# Введение

Процесс социальной адаптации личности – это сложнейшее общественное явление, которое включает в себя различные стороны жизнедеятельности человека. Выделяется два класса адаптивных процессов. Первый связан с событиями, вызвавшими изменение социального статуса человека. Здесь требуется овладение новой социальной ролью, а также включение человека в новую для него социальную среду. Второй класс адаптивных процессов определяется событиями, обусловленными изменениями социальной среды, динамикой общественного развития. Для инвалида адаптивные процессы связаны, в первую очередь, с новой для него социальной ролью индивида и нахождением нового места в обществе в соответствии со своим статусом. Причем, следует учитывать, что социальная среда, как правило, враждебна инвалиду по зрению и условия для своевременной и успешной адаптации отсутствуют. Задержки и срывы в этом процессе ведут к снижению устойчивости семей лиц потерявшим зрение, росту заболеваемости, психологическому феномену, определяемому как формирование статуса инвалида. Социальная реабилитация – самый надежный путь и условие к успешной социальной адаптации инвалида.

Здоровый человек приспосабливается к окружающей среде. Для людей потерявших зрение же особенность этих сфер жизнедеятельности состоит в том, что их надо приспосабливать к нуждам инвалидов. Чтобы инвалид смог адаптироваться в среде, нужно сделать среду его обитания максимально для него доступной, т. е. приспособить среду к возможностям инвалида, чтобы он чувствовал себя на равных со здоровыми людьми и на работе, и дома, и в общественных местах.

Всероссийское общество слепых помогает человеку адаптироваться к новым для него условиям. Проводит комплекс мер по реабилитации и социальной интеграции человека потерявшего зрение.

**1. Характеристика организации**

Общероссийская общественная организация инвалидов «Всероссийское ордена Трудового Красного Знамени общество слепых» – организация, основанная на членстве граждан РФ – инвалидов по зрению и их законных представителей и созданная для защиты их прав и интересов, социальной поддержки, реабилитации, социальной интеграции и содействия обеспечению равных возможностей.

ВОС осуществляет свою деятельность на всей территории Российской Федерации и действует в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Гражданским кодексом Российской Федерации, Федеральными законами «Об общественных объединениях», «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», другими законодательными актами Российской Федерации и уставом общества.

*Деятельность ВОС основывается на принципах:*

Гуманизма и милосердия, уважения личного достоинства и мнения каждого члена ВОС, недопущения дискриминации инвалидов по признакам возраста, национальности, религиозным и политическим убеждениям, причинам инвалидности.

Добровольности, равноправия, самоуправления и законности, выборности всех руководящих и контрольно-ревизионных органов ВОС снизу доверху, коллегиальности и гласности в их работе, периодической отчетности перед вышестоящими руководящими органами и членами ВОС.

*Основными целями ВОС являются:*

Защита прав и интересов инвалидов по зрению, участие в определении и реализации государственной политики в отношении инвалидов, содействие в реализации государственных полномочий в медицинской, профессиональной, социальной реабилитации и интеграции, приобщении к труду, образованию, культуре и спорту, улучшении их материально-бытовых условий.

*Для достижения указанных целей ВОС решает следующие основные задачи и выполняет функции:*

Выявляет инвалидов по зрению, ведет учет и вовлекает их в члены ВОС. Привлекает зрячих граждан к работе в Обществе для обеспечения выполнения уставных задач ВОС.

Участвует в осуществлении мероприятий по социальной защите и интеграции инвалидов по зрению. Совместно с органами государственной власти РФ исубъектов РФ, органами местного самоуправления создает инвалидам по зрению необходимые условия для реализации гражданских и социально-экономических прав и возможностей. Участвует в формировании доступной среды жизнедеятельности и обеспечении беспрепятственного доступа инвалидов по зрению к объектам социальной сферы.

Совместно с органами государственной власти РФ и субъектов РФ, органами местного самоуправления участвует в разработке и реализации программ социальной защиты инвалидов.

Взаимодействует с федеральными учреждениями медико-социальной экспертизы, содействует медицинской, профессиональной и социальной реабилитации инвалидов по зрению, способствуетразработкеи реализации индивидуальных программ реабилитации инвалида.

Взаимодействует с органами здравоохранения по вопросам улучшения медицинской помощи инвалидам по зрению и проведения работы по профилактике слепоты, сохранению остаточного зрения, а также осязания и слуха.

Оказывает органам службы занятости всех уровней содействие в трудоустройстве инвалидов по зрению в организациях всех форм собственности. Организует трудоустройство инвалидов по зрению в хозяйственных обществах, организациях и учреждениях ВОС, содействует их индивидуально-трудовой деятельности.

Осуществляет производственное и профессиональное обучение, повышение квалификации инвалидов по зрению, работающих в системе ВОС, в соответствии с действующим законодательством.

Способствует повышению образовательного уровня инвалидов по зрению и обучение чтению и письму по Брайлю, пользованию компьютерной техникой и современными информационными технологиями. Шефствует над учащимися слепыми и слабовидящими детьми школ, школ-интернатов и иных общеобразовательных учреждений. Содействует открытию классов и школ-интернатов для слепых и слабовидящих детей. В целях содействия социальной реабилитации и профессиональной ориентации создает детские и молодежные организации.

