



Насоки за семейства с дете с нарушено зрение

Към моето семейство

Здравей, мое семейство! Аз съм вашето дете със зрително увреждане.

Вероятно не съм бебето, което сте очаквали, но сега съм тук и знам колко объркани се чувствате и въпреки че ме обичате безкрайно, вероятно грижите за мен не ви се струват лесни. Нормално е да се чувствате така, не сте сами и много родители биха се чувствали по същия начин на ваше място.

Аз виждам нещата по различен начин и това е моята реалност. Не мога да ви видя, но ви чувствам.

Не мислете само за моето зрение, преди всичко аз съм бебе и искам да правите всички неща, които родителите обикновено правят с детето си (да си играете с мен, да танцувате, да пеете, да общувате, да празнувате рождения ми ден)

Вероятно ще имате нужда от помощ, защото аз ще се развивам по различен начин. Дайте ми време да го направя и ме оставете да намеря своя начин да се запозная с живота. Не ме ограничавайте повече, отколкото бихте направили, ако бях зрящ, и ме оставете да изследвам света колкото е възможно повече, защото това е начинът, по който ще го разбере.

Може би ще се чувствате виновни, объркани, тъжни, разочаровани. Много специалисти могат да ви помогнат. Потърсете подкрепа и се свържете с родителски групи и асоциации в областта на децата със зрителни увреждания.

Кажете на всички, че имам зрително увреждане. Ако не го направите, ще изглежда, че се срамувате от мен. Знаем, че не сте искали да се сблъскаме с този проблем, но това е моят живот и аз наистина мога да се справям с реалността с малко помощ от заобикалящата ме среда.

В тази брошура ще откриете насоки, разработени от специалисти по ранно детско въздействие, които са разделени в отделните етапи от моето развитие и които ще ни помогнат в първите крачки по моя житейски път.



0-1 година

- Въпреки че не се движа, аз съм наистина зает - да слушам, да мириша и да усещам нещата.
- Не се притеснявайте, ако двигателните ми умения не се развиват едновременно с тези, на моите връстници. Движа се малко по-малко от другите бебета и двигателното ми развитие е по-бавно.
- Не се натъжавайте, ако не търся визуален контакт с вас, погледнете ръцете ми и тялото ми, откъдето ще разберете как се чувствам.
- Това, че не ви гледам в очите, не означава, че не се интересувам от вас – аз завъртам главата си в посока на вашите гласове. Моля ви, обяснявайте ми всичко и ми позволявайте да докосвам и изследвам околната среда и вас с помощта на крайниците си.
- Да чуя звук, източника на който не може да бъде докоснат, не означава нищо за мен и аз няма да започна да търся предмета. За да съществува един обект в моето съзнание, той трябва да бъде едновременно чут и изследван. Тази координация между допир и звук ми позволява да придам значение на обекта и да разбера, че той е постоянен.
- Обичам да ме носят, люлеят, докосват и масажират, точно както другите бебета. Дори повече от другите бебета!
- Имам нужда да бъда успокояван и да бъда в пространство, в което мога да усещам всичко около себе си с ръце, крака, глава.
- Когато ме обличате или си играете с мен, можете да ме гъделичкате с мек предмет или да духате по частите на тялото ми (не забравяйте да обясните какво правите и да назовете частите на тялото ми).
- Можете да използвате малък вентилатор, който ще създава различни усещания в зависимост от това как движа тялото си (това работи още по-добре, когато кожата ми е мокра)
- Поставете безопасни предмети (повече или по-малко големи и повече или по-малко тежки) върху тялото ми; те ще се търкалят, ще се движат в зависимост от



моите движения и ще мога да усещам къде отиват и така да опознавам въздействието, което мога да оказвам върху заобикалящата ме среда

- Поставете ме в различни позиции (по коремче, по гръб, на една страна) – което ми позволява да получа различна информация за тялото ми.

- В началото няма да ми хареса да лежа по корем, но това е важно за мускулния ми тонус.

- Когато лежа по корем на килим или в скута ви, докосването на главата ми с предмет или използването на предмет, който издава звук, ще ми помогне да повдигна главата си.

