

Т. М. Костенко

**ДИТИНА
З
ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ**

м. Харків

УДК 376-056.2/3(036)
К 72

Схвалено для використання в роботі
з дітьми з особливими освітніми потребами
(лист ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти»
від 21.12.2017 р. № 21.1/12-Г-838)

ЗМІСТ

Поширені причини порушень зору	5
Розвиток дитини від 0 до 3-х років	11
Вибір дошкільного закладу для дитини з порушеним зором	21
Підготовка до навчання у школі	25
Дитина в початковій школі	33
До уваги батьків, учителів, вихователів!	36
Де можна отримати допомогу	37
Корисні сайти	39

Костенко Т. М.

К 72 Дитина з порушенням зору / Т. М. Костенко. — Харків: Вид-во «Ранок», ВГ «Кенгуру», 2018. — 40 с. — (Інклюзивне навчання).

ISBN 978-617-09-3797-1

Ця книжка призначена для батьків, які стикаються з проблемою порушення зору в дитини — вродженим або набутих, а також для педагогів і вихователів інклюзивних навчальних закладів. Для того щоб дитина, попри ці проблеми, зростала і розвивалась, як усі інші, батькам потрібно багато знати про зір, функції ока, вчасно звертатися до лікаря-офтальмолога. Як підготувати таку дитину до навчання в школі, як правильно вибрати навчальний заклад? На ці та багато інших запитань можна знайти відповіді у цій книжці. Крім того, автор надає спеціальні рекомендації: як вчасно розпізнати будь-які порушення зору дитини, як допомогти дитині в разі тяжких порушень і куди звертатися по допомогу.

УДК 376-056.2/3(036)

© Костенко Т. М., 2018
© ВГ «Кенгуру», 2018
© ТОВ Видавництво «РАНОК», 2018

ISBN 978-617-09-3797-1

Шановні батьки!

Так сталося, що ваша дитина погано бачить, бо має тяжке порушення зору — вроджене або набуте. Не зважаючи на це вона має рости і розвиватися так само, як будь-яка дитина. Пам'ятайте, що здоров'я і розвиток вашої дитини залежить від вас, від вашої любові і терпіння, віри в можливість дитини. Для того щоб ваша допомога дитині була ефективною, вам важливо знати, як і що потрібно робити, чого їй навчати. Ми прагнемо допомогти вам у цьому.

Щоб величезний потік інформації, що ми отримуємо через очі, не був втрачений дитиною, вам необхідно досить багато знати про зір, функції ока, вчасно лікувати очі своєї дитини, оберігати від травм, систематично перевіряти зір у лікаря-офтальмолога, опікуватися зміцненням здоров'я малюка в цілому. Особливо це стосується розвитку та охорони зору від народження до початку навчання у школі. Не припуститися помилок вам допоможуть елементарні знання про те, як вчасно розпізнати відставання у розвитку очей і зору дитини, хто і що допоможе це виявити, як допомогти дитині в разі тяжких порушень зору. Про це й розповімо далі.

Одним із найважливіших органів відчуття людини є очі — віконця в навколишній світ.

Зір дає змогу не лише пізнавати його, а й орієнтуватися в ньому.

ПОШИРЕНІ ПРИЧИНИ ПОРУШЕНЬ ЗОРУ

Будьте надзвичайно уважними до фізичного розвитку малюка, його поведінки, перших реакцій на вас, на іграшки. Це важливо для вчасного виявлення можливих відхилень у розвитку зорової системи дитини. Коли дитині виповниться один рік, перевірте, чи немає у вашої дитини косоокості, аномалії рефракції чи інших розладів зору. Від того, як швидко ви помітите у малюка якесь порушення, залежатиме вчасна рання допомога, подальший розвиток і, зрештою, його доля.

Що є першою ознакою хвороби очей?

1. Дитина примружує очі, закриває одне око або часто кліпає очима, щоб розглянути дрібні деталі.
2. Дитина занадто близько підносить до обличчя іграшку або книгу, нахилляє голову і при спробі щось роздивитися, або навпаки – відсуває предмет помітно далі.
3. Дитина сідає ближче до телевізора, нахиляється вперед під час гри за комп'ютером.
4. Дитина скаржиться на частий головний біль або біль в очах.
5. Дитина швидко втомлюється під час занять, які потребують зорових навантажень, тре очі під час читання (за умови позитивного ставлення до читання, взагалі).
6. Очі дитини часто почервонілі.
7. Очі дитини дивляться в різних напрямках.
8. Дитина не відразу помічає предмети, на які їй вказують або просять передати, або кладе їх повз стіл, шухляду тощо.

9. У дитини наявні проблеми з пересуванням у просторі (вона часто натикається на предмети).

10. Втрачає інтерес до гри, де використовуються дрібні деталі.

Як перевірити зір дитини в домашніх умовах?

З'ясувати стан зору малюка можна і в домашніх умовах. Для цього необхідно, щоб він був у доброму настрої, не плакав, а в приміщенні не було сліпучих джерел світла.

У віці до 4 місяців ви можете перевірити, чи фокусує дитина погляд на предметі, чи стежить за переміщенням предметів. Візьміть яскраву велику іграшку і подивіться, чи зосереджує дитина увагу на ній, чи стежить поглядом за нею, коли ви переносите іграшку вправо-вліво, вгору-вниз, по колу в обох напрямках; чи є реакція звуження зіниць, коли наближуєте іграшку на відстань 15—20 см і розширення зіниць під час віддалення іграшки на відстань 60—80 см. Зверніть увагу й на те, чи стежить малюк за іграшкою очима, чи однаково рухаються очні яблука вправо-вліво, вгору-вниз, по колу, плавно чи переривчасто.