Способствует реализации мероприятий по улучшению бытового обслуживания и жилищных условий членов Общества.

Участвует в разработке конструкций технических приборов и специальных приспособлений, облегчающих труд инвалидов по зрению, расширяющих сферу его применения, улучшающих бытовые условия, ориентировку слепых в пространстве и информационное обеспечение, используя для этого возможности Общества, а также министерств, ведомств, научных и иных государственных и негосударственных организаций независимо от форм собственности.

Принимает меры для создания условий развития личности и удовлетворения духовных запросов инвалидов по зрению, содействует их нравственно-эстетическому и правовому воспитанию, экономическому просвещению.

Совместно с органами государственной власти РФ и субъектов РФ, органами местного самоуправления осуществляет социокультурную реабилитацию инвалидов по зрению и проводит физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Сотрудничает с другими общественными объединениями инвалидов с целью координации действий по защите прав и интересов инвалидов, их социальной поддержки, а также в решении проблем организаций инвалидов.

# 

# 2. Теоретические подходы к ориентированию и мобильности

# 

# 2.1 Социальная реабилитация инвалидов с нарушениями зрения

Социально-бытовая и социально-средовая реабилитация инвалидов с нарушениями зрения обеспечивается системой ориентиров – осязательных, слуховых и зрительных, которые способствуют безопасности передвижения и ориентировке в пространстве.

Осязательные ориентиры: направляющие поручни, рельефные обозначения на поручнях, таблицы с выпуклыми надписями или шрифтом Брайля, рельефные планы этажей, здания т. п.; изменяемый тип покрытия пола перед препятствиями.

Слуховые ориентиры: звуковые маяки при входах, радиотрансляция.

Зрительные ориентиры: различные специально освещаемые указатели в виде символов и пиктограмм с использованием ярких, контрастных цветов; контрастное цветовое обозначение дверей и т.п.; текстовая информация на таблицах должна быть максимально краткой. Строительные элементы на путях движения у лиц с ослабленным зрением следует оборудовать системой типовых ориентиров-указателей, выполненных на основе цветового, акустического и тактильного контраста с окружающей поверхностью.

Зрительные ориентиры и другая визуальная информация должна быть достаточно продумана, чтобы не допускать их переизбытка, способствующего созданию «тепличных» условий и утрате навыков пространственной ориентировки.

Важное значение для социальной интеграции инвалидов со зрительными расстройствами имеют меры социальной реабилитации. Для реализации этих мер необходимо обеспечение незрячих вспомогательными тифлотехническими средствами:

– для передвижения и ориентировки

– для самообслуживания – тифлосредства культурно-бытового и хозяйственного назначения

– для информационного обеспечения, обучения

– для трудовой деятельности – тифлосредства и приспособления, которыми незрячих обеспечивает производство в зависимости от вида трудовой деятельности.

Для лиц с остаточным зрением и слабовидящих необходимы специальные средства коррекции зрения: увеличивающие приставки, лупы, гиперокуляры, телескопические очки, а также некоторые тифлотехнические средства бытового, хозяйственного и информационного назначения.

Применение тифлотехнических средств наряду с другими реабилитационными мероприятиями создает предпосылки для достижения равных со зрячими возможностей и прав для разностороннего развития, повышение культурного уровня, раскрытия творческих способностей незрячих, их активного участия в современном производстве и общественной жизни.

Инвалиды с патологией зрения испытывают определенные трудности при необходимости самостоятельного пользования транспортом. Для слепых важны не столько технические приспособления, сколько адекватная информация – вербальная, звуковая

Слабовидящий человек нуждается при пользовании транспортом в изменении величины указателей, усилении контрастности цветовой гаммы, яркости освещения объектов, транспортных элементов, которые позволяют ему использовать, дифференцировать, различать транспортные средства и устройства

Для человека с полной утратой зрения доступ к общественному транспорту возможен лишь с посторонней помощью.

Важную роль в социальной реабилитации слепых и слабовидящих, в улучшении качества их социальной защиты и расширении объема социальных услуг играет в РФ Всероссийское общество слепых, где осуществляется самые различные формы социальной реабилитации, способствующие их интеграции. В системе ВОС имеется широкая сеть производственных предприятий и объединений, где созданы специальные условия организации труда, учитывающие функциональные возможности незрячих.

В федеральном законе «О социальной защите инвалидов в РФ» прописаны льготы для инвалидов с нарушениями зрения. Инвалиды по зрению обеспечиваются бытовыми приборами, тифлосредствами, необходимыми им для социальной адаптации. воляют емц использовать, дифферинцировать, различать транспортные средства и устройства, являющихся ориентирами на данной местности. Ориентиром на местности может быть искусственный или естественный объект, являющийся отличительным признаком данной местности. Не каждый объект может служить ориентиром на данной местности. Так, например, отдельные деревья и небольшие группы деревьев являются хорошими ориентирами в поле. Но эти же деревья в лесу перестают быть ориентирами из-за их многочисленности, по ним уже нельзя определить свое положение на местности и направление пути. Ориентиры должны нести новую информацию о пространстве и не должны быть избыточными.

