Как научить слабовидящего и слепого ребенка ориентироваться в окружающем пространстве.



 Родителей и близких слепого от рождения ребенка волнует вопрос «Сможет ли их малыш научиться передвигаться без посторонней помощи?». Тревоги родителей обоснованны, - тяжелый зрительный дефект отражается на двигательной активности ребенка, на познании им окружающего пространства и ориентировке в нем.

 Под ориентировкой в пространстве понимается способность слепого ребенка определять свое местоположение среди окружающих его предметов и объектов, направление выбранного движения; обнаруживать предмет или объект, к которому он направляется.
 Способность человека без зрения ориентироваться в пространстве рассматривается как важное условие формирования полноценной личности, как преодоление изоляции незрячего среди людей с нормальным зрением. Неспособность слепого ребенка самостоятельно ориентироваться в пространстве приводит к появлению отклонений, осложняющих всю последующую жизнь.

 Большинство родителей знают, что зрение лежит в основе восприятия человеком пространства и предметов, его наполняющих. Зрение обеспечивает безопасное передвижение в свободном пространстве. Зрение - своеобразный «зонд» пространства. У родителей возникает вопрос: «А как же человек без зрения воспринимает пространство?», «В состоянии ли слепой определить направление движения?» и др.
 Науками о человеке (философией, психологией и др.), практической жизнью слепых людей, достигших высокого умственного, физического развития, убедительно доказано, что даже тотально слепые люди могут правильно и точно воспринимать окружающее пространство, самостоятельно ориентироваться в нем.
 Философия, психология обосновали основные особенности и механизмы ориентировки: ориентировка человека в пространстве обеспечивается рефлекторной деятельностью мозга. Мозг как зрячего, так и незрячего человека получает информацию о пространстве через органы чувств. Слепой ребенок получает такую информацию через слух, осязание, двигательный анализатор, обоняние. Мозг тотально слепого ребенка не получает информации через зрение. Но сохранные органы чувств передают необходимую информацию в мозг, который ее анализирует и обобщает. В результате у человека без зрения формируются правильные представления об окружающем пространстве и предметах, его наполняющих. Он оказывается способным определить свое местоположение, примерную удаленность предметов относительно себя (впереди - сзади, слева - справа и т.д.).

Известный отечественный психолог Ф.П. Шемякин доказал, что «пространственные представления могут быть сформированы и у слепых. Они возникают и без зрительных образов».
Эти кратко изложенные выводы современной тифлологии очень важны для осознания родителями слепого ребенка того факта, что хотя зрительный дефект и ограничивает возможности самостоятельной ориентировки, но при определенных условиях трудности могут быть преодолены.

 Какие же условия должны быть созданы для слепого малыша, чтобы он смог научиться передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве, воспринимать предметы, опознавать их, определять нужное направление? Раскрывая эти условия, мы опираемся на важное положение известного отечественного дефектолога Л.С. Выготского: «Если зрячий ребенок многое усваивает по подражанию в естественном жизненном опыте, то слепой ребенок должен специально этому обучаться». Роль родителей и близких слепого ребенка и состоит в том, чтобы выступать с первых месяцев его жизни добрым, ласковым, но настойчивым и квалифицированным учителем, управляющим процессом его развития, стимулирующим все его потенциальные возможности в пространственной ориентировке. Но, чтобы руководство родителей развитием слепого ребенка не обернулось трагедией, следует знать, чему учить и когда начинать обучение ориентировке в пространстве малыша с тяжелым зрительным дефектом.

 Обучение ориентировке в пространстве начинается с первых месяцев жизни слепого ребенка. Как и всякий нормально видящий, слепой ребенок постигает пространство на основе движения, но из-за зрительного дефекта темп развития двигательного аппарата у него замедлен, требует постоянной помощи со стороны взрослого. Слепой ребенок не видит окружающих его предметов, поэтому у него не возникает потребности совершать необходимые движения для познания окружающего мира. Познание слепым ребенком пространства и ориентировка в нем носят поэтапный характер и связаны с развитием его двигательного аппарата. Первый этап (так же, как и у зрячего ребенка) начинается с познания частей своего тела и умения совершать ими необходимые движения: поднимать голову, манипулировать руками и ногами, переворачиваться с боку на бок, на животик и др. Нормально видящий ребенок совершает эти движения на основе зрительного и речевого побуждения взрослого, прежде всего, матери.

