития и независимого передвижения по большему количеству различных. Трость будет его предупреждать об изменении местности, например, о бортке тротуара, лестнице или каких-то других препятствиях на его пути.

А что, если у малыша есть частичное зрение? Многие люди с частичным зрением используют трость. Они могут узнавать знакомых людей и обходить препятствия, не натываясь на них. Применение трости дает им возможность значительно быстрее передвигаться по незнакомой или меняющейся. Если у малыша достаточно высокий процент функционального зрения, достаточный для того, чтобы передвигаться по незнакомой местности, не наталкиваясь на объекты и не падая, то ему можно не учиться использовать трость до тех пор, пока он не пойдет в школу и до более позднего периода. Дети с очень ограниченным зрением во многом выиграют, если приобретут элементарные навыки использования трости в раннем возрасте.

Многие родители говорят, что их ребенок начинает чувствовать себя намного увереннее, когда учится использовать трость. Такие дети обычно становятся прямо и ходят намного быстрее, зная что трость укажет им, где начинаются ступеньки вверх или вниз или на то, что лежит у них на пути.

Начало использования трости — это огромный шаг вперед для вас обоих — вас и малыша! Возможно многие из вас никогда в своей жизни не встречали слепых людей. Вы боитесь, что трость будет привлекать излишнее внимание к вашему ребенку. Это естественная реакция на что-то незнакомое. Дайте себе время привыкнуть. Возможно, стоит встретиться со слепым взрослым человеком и задать ему интересующие вас вопросы. Расспросите его, как он обходится без чьей-либо помощи, где он работает, как он путешествует с места на место, а также о его детских годах.



## Использование до-тростевых средств передвижения

*Теперь я могу везде ходить. Я люблю толкать свою продуктовую тележку и аппарат для приготовления "воздушной кукурузы". Я наезжаю своими игрушками на все, что попадается на пути и, если я наталкиваюсь на что-то, я его объезжаю. Я теперь такой лихач! Берегитесь, я иду!*

Теперь, когда ваш малыш ходит (или в основном ходит) самостоятельно, было бы неплохо давать ему поиграть с игрушками, которые необходимо толкать перед собой. Такие игрушки — это один из видов до-тростевых средств передвижения. Детская игрушечная продуктовая тележка, деревянная тележка, большая машина — это только некоторые из этих игрушек, которые можно найти в игрушечных магазинах. Удостоверьтесь, что такая игрушка достаточно устойчива и не опрокинется легко. Вы можете загрузить тележку какими-либо игрушками, чтобы она была более устойчивой. Такие игрушки можно использовать для того, чтобы ребенок мог толкать что-то впереди себя, что первым наталкивалось бы на предметы, находящиеся на пути. Кроме того это также будет помогать ему держать равновесие.

Когда ОМ-специалист решит, что ваш малыш достаточно попрактиковался на до-тростевых средствах передвижения, он познакомит его с белой тростью. К этому времени ребенок уже будет вполне уверенно ходить сам.

До того как ребенок начнет использовать трость под наблюдением ОМ-специалиста, он уже приобрел определенные навыки, которые помогут ему в ее использовании. Ваш малыш уже изучил свое тело и определяет различные его части. Он научился различными способами определять местонахождение предметов и держаться за них. Когда малыш начинает исследовать что-то, что находится за пределами его тела и начинает передвигаться с большей уверенностью по неизвестным местам, он познает новое в своем окружении. Он будет использовать ту информацию, которую запомнил в ранние годы, например, как использовать стационарные предметы в качестве ориентиров на местности.

До того как ребенок начнет использовать трость под наблюдением ОМ-специалиста, он уже приобрел определенные навыки, которые помогут ему в ее использовании. Ваш малыш уже изучил свое тело и определяет различные его части. Он научился различными способами определять местонахождение предметов и держаться за них. Когда малыш начинает исследовать что-то, что находится за пределами его тела и начинает передвигаться с большей уверенностью по неизвестным местам, он познает новое в своем окружении. Он будет использовать ту информацию, которую запомнил в ранние годы, например, как использовать стационарные предметы в качестве ориентиров на местности.