Ориентировка слепых – тот же процесс определения своего положения на местности и направления своего пути относительно сторон горизонта или объектов, но протекающий при отсутствии зрения, на основе использования информации сохранных органов чувств. Для определения положения в пространстве могут быть использованы остаточное зрение, слух, осязание и обоняние. Ориентиры, воспринимаемые с помощью остаточного зрения, будем называть зрительными, с помощью осязания – осязательными, с помощью слуха – слуховыми, с помощью обоняния – обонятельными. Ориентиры, помогающие определять и поддерживать направление пути, назовем условно «промежуточными». Промежуточные ориентиры могут быть постоянными и временными, подвижными и неподвижными. Ориентиры, позволяющие определить свое положение на местности относительно дома или места работы, назовем условно «контрольными» или «проверочными». При ориентировке незрячие, как и зрячие, пользуются опорными ориентирами. Опорными ориентирами называются естественные и искусственные объекты, хорошо известные всем или большинству жителей города, например, вокзал, мост, телебашня, река, лес, гора и др. Человек, потерявший зрение взрослым, воспринимая информацию об окружающем пространстве, должен использовать свой жизненный опыт и накопленные зрительные представления.

Ориентировку слепых нужно рассматривать как их самостоятельное передвижение на местности и определение изменения положения их тела в ходе любой активной деятельности. По виду деятельности различают пространственную, производственную, бытовую, предметно-познавательную и др. ориентировку. Часто незрячим приходится определять форму, размеры и материалы предметов, узнавать их, отличать друг от друга, т. е. ориентироваться в предметах. Такой вид ориентировки назовем «предметной».

По характеру пространства ориентировка слепых разделяется на два вида: ориентировка в микропространстве и ориентировка в макропространстве. Микроориентация – это восприятие и оценка окружающего пространства и предметов, с которыми человек непосредственно контактирует в процессе какой-либо деятельности. Макроориентация – это восприятие и оценка пространства за пределами зоны непосредственного контакта. Макроориентация происходит в большом открытом пространстве, связана с изменением места наблюдения, и поэтому является наиболее сложной для слепых.

Человек ориентируется в пространстве, вступает во взаимодействие с предметами и людьми, принимает решение, как поступить по отношению к тому или иному предмету. Способность свободно ориентироваться на местности и взаимодействовать с окружающей средой называется мобильностью. Мобильность имеет очень важное значение в жизни слепого. Она позволяет ему быть самостоятельным, уверенным в себе. Мобильность помогает незрячим поддерживать постоянную связь с окружающим миром, благотворно влияет на психическое и физическое состояние слепого, облегчает контакты с людьми, является необходимым условием для полноценного общения.

Мобильность и пространственная ориентация тесно связаны между собой. Пространственная ориентация сама по себе, без мобильности, не имеет смысла. Без пространственной ориентации слепой не может взаимодействовать со средой, не может быть мобильным. Непосредственная связь пространственной ориентации слепых с их самостоятельным передвижением позволяет понимать пространственную ориентацию не только как собственно самостоятельное передвижение, но и как возможность заниматься активной деятельностью.

Программа обучения слепых пространственной ориентировке предусматривает обучение правильному толкованию внешних раздражителей, формирование у них правильных предметных и пространственных представлений и выработку правильных приемов и навыков, необходимых для успешных действий в любой обстановке. Главная задача организованного обучения, определяемая программой, – дать каждому незрячему ученику оптимальный уровень знаний и навыков пространственной ориентации. Профессор В.С. Сверлов делит навыки на три ступени, три уровня.

Обучение начинается с элементарных навыков I ступени: незрячий должен самостоятельно ориентироваться и действовать в бытовых и производственных помещениях, на приусадебном участке своего жилого дома и на территории предприятия, учреждения где он работает. Эти навыки соответствуют минимальному уровню пространственной ориентации, которым большинство овладевает самостоятельно до организованного обучения, кроме людей с осложненной слепотой.

На уровне II ступени слепой должен самостоятельно ориентироваться в открытом пространстве, на улицах и маршрутах постоянной необходимости, находить на каждом маршруте наиболее доступные и удобные ориентиры. Уровнем II ступени самостоятельно овладевает незначительная часть слепых. Большинство же из них нуждается в организованном обучении в специальных школах для слепых детей. Необходимо добиться, чтобы слепые, овладевшие навыками II ступени, смогли в дальнейшем развивать и совершенствовать их самостоятельно в любой обстановке, т. е. с помощью автодидакции.

Уровень пространственной ориентации III ступени предполагает максимальное использование возможностей слепых. На этой ступени слепой должен свободно ориентироваться в различной обстановке без участия или при минимальной помощи зрячих. Для достижения уровня III ступени требуется много времени. Навыки III ступени достигаются только постоянными самостоятельными тренировками в течение всей активной жизни слепого.

