



**Центр реабилитации
слепых ВОС**

г. Волоколамск



**Помочь
СВОим**

Центр реабилитации слепых ВОС
г. Волоколамск

Помочь СВОим

Москва
ИПТК «Логосвос»
2026

Помочь СВОим : методическое пособие / Волоколамский Центр реабилитации слепых ВОС. — М. : ИПТК «Логосвос», 2026. — 44 с.

Данная брошюра адресована родным и близким человека, недавно потерявшего зрение. В ней изложены основные рекомендации членам семьи незрячего для создания комфортной домашней среды, особенно для тех, кто внезапно потерял зрение, в том числе участников СВО, ещё до его приезда в Центр реабилитации.

Понимание проблем, вовремя сказанное слово, грамотно оказанная помощь и проявленное участие, позволят максимально мобилизовать личностные ресурсы незрячего человека.

От того, как члены семьи сумеют пережить и преодолеть случившееся, какую позицию займут по отношению к незрячему, во многом предопределяет его дальнейшую судьбу.

В брошюре обобщен опыт практической работы преподавателей ЦРС ВОС г. Волоколамска со взрослыми людьми с нарушением зрения, в том числе военноослепшими.

© Волоколамский ЦРС ВОС, 2026

© Оформление. ООО «ИПТК

«Логосвос», 2026

ISBN 978-5-419-10096-1

Содержание

Слово матери	4
Психология взаимоотношений	7
Рекомендации по сопровождению	23
Некоторые советы и секреты по домоводству и самообслуживанию	34
В заключение	39
Контакты	42
Литература	43

Слово матери

И в мирное время, и в лихие годы отправляют матери своих сыновей на службу и защиту Отечества с надеждой на их возвращение домой. Но возвращения наших сыновей может не быть совсем или вернутся наши мальчики другими — покалеченными и морально, и физически. Смириться и пережить эту боль и отчаяние кажется невозможным, но приходит время, когда ты начинаешь понимать: то, что случилось, изменить нельзя, и надо принимать либо горе, либо несчастье со своим сыном как факт.

Это сейчас я могу с дрожанием в руках писать эти строки, а когда я поняла, что мой сын, молодой, красивый и сильный, стал инвалидом, в то время я потеряла смысл жизни. Я пишу это послание матерям, к которым вернулись сыновья, изувеченные войной. Как никто я понимаю их состояние, поскольку сама пережила беду, случившуюся с моим сыном. На службе в Советской Армии сыночек получил травму и остался незрячим на всю оставшуюся жизнь.

Шок! Свет померк в глазах, непонимание того, что случилось. За что? Почему именно он, мой родной мальчик? Не хотела верить в действительность положения.

Я чувствовала бессилие изменить ситуацию, жила в тумане безысходности с разрывающей болью в душе.

Мне необходимо было понять, что моему сыну намного хуже, чем мне, чтобы взять себя в руки. Настало время, когда боль, отчаяние, бессилие изменить ситуацию, пришлось собрать в кулак для того, чтобы помочь сыну, ибо только будучи хладнокровной можно начинать помогать сыну в его теперь непростой жизни и воспитывать дальше одиннадцатилетнюю дочь. Началась война в Чечне, и матерям стали приходить гробы с телами их детей. Только тогда я поняла главное — мой сын остался жив. Началась наша общая борьба за налаживание новой, непростой для нас жизни. Много операций для попыток восстановить хотя бы свет в глазах сына, которые не принесли результата.

Для отвлечения сына от тяжести его положения я начала привлекать все и всех, что могло бы отвлечь его от удрученного психического состояния. Учителя школы и ребята одноклассники приходили к нам, ребята афганцы отвлекали его своими действиями и вовлечением его в разные мероприятия. Купили гитару, и мой сын научился на ней играть так профессионально, что стал участвовать в конкурсных выступлениях.

Был куплен для него компьютер, и он с успехом начал осваивать его. Учиться жить в новых условиях я отправила сына в реабилитационный Центр для незрячих людей. Мой сын поступил в Кисловодское медицинское

училище по профессии медбрат-массажист и с красным дипломом закончил его. В последствии встретил женщину, тоже незрячую, женился, у них двое здоровых детей.

Он зарабатывал сам для содержания своей семьи, а помогала ему в этом собака-проводник. В настоящее время мой сын успешно преподает в ЦРС ВОС подмосковного г. Волоколамска.

Дорогие мамы, разделяющие со мной постигшую участь наших сыновей! К сожалению, изменить их положение нам не дано, но в наших силах помочь нашим детям не чувствовать свое одиночество в их беде. Приложите все мыслимые и немыслимые силы и действия, чтобы наши сыновья жили полноценной жизнью, любили и были любимы, чувствовали свою нужность и востребованность. Сейчас нашим государством очень много делается для реабилитации инвалидов. Наше материнское дело — помочь нашим сыновьям почувствовать любовь и заботу семьи.

Психология взаимоотношений

Практически 90% информации об окружающем мире человек получает с помощью зрения. Уникальность зрения по сравнению с другими анализаторами состоит в том, что оно позволяет не только опознавать предмет, но и определять его место в пространстве, следить за перемещениями. Потеря зрения, полная или частичная, всегда психологическая травма. Лишившись зрения человек утрачивает способность ориентироваться в обстановке и передвигаться в нужном направлении. Пережить психологические испытания подобного рода нередко бывает намного труднее физических.

Потеря зрения — это болезненный опыт, при котором человек может испытывать стресс и дискомфорт по многим причинам, среди которых:

- ✓ трудности преодоления пространства;
- ✓ трудности осуществления социальных контактов;
- ✓ неоправданные страхи, в том числе страх одиночества и смерти;

- ✓ нарушение трудоспособности;
- ✓ сужение круга интересов;
- ✓ деформация социального статуса;
- ✓ необратимые изменения внешности после потери зрения активизируют эмоцию стыда, что еще больше нарушает внутреннее равновесие человека.