До того как ребенок начнет использовать трость под наблюдением ОМ-специалиста, он уже приобрел определенные навыки, которые помогут ему в ее использовании. Ваш малыш уже изучил свое тело и определяет различные его части. Он научился различными способами определять местонахождение предметов и держаться за них. Когда малыш начинает исследовать что-то, что находится за пределами его тела и начинает передвигаться с большей уверенностью по неизвестным местам, он познает новое в своем окружении. Он будет использовать ту информацию, которую запомнил в ранние годы, например, как использовать стационарные предметы в качестве ориентиров на местности.



## Учимся пользоваться белой тростью



*Теперь трость — мой новый друг. Она моего размера. Она идет впереди меня, и ее конец всегда касается земли. Если есть какое-то препятствие на пути, моя трость первая об этом узнает. Если дорога идет вниз, она об этом тоже узнает. Сейчас я в пути!*

Когда ваш ребенок познакомится с тростью, она может ему сразу понравиться, или же потребуется некоторое время, чтобы он привык к ней. Как у детей, так и у родителей бывает разная реакция на трость. Некоторые родители в восторге от того, что есть приспособление, с помощью которого ребенок может ходить всюду самостоятельно. Другие же, наоборот, чувствуют себя очень неловко, что их малыш будет ходить с тростью. Конечно, трость нельзя сравнить с игрушками, которые есть у зрячих детей, но она позволит вашему малышу передвигаться всюду вместе со зрячими детьми. Если вас все еще беспокоит то, что ваш малыш будет ходить с тростью, это не проблема. Вы уже сделали огромный шаг навстречу независимости — как вашей, так и малыша!

Трость, с которой будет ходить ваш малыш, белого цвета и с небольшим участком красного цвета внизу и с нейлоновым съемным наконечником. Трости бывают в основном с прорезиненной ручкой и гибкой петлей на конце, которую малыш должен надевать на запястье (как браслет), чтобы трость не выпадала у него из руки. Трость обычно подбирают соответственно росту того, кто ее использует. Так как ребенок будет расти, ему нужно будет менять трость в соответствии с ростом. Трости также бывают складные, что делает их более удобными в использовании. Ее можно, например, положить в школьный портфель.

На протяжении последующих лет в процессе использования трости ваш малыш приобретет много специальных навыков. Самое важное, это то, что он научится ходить в разные места сам и сможет избежать столкновений с объектами на пути. Позже ваш малыш научится, как с помощью трости находить ступеньки и тротуарные бровки. Благодаря трости жизнь малыша станет легче.

Вероятнее всего, люди будут обращать внимание на вашего малыша и поражаться его способностям. Это зачастую очень сложно для родителей, которые предпочитают, чтобы их ребенок не выделялся среди других детей. Некоторые люди, возможно, даже будут задавать вопросы как вам, так и малышу, в большинстве случаев не имея дурных намерений, а просто из любопытства. Вам нужно использовать эту возможность, чтобы подчеркнуть, насколько самостоятельным стал ваш малыш, и как вы им гордитесь.

Для очень маленького ребенка приобретение навыка использовать трость ничем не отличается от любого другого навыка. Мы начинаем с изучения самых элементарных моментов. Когда ребенок ходил с помощью игрушки, которую толкал перед собой или других специальных приспособлений, он усвоил, что что-то, что он толкал впереди себя, наткнулось на предметы первым. Трость — это более совершенное приспособление, с помощью которого ребенок получает информацию о предметах на пути.