Оптимальная программа обучения пространственной ориентации рассчитана на слепых средних способностей, не имеющих дополнительных дефектов. Однако практически на обучение поступают люди разных способностей, разного уровня развития и нередко с осложненной слепотой. Поэтому обучение по программе проводится с учетом индивидуальных особенностей. Наиболее способные приобретают некоторые навыки III ступени. Слепые со средними способностями могут овладеть навыками II, а для людей с осложненной слепотой под силу только навыки I ступени.

Тем не менее, основная часть учащихся должна иметь необходимый минимум сведений о значении сохранных органов чувств и распределенного внимания при пространственной ориентации; иметь правильные представления об окружающем пространстве и его объектах; уметь находить осязательные, слуховые и обонятельные ориентиры и пользоваться ими; уметь словесно – четко и ясно – описывать обследованные объекты и маршруты; хорошо владеть техникой пользования длинной тростью; уметь пользоваться всеми видами городского транспорта; уметь самостоятельно обследовать и изучать новые пешеходные и комбинированные маршруты различной сложности

# 

# 3. Организация работы по ориентированию и мобильности с людьми потерявших зрение в ВОС

**3.1 Вводное занятие**

**Цель занятия** – на данном этапе определяется имеющийся уровень навыков ориентировки и мобильности, исследуется ориентационные возможности незрячего и их дальнейшее развитие. Выясняется, что конкретно хочет получить ученик от занятий на курсах и каково его психологическое состояние. Люди, недавно потерявшие зрение, иногда бывают не готовы к занятиям, у них не прошло еще состояние повышенной нервозности, тревоги и раздражительности, от занятий наступает быстрое утомление. Занятия с такими людьми следует на некоторое время отложить. Инструктор устанавливает уровень остаточного зрения и его практическую значимость в ориентировке, состояние вестибулярного аппарата, слуха и других сохранных органов. Инструктор по спорту или лечебной гимнастике дает конкретные рекомендации для занятий в кабинете здоровья.

**Содержание занятия.** На данном этапе инструктор знакомится с мотивами и желаниями незрячего, приведшими его на курсы по ориентировке и мобильности, определить, что он может, проводится с ним беседа в спокойной, непринужденной обстановке. Если со стороны ученика нет возражений, то можно заполнить анкету. Она поможет инструктору выяснить многие вопросы, связанные с ориентировкой и мобильностью ученика. Инструктор может построить свою беседу таким образом, что многие вопросы анкеты станут предметом их беседы.

**3.2 Сопровождение незрячего**

Цель занятия – показать незрячему человеку приемы правильного передвижения со зрячим сопровождающим в помещении, на улице, в метро, по лестницам, при прохождении через двери и т. д. Занятие полезно для родственников, близких и знакомых незрячего.

***Содержание занятия***. Каждый незрячий в то или иное время обращается за помощью к зрячему для передвижения в пространстве. К помощи зрячего прибегают и те незрячие, которые самостоятельно не передвигаются, и те, которые достаточно мобильны. Помощь зрячего человека они предпочитают, например, в театре, в концертном зале, при подходе к столику в кафе, при переходе через улицу с интенсивным движением. Такая помощь необходима в зонах значительного шума, например, при ремонтно-строительных работах и в других опасных местах. Без помощи зрячего человека нельзя обойтись в первый период после внезапной или резкой потери зрения.

Требуется помощь в ряде случаев и для слабовидящих – например, для лиц с узким полем зрения, особенно в темное время суток, при светобоязни и в некоторых других случаях.

Незрячему необходимо знать, как нужно идти с сопровождающим, как обратиться за такой помощью или отказаться от нее.

**3.3 Методы и приемы пользования тростью**

Цель занятия – обучение учеников пользоваться различными способами и приемами владения тростью. Тренировка начинается вдоль ясно ощутимых и прямых направляющих. Под направляющей понимается любая существующая граница, например, между улицей и набережной, тротуаром и газоном, тротуаром и мостовой; направляющими могут быть заборы, стены домов и т. д. Они помогают в ориентировке и определении направления движения. Обучение ориентировке надо начинать с медленной скорости, впоследствии скорость возрастет сама.

***Содержание занятия***. Инструктор помогает подобрать трость в соответствии с индивидуальными особенностями незрячего: ростом, длиной рук, размером шага, особенностями осанки, характером, возрастом, полом и др. Новичку с самого начала помогают подобрать удобную трость. Показать незрячему, как нужно держать трость, чтобы не уставала рука и сохранялась правильная осанка.

Если незрячий передвигается без трости, особенно в незнакомых местах, то движения его более скованные. В молодом возрасте такое напряжение менее сказывается на общей утомляемости организма, с возрастом становится все ощутимее.

Упражнения на расслабление необходимо проводить в большой комнате, а также в свободном коридоре, на тихой площадке во дворе, чтобы можно было свободно передвигаться с тростью.

**3.4 Рельефно-графические пособия, их роль и значение в ориентировке и мобильности слепых**

**Цель занятия** – познакомить ученика с рельефно-графическими пособиями, привить элементарные навыки пользования ими. Данное занятие направлено на то, чтобы приобщить более широкий круг незрячих к культуре пользования этими пособиями.

