

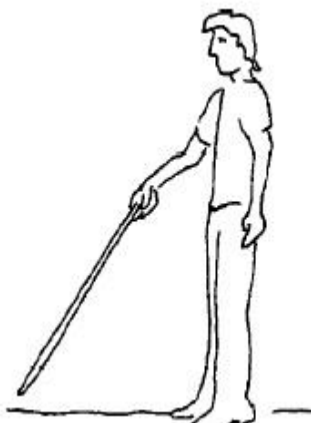
## Как обучать человека с нарушением зрения использовать трость или палку как поводыря



■ Обучите ребенка или взрослого с нарушением зрения использовать в качестве поводыря длинную палку или трость. Тогда он сможет в одиночку передвигаться по улице. Некоторые дети могут учиться использовать трость или палку уже с 6 лет. Другие могут учиться этому только в более позднем возрасте. Некоторые люди могут научиться передвигаться по улице без палки или трости, так как они хорошо знают местность. Если такие люди используют трость или палку, они будут в большей безопасности и смогут пойти даже в мало знакомое место. Если человек, которого вы учите, не использует трость или палку, учите его делать это. В таком случае он сможет пользоваться ею всегда, когда захочет.



■ Сначала подберите такую палку, которой человек сможет пользоваться. Вы можете вырезать ее из ветки дерева. Палка должна быть прямой и не слишком тяжелой. Некоторые люди непременно хотят купить специальную трость, но деревянная палка так же удобна, как и трость.



Длина палки должна быть такой же, как расстояние от земли до средней точки между плечом и талией человека. Если он ходит быстро или делает большие шаги, палка или трость могут быть немного длиннее.

■ Когда человек касается палкой земли, конец палки должен быть на расстоянии одного полного шага впереди него.



- Человек должен держать палку так, как показано на рисунке. Локоть должен быть слегка согнут, чтобы ладонь находилась на уровне центра тела. Палку нужно держать чуть ниже ее верхнего конца, так чтобы слегка касаться земли.



- Человек, которого вы обучаете, может учиться ходить, держа палку в любой руке. Он может сам определить, в какой руке ему удобнее держать палку.



- Он может учиться использовать движение кисти, чтобы во время ходьбы перемещать палку из стороны в сторону. Рука и кисть должны оставаться на уровне центра тела.



Нужно касаться земли концом палки по обе стороны тела прямо перед ногами. Расстояние между двумя точками, где палка касается земли, должно быть чуть больше, чем ширина плеч.



Когда палка прикасается к различным предметам, возникают разные звуки. Помогайте человеку, которого вы обучаете, определять различные предметы по звуку.



■ Когда палка касается земли с одной стороны, человек должен ступать вперед противоположной ногой.



- Учите его держать палку или трость близко к грунту, так чтобы не пропустить мелкие предметы на дороге. Объясните человеку, что палка поможет обнаружить предметы, которые находятся на его пути. В этом случае он сможет их обойти.



- Когда палка прикасается к различным предметам, возникают разные звуки. Помогайте человеку, которого вы обучаете, определять различные предметы по звуку.



- Человек может использовать свободную руку, чтобы ощупывать более высокие предметы, которые находятся у него на пути.
- Сначала учите его двигать палкой.

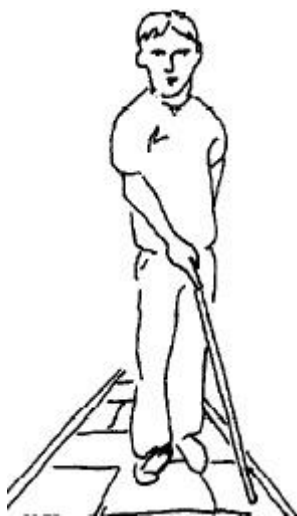


- Когда он сможет правильно это делать, учите его ходить, используя палку. В начале идите перед человеком и разговаривайте с ним.



безопасно.

- Затем идите позади него. Дайте ему возможность найти с помощью палки дорогу. Говорите ему что ни будь или останавливайте его, только если есть опасность падения или какого-либо повреждения.
- Может потребоваться долгое время, чтобы научить человека самостоятельно пользоваться палкой. Возможно, ему потребуется повторять одно и то же много раз, чтобы научиться делать это правильно и



- Если человек, которого вы обучаете, может немного видеть, он должен смотреть прямо перед собой и использовать палку, чтобы ощупывать землю. Это позволит ему передвигаться более безопасно.
- Учите человека, как переходить канавы, ручьи, мосты, преодолевать низкие изгороди.



■ Человеку, которого вы обучаете, возможно, понадобится перейти канаву или маленький ручей. Тогда он должен попытаться коснуться противоположной стороны препятствия палкой, чтобы определить, насколько оно широкое. Человек также может прощупать дно канавы палкой, чтобы определить, насколько она глубока. Если человек, которого вы обучаете, не может дотянуться палкой до противоположного берега или если это препятствие ему незнакомо, то ему следует попросить у кого-нибудь помощи, чтобы его пересечь.



■ Человек, которого вы обучаете, может захотеть научиться подниматься вверх по ступенькам. Чтобы узнать высоту ступенек, он должен ощупывать их палкой и ногами. Учите его подниматься и спускаться по ступенькам. Можно использовать поручень, если он имеется, чтобы идти вдоль него.

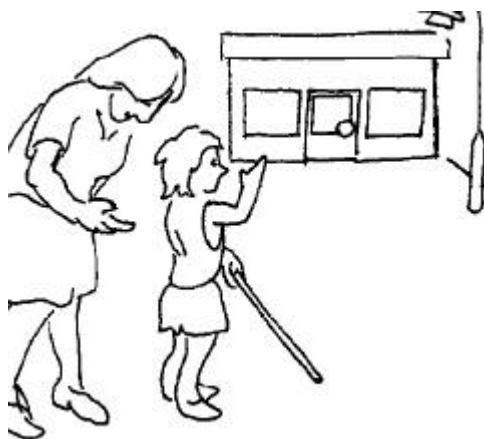
■ Иногда человеку, которого вы обучаете, требуется подниматься на холм или спускаться. Если ему трудно это делать, то нужна будет чья-то помощь, чтобы вести его. Человек может одной рукой держаться за руку поводыря, а в другой держать трость.



■ Когда человек, которого вы обучаете, движется вдоль высокого забора, то он может вести по нему тыльной стороной кисти. При этом человек должен продолжать двигать палкой в другой руке, чтобы ощупывать ею предметы под ногами.



- Иногда человеку, которого вы обучаете, требуется подниматься на холм или спускаться. Если ему трудно это делать, то нужна будет чья-то помощь, чтобы вести его. Человек может одной рукой держаться за руку поводыря, а в другой держать трость.



- Сначала сопровождайте человека, которого вы обучаете, в такие места, как школа, церковь, рынок или медицинский центр.

Затем дайте ему возможность дойти до всех этих мест самостоятельно и найти дорогу назад.

- Затем обучайте его переносить с места на место различные предметы. Например, ходить за водой или приносить покупки с рынка.



- Когда человек, которого вы обучаете, учится выполнять новый вид деятельности или делает что-нибудь хорошо, похвалите его, сказав, как хорошо он все это делает. Он будет доволен и захочет учиться дальше.