

## **ПОРАДИ БАТЬКАМ.**

### **ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ, ІГРИ ТА ВПРАВИ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ВДОМА**

#### **ДЛЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ**

Діти з порушенням зору за однакового стану зорового аналізатора (при однаковій гостроті і полі зору) суттєво відрізняються один від одного можливостями його використання: одні можуть виконувати завдання з опорою на зір, другі – на дотик, треті – на дотик і зір. Батькам важливо навчити дітей прийомам і способам дотикового сприйняття, використовувати його разом із зором, зважаючи на те, що такі діти не можуть створити чіткі і точні уявлення про оточуючі предмети, опираючись тільки на ослаблений зір.

Для правильної організації занять вдома батьки мають попередньо проконсультуватися з фахівцями і дотримуватися правил охорони та гігієни зору їхньої дитини, можливого зорового навантаження, правильного (індивідуально для кожного) освітлення. Оскільки близько 80% всієї інформації людина одержує за допомогою зору, батьки мають компенсувати цю прогалину для дітей, постійно коментуючи все, що відбувається навколо, а також навчитися вичерпно описувати ті об'єкти, які дитина не в змозі обстежити на дотик.

Також варто проконсультуватися з фахівцями і, по можливості, придбати спеціальні адаптивні пристрої: оптичні та неоптичні, які знадобляться дитині для навчання і розвитку. До оптичних корекційних пристроїв належать окуляри зі спеціальними пристосуваннями, біфокали, призми, контактні лінзи (як для постійного, так і для тимчасового користування). Затемнені або темні лінзи рекомендуються дітям зі світлочутливістю. Іноді діти з порушенням зору використовують невеликі телескопи, що прикріплюються до руки або ж до скла окулярів. Телескопічні окуляри використовуються для розглядання об'єктів на відстані, наприклад, під час прогулянок, в магазині тощо. До адаптивних пристосувань належать і плоскодруковані (звичайні) книги з крупним шрифтом. До неоптичних пристроїв належить фломастери, бажано чорного кольору, зі змінною шириною стержнів, що дасть змогу робити чіткі, контрастні записи; кольорові маркери. Чітко розлінований папір може знадобитися тим дітям, яким важко розрізнити рядки на звичайному папері. Для дітей, які

мають світлочутливість, в їхньому ігровому (навчальному) куточку можна встановити світлозатемнювачі, щоб пом'якшити відблиск.

### **Опанування навичок самообслуговування**

Бажано, щоб батьки навчали дітей, використовуючи предмети контрастних і виразних для дитини кольорів (аби вона могла їх розрізняти), привчали до охайності та алгоритму самоперевірки (чи всі гудзики застібнуті, чи в правильному порядку, відрізняти ліве і праве взуття, як заправлена сорочка, як зачесане волосся, як налити воду в чашку, не розливши, як їсти, щоб їжа не падала долі чи не капала на одяг тощо).

### ***Гра «Що це?»***

Варіанти цієї вправи можливо обігравати з різними предметами, ускладнюючи, залежно від віку дитини і мети. Це може бути розпізнавання різних предметів за текстурою, кольором, призначенням. З великої коробки дитина дістає предмет, обстежує його дотиком, за допомогою зору, називає і розповідає про нього. Батьки допомагають дитині, щораз розширяючи обсяг інформації про предмет (з чого зроблений, демонструючи аналогічні предмети, але іншої форми, кольору тощо). Батьки мають навчити дитину певного алгоритму обстеження об'єктів і аналізу його сприйняття: величини (великий, маленький, широкий, вузький, високий, низький, довгий, короткий), щільності (твердий, м'який, пружний), ваги (легкий, тяжкий), текстури (гладенький, колючий, шорсткий). З віком дитина навчиться розрізняти і матеріал (папір, картон, дерево, пластик, метал тощо), а також істивні чи неістивні предмети, овочі, фрукти тощо.

### ***Гра «Святкова вечеря»***

Для маленьких дітей це може бути «святкова вечеря» в компанії улюблених ляльок з використанням іграшкового посуду. Для старших – з реальними предметами побуту. Сутність гри полягає у вивченні дій та алгоритму сервірування святкового столу (що має бути на столі, як правильно поставити, як перевірити чистоту посуду, тощо). Аналоги гри можуть відображати інші побутові ситуації (і навіть ті, які моделюють взаємодію в громадських місцях – магазині, аптеці, транспорті тощо).

## **Розвиток тактильних навичок та просторового орієнтування**

### ***Розпізнавання букв і цифр***

Батьки можуть виготовити набори букв і цифр, геометричних фігур різного розміру і з різних матеріалів, як опуклі, так і вирізані/прорізані в різних матеріалах. Варіації гри можуть починатись з простого впізнавання букв і цифр, а згодом ускладнитись до утворення складів, слів, прикладів, викладання аплікацій з фігур, сюжетних малюнків, орнаментів тощо. Варіант гри: батьки складають слово – дитина його має прочитати після обстеження на дотик і з допомогою зору; батьки викладають будиночок з геометричних фігур – дитина має визначити, що зображено, тощо.

