

Какие упражнения помогут незрячим научиться ориентироваться в пространстве? Действительно, хоть и странно...

Эту статью я посвящу конкретным проблемам ориентировки незрячих в пространстве. Заранее прошу, не удивляйтесь набору упражнений. Можете поверить тому, кто их разработал, так как он профессиональный социальный работник, и по первой ступени специализация у него – технологии социальной работы. Среди прочего, этот учёный четыре года специально занимался технологиями, разработанными для инвалидов по зрению: всевозможная реабилитация, адаптация и т.д. На защиту диплома он сделал методическое пособие по реабилитации незрячих. По второй ступени его специализация – история, теория и методология социальной работы. В вопросе этот человек действительно разбирается.

Так вот, упражнения, которые я хочу предложить вашему вниманию, несколько отличаются от стандартной советской школы по реабилитации инвалидов по зрению. Эти упражнения входят в комплексы занятий для незрячих в Европе и Америке. Многим незрячим они понятны и приятны. Более того, специалисты-реабилитологи считают, что они очень действенны. Да, местами они несколько странны... Некоторые незрячие, пожалуй, могут и пальцем покрутить у виска. Мол, «зачем я это буду делать, я уже взрослая» и т.д. Возможно, но учёный, на которого я ссылаюсь, очень советует перебороть себя. Результат можно будет наблюдать уже через месяц-полтора.

1. Нужен стол. Пустой стол для того, чтобы ничто не мешало. Нужны 2-3 габаритных предмета, которые можно поставить на стол. Габаритных – в смысле, не меньше тарелки. Да в общем, можно использовать и тарелки, и чайник, и кастрюли. Это не суть важно. Сначала описываю «чистое» упражнение, прямо по методике. Нужно ставить (обязательно самостоятельно незрячему человеку) своими собственными руками на стол эти 2-3 предмета. Убрать руки. Можно на груди их скрестить, можно просто вдоль тела повесить и тут же попытаться взять поставленные предметы со стола. Один за другим, не торопясь. Цель – взять все предметы со стола, не шаря по столу и в воздухе. Сначала, наверное, будут ошибки, но недолго. Упражнение достаточно выполнять 3-5 минут в день. Можно пробовать делать это сидя, стоя, лёжа, как угодно, самое главное – достичь цели. Дальше можно усложнить упражнение, а именно: поставив предметы, отвернуться от стола (повернуться к нему спиной), затем повернуться снова и взять предметы. А можно сделать то же самое, стоя спиной к столу. Можно отойти от стола на пару шагов.

Всё это достаточно просто, но это самое элементарное упражнение. Достигнув определённых успехов, можно подобрать другие предметы, меньшего размера. В итоге на последнем этапе незрячий должен без проблем находить на столе... ну, если не иголки, то, во всяком случае, карандаши. Вы спросите: «А какое это, блин, отношение имеет к ориентированию в пространстве?» Да самое прямое – человек будет постепенно привыкать к маленькому пространству, к пространству стола, а его сознание перенесёт часть этого умения на большее пространство, и в итоге это очень поможет. Кто-то скажет: «Да я и так могу всё это делать...» Умея ловко и быстро находить большие предметы, нужно приступить к поиску маленьких, научившись находить маленькие – искать самые маленькие... Те же иголки. Собственно, незрячий так будет развивать пространственную память.

2. Дальше... Это ещё одно упражнение на столе. Собственно, оно почти во всём похоже на предыдущее, за одним немаловажным исключением. Сразу замечу, что вот этого в стандартных методиках нет, хотя многие из исследователей считают, что это очень полезно. Итак, всё тот же стол, всё те же предметы, но ставить их надо на стол не самому незрячему, а кому-нибудь другому. А он (незрячий) пытается, не шаря в воздухе и по столу, их взять. Для чего это нужно? Для развития пространственной интуиции. Собственно говоря, из-за слова «интуиция» это упражнение обычно и не вписывают в методики, так как невозможно определить, что это такое. Но всё равно стоит попробовать. Нужно, грубо говоря, выработать нюх на пространство. Особое чутьё, которое очень поможет... и кастрюли искать, и дорогу к дому находить. Упражнение можно нереально усложнить. Незрячий будет считаться мастером, если в его отсутствие кто-нибудь что-нибудь поставит на стол (совсем хорошо, если один предмет), а незрячий войдёт и, подойдя к столу, этот предмет возьмёт. Сразу и аккуратно...

Продолжение следует.

Автор - **Маргарита Мельникова**

[Источник](#)