Люди с нарушением зрения имеют повышенный риск переживания потенциально травмирующих жизненных событий и развития посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Большинство инвалидов по зрению — участников боевых действий, в еще большей степени подвержены симптомам ПТСР. Участники СВО стали непосредственными свидетелями ужасов военных событий, смерти боевых товарищей, претерпели невзгоды и лишения, способные выбить из колеи любого человека с самой крепкой психикой. Принимая участие в боевых действиях, у человека происходит смена режимов работы психики от мирного к военному. Пережитый опыт экстремальной ситуации меняет восприятие мира, что требует больших психических, физических и энергетических затрат. На фоне этого ранение с потерей зрения может привести участника СВО к глубокой инвалидности и закреплению основных клинических симптомов ПТСР. Практический опыт психологической службы Центра выделяет такие симптомы, как:

1) повышенная бдительность, проявляющаяся в виде постоянного физического и психического напряжения человека с ограниченными по зрению возможностями, мешающая адекватно воспринимать и контролировать окружающий мир вслепую;

2) способность реагировать на окружающих излишне и неоправданно эмоционально;

3) притупленность эмоций как психологическая защита, в результате которой становится трудно устанавливать близкие и дружеские связи с окружающими, входить в социальное и личное общение и сохранять его;

4) агрессивность, проявляющаяся в стремлении решать любые проблемы с помощью физической силы и психологического давления;

5) нарушение памяти и концентрации внимания, неспособность сосредотачиваться;

6) общая тревожность, нервное истощение, которые проявляются в психосоматических симптомах (бессоннице, спазмах сосудов, головных болях, болях другого вида и т. п.), необъяснимых страхах, в боязни преследования, в эмоциональных переживаниях в виде чувства вины и стыда, неуверенности в себе, сбитой самооценке);

7) отрицание каких бы то ни было проблем;

8) злоупотребление наркотическими и лекарственными веществами;

9) навязчивые воспоминания, ночные кошмары, галлюцинации;

10) мысли о самоубийстве, «вина выжившего»;

11) депрессия.

Все это говорит об острой необходимости психологической реабилитации данной категории инвалидов по зрению. Включение в этот процесс членов семей и родственников незрячих участников СВО способствует ускорению данного процесса.

Работа с эмоциональным состоянием незрячих участников СВО

Потеря зрения обязательно влечет за собой изменения в проявлении эмоций. Слепота просто ставит в тупик. При тяжелых нарушениях зрения происходит перестройка анализаторных систем. Информация о внешнем мире теперь поступает через слух, осязание и другие сохранные виды чувствительности. У людей выделяют разные типы реагирования на потерю зрения: истерический, тревожно-депрессивный, фобический, ипохондрический. В результате проявляются специфические личностные черты, свойственные разным типам реагирования на проблему: агрессия и апатия, активное неприятие чего-либо и равнодушие, эмоциональность и холодность и др.

Чтобы помочь потерявшему зрение участнику СВО, члены семьи и родственники (до реабилитации в ЦРС ВОС города Волоколамск и после пребывания в указанном учреждении) должны быть включены в процесс психологической реабилитации и помогать стабилизировать эмоциональное состояние инвалида по зрению.

Правила для эмоционального взаимодействия с незрячими участниками СВО (для зрячих родственников и членов семьи ослепшего)

Правило 1.

Необходимо настроиться на понимание внутреннего состояния ослепшего.

Для этого:

1) ни в коем случае не затевать споры по поводу того, что вы лучше знаете, как помочь незрячему;

2) словами, прикосновениями, действиями и поступками выражать свое понимание ситуации и желание помочь;

3) по поводу реакций на оплошности движения ослепшего участника СВО использовать выражения только позитивной критики.

Правило 2.

Игнорировать незначительную агрессию ослепшего через:

- выражение понимания чувств незрячего: «Я понимаю, что тебе сейчас обидно (больно, стыдно и т. д.)»;
- переключение внимания или предложение какого-либо задания, простейшего в исполнении;
- позитивным обозначением поведения: «Ты нервничаешь, потому что устал (обиделся, расстроился и т. д.)».

Примечание: если инвалид по зрению проявляет гнев в допустимых пределах по вполне объяснимым причинам, можно позволить ему пережить это самостоятельно. Когда же он успокоится, обсудить произошедшее и результат проявления эмоций.

Правило 3.

Акцентировать внимание на поведении ослепшего, а не на его личности, максимально ослаблять напряженную ситуацию.

Для этого исключить из общения с недавно ослепшим следующее:

- повышение тона голоса;
- демонстрацию своей власти над незрячим;
- разговор «сквозь зубы»;
- активное настаивание на своей правоте, команды, жесткие требования, давление;
- втягивание в конфликт окружающих для своей поддержки;
- нотации, проповеди;
- угрозы, придирки, передразнивания, сравнения с другими.

Надо помнить о том, что негативная оценка личности — одна из наиболее распространенных причин перехода разовых агрессивных реакций в устойчивое агрессивное поведение.

Правило 4.

Контролировать собственные негативные эмоции, сознательно формируя в себе следующие навыки:

- не подкреплять негативное поведение ни свое, ни недавно ослепшего участника СВО;
- демонстрировать положительный пример в общении;
- целенаправленно сохранять партнерские отношения.

Простые техники для снятия внутреннего напряжения для предотвращения конфликтов в общении:

1. «Ровное дыхание».

Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов (вдохи и выдохи сопровождайте мысленно словами «вдох», «выдох»). Дыхание постепенно восстановится, и вы успокоитесь).

2. «Задержка дыхания».

Задержите дыхание на несколько секунд. Это поможет немного отвлечься от проблемы.

3. Упражнение «7 свечей».

Представьте, что перед Вами на столе стоят 7 больших свечей. Вам надо по очереди их задуть.

4. Упражнение «Лимон».

Представьте, что в каждой вашей руке есть лимон.

Сожмите сначала медленно лимон в одной руке, пытаясь выжать весь сок.

Потом то же самое сделайте с лимоном во второй руке.

Потом выжимайте сок из двух лимонов одновременно.

Потом, выжимая сок из двух лимонов одновременно, напрягите все тело. Упражнение можно повторить несколько раз.