Слепого ребенка мать побуждает совершать необходимые движения в первые месяцы жизни путем соприкосновения с ним и звуковыми сигналами, но не очень сильными и резкими, так как малыш может испугаться их. В первые недели жизни ребенок реагирует на внешние раздражители всем телом. Но постепенно слепой малыш, как и его зрячий сверстник, должен научиться реагировать на раздражители частями тела: головкой, ручками, ножками и т. д. Но этим движениям мать должна обучить слепого ребенка, тем самым способствуя формированию представлений о частях тела и доступных ему движениях. Например, мать сгибает ноги малыша в коленях, поднимает туловище вместе с ногами, вращает туловище и голову в любом направлении и др. При этом лаской, своим прикосновением к телу ребенка «поощряет» удачно выполненное движение.
 Ребенка следует научить «понимать» части своего тела и тела другого человека: матери, отца и других членов семьи. Для этого следует позволить ребенку дотрагиваться до лица, наклоняющегося к нему человека, его рук, груди матери. Впоследствии этот опыт ему очень пригодится, он будет с помощью осязания отличать близкого ему человека от случайных, незнакомых людей.

Для того чтобы слепой ребенок в первые месяцы жизни научился управлять головой, целесообразно делать следующие упражнения. Положите ребенка на животик. Слепые дети часто отказываются от того, чтобы их клали на животик. Когда ребенка кладут на животик, он, как правило, резко поднимает голову. В этот момент мать своим лицом соприкасается с головкой малыша, ласково поглаживает его. Слепой ребенок начинает усваивать, что поднятие головки и поворот на приятный голос сопровождаются лаской. Когда ребенок лежит на животике на столе или другой твердой поверхности, можно погладить его по спине, чтобы он выпрямил голову и туловище. Если ребенок лежит на животике на коленях матери, следует привлекать его внимание какой-нибудь звуковой игрушкой, к которой он может прикасаться и положение которой следует менять (вверху, слева и др.).

Второй этап на пути развития движений частей тела ребенка, с помощью которых он обучится поднимать голову, шею, выпрямлять спину, - это опора на руки. Для этого можно использовать большой надувной мяч, на который ребенок кладет свои руки. Поддерживая ребенка, следует медленно поворачивать мяч, привлекая внимание малыша ласковым прикосновением. Каждодневные занятия с ребенком позволяют усложнять упражнения и тем самым способствуют развитию двигательного аппарата. Если малышу в первые месяцы не оказывать помощи, он может находиться в одном и том же положении и на одном месте. Малыш (как зрячий, так и слепой) постоянно нуждается в разнообразных движениях. Ставя его в различные положения, мы помогаем ему развивать равновесие (вестибулярный аппарат) и укреплять мышцы. Каждое новое положение (на боку, на спине, на животике, вращение тела и т. д.) тела ребенка дает ему новое ощущение, укрепляет уверенность в себе и готовит к самостоятельным движениям. Когда ребенок научится управлять головой, он сможет самостоятельно двигать руками, совершать хватательные движения, «играть» своими руками, опираться на них.

 Между четвертым и шестым месяцами жизни совместные движения головой и руками позволяют слепому ребенку овладеть первыми элементами равновесия и научиться качаться. Теперь можно будет приступать к овладению ребенком нового положения - «сидя».
Обучение положению «сидя» - длительный и поэтапный процесс. Прежде чем ребенок освоит это положение, он должен научиться хвататься за пальцы рук взрослого и держаться за них в положении «сидя», удерживать погремушки, расположение которых он узнает по звуку. Дети даже с остаточным зрением не воспринимают окружающих предметов на расстоянии. Используйте звучащую игрушку, потрясите ею перед лицом ребенка, а затем удалите на небольшое расстояние, чтобы ребенок мог до нее дотянуться и удержать.
 Теперь можно начинать учить слепого малыша сидеть. Существует целая система упражнений, направленных на обучение малыша положению «сидя», которое является важным моментам на пути овладения таким видом движения, как ползание «на четвереньках». Когда ребенок начнет садиться, его следует учить двигаться на животе. Это важно для развития движений вперед и назад с помощью рук.
﻿ Зрячий ребенок начинает ползать, чтобы дотянуться до интересной ему игрушки, но расположенной далеко от него. Ребенок, который не видит игрушки или предмета, не начинает ползать. Малыш начнет ползать, если появится побудительная причина: мама близко, но, чтобы до нее дотронуться, нужно сделать движение в том направлении, откуда малыш слышит ее ласковый голос. Ребенка следует учить становиться в позу «на четвереньки», выпрямлять ему спинку, поддерживать за талию и раскачивать его тело вперед и назад (самостоятельно слепой малыш может и не освоить позы и движений, которые лежат в основе ползания).