**Содержание занятия.** На занятии инструктор рассказывает ученикам, для каких целей предназначены пособия, какую пользу рельефно-графические пособия могут оказать в формировании у незрячих представлений об окружающем мире, о конкретной местности. Правильное и полное представление о различных помещениях, о местности является важнейшим условием хорошей ориентировки и мобильности незрячего.

Инструктор приводит конкретные примеры практического использования рельефно-графических пособий.

**3.5 Ориентировка в производственных зданиях и помещениях**

**Цель занятия** – сформировать у незрячего представление о рабочем месте, цехе, других производственных помещениях, научить его свободно передвигаться в них.

**Содержание занятия.** Впроцессе производственного обучения мастер, инженер по производственному обучению должны сформировать у ученика четкое представление о рабочем месте, чтобы движения при работе у него были четкими, быстрыми и уверенными.

Очень важно для незрячего с первых дней работы на предприятии научиться ориентироваться в цехе. Представление о цехе можно формировать методом обследования. Первое знакомство с цехом лучше провести в нерабочее время, когда выключено оборудование и в помещении мало людей. Если незрячий владеет системой Брайля, то его можно предварительно познакомить с планом цеха в рельефном изображении. Это может ускорить обследование цеха и формирование представления о нем.

Незрячий должен иметь общее представление и о других цехах предприятия, чтобы при необходимости дойти до них.

**3.6 Ориентировка в непроизводственных зданиях и помещениях**

**Цель занятия** – познакомить недавно потерявших зрение людей с непроизводственными зданиями и помещениями. Часто случается так, что поступившие работать на УПП долгое время плохо знакомы со многими непроизводственными помещениями. Поэтому при посещении столовой, медпункта, кабинета здоровья, клуба, помещений административного корпуса эти люди чувствуют себя скованно, неуверенно, испытывают дискомфорт. В ряде случаев это может стать причиной пассивного участия в оздоровительных, общественно-культурных и других мероприятиях.

**Содержание занятия.** Последовательность формирования представления изучаемых объектов должна быть такой: изучают форму здания, затем планировку этажей по этажным планам, наконец ученик знакомится с конкретным помещением.

При знакомстве с инструктором кабинета здоровья, реабилитологом, клубными работниками и людьми из административно-управленческого аппарата ученик должен обратить внимание на особенности голоса, на манеру их разговора.

Ученику необходимо показать, где крепятся таблички с обозначением кабинетов и помещений, в какую сторону в помещениях открываются двери, какой порядок нумерации комнат и др. За точку отсчета при изучении каждого из этажей удобно брать вход с лестничной площадки.

После освоения ориентировки в непроизводственных помещениях необходимо отработать маршруты от производственных помещений к медпункту, к кабинетам социальной реабилитации и здоровья, к клубу и другим непроизводственным помещениям.

Территориальные первичные организации размещаются обычно в небольших помещениях – в одной или нескольких комнатах. Изучение помещения обычно начинается с подробного обследования входа в него, затем изучаются коридоры и двери, ведущие в комнаты. Инструктор должен объяснить назначение каждой комнаты. Потом подробно обследуются комнаты. При изучении сложных для незрячих помещений необходимо пользоваться схемами и планами помещений.

**3.7 Ориентировка в быту**

**Цель занятия** – познакомить незрячего с особенностями ориентировки в процессе ведения домашнего хозяйства и самообслуживания. Эти вопросы должны изучаться на УПП и в ТОО в кружках домоводства и самообслуживания. Но поскольку на многих УПП и в ТПО таких курсов нет, то инструктору по ориентировке и мобильности необходимо рекомендовать ученикам имеющуюся по этой теме литературу.

**Содержание занятия.** Навыки ориентировки в быту – это важное условие ведения домашнего хозяйства и самообслуживания.

Навыки ориентировки необходимы при уборке, уходе за бельем и одеждой, обувью, при приготовлении пищи и сервировке стола, при уходе за детьми и пр.

Всему этому необходимо научиться не только тем, кто потерял зрение недавно, но и всем незрячим, которые еще не овладели этими необходимыми и полезными навыками.

**3.8 Ориентировка на территории учебно-производственного предприятия**

**Цель занятия** – сформировать представление о территории предприятия, научить незрячего свободно ориентироваться, используя, все виды ориентиров. На занятии следует продолжить отработку основных приемов пользования тростью.

**Содержание занятия.** Перед тем, как приступить к обследованию территории, находящихся на ней зданий и других объектов, целесообразно ознакомиться с макетом или планом территории. Вначале необходимо обратить внимание на форму территории, на то, как расположены здания и сооружения, установить местоположение проходной относительно зданий. Затем следует внимательно рассмотреть имеющиеся на территории дорожки, их взаиморасположение и пересечение и другие основные элементы территории. Словесные пояснения инструктора при изучении пособий могут ускорить и уточнить полученную информацию.