5. Упражнение «Качели».

Сядьте на ровную поверхность, обхватите колени руками, раскачивайтесь из стороны в сторону, будто на волнах. Такие движения помогут успокоиться.

6. Массаж головы.

Массируйте кожу головы всеми 10-ю пальцами, начиная со лба и продвигаясь к затылку; дыхание должно быть глубоким. 2 минуты такого массажа помогут вам переключиться и укрепить нервную систему при волнении и стрессе, успокоить головную боль.

7. Массаж ушей.

Массируйте оба уха одновременно, сжимайте и растягивайте мочки, растирайте ладонями круговыми движениями. Это упражнение помогает вернуть и укрепить спокойствие, переключиться и справиться с эмоциями.

8. Упражнение «Вода».

Если Вы дома, сядьте перед раковиной, слегка откройте кран с водой, подставьте ладонь под тонкую струйку воды на 2 минуты. Вода должна падать в центр ладони. Эта нехитрая техника поможет быстро успокоиться.

Правило 5.

Использовать приемы «скорой психологической помощи» позитивного мышления, которые заключены, например, в следующих мыслях:

- Как ты мыслишь, так и живешь.
- Отчаяние — разрушение того, что так долго строилось.
- Только приняв обстоятельства, можно изменить их.
- Страх за будущее убивает будущее.
- Счастья в жизни столько, сколько ты сможешь сам увидеть.

Правило 6.

Использовать приемы конструктивной критики.

Надо помнить о том, что наиболее эффективными для ослепшего являются следующие критические оценки:

Критика-озабоченность, например: «Я очень озабочена тем, что ты постоянно сидишь в комнате и не реагируешь на мои слова».

Критика-сопереживание, например: «Я понимаю, что тебе сейчас трудно, но постарайся понять, что бездействие, пассивность и уныние к хорошему не приведут».

Критика-сожаление, например: «Я очень сожалею о том, что ты отказался ехать на реабилитацию в ЦРС в Волоколамск. Я не ожидала такого от тебя, ведь от этого решения зависит не только твоя жизнь, но и жизнь нашей семьи».

Критика-удивление, например: «Я совсем не ожидала, что мой вопрос может вызвать такой шквал твоих эмоций. Давай лучше обсудим то, что случилось».

Критика-смягчение, например: «Не вини только себя в произошедшем, не все зависит от нас, но мы можем сделать многое, чтобы исправить ситуацию».

Критика-предупреждение, например: «Предупреждаю, что если ты и впредь откажешься принимать лекарства, то мне придется принять соответствующие меры. Извини, но ты меня к этому принуждаешь сам».

Подбадривающая критика, например: «Нет ничего страшного в том, что не получилось пройти весь маршрут самостоятельно, без посторонней помощи. Теперь ты хорошо запомнил особенно трудные места маршрута и завтра пройдешь его лучше, чем сегодня. Солдатом не рождаются, солдатами становятся».

Критика-надежда, например: «Очень надеюсь, что ты будешь сдерживать свои эмоции, чтобы не навредить всем».

Критика-аналогия, например: «Честно говоря, не знаю, смог бы я почистить хорошо картошку вслепую с первого раза».

Критика-замечание, например: «Ты слишком болезненно реагируешь на неудачи. Постарайся быть спокойнее, это поможет справиться с задачей лучше».

Критика-вопрос, например: «Что ты предлагаешь, чтобы исправить ситуацию?»

Критика-опасение, например: «Очень боюсь я, что такой тон может у тебя войти в привычку; тогда мы вряд ли сможем найти общий язык и решить проблему».

Правило 7.

В общении с незрячим использовать технику «Я-высказывание».

Техника «Я-высказывание» — наиболее действенный метод регуляции эмоционального состояния инвалида по зрению, участника СВО.

«Я-высказывание» — способ, с помощью которого мы сообщаем человеку о своих чувствах и переживаниях по поводу поступка, а не критикуем поведение инвалида по зрению. «Я-высказывание» предполагает взаимодействие «на равных», уверенное обоснованное поведение вместо агрессивного, свидетельствует о границах дозволенного в общении, передает ответственность за последствия поведения тому, кому адресовано сообщение, но не содержит обвинения, потому редко вызывает протест.

В классическом варианте «Я-высказывание» начинается с местоимения Я, потому что мы говорим о своих чувствах от первого лица. Строится «Я-высказывание» следующим образом.

Структура «Я-высказывания»

1. Ситуация, факт наблюдения.
2. Чувства, которые вызывает в говорящем эта ситуация.

3. Последствия, эффект от нежелательного действия.
4. Конкретное желание.
5. Предполагаемый результат в случае, если тот, к кому обращаемся, не изменит своего поведения.

Примечание:

1) перед тем, как озвучить «Я-высказывание», отслеживайте, какие чувства вызывает у вас ситуация (например, обиду, сожаление, раздражение, гнев и т. п.);

2) «Я-высказывание» формулируйте максимально коротко;

3) «Я-высказывание» можно и нужно использовать не только для обозначения негативных эмоций, но и для похвалы.

Пример «Я-высказывания»

Жена говорит мужу, ослепшему во время участия в СВО: «Когда я вижу любимого человека расстроенным и поэтому беспомощным, мне самой хочется плакать и кричать. Но я понимаю, что если мы пойдем на поводу у эмоций, то ничего хорошего из этого не выйдет. Для начала давай хотя бы попробуем обсудить вероятные исходы ситуации и наши возможности. Если мы этого не сделаем, будет хуже всей нашей семье».

Многие люди, начав использовать «Я-высказывание» в проблемных ситуациях, замечают, что им удастся лучше регулировать свое эмоциональное состояние. Они становятся более спокойными и уверенными, спокой-

ствие и уверенность передаются и ослепшим, которые начинают понимать, что замыкаться в проблемах и обидах не имеет смысла. Имеет смысл их обсуждать и принимать оптимальное для всех конструктивное решение.