Не существует какого-то четко определенного возраста, в котором малыша необходимо познакомить с тростью. Некоторые инструкторы будут основывать свое решение исходя из того насколько малыш уже

нуждается в трости. Если они сочтут нужным обучать ребенка этим навыкам с игрушками или специальными до-тростевыми приспособлениями, это нормально. Если они порекомендуют сразу начинать с трости -- это тоже нормально. Иногда, когда ребенка учат использовать трость в раннем возрасте, ОМ-специалист прикрепляет колокольчики или погремушки к нижнему концу, чтобы трость звенела и была более тяжелой. Это будет напоминать ребенку, что нужно держать конец трости на полу. Как только малыш научится этому, колокольчики можно снять, и палочка станет для него лучшим другом.

Независимо от того, начнет малыш с до-тростевых приспособлений или непосредственно с самой трости, самые первые понятия, которые он усвоит, связаны с пониманием того, что он может толкать какой-то предмет впереди себя, и этот предмет примет все удары на себя и защитит его. Малыш также научится, как правильно держать игрушку или трость и как ею управлять. Например, он будет экспериментировать с тем, как быстро он сможет идти, толкая это. Он также осознает, что этот предмет по-разному звучит, когда меняется поверхность пола или местность на улице, тем самым давая ему знать, что его ждет впереди.

Как только малыш познакомится с тростью, он может начать толкать ее впереди себя сначала двумя руками, а потом одной. Когда малыш освоится в этом, он начнет ходить с тростью, придерживаясь за стены. Обычно этому умению ребенок учится, идя вдоль стены и держа трость рукой, противоположной стене, так чтобы она пересекала его тело, защищая от всего, что находится впереди. Важно помнить, что назначение трости в том, чтобы информировать малыша о различных предметах на пути, чтобы он мог их опознать либо обойти.

Так как ОМ-специалист будет инструктировать вас и вашего малыша короткое время, важно, чтобы вы помогли ребенку практиковать свои новые навыки. Расскажите ОМ-специалисту о тех вещах, в которых ма-

лыш испытывает трудности. Задача всех состоит в том, чтобы ваш маленький лихач мог обойти как можно больше мест без чьей-либо помощи. По мере того как малыш будет расти и взрослеть, продолжайте знакомить его с различными дополнительными методами, способствующими его ориентации. Таким образом, он станет более умело передвигаться в пространстве.





## На заметку

1. Игрушки, которые можно толкать впереди себя представляют большой интерес для малыша, и они также могут послужить в качестве амортизаторов когда он будет передвигаться в различные места.
2. Трость поможет малышу стать независимым.
3. Трость будет указывать малышу на наличие различных предметов на его пути, чтобы он мог либо обойти их, либо просто опознать.

Ты проделал большой путь, малыш!

Ваши знания об ориентации и мобильности значительно увеличились, после того как вы познакомились с этим буклетом. Ваш малыш прошел путь с ваших рук до самостоятельного передвижения. Он научился прибегать к помощи стационарных предметов, чтобы лучше ориентироваться. Теперь он с уверенностью передвигается в пространстве, подавая знак своей трости, куда он хочет направиться и зная, что он не одинок. На всех этапах жизни малыша до этого момента вы были его гидом. По мере того как ребенок будет взрослеть, вы поймете по определенным признакам, когда малыш будет готов к тем новым сложным задачам, которые ждут его впереди.

**Счастливого совместного пути!**

## Об авторах

Сьюзен С. Симмонс, д-р, является специалистом-консультантом по ориентации и мобильности для детей раннего возраста в Центре слепых детей, проводит частные консультации в Лос-Анджелесе и публично выступает с лекциями. Ее деятельность направлена на ориентацию и мобильность детей дошкольного возраста.

Шэрон О'Мара Майда, магистр педагогики, является специалистом по ориентации и мобильности детей раннего возраста в Комитете слепых и частично зрячих детей в штате Нью Джерси. Она также сохраняет частную практику в Филадельфии. В настоящее время Шэрон является докторантом программы по Образовательной психологии в Рутгерском Университете и специализируется на изучении детей до 6 лет.

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)