При обследовании тротуаров и дорожек необходимо познакомиться с поверхностью почвы, деревьями и кустарниками, столбами, садовыми скамьями и другими предметами, которые находятся за обочинами дорожек. Это поможет незрячему сориентироваться в случае, если он сбился с дорожки, например, при сильном дожде и ветре или после большого снегопада.

При обследовании зданий необходимо познакомиться также с теми предметами, которые находятся неподалеку от их стен. Особенно тщательно надо осмотреть пространство около входа в здание и у проходной.

**3.9 Ориентировка на близлежащих от УПП и ТПО улицах**

**Цель занятия** – расширить зону самостоятельного передвижения незрячего на основе формирования представления о квартале и микрорайоне города. Часто многие незрячие в своем самостоятельном передвижении ограничиваются одним-двумя маршрутами, например, от УПП до остановки городского транспорта или магазина. Но возникают ситуации, когда необходимо сменить маршрут, например, из-за строительных, ремонтных работ на данной улице или при перемене места жительства и т. п.

**Содержание занятия.** Формирование представления о квартале, микрорайоне города начинают с изучения рельефных планов, макетов, схем. Это дает возможность быстро познакомиться с очертаниями микрорайонов, его кварталами, получить представление о расположении улиц, о местах их пересечений и некоторую другую информацию. Рассмотрение плана дает незрячему возможность как бы приблизиться к одномоментному восприятию микрорайона.

Непосредственное обследование улиц микрорайона без предварительного ознакомления с его планом или схемой не всегда может быть удачным. Незрячему хочется хорошо обследованные улицы, кварталы сложить вместе, привязать к другим улицам, которых он не знает, поэтому в своем воображении он делает подчас построения неверными.

Обследование близлежащих от УПП улиц начинается совместно с инструктором. Цель обследования – получить общее представление об улице.

Необходимо особенно тщательно обследовать улицу около проходной предприятия. Надо хорошо знать ориентиры на улице с обеих сторон от проходной, а также на противоположной стороне улицы; изучить осязательные ориентиры, так как звуковые могут иногда отсутствовать.

**3.10 Изучение маршрутов к ближайшим от УПП, ТПО остановкам городского транспорта**

**Цель занятия** – обучить незрячего самостоятельно ходить до ближайших остановок городского транспорта. Поездки на городском транспорте, как правило, связаны с переходом улиц, переулков. Поэтому ученик должен уметь не только доходить до остановки, но и переходить улицы, переулки.

**Содержание занятия.** Занятие начинается с рассмотрения упрощенной схемы микрорайона, которую инструктор может изготовить совместно с учеником. На схеме отмечаются ближайшие остановки городского транспорта всех видов. По схеме изучаются те маршруты, которые предстоит обследовать. Надо проследить путь от УПП, ТПО или жилого дома до нужной остановки и обратно. Инструктор должен дать краткую информацию об улицах, переулках, которые надо перейти, о ширине проезжей части, об интенсивности движения и об установленных местах перехода. Это ускорит освоение намеченных маршрутов.

**3.11 Изучение и отработка маршрутов до близлежащих УПП, ТПО, учреждений, организаций и других объектов**

**Цель занятия** – расширение зоны самостоятельного передвижения незрячего вблизи УПП и места проживания. Для этого необходимо выбрать 2–3 объекта по желанию ученика и изучить до них маршруты. Иногда аптеки, универмаги, сберегательные банки, пункты бытового обслуживания расположены в соседних кварталах или микрорайонах города. Поэтому путь до них связан с переходом улиц и переулков. Занятие предполагает выбор наиболее удобных маршрутов до указанных объектов.

**Содержание занятия.** Способным ученикам можно порекомендовать тот или иной маршрут освоить самостоятельно. Но их предварительно необходимо познакомить с маршрутом, дать подробное словесное описание переходов через улицы и переулки, обратить внимание на наиболее удобные ориентиры, имеющиеся на подходах к объектам. Незрячие, которые пока недостаточно хорошо овладели навыками самостоятельной ориентировки в пространстве, должны освоить нужные им маршруты с помощью инструктора.

**3.12 Пользование незрячими городским транспортом.**

**Цель** занятия – формирование представлений у незрячих о различных видах общественного транспорта и приобретение навыков пользования им.

**Содержание занятия.** Пассажирский транспорт значительно расширяет возможности перемещения незрячих. Остановки транспорта располагаются обычно вблизи предприятий и общественных учреждений. Это позволяет слепому быстро найти нужный объект. В ряде случаев незрячему удобно воспользоваться услугами такси.

Чтобы большие возможности городского транспорта в передвижении незрячего были реальностью, надо уметь пользоваться им – уметь садиться в транспорт, хорошо представлять его салоны, знать маршруты.

**3.13 Изучение маршрутов городского пассажирского транспорта и учреждений центра города, поселка**

**Цель занятия** – изучение основных маршрутов городского пассажирского транспорта. Вблизи остановок городского транспорта в центре города располагаются многие учреждения и организации, например, больницы, поликлиники, исполкомы городских и районных советов, отделы социального обеспечения, универмаги, комбинаты бытового обслуживания и многие другие. Расположенные вблизи этих объектов остановки городского транспорта делают вполне доступным для незрячего самостоятельное их посещение.