Особенности организации быта для незрячих участников СВО

1. Правило «постоянства» (неизменного порядка): всё должно быть на постоянных, доступных для инвалида по зрению неизменных местах. Нельзя переставлять или убирать предметы пользования без ведома незрячего.

2. Необходимо информировать незрячего о любых изменениях в расположении предметов.

3. Специальная маркировка предметов пользования (надписи по Брайлю, специальные наклейки пластырем, картоном и т. д.).

4. Приобретение специальных звуковых приспособлений для быта и «говорящих» приборов (телефон, флэшплеер, часы, термометр, тонометр, посуда с дозаторами и т. п.).

5. Правило «доступности личного пространства» — выделить отдельную зону в квартире для личных вещей инвалида по зрению, участника СВО.

6. Безбарьерное пространство в жилище незрячего:

- в центральной части помещения не должно быть препятствий для передвижения;

- мебель должна быть без острых углов и стеклянных элементов;

- по возможности установить в квартире раздвижные двери; не оставлять открытыми дверцы шкафов и навесных полок;

- убрать порожки и резкие перепады;

- нельзя загромождать жизненное пространство инвалида по зрению;

- в ванной комнате обязательно наличие нескользящих покрытий.

- установить «домашние маяки» (голосовые: например, постоянно звучащее радио на кухне, тактильные: например, ковровые дорожки в качестве направляющих векторов в коридоре и т. д.); ориентиры должны быть понятны незрячему человеку и не должны менять свои места.

Особенности взаимодействия зрячих с незрячими участниками СВО

- Взаимодействие с незрячим нельзя начинать неожиданно для незрячего.

- Оказывать помощь инвалиду по зрению надо только в том случае, если он просит об этом сам.

- В присутствии незрячего говорить о нем в третьем лице некорректно.

- Уточнять информацию о незрячем надо именно у него, а не у его сопровождающего.

- Разговаривать с незрячим нужно находясь перед ним так, чтобы он хорошо слышал (уточнить, как это лучше сделать).

- Во время взаимодействия зрячий должен давать незрячему обратную связь о процессе общения.

- Зрячий должен обозначить для незрячего завершение общения.

- Речь зрячего должна быть направлена на незрячего, а не в сторону.

- Общение с незрячим можно подкреплять прикосновениями (если он не против).

- В шумном помещении во время разговора нельзя отходить от незрячего в сторону, не предупредив его об этом.

- Зрячим в присутствии незрячего необходимо избегать объяснений только с помощью жестов.

- Нельзя управлять передвижением незрячего на расстоянии.

Благоприятные условия жизни и психологический комфорт нормализуют эмоциональный фон незрячего, минимизируют негативное влияние отсутствия зрительной функции.

Рекомендации по сопровождению

(Основные приемы совместного передвижения инвалида по зрению и зрячего сопровождающего)

Потеря нормального зрения является шоком для любого человека. Кто-то принимает позицию «теперь мне все должны», кто-то замыкается в своём горе и не желает «унижаться». И та, и другая позиции — крайности, о которых надо помнить. В то же время надо осознать, что для большинства людей потеря зрения — это чрезвычайно трудно, трудно ничего не видеть и не контролировать всего того, что происходит вокруг. Для того, чтобы помочь человеку, оказавшемуся в такой ситуации, надо предложить ему практические рекомендации: как реально можно адаптироваться самому и адаптировать окружающее пространство к изменившейся ситуации.

Близкие люди ослепшего (друзья, родственники) первые приходят на помощь и выступают в роли сопровождающего. И здесь важно помнить, какую роль Вы на себя берёте — роль опекуна или роль помощника, который хорошо понимает состояние и потребности незрячего при передвижении в пространстве.

Если Вы берёте роль опекуна, то можете лишиться незрячего самостоятельности. Ослепшие участники СВО — это в большинстве своем молодые, сильные духом люди, которые сами были защитниками. Им очень тяжело переносить опеку со стороны родственников и чувствовать себя беспомощными. Часто им бывает трудно просить других о помощи. В большинстве своём это люди с активной жизненной позицией, они стойко переносят трудности, связанные с потерей зрения, целеустремлённые, хотят быстро стать самостоятельными. Во время реабилитации в ЦРС они настойчиво стараются овладеть всеми необходимыми для незрячих навыками. Когда родственники опекают таких людей, это только создаёт проблемы во взаимоотношениях. Внезапная потеря зрения для человека — это большая психологическая травма. При общении с незрячими участниками СВО необходимо помнить, что переживания, связанные со слепотой, у них усугубляются другими травмами, как физическими, так и психическими, полученными в ходе военных действий. Когда Вы помогаете такому человеку, надо действовать мягко и тактично.

Конечно, не раз Вам приходилось вместе с Вашим незрячим другом, родственником посещать магазины, ходить по кабинетам врачей в поликлинике, в различных учреждениях. Во всех подобных ситуациях Вы выступаете для незрячего в роли сопровождающего.

Некоторые считают, что невелико искусство проводить слепого и помочь ему в чём-либо. Однако, как показывает практика, не всякий человек, особенно который не имеет опыта общения с незрячими, может умело и правильно оказать нужную помощь. Незрячие люди, конечно, всегда искренне благодарны за помощь. Но бывают ситуации, когда предложенная от чистого сердца помощь может обернуться моральным уроном или причинить физические неудобства. По незнанию, неопытности зрячий человек часто неправильно оценивает возможности слепого, и не желая того, порой обижает его, наносит вред. Подобное, к сожалению, бывает нередко. Об этом рассказывают наши учащиеся. У многих возникают те или иные трудности с некоторыми из их сопровождающих.

В курсе обучения ориентировке в Волоколамском ЦРС преподаватели рассказывают и показывают незрячим, как правильно ходить с сопровождающим. Если Ваш близкий человек с нарушениями зрения обучался ориентировке в ЦРС ВОС, то, помогая ему, прислушайтесь к его советам и подсказкам, чтобы Ваша помощь была умелой. Мы, со своей стороны, хотим Вам дать лишь несколько советов, которые, надеемся, помогут Вам в общении с незрячими участниками СВО и в оказании им необходимой помощи. Помощь, оказанная умело и в нужный момент, обогащает и помогающего, и того, кому помогают.