Рекомендуются следующие упражнения для овладения слепым ребенком ползанием. Возьмите звучащую игрушку, которую можно толкать впереди себя. Ребенку в положении «сидя» предлагается взять игрушку в руки, «рассмотреть» ее. Затем взрослый берет игрушку из рук ребенка и кладет впереди него. Ребенка ставят в позу «на четвереньки» и подталкивают сзади. Одновременно игрушку двигают вперед и побуждают ребенка к тому, чтобы он полз к ней. Следует похвалить ребенка словами, ласковым поглаживанием, если он доползет до игрушки и возьмет ее в руки.

 На втором этапе развития движений у слепого ребенка может развиться страх пространства, если он постоянно будет наталкиваться на острые углы мебели, падать (особенно назад) и ушибаться. Удары и падения препятствуют развитию двигательной активности как предпосылки ориентировки в пространстве. Падения не должны ограничивать его безопасное передвижение «на четвереньках». Об этом следует позаботиться всем членам семьи.

Третий этап в обучении слепых детей передвижению в пространстве связан с вертикальным положением тела ребенка - передвижением ножками. Прежде всего родители учат слепого ребенка вставать на ножки, удерживать тело в вертикальном положении, побуждают делать первые шаги. Можно положить любимую игрушку на доступном от ребенка расстоянии. Малыша ставят на ножки и помогают сделать шаг вперед. Как? Кто-то из взрослых берет ребенка подмышки, слегка приподнимает то за одну, то за другую ножку для того, чтобы ребенок мог поочередно переносить тяжесть с одной ножки на другую. Можно и нужно при этом учить ребенка, поднимая одну ногу, держаться на другой, сохраняя равновесие. Для закрепления движения вперед ребенок может держаться за манеж или стульчик и толкать их перед собой. Иногда следует ставить малыша на свои ноги, держа его сзади за руки. Делая шаги, взрослый как бы ведет ребенка, который синхронно вместе с ним делает первые шаги.

Некоторым детям легче делать первые шаги, если они идут боком, держась за мебель. Родители привлекают их внимание звуковой игрушкой или голосом, можно через комнату натянуть веревку на уровне пояса малыша. Он, держась за веревку, будет свободно передвигаться из одного угла комнаты в противоположный. Обучая ребенка ходьбе, следует обратить внимание на необходимость приседания при выполнении таких заданий, как «подними игрушку или упавшую вещь», «прикоснись к ногам взрослого, стоящего рядом, и ты узнаешь, какие на нем туфли» и т. д.

Ребенок делает первые шаги в знакомом помещении - комнате. Но и на улице он должен различать ножками песчаную дорожку, траву и т. д. Этому его надо учить. Слепой ребенок (как и всякий другой) начинает ходить с широко расставленными ногами - для равновесия. Но если не научить его правильно переставлять ноги при ходьбе, то навык ходьбы с широко расставленными ногами закрепится. Походка такого слепого ребенка, а затем и подростка и взрослого начинает резко отличаться от походки зрячего сверстника и затрудняет движение. Слепому ребенку трудно научиться таким движениям, как бег, прыжок, скачки по подражанию. Поэтому кто-нибудь из родителей рассказывает и показывает ребенку исходное положение при прыжках, беге и т. д. Например: мама говорит ребенку: «Сначала поставишь свои ножки вместе, потом согнешь в коленях и заведешь руки назад (показывает как). Затем выбросишь руки вперед, и одновременно поднимешь над землей ноги. Ты почувствуешь, как твое тело поднимется вверх».
 Отличительной особенностью ходьбы слепого ребенка является нескоординированное движение рук и ног. Поэтому родители должны научить ребенка правильно совершать движения руками при ходьбе.