

Как правильно организовать жизнь ребенка с нарушением зрения в семье?

Необходимо тщательно продумать, как сделать так, чтобы плохо видящему малышу было удобно, спокойно, безопасно в родном доме.

Особое значение имеет рациональное освещение. В помещении, где постоянно находится ребенок, использование дневного света должно быть максимальным: он наиболее благоприятен для зрения, оказывает положительное общебиологическое воздействие на организм в целом, на психику и эмоциональное состояние. Необходимо использовать и дополнительное искусственное освещение (например, в игровом уголке, на столе, где ребенок играет, рассматривает картинки). Не следует бояться смешения дневного и искусственного освещения: это не вредит зрению. В хорошо освещенном помещении ребенок чувствует себя увереннее, бодрее.

Большое значение также имеет правильный выбор мебели и ее комфортное расположение. Вся мебель в квартире, прежде всего в комнате ребенка, должна быть расставлена максимально удобно для него. У ребенка должна быть своя комната или свой уголок, где стоят его кровать, детские стол и стул, шкаф или ящик для игрушек, шкаф для белья и одежды. Они должны быть легкодоступными для ребенка, удобными и безопасными для самостоятельного пользования (например, низкая и достаточно широкая кровать или кушетка, легко открывающиеся и закрывающиеся дверцы шкафа, полки на уровне роста ребенка и т.п.).

Стол ребенка ставят около окна, так чтобы свет падал слева. Дополнительное освещение (настольная лампа) также располагается слева. Свет от нее должен падать на поверхность стола, а не светить ребенку в глаза. Для детей с остаточным зрением или слабовидящих, которые при рисовании и рассматривании картинок низко наклоняются, лучше использовать светильники на гибких подставках. Это позволяет изменять высоту источника света с учетом удобства для ребенка. Нужна также подставка для рассматривания картинок.

Родители должны знать, что при некоторых заболеваниях органа зрения яркий свет, напротив, противопоказан. Рекомендации по поводу необходимого для ребенка уровня освещенности помещений можно получить от врача-офтальмолога.

Полированную поверхность стола рекомендуется закрыть листом зеленой матовой бумаги. Не стоит использовать для этого стекло: возникающие на нем блики затрудняют зрительное восприятие, отвлекают ребенка. С подоконника надо убрать все предметы, мешающие прохождению света (аквариум, горшки с большими комнатными цветами, стопки книг, игрушки и др.). Не рекомендуется закрывать окна темными плотными занавесками. Чтобы устранить слепящее воздействие света в солнечные дни следует занавесить окна светлыми шторами (или жалюзи), расположенными по бокам оконных проемов. Необходимо следить за чистотой стекол в окнах: запыленные стекла задерживают проникновение световых лучей, снижая уровень освещенности до 40%.

Большое значение для зрительного комфорта ребенка с нарушением зрения имеют также цвет стен и мебели и внутреннее оформление помещения, в котором находится ребенок. Так, для лучшего отражения света стены следует окрашивать в светлые тона, мебель предпочтительна цвета натурального дерева и неполированная. На стенах не следует развешивать слишком яркие, пестрые картины, репродукции с

большим количеством объектов, множество разных безделушек, украшений. Это затрудняет узнавание предметов, перегружает зрительное восприятие.

Необходимо сделать так, чтобы квартира была безопасной для слабовидящего ребенка. Так все розетки, электропровода должны быть закрыты или недосягаемы для него. Электроприборы и бытовая техника должны включаться только взрослыми членами семьи, а после окончания их использования выключаться и убираться в недоступные маленькому ребенку места. Стеклянная посуда и все бьющиеся, колющие, режущие предметы, лекарства, различные химические, моющие и чистящие средства и т.п. следует убирать после их использования на свои места, недоступные малышу. Постепенно, по мере взросления ребенка, его необходимо знакомить с электроприборами, бытовой техникой и другими опасными предметами, показывать и объяснять, для чего они нужны, учить правильно ими пользоваться под контролем взрослых.

Еще одно правило, которое необходимо соблюдать, если в семье есть слепой или слабовидящий ребенок: все предметы в доме должны иметь определенное место. Так, не следует переставлять мебель, целым ставить посередине комнаты, на кухне, в коридоре, в прихожей сумки, коробки, разбрасывать одежду, обувь и т.д. Это правило соблюдать очень важно, особенно если ребенок совсем не видит или имеет остаточное зрение. Наткнувшись неоднократно на эти предметы, ударившись о них, споткнувшись о лежащий не на своем месте предмет, упав, ребенок начинает бояться ходить по комнате, по квартире самостоятельно. Перестановку мебели, если в этом есть необходимость, следует делать в присутствии ребенка, показывая ему, куда какие предметы переставлены. Позаботьтесь о том, чтобы ребенок не смог удариться об углы мебели, о выступы стен, подоконников и всех других предметов, находящихся на уровне его глаз или головы.

Двери должны быть либо всегда открыты, либо всегда закрыты. Обо всех изменениях ребенка необходимо предупреждать и показывать их: подвести к закрытой двери, показать, как она открывается и закрывается, обратить внимание на звук, который слышится, когда открывается дверь, и т.д. Окно должно быть закрыто, а если вы его открыли, проследите, чтобы рядом не стояли предметы, с которых ребенок мог бы дотянуться до подоконника, взобраться на него. Проследите, чтобы пол в квартире был в хорошем состоянии, не был скользким. В противном случае возникает опасность падения и травмы ребенка.

Подготовила: учитель-дефектолог Сохарева О.В. по материалам статьи Е.Подколзиной, кандидата педагогических наук, старшего научного сотрудника Института коррекционной педагогики