Основные приёмы совместного передвижения инвалида по зрению и зрячего сопровождающего

Когда Вы идёте вместе с незрячим, то он берёт Вас под руку, немного выше локтя. При этом незрячий оказывается немного позади вас и хорошо чувствует, когда вы поворачиваете, останавливаетесь, замедляете ход перед препятствием.

Незрячий может идти от своего сопровождающего, как ему удобно (с любой стороны). Однако рекомендуется идти справа от сопровождающего, чтобы идущие навстречу люди не задевали слепого.

Если возникает необходимость поменяться местами, Вы остаётесь стоять на месте, а незрячий, не теряя контакта с Вами, обходит Вас сзади.

При проходе в узком месте Вы отводите руку назад, разгибая её в локте, незрячий при этом заходит за Вашу спину и идёт вслед за вами на расстоянии полного шага. Пройдя узкое место, Вы возвращаете свою руку в прежнее положение, а незрячий встаёт сбоку от Вас.

Когда вы идёте с инвалидом по зрению, предупреждайте его о препятствиях на пути. Например, перед спуском на дорогу, лестницей вниз или вверх, можно немного приостановиться. В этом случае незрячий без слов может понять по Вашему движению спускаться или подниматься. Так удобно предупреждать на знакомых маршрутах. Можно также коротко предупредить словами:

«Ступенька вниз», «Лестница вверх». О таких препятствиях, как лужа, узкий мостик, эскалатор в метро, выбоина, которую можно перешагнуть, высокий порог, низкие ветки и другое, надо предупреждать слепого словами, особенно, если препятствие оказывается неожиданным.

При проходе в двери зрячий сопровождающий открывает дверь и проходит в неё первым, а незрячий идёт вслед за ним и закрывает дверь. В двери заходить удобнее, если сопровождающий подводит незрячего со стороны петель.

К лестнице Вы подводите незрячего под прямым углом и предупреждаете, что впереди лестница, сообщаете, что ступеньки вниз или вверх. При спуске или подъёме Вы опережаете незрячего на одну ступеньку. В конце спуска или подъёма приостанавливаетесь и ждёте, когда слепой поравняется с Вами.

Если на лестнице есть перила, то при спуске за перила держится незрячий, а при подъёме — Вы. На узкой лестнице, где есть перила, незрячий может идти самостоятельно за Вами, держась за перила.

Чтобы помочь незрячему сесть, его нужно подвести к стулу с любой стороны и положить его руку на спинку стула. В этом случае он сам понимает, куда ему садиться. Если хотите посадить в кресло, то положите руку на подлокотник и скажите, с какой стороны сиденье кресла.

В зрительном зале сопровождающий с незрячим подходят к нужному ряду и идут вдоль кресел лицом

к сидящим. Сопровождающий идёт впереди. Дойдя до нужных мест, сопровождающий останавливает и кладёт руку незрячего на подлокотник кресла или спинку сиденья.

Когда Вы помогаете незрячему за столом (в столовой, кафе, в гостях), нужно ознакомить его с меню, что есть на столе, и чтобы он мог выбрать блюдо по своему вкусу. Также нужно информировать незрячего о том, что, где находится на столе (тарелка, ложка, хлеб и т. п.). Не нужно давать незрячему столовые приборы в руки или класть их на тарелку, он всё это найдёт сам.

При посадке в автобус, трамвай, троллейбус сопровождающий подводит незрячего к двери и показывает поручень, положив на него руку. Сопровождающий первым заходит в транспорт, незрячий вслед за ним, не теряя контакта.

В транспорте можно предложить незрячему сесть, положив его руку на спинку сидения. Если незрячий предпочитает ехать стоя или если свободных мест нет, то сопровождающему следует показать поручень, за который незрячий может держаться.

При выходе из транспорта сопровождающий показывает поручень, входит первым, подаёт слепому руку. При входе и выходе из транспорта необходимо предупреждать незрячего о наличии расстояния между краем посадочной площадки и нижней ступенькой транспорта.

При посадке в легковой автомобиль сопровождающий подводит незрячего с правой стороны и кладёт его руку на ручку дверцы. Незрячий одной рукой открывает дверь, а другой проверяет высоту дверного проёма. Если дверь машины открыта, то сопровождающий должен положить руку незрячего на её верхний край. Из автомобиля сопровождающий выходит первым и подаёт руку незрячему, помогая сориентироваться в пространстве.

При пользовании железнодорожным транспортом незрячему рекомендуется использовать трость. Сопровождающий подводит незрячего к двери вагона как можно ближе к краю платформы, чтобы слепой проверил тростью расстояние и высоту между платформой и полом вагона. Если инвалид по зрению без трости, то сопровождающий кладёт его руку на край двери или на входной поручень. Необходимо предупреждать незрячего, если пол вагона выше или ниже платформы. Первым в вагон должен заходить сопровождающий. В вагоне электропоезда сопровождающий помогает незрячему так же, как в автобусе, что было описано выше.

При выходе из вагона электропоезда сопровождающий поводит незрячего к выходу, незрячий находит тростью край пола вагона. Сопровождающий выходит первым, незрячий проверяет тростью расстояние и высоту между полом вагона и платформой и перешагивает, опираясь на руку зрячего человека.

При посещении общественного туалета: если сопровождающий и незрячий одного пола, то следует заходить вместе. Сопровождающий подводит незрячего к кабине и показывает ручку двери. Необходимо проинформировать незрячего, какой конструкции унитаз и прочее, а затем показать, где находится раковина, мыло, сушилka для рук. Если инвалид по зрению и сопровождающий разного пола, то следует попросить помочь незрячему кого-нибудь из обслуживающего персонала или окружающих. В случае, когда попросить некого, сопровождающий может помочь незрячему сам, действуя естественно и тактично.

Ослепшим людям и их родственникам важно знать, что помощь в передвижении незрячих при использовании московского метрополитена и железнодорожного транспорта оказывают специальные службы, сотрудники которых обеспечивают сопровождение при поездках. Размещаем здесь необходимую информацию о работе этого полезного сервиса.