### ***Ліплення з пластиліну, робота з природними матеріалами, конструювання***

Батьки мають навчити дитину виконувати з пластиліном різні маніпуляції (скочувати кульки, шнурочки, примазувати одну деталь до іншої, кріпити до картону, дощечки, відщипувати необхідну кількість тощо). Окрім цього, важливо, аби дитина навчилась акуратно обстежувати на дотик готові вироби, розпізнавати їх. Аплікації з природних матеріалів (крупа, пісок тощо) розвивають у дітей не лише дотикове сприйняття, а й координацію рухів, фантазію. У процесі таких занять батьки мають постійно розмовляти з дітьми, опи- суючи алгоритм дій, якості матеріалів, які використовуються, обговорювати творчу ідею, над якою вони працюють. Конструювання з використанням різних типів конструкторів надає широке поле для варіювання ігор: за творчим задумом, за інструкцією (візьми червоний кубик і постав справа на жовтий прямокутник), складання фігури по пам'яті, складання за зразком тощо.

### ***Що я роблю? Що впало? (тощо)***

Ігри і вправи цієї групи спрямовані на розвиток збережених відчуттів (зокрема слуху, нюху). Батьки в ігровій формі організують ситуації, коли дитина має впізнати за звуками, запахом, дії та предмети з якими маніпулює дорослий (зминає папір, шарудить крупою, ріже капусту тощо). Ускладнене завдання: з якого матеріалу предмети? Корисними будуть заняття в парку, коли дитина може посидіти і послухати звуки

довкілля, привчаючись їх диференціювати (звуки природи, комах, птахів і звуки міста, транспорту), повідомляючи батькам, що саме вона чує.

### ***Рух за словесною інструкцією***

Батьки в ігровій формі «прокладають» маршрут дитині до схованих в якомусь місці квартири «скарбів». Спочатку почергово слідує інструкція виконання (крок вперед, повернись ліворуч). Згодом, коли дитина зможе утримувати в пам'яті всю інструкцію, вказівка дається одразу, і дитина її виконує. Батьки мають стежити за безпекою пересування дитини і у разі небезпеки, запобігти травмуванню, водночас не налякавши дитину.

### **Розвиток навичок комунікації**

У дітей з порушеннями зору часто спостерігаються труднощі в комунікації. Це зумовлено тим, що дитина не бачить невербальних знаків співбесідника (жестикуляцію, рухи тіла, голови, вираз обличчя), тож їй складно орієнтуватися в загальному контексті, емоційному перебігу бесіди. Окрім цього, мовлення таких дітей часто формалізоване, вони недоречно можуть вживати певні вирази і слова, оскільки не мають реального уявлення (досвіду), що саме вони позначають (наприклад, падає дощ, сніг; бринить струна – бринить струмок). Батьки мають пояснювати значення таких виразів і, по можливості, дати змогу дитині усвідомити його через інші відчуття (дотик, слух). До того ж, у дитини можуть спостерігатися мимовільні або повторювані рухи (grimаси обличчя, топтання на одному місці, смикання свого одягу, плескання долонею по нозі тощо). Батькам варто проводити тренувальні вправи-ігри, що моделюють певні життєві ситуації спілкування (в магазині, в транспорті, дружня бесіда тощо). Слід також тренувати і виробляти в дитини адекватний вираз обличчя, алгоритм ведення бесіди (сісти, ноги рівно, руки вільно покласти на коліна, повернути голову до співрозмовника, не робити зайві рухи, після кількох речень чи запитання – витримати паузу, даючи співрозмовнику висловитись, тощо).

### **Фізичний розвиток**

Внаслідок обмеження в зоровому сприйманні діти часто рухаються з пересторогою, стають малоактивними, всупереч віковим потребам організму, який зростає. На цьому фоні в них можуть розвиватись

нав'язливі рухи, виявляється надмірна вага, ослаблення м'язів, втрата гнучкості тощо. Батькам не потрібно надмірно опікати дитину і штучно обмежувати її в русі, турбуючись про безпеку. Доцільно порадитись із фахівцями та дізнатися межі фізичних навантажень, прийнятних для конкретної дитини (можливо, окремим дітям протипоказані різкі нахили тощо). Фізичні вправи можна організовувати на відкритому просторі (на повітрі чи в спортивній залі, в басейні). Вдома змалку також варто привчати дитину до фізкультхвилинок, які розвантажуватимуть і зміцнюватимуть м'язи, які у таких діток бувають скутими (особливо м'язи спини та шиї). Комплекс вправ у супроводі музики чи веселого віршика батьки можуть дібрати самостійно, зважаючи на вподобання їхньої дитини та поради фахівців.