**Содержание занятия.** Изучить план или схему центра города, маршруты пассажирского транспорта, проходящего через центр. Затем расположение интересующих незрячего различных объектов по отношению к близлежащим остановкам городского транспорта.

**3.14 Изучение железнодорожного вокзала и автостанции**

**Цель занятия** – сформировать у незрячего представление о местном железнодорожном вокзале и автостанции, провести практические занятия для желающих самостоятельно на них ориентироваться.

**Содержание занятия.** Общее представление о вокзале можно получить с помощью макета, плана, схемы, словесного описания. Однако для свободной ориентировки на указанных объектах необходимо их непосредственное обследование. Практические занятия принесут пользу не только для тех, кто впервые решился на это, но и для тех, кто пользуется этими видами транспорта, но в результате ремонта, реконструкции железнодорожного вокзала или автостанции испытывает затруднения в ориентировке.

**3.15 Особенности ориентировки частичновидящих в темное время суток**

**Цель занятия** – помочь приобрести людям с остаточным зрением навыки передвижения в темное время суток.

**Содержание занятия.** Проблемы ориентировки и мобильности у частичновидящих и слабовидящих возникают как в помещениях при электрическом освещении, так и на улице. При ярком освещении в помещениях при ряде заболеваний могут помочь очки с разной степенью затемнения. Для многих людей с остаточным зрением требуется индивидуальное освещение, особенно на рабочих местах. Эту работу на учебно-производственных предприятиях должен проводить реабилитолог совместно с офтальмологом.

Людей с остаточным зрением, имеющих трудности передвижения в темное время суток, необходимо обучать ориентировке на различных улицах и в переулках, для того чтобы определить, как они используют остаточное зрение в различных обстоятельствах. Инструктор должен показать, как надо пользоваться известными ориентирами ночью. Пользование этими ориентирами может быть совершенно иным, чем днем.

К занятию по обучению новичка навыкам ориентировки в темное время суток полезно привлекать опытных незрячих с аналогичными заболеваниями глаз. Они могут оказать существенную помощь в приобретении навыков, дать практические советы при освоении конкретного маршрута.

**3.16 Особенности ориентировки и мобильности слепых в зимнее время года**

**Цель занятия** – обратить внимание ученика на особенности ориентировки и мобильности в зимнее время года, а также в осенне-зимний и зимне-весенний периоды.

**Содержание занятия.** Если обучение незрячего проводится в летнее время, то инструктор может ограничиться небольшим сообщением об особенностях ориентировки зимой. К этому занятию лучше вернуться в зимний период, когда у незрячего могут возникнуть сложности в передвижении, связанные, например, с гололедицей, снежными заносами и др. Инструктор может провести одно-два практических занятия, которые помогут незрячему адаптироваться к зимним условиям.

Если же занятия проводятся в зимний период, то на тренировках по обучению работе с тростью, изучению маршрутов, передвижению в оттепель и после нее должны учитываться особенности зимнего периода. Эти особенности будут учитываться на каждом занятии.

**3.17 Ориентировка в домах отдыха, санаториях и других учреждениях ВОС**

**Цель занятия** – помочь незрячему получить общие представления о санаториях, домах отдыха до их посещения. Попадая впервые в названные учреждения, абсолютно слепые люди много дней тратят на то, чтобы научиться самостоятельно передвигаться по их территории и в зданиях.

**Содержание занятия.** Наиболее наглядными для такой цели являются макеты, но с ними можно познакомиться непосредственно на местах – в санатории, доме отдыха и т. п. Общее представление о санаториях, домах отдыха можно получить с помощью плана, схемы. Если же эту информацию дополнить словесным описанием, то незрячий сэкономит время на обследовании объектов на месте, будет чувствовать себя свободнее с первых дней пребывания на отдыхе. По приезде в дом отдыха, санаторий незрячий сможет познакомиться и с поэтажными планами зданий.

Словесное описание наиболее важных объектов ВОС целесообразнее сделать в централизованном порядке. Это обеспечит качество пособия и даст возможность приобретения словесных карт каждому УПП и ТПО.

Занятие рекомендуется проводить незадолго до поездки. Инструктор должен помнить о том, чтобы на занятиях рельефно-графические пособия были чистыми, звучание словесных карт – качественным, а время проведения занятий – непродолжительным.

**3.18 Собака-проводник**

**Цель занятия** – дать необходимый минимум информации ученику о возможностях собаки-проводника при сопровождении ею незрячего, об условиях ее содержания и существующем Положении по ее приобретению.

**Содержание занятия.** Собака-проводник обеспечивает слепому безопасный и быстрый способ передвижения, а также является хорошим другом в общении для тех, кто любит животных. Собаками-проводниками могут стать немецкие овчарки, колли, эрдельтерьеры и другие породы, которые понятливы в дрессировке и имеют уравновешенный характер.