Центр обеспечения мобильности пассажиров в метрополитене (ЦОМП) создан в 2013 году для помощи маломобильным категориям граждан в передвижении: в метрополитене и пересадочных на метрополитене станциях МЦД, МЦК; по территории ж/д вокзалов до посадки в поезда дальнего и пригородного сообщения; до автовокзалов города Москвы; по городской территории до социальных объектов; до терминалов поездов

«Автоэкспресс» в аэропорты столицы; по московскому Центральному кольцу. В целях обеспечения доступности культурных объектов города для маломобильных категорий граждан Центром обеспечения мобильности пассажиров заключены соглашения по сопровождению с музейными организациями до определённых музеев.

Сопровождение осуществляется по всему маршруту следования от входа на станцию, в лифтах, по лестницам, эскалаторам и платформам станций, в вагонах поездов и до выхода со станции. Услуги инспекторов ЦОМП по сопровождению бесплатны. Оплачивается только проезд согласно действующим тарифам.

Чтобы получить помощь ЦОМП, нужно заранее (не менее, чем за 24 часа до поездки) оставить заявку на сопровождение. Сделать это можно несколькими способами:

- по телефонам 8 (495) 622-73-41 и 8 (800) 250-73-41;
- на онлайн, на сайте Московского метрополитена;
- с помощью мобильных приложений «Московский транспорт» или «Метро Москвы»;
- через чат-бот «Александра».

Время обслуживания пассажиров с 5:30 утра до 01:00 ночи. В заявке необходимо указать:

- фамилию, имя, отчество пассажира, контактный телефон;
- дата поездки, время начала поездки (время встречи), место встречи с работниками ЦОМП, маршрут следования;

– характер требуемой помощи, наличие багажа (тип, вес и т. п.);

– внешние идентификационные признаки пассажира, необходимые для встречи (наличие трости, очков).

Для помощи маломобильным пассажирам на железнодорожном транспорте создан Центр содействия мобильности ОАО «РЖД» (ЦСМ РЖД), проект которого запущен в 2012 году. Операторы ЦСМ работают в круглосуточном режиме без выходных дней. Центром предоставляется информация об услугах, оказываемых на железнодорожном транспорте, и принимаются заявки на оказание помощи. Оставить заявку на сопровождение можно по бесплатному номеру 8 (800) 775-00-00. Для сопровождения нужно сообщить информацию о маршруте, времени поездки и объеме требуемой помощи.

Заявка принимается круглосуточно:

– не менее, чем за 24 часа до предстоящей поездки в ЦСМ ОАО «РЖД» по телефону, данному выше (по России бесплатно);

– на сайте ОАО «РЖД» в разделе «Маломобильным пассажирам».

Заявку могут оформить маломобильные пассажиры с инвалидностью 1 и 2 групп, имеющие стойкие расстройства функции зрения.

ЦСМ РЖД сопровождает и оказывает помощь на вокзалах пассажирам с нарушениями функции зрения; резервирование мест для инвалидов в поездах дальне-

го следования и скоростных поездах; оказание помощи в передвижении инвалидам по зрению при выгуле собаки-проводника; оказание помощи при получении предоставляемых на вокзале услуг (оформление проездных документов, пользование камерой хранения и т. д.); предоставление места на вокзале для временного пребывания пассажира на период ожидания транспортного средства.

Благодаря данным советам и рекомендациям зрячие родственники смогут правильно и безопасно сопровождать своих незрячих, а у них, в свою очередь, будет накапливаться опыт передвижения.

Некоторые советы и секреты по домоводству и самообслуживанию

Необходимым условием адаптации незрячих людей в жизнь современного общества является их самостоятельность в плане самообслуживания и организации домашнего быта. В связи с этим особая роль в процессе комплексной реабилитации людей с инвалидностью по зрению отводится предмету «Домоводство». В программу обучения входят три основных раздела:

- уход за одеждой и обувью;
- приготовление пищи и сервировка стола;
- шитье.

На сегодняшний день невозможно представить быт любого человека, а тем более человека с нарушением зрения, без современной техники, которая в той или иной степени облегчает нам жизнь.

Задача реабилитационного процесса не только сформировать основные навыки, а также познакомить и научить незрячего пользоваться современными бытовыми приборами, тифлоприспособлениями.

Кухня — это самое технически оснащенное место в доме.

В настоящее время существует специально разработанная бытовая тифлотехника, которую можно приобрести в специализированных интернет-магазинах. Перечислим некоторые из них:

- говорящий таймер;
- бытовые весы с брайлевскими метками;
- электронные бытовые весы говорящие;
- солонка и перечница с дозатором;
- мерные ёмкости (ложки, стаканы);
- нож-дозатор (предназначен для нарезания пищевых продуктов: колбасы, хлеба, сыра и пр. ломтиками равной толщины);
- сахарница-дозатор предназначена для дозирования сыпучих пищевых продуктов (соль, кофе, сахарный песок, доза — чайная ложка);
- набор овощерезок;
- консервооткрыватель;
- машинка для заточки ножей незрячими;
- звуковой индикатор уровня жидкости;
- доска разделочная нескользящая;
- распылитель (дозатор, спрей) для растительного масла, уксуса;
- тонометр и термометр говорящий;
- устройство против скольжения обуви;
- нитковдеватель;
- мера портняжная с рельефными делениями;
- контейнер для лекарств;
- мультиварка говорящая.