- Ако лежа на маса, да усещам лицето ви близо до мен, да чувам гласа ви и да усещам дишането ви също ще ми помогне да я повдигна.

- Когато лежа по гръб, насърчавайте ме да се движа и да се преобръщам, да имам предмет, който да прехвърлям от едната ръка в другата.

- Поставете ме на различни повърхности (на пода, на килим, в скута ви, на голяма топка) - това ми дава информация за мястото ми в пространството и учи тялото ми как да реагира, а когато порасна още малко – улеснява изправянето и прохождането ми.

- Нека масажът и къпането са дейности, чрез които ме учите на собственото ми тяло – научете ме как да пляскам с ръчички, как да изследвам с тях различните части на тялото ми, като непрекъснато ги назовавате с имената им.

- Използвайте гласа, ръцете и цялото си тяло като средство за комуникация с мен. Гласовете ви ми носят емоционални послания и ми дават нужната информация за света. Нека звуците идват от различни посоки – пред мен, зад мен, над мен.

- С ръцете си, използвайки метода „ръка в ръка“, ми показвайте различните предмети от нашето обкръжение. По този начин вие ми давате не само информация, а създавате чувство на близост и обвързаност с мен, които са изключително важни за физическото ми и емоционално развитие.



- Звучите са това, което използвам най-много, за да опозная и разбера света около мен. Някои звуци могат да ме изплашат (пералнята, микровълновата печка). Други ще ме успокоят.
- Наблюдавайте реакциите ми, успокоявайте ме, обяснявайте ми какво е това, което трябва да разбера.
- Когато сте заети с работа въщи (готвене, чистене), ми говорете, обяснявайте ми какво правите. Това ми помага да запазя вниманието си и да знам, че сте тук.
- Тишината може да ми бъде плашеща. Наблюдавайте какво се случва, когато е тихо. Запазвам ли тишина? Движа ли се много? Ако пуснете някаква музика, ако пеете, изглеждам ли по-спокоен?
- Когато говорите или пеете, позволете ми да докосна устата ви. Тя ще се движи под пръстите ми. Позволете ми да докосна гърлото ви, за да усетя как вибрира.
- Развивайте осъзнаването ми за звуците и предметите, които ги издават (тиктакане на часовник, работещ хладилник, звукът на радиото, на телевизора, на различните уреди в дома)
- Създайте за мен връзка между звуците и желани от мен обекти и действия (почукването с лъжица като знак за хранене, пускането на вода – за къпане във ваничка, приспивна песничка – време за сън и пр.)
- Насърчавайте ме да играя с движещи се играчки, които издават звуци – дрънчаща топка, пеещи играчки, висящи в кошарата ми, проходилка, свирещи коли и пр.)
- Насърчавайте ме да следвам движението на играчката със звук – така ще ми помогнете да овладее движенията на ръцете ми като посягам към тях, след това да пълзя, а накрая – и да прохода.
- Създайте ми кът за игра с постелка, на която мога безопасно да играя сам. От нея ще изследвам и дома ни, когато му дойде времето. Вероятно ще обичам винаги да започвам от едно и също място откривателското си пътешествие из дома.



- Помогнете ми да се ориентирам добре в дома ни като поставите различни настилки в различните помещения в него, за да мога да разбера кога преминавам от една стая в друга.
- Дайте ми възможност да намирам най-любимите си играчки на същото място – това е важно, за да мога да ги откривам.
- По-късно трябва да мога да си спомням къде съм поставил играчките си, чашата си, дрехите си или други неща. Редът е много важен, за да бъда самостоятелен.
- Използвам ръцете, краката, ушите, носа си, а скоро и миниатюрна версия на бял бастун, за да се оглеждам и изследвам. Насърчавайте ме да докосвам, дори и да не ми харесва в началото (предмети, които използваме в ежедневието си, храна)
- Подарете ми дрънкаща „буталка“ – тя ще бъде моят пръв помощник за контакт с околните предмети и ще ме въведе в идеята и ползването на детския бял бастун.
- Миризмите ме успокояват и ми помагат да разбера къде се намирам (в кухнята, в банята...) и да разпознавам предмети и хора. Когато готвите или когато почиствате къщата, използвайте думи, за да опишете какво помирисвам.
- За да се развие осезанието ми, трябва да усещам различни текстури с ръцете и краката си (меки, груби и т.н.), както и различни предмети като играчки, гривни и чорапи, които звънят, дрънчат и т.н.
- Може да ми харесат усещания като вибрации и усещане на въздуха върху кожата ми (вибрираща възглавница, вентилатор). Люлеенето също стимулира тялото ми по различен начин.
- Създаването на рутинни процедури през деня ще ми позволи по-лесно да разбера кое време на деня е.
- Пейте ми песнички и играйте игри с мен, с които ще ми помагате да откривам частите на моето и на вашето тяло – „Буба лази“, Песничка за тялото („Глава – рамене – колене – пръсти на краката“), „Имала баба къщичка“, „Дай, бабо,