Считается наиболее целесообразным пользоваться услугами собаки-проводника людям в возрасте от 16 до 55 лет, имеющим хорошее здоровье, слух, средний уровень общего развития, умеренный темперамент. Детям и пожилым людям трудно руководить собакой. Собака передвигается обычно со скоростью от 5 до 6 км в час. Она требует каждодневных прогулок, тренировок, ухода и использования ее в качестве проводника.

**3.19 Ориентировка и мобильность незрячих в зеленых зонах отдыха**

**Цель занятия** – обеспечить более свободное передвижение и раскованность незрячих в местах загородного отдыха и в лесопарковой зоне города. Отдых незрячего на природе не такое уж частое мероприятие. Поэтому каждый выезд и выход на природу надо провести активно. Люди абсолютно слепые и с небольшим остатком зрения в местах отдыха чувствуют себя скованно, мало двигаются, боятся отойти в сторону, уединиться. Основная причина здесь – плохое знание местности.

**Содержание занятия.** Многие коллективы УПП, ТПО имеют свои постоянные места отдыха, к которым' уже привыкли. Поэтому незрячего, впервые собравшегося на отдых, можно познакомить с этим местом заранее. Ему можно рассказать о месте отдыха, о его особенностях, чтобы, приехав на это место, не терять время на изучение местности.

Если поездка организована в новое место, то по приезде на место необходимо рассказать о ландшафте, о характере берега реки, об опасных местах. Необходимо показать незрячему имеющиеся тропки на лугу, в лесу, по которым можно самостоятельно ходить. Незрячий должен знать расстояние от общего места расположения до реки, леса, поля, до проходящей рядом дороги. Сориентировав его по сторонам света, показать, в каком направлении находится река, лес, дорога, у которой стоит автобус и т.д.

Если место безопасное, то незрячий может самостоятельно обследовать берег реки, край леса, всю местность на расстоянии слышимости основной массы отдыхающих.

Любители живой природы могут посостязаться в определении голосов певчих птиц, луговых и лесных растений, редких цветов.

Нужно стараться хотя бы часть времени провести без трости. Ориентирами будут голоса сотрудников, гитара или баян, хорошим ориентиром может быть костер.

Совершая прогулку по лесной тропе, не обязательно держаться за товарища – идти можно на звук шагов, шелест травы.

Заключение

Основные сферы жизнедеятельности человека – труд и быт. Здоровый человек приспосабливается к среде. Для инвалидов же особенность этих сфер жизнедеятельности состоит в том, что их надо приспосабливать к нуждам инвалидов. Им надо помочь адаптироваться в среде: чтобы они свободно могли дотянуться до станка и выполнять на нем производственные операции; могли бы сами, без посторонней помощи выехать из дому, посетить магазины, аптеки, кинотеатры, преодолев при этом и подъемы, и спуски, и переходы, и лестницы, и пороги, и многие другие препятствия. Чтобы инвалид смог все это преодолеть, нужно сделать среду его обитания максимально для него доступной, т. е. приспособить среду к возможностям инвалида, чтобы он чувствовал себя на равных со здоровыми людьми и на работе, и дома, и в общественных местах. Это и называется социальной помощью инвалидам, людям престарелого возраста – всем тем, кто страдает от физических и психических ограничений.

Социальная реабилитация личности – это сложный процесс ее взаимодействия с социальной средой, в результате которого формируются качества человека, как подлинного субъекта общественных отношений.

Одной из главных целей социальной реабилитации является приспособление, адаптация человека к социальной реальности, что служит, пожалуй, наиболее возможным условием нормального функционирования общества.

Однако здесь могут быть крайности, выходящие за рамки нормального процесса социальной реабилитации, связанные в конечном счете с местом личности в системе общественных отношений, с ее социальной активностью.

Главная проблема человека с ограниченными возможностями заключается в его связи с миром, а ограничении мобильности, бедности контактов с окружающими, в ограниченности общения с природой, доступа к культурным ценностям, а иногда – и к элементарному образованию. Эта проблема является не только субъективного фактора, каковым является социальное, физическое и психическое здоровье, но и результатом социальной политики и сложившегося общественного сознания, которое санкционируют существование недоступной для инвалида архитектурной среды, общественного транспорта, отсутствие специальных социальных служб.

# Список использованной литературы

1. Солнцева Л.И. Психология лиц с нарушением зрения. В кн. Основы специальной психологии. – М., 2002.
2. Глебов В.А. Ориентировка незрячих в пространстве. М.: ВОС, 1985.
3. Наумов М.Н. Обучение слепых пространственной ориентировке. М.: ВОС, 1983
4. Кожухаров С. Социальные аспекты обучения мобильности. Научно-практическая конференция по социальной адаптации детей со зрительными нарушениями: Доклады и рефераты. – София, 1985. – Болг.
5. Сверлов В.С. Пространственная ориентировка слепых. М.: Учпедгиз, 1951.
6. Бюрклен П. Психология слепых. М.: Учпедгиз, 1934.
7. Лапшин В.А., Пузанов Б.П. Основы дефектологии. М: «Просвещение». 1990.