Некоторые советы, которые с успехом применяются инвалидами по зрению в быту:

— если есть выбор, то электрическая плита предпочтительнее газовой, так как управление электроплитой значительно проще, чем газовой;

— для поддержания чистоты в доме (на кухне) удобен робот-пылесос;

— процесс приготовления тушёных овощей, молочных каш бывает намного быстрее осуществить в мультиварке (лучше с возможностью управления со смартфона, на котором запущен синтезатор экранного доступа), чем проделывать это на обычной плите с использованием кастрюли;

— звуковой индикатор уровня жидкости помогает предотвратить ситуации с проливанием воды, молока и т. д.;

— чтобы молоко не убежало при нагреве, используется «молочный сторож»;

— использование электрочайника, термopота, чайника со свистком так же упростит быт незрячего (не придется прислушиваться, закипела ли вода);

— для удобства наливания (дозирования) растительного масла, уксуса можно использовать стеклянную банку с широким горлышком, зачерпывая оттуда столовой ложкой;

— можно заказать специальные мерные ложки различного объема: 1 грамм, 5 грамм, 10 грамм, 15 грамм,

40 грамм и 100 грамм для кулинарных рецептов и консервирования.

Некоторые секреты (лайфхаки) для удобства работы на кухне:

— поддержание чёткого порядка в расположении предметов по принципу «каждая вещь — всегда строго на своём месте»;

— чтобы избежать травматизации, межкомнатные двери и дверцы шкафов должны быть либо закрыты, либо открыты полностью, а стулья — задвинуты под стол;

— для удобства ведения быта, на бытовую технику (утюг, стиральную машину и т. д.) наклеить метки либо стразы на двухстороннем скотче;

— для нарезания салатов, например, используют специальную разделочную доску с бортиками — она предотвратит рассыпание нарезанных продуктов по столу;

— помидоры и сыр можно нарезать специальным ножом с зубчатым краем;

— влажное полотенце, подложенное под разделочную доску, предотвратит ее скольжение по столу при нарезании продуктов;

— во время чистки сырых овощей (картофеля, свеклы, моркови и т. д.) нужно как можно чаще мыть овощи или окунать их в холодную воду, чтобы лучше чувствовать и проверять на осязание неочищенную кожуру;

– чтобы избежать брызг и беспорядка, перед отбиванием мяса уложить в целлофановый пакет или накрыть его пищевой пленкой;

– при нарезании мяса, рыбы лучше, чтобы они были слегка подморожены: кусок будет отрезаться ровнее и легче;

– при шитье для облегчения вдевания нитки в иголку используют нитковдеватель (скрученная нитка в «комочек» поможет легче войти в петлю нитковдевателя);

– слепому человеку удобнее при еде пользоваться глубокими тарелками или специальными тарелками с высокими (2,5 см) бортиками;

Пройдя обучение и руководствуясь изложенными советами, незрячий сможет расширить свой опыт самостоятельных действий, направленных на поддержание порядка в доме, совершенствование и повышение бытовой культуры в целом.

В заключение:

Необходимо:

– постараться сохранить желание незрячего общаться с друзьями, коллегами, родственниками;

– в случае получения незрячим письма, не начинайте его читать до получения на это разрешения незрячего;

– вещи незрячего должны лежать на том месте, куда он их положил, и без его ведома их не перекладывайте;

– двери комнат должны быть или открыты, или полностью закрыты, т. к. полуоткрытые двери небезопасны для слепого, дверцы шкафов должны быть также закрыты;

– сервировка стола во время еды должна быть строго определённой: ставя что-то на стол или подавая незрячему что-либо, называйте этот предмет;

– если Вы пришли со слепым человеком в гости, дайте возможность ему самому положить свои вещи, повесить верхнюю одежду, поставить обувь, сориентируйте его относительно себя самого в прихожей, комнате;

– подводя слепого человека к стулу (креслу), положите его руку на спинку стула (подлокотника кресла),

сказав при этом: «Вот спинка (подлокотник). Стул (кресло) справа (слева) от тебя»;

- на местонахождение предмета указывайте не жестом, а словом: «Стол в одном метре впереди от тебя» и т. д. Можно постучать по предмету (делайте это, не привлекая внимания окружающих);

- при сопровождении незрячего на улице, невзирая на правила этикета, предложите незрячему взять Вас под руку (вне зависимости от того, мужчина это или женщина) и следовать на полшага позади Вас;

- знакомя незрячего с новым маршрутом, ориентируйте незрячего относительно его самого;

- поднимаясь или спускаясь с тротуара, достаточно сказать незрячему: «Здесь спуск», «Здесь подъем»;

- входя (выходя) в общественный транспорт, положите руку незрячего на поручень. Поднимайтесь (спускайтесь) по ступеням чуть впереди слепого.

Это лишь основные моменты, на которые необходимо обращать внимание родственникам человека, внезапно потерявшего зрение.

В дальнейшем следует обратиться в местную организацию ВОС, где незрячего поставят на учёт, чтобы как можно скорее направить его в Центр реабилитации слепых для получения квалифицированной помощи психологов и тифлопедагогов по социальной реабилитации (абилитации).

Центр реабилитации слепых, расположенный в г. Волоколамске Московской области с двумя филиалами в г. Бийск Алтайского края и г. Железнодорожск Курской области, занимается комплексной реабилитацией людей с проблемами зрения. Контакты Центра и его филиалов находятся на последней странице брошюры.

Настоящие рекомендации основаны на обобщении многолетнего практического опыта преподавателей ЦРС ВОС г. Волоколамск по данной проблеме, и мы надеемся, они помогут вам преодолеть стрессовую ситуацию, правильно выстроить взаимоотношения, а Ваш родной и близкий человек будет чувствовать себя спокойнее и увереннее.

Контакты

143600, Центр реабилитации слепых город Волоколамск (ЦРС ВОС): Московская область, г. Волоколамск, ул. Панфилова, 33/5

☎ телефон: +7(49636) 2-23-39

✉ электронная почта: noyscrvosc@gmail.com

👤 директор — Степанов Сергей Иванович

659330, Бийский филиал ЦРС ВОС: Алтайский край, г. Бийск, пер. Красноярский, 87

☎ телефон: +7 (3854) 47-22-67

✉ электронная почта: crsnaumova@mail.ru

👤 директор — Астанина Елена Геннадьевна

109012, Железнодорожный филиал ЦРС ВОС: Курская область, г. Железнодорожный, ул. Гагарина, 41/3

☎ телефон: +7 (47148) 4-95-74

✉ электронная почта: crsvos2012@yandex.ru

👤 директор — Чебышева Наталия Викторовна

Литература

1. Гилл Д. «Все о стрессе» пер. с англ. Л. Коноваловой. — М.: ООО «Издательство «Олимп»: ООО «Издательство АСТ», 2002.