огънче“, „Хей, ръчички, хей ги две“, „Пеят, скачат палците“ и други подходящи залъгалки.

- Покажете ми как да протягам ръце, когато имам нужда да ме вдигнат или гушнат, как да казвам "довиждане", "браво", как да изпращам въздушна целувка.

1-3 години

- Развивайте системността в изучаването от мен на нови предмети чрез опипване – поставяйте предмети на масата, които да откривам последователно, като използвате това, за да ме научите на основните понятия – близо-далеч, горе-долу, ляво-дясно, вътре-извън,

- помогнете ми да разбирам и научавам връзката между предметите (поставяне на капаци на съдове, побутване или придърпване на предмети и играчки с пръчка и пр.)

- Създавайте ми осъзнаване за далечните пространства (посочвайте ми звукови ориентири, когато сме заедно навън и ме учете как звукът се усилва или заглъхва когато се приближаваме или отдалечаваме)

- Създавайте ми осъзнаване за взаимодействията между тялото ми и околните предмети – как мога да преодолявам препятствия чрез преместване, прескачане, побутване, отваряне)

- Покажете ми как един и същи предмет може да бъде в различни размери, форми, материали (играчки, кутии, растения, прибори за хранене)

- Научете ме за различните части на цялото – покажете ми как се нареждат пъзели, разделете стаите на различни части, разглобете някакъв предмет)

- Научете ме да свързвам миризмите с различните стаи (баня, кухня), среда (паркове, гора, море, поляни), магазини (плод-зеленчук, за риба, за месо, дрогерии)

- Не спирайте да назовавате частите на тялото по време на всяка дейност с тях, като едновременно с това ме учите на взаимодействията с околните предмети



(напр. използвайте „Пъхни дясната си ръчичка си в ръкава“, вместо „Дай ми ръката си, за да ти сложа якето“

- Двигателните ми умения ще се развият и ще мога да изследвам повече и всичко около мен.

- Все още имам нужда да се движа в безопасно пространство.

- Позволете ми да изследвам, да преживявам, да докосвам, да разбирам сам.

- Пускайте ръката ми, когато е възможно и когато няма опасност

- Обяснете ми какво може да бъде опасно, трябва да разбира (ъгли, врати, прозорци, стълби.)

- Може да падна или да се блъсна в нещо: това е част от моя учебен опит.

- Насърчавайте самостоятелното ми придвижване чрез пълзене или ходене по кратки, познати маршрути (например към банята, към кухнята) като провокирате любопитството ми да следвам говореща движеща се играчка или човек.

- Научете ме за местоположението на различните стаи в дома ни една спрямо друга и за положението на различните мебели във всяка една от тях. Използвайте кратки изречения като след всяко едно от тях оставяйте време, за да го разбира и проуча сам. („С ръчичката си докосваш дивана, който е в хола. Диванът е на две крачки от вратата към коридора.)

- Давайте ми ясни и детайлни указания за всяка поредица от действия, на които ме учите (напр. изкачване на стълби – „Застанали сме пред стълбите, сега се хвани с едната ръчичка за перилото, дай ми другата ръчичка на мен, постави едното си краче на стъпалото“ и т.н.

- Не предвиждайте прекалено много моите нужди, оставете ме да правя нещата сам, когато мога да ги направя, дори ако ми отнема повече време, отколкото на вас. Колкото повече пораствам, толкова по-богата ще бъде моята среда. Научете ме да моля за помощ, когато имам нужда от нея.

- Намерете начини да участвам по-активно в ежедневните дейности у дома – мога да ви помагам с готвенето, със зареждането на съдомиялна и пералня, мога



да започна да се събличам и обличам самостоятелно, мога да прибирам играчките си.

- Научете ме да оставям предмети и мебели (столче, гърне) на едно и също място, за да ги намирам лесно. Ако ги преместите, покажете ми къде са.

- Предлагайте ми пространства, в които мога да се движа свободно и безопасно (коридор, свободно пространство).

- Обезопасете къщата (ъгли на маси, отворени прозорци и врати, стълби, предмети на пода и т.н.)

- Обезопасете градината (тераса, външни граници, стъпала...)

- Дайте ми ориентири и ме насърчете да откривам! Имам нужда да ми помогнете да разбера какво ме заобикаля, когато съм навън: позволете ми да изследвам нашата кола, автобуса, градината, улицата и т.н. Помогнете ми да разбирам звуците, които чувам (затръшване на вратата на колата, клаксон на кола, велосипед, камион, автобус, влак, самолет и т.н.).

- Започнете да ме учите на социалните взаимоотношения - Когато говоря с някого, трябва да съм обърнат с лице към него. Не трябва да стоя твърде близо или твърде далеч от събеседника си. Научете ме да казвам "здравей", "довиждане", "благодаря", да изчаквам реда си като другите деца – на опашката за пързалката, на влизане в детската градина и пр.

- Говорете с мен за емоциите, това може да ми помогне да ги разбера. Трябва да се науча да изразявам с думи емоциите, които ме обземат. Когато ги разпознаете, назовете ги: назоваването им ще ми помогне да ги опозная по-добре, да ги разпозная и да ги интегрирам с течение на времето. Така че можете да ми кажете кога съм щастлив, кога съм тъжен, кога изглеждам щастлив, ядосан, разстроен. Кажете ми кога се усмихвам, кога имам сълзи, кога веждите ми се набръчкват. Позволете ми да докосна сълзите си или лицето си, когато се усмихвам, както и да докосвам вашите лица, когато изпитвате тези емоции.

- Научете ме как различните тонове на гласа изразяват различните емоции.



- Помогнете ми да разбера някои понятия от света на зрящите – ще ми е трудно, но е важно да бъдат разгледани, за да се развие общ език: Какво е виждането? Можете ли да виждате зад гърба си? На тъмно? Това, което виждаме в далечината, изглежда по-малко. Далечен звук изглежда не толкова силен. Понятието за прозрачност и непрозрачност: Зрящите хора могат да виждат през прозорец, но не и през стена. Те не могат да видят дали има нещо между очите им и това, което гледат. Не мога да стигна до играчка, която да чуя, когато между нас има бариера. Опитайте се да ми говорите зад стена и ще чуя гласа ви по различен начин. Понятието за пропускливост (защо в колата не вали?) Какво представляват пропускливите и непропускливите материали. Трябва да направя някои експерименти, за да разбера по-добре.

- Не се колебайте да ми обясните различията между моите и вашите въприятия.

- И накрая – обичайте ме, учете ме да бъда самостоятелен, дайте ми време, за да го постигна. Покажете ми света.

Тази брошура е разработена като инструмент за подпомагане на родителите и роднините в развитието на тяхното сляпородено дете от 0 до 3 години.

Препоръките са резултат от дългогодишна професионална практика на партньорите по проекта в различни експертни области. Родителите и роднините могат да се позовават на тях, за да насърчават развитието и самостоятелността на детето си, което да порастне като самостоятелен незрящ възрастен. Те ще помогнат на родителите да преодолеят естествената реакция на свръхзащита и свръхподкрепа на собственото си дете.

Тази брошура е разработена в рамките на проект EARLY - 2020-1-FR01-KA202-079967, финансиран по програма "Еразъм+". Текстовете в нея по никакъв начин не ангажират Европейската комисия и Програма "Еразъм+".