2. Изард К.Э. «Психология эмоций», СПб: Питер, 1999.

3. Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих. С.-Петербург: Изд-во РГПУ им. Герцена, 1998.

4. Малкина-Пых И.Г. «Экстремальные ситуации» — М.: Изд-во Эксмо, 2006. — 906 с. — (Справочник практического психолога).

5. Наумов М.Н. «Бийская школа восстановления трудоспособности слепых», М., 1989.

6. «Программа по ориентировке в пространстве инвалидов по зрению», разработана преподавателями Волоколамской ЦШВТС под руководством научных работников РГПУ им. Герцена Стерниной Э.М. и Феоктистовой В.А. М., 1991.

7. Сборник статей «Ориентировка незрячих в пространстве», М., ВОС, 1985.

8. Сверлов В.С. «Методика обучения слепых ориентировке в большом пространстве» Ленинград ВОС, 1970.

9. Старшенбаум Г.В. «Суицидология и кризисная психотерапия», М., «Когнитив - Центр», 2005.

10. Чобану И.К. «Основы психотерапевтической кинезиологии: руководство», 3-е издание, исправленное и дополненное, М., 2014.

11. Шкляев А.В. «Пространственная мобильность незрячих» — М., 2007.

Волоколамский Центр
реабилитации слепых ВОС

Помочь СВОим

Методическое пособие

Вёрстка: С.Д. Чуднова

Подписано в печать 25.05.2026.

Формат 60х90/16. Гарнитура Times New Roman.

Усл. печ. л. 2,75. Тираж 400 экз. Заказ № 36.

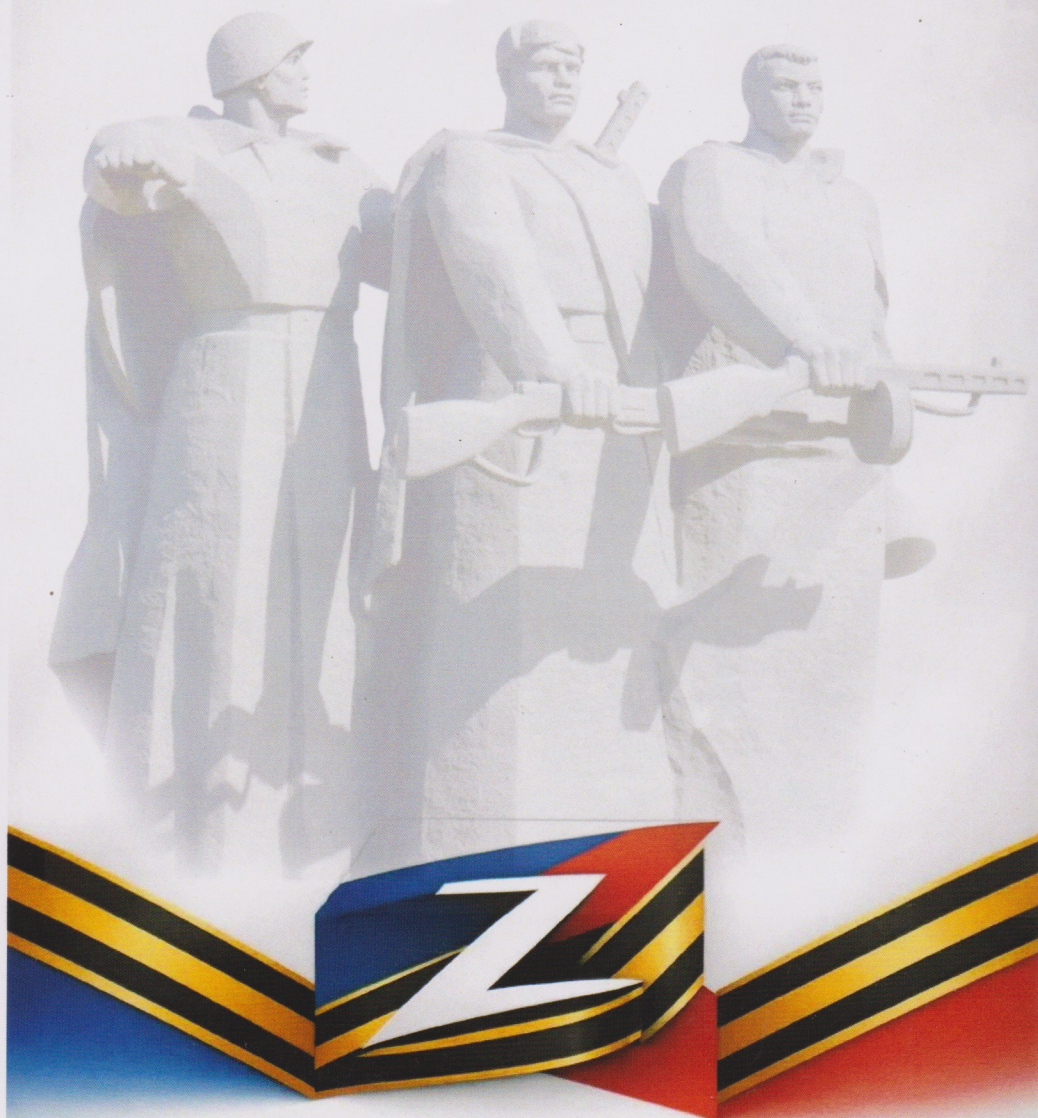
ООО «ИПТК «Логосвос»

Отпечатано в типографии

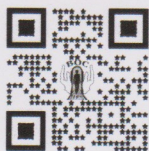
ООО «ИПТК «Логосвос»

Российская Федерация, 129164, Москва,

ул. Маломосковская, д. 8, корп. 2



Центр
Реабилитации
Слепых ВОС
г. Волоколамск



143600, Россия,
Московская область,
г. Волоколамск,
ул. Панфилова, д. 33/5