З 6 місяців спробуйте з'ясувати, чи бачить ваш малюк дрібні предмети. Для цього посадіть дитину до себе на коліна перед столом, на якому розсипте крихти хліба. Важливо, щоб білі крихти були розсипані на темній скатертині, а крихти чорного хліба — на білій. Якщо дитина не тягнеться до них, не звертає уваги на дрібні предмети і деталі іграшок, це може бути одним з показників неблагополуччя в зоровій сфері.

У цьому віці можна виявити й можливі *відхилення в полях зору дитини*. Для цього потрібно посадити малюка до себе на коліна, розкласти перед ним на столі іграшки. Другий дорослий ззаду і збоку голівки дитини має поволі рухати іншою іграшкою, бажано яскравого кольору. Межа поля зору фіксується тоді, коли дитина, помітивши іграшку, повертає до неї голівку і очі.

Мамі важливо зрозуміти, чи рівноцінно малюк користується зором обох очей.

Для цього посадіть дитину на коліна дорослого, дайте їй цікаву іграшку. Закривайте своєю долонею по черзі то одне, то друге око дитини, не торкаючись її обличчя. Виявіть, чи є у дитини спроба відвести вашу руку або визирнути з-під руки.

- ✓ Неблагополучним показником є відсутність реакції в оці, що гірше бачить, звуження полів зору, їх асиметрія.
- ✓ Якщо у вас з'явилися найменші підозри щодо розвитку зору у вашої дитини, необхідно проконсультуватися у лікаря-окуліста.
- ✓ Випадіння або недоліки однієї-двох зорових функцій не означає, що будуть порушені всі інші функції.

Причини виникнення захворювання очей

Захворювання очей провокується багатьма факторами.

1. Вроджені захворювання: патологічна вагітність, спадковість. Патологічна вагітність пов'язана з факторами зовнішнього середовища: іонізуюче випромінювання, хімічні речовини (алкоголь, наркотики), лікарські препарати протипоказані при вагітності, інфекційні захворювання матері. Ураження очей можливе в результаті внутрішньоутробного зараження або під час проходження дитини через пологові шляхи.

Спадковість. Якщо у батьків дитини була міопія, то є ризик виникнення у дитини. Якщо у батьків спостерігалась глаукома, катаракта — високий рівень ризику захворювання у дитини.

2. Порушення доступу крові до ока при: цукровому діабеті (порушується засвоєння вуглеводів, необхідних для нормального функціонування ока), артеріальній гіпертензії (в очних судинах підвищується тиск і менше потрапляє поживних речовин до ока).

3. Хвороби інших органів, особливо запального характеру. Мікроорганізми з потоком крові потрапляють в очі і викликають запалення.

Як попередити виникнення проблем із зором?

А якщо вони з'явилися, як допомогти дитині?

Віковий період від народження дитини до 6 місяців є критичним у формуванні зорової системи. Саме на етапі потужного розвитку зорової системи обмеження зорового досвіду стає небезпечним, бо це призводить не тільки до зниження рівня зорових функцій, а й до затримки психомоторного розвитку дитини.

Батькам обов'язково необхідно показати дитину лікареві-окулісту, коли:

- ✓ спостерігається незвична чуттєвість до сонячного світла. Зазвичай, людина кліпає або мружиться впродовж кількох хвилин, коли дивиться на яскраве світло. Але якщо дитина постійно, поки знаходиться на вулиці, кліпає очима і мружить їх, це може свідчити про те, що її очі потребують лікування;
- ✓ затуманені або помутнілі зіниці можуть означати, що крізь кришталик погано проходить світло. Помутніння кришталика називається катарактою. Хоча вважається, що на катаракту хворіють літні люди, однак, іноді діти народжуються із цим захворюванням. Часто це захворювання потребує хірургічного втручання;
- ✓ очі в дитини постійно знаходяться в русі та злегка посмикуються. Проконсультуйтеся з лікарем, щоб він установив причину такого стану в дитини і вчасно надав допомогу;
- ✓ обидва ока дитини не фокусуються на одному об'єкті, а це ускладнює об'єднання зображень, що сприймаються кожним оком. У цьому випадку око, що передає нечітке зображення, поступово слабшає і може зовсім перестати бачити. В одних випадках допомагає хірургічне втручання, в інших — накладання пов'язки на сильніше око (при амбліопії), що спонукає активніше працювати слабке око.

Після того як дитині виповниться рік, знову перевірте стан її зору. Деякі недоліки зору вдається виправити за допомогою окулярів. Більшість маленьких дітей залюбки носить окуляри, якщо в них дійсно краще бачать.

Таблиця

Зорове сприйняття при різних захворюваннях очей

Порушення зору	Як дитина бачить	Як допомогти
Міопія (короткозорість)	Не бачить предмети на далекій відстані, при поганому освітленні. Важко переводить погляд з близької відстані вдалечінь.	Наблизити предмет до очей, підмалювати зображення об'єктів, обвести контури чорним фломастером, добре освітлити, збільшити час розглядання.
Гіперметропія (далекозорість)	Утруднене сприйняття об'єктів на близькій відстані, дрібних предметів чи деталей.	Віддалити об'єкт сприйняття від очей, збільшити дрібні деталі, виділити їх.
Астигматизм	Зображення не збирається в одному фокусі.	Залучати до сприймання дотик, рельєфні об'єкти, інші види відчуттів.
Порушення окорухових функцій (косоокість, ністагм)	Порушені просторовий синтез та цілісність сприйняття, сприйняття сповільнене, утруднене сприйняття об'єктів, що рухаються.	Збільшити час розглядання об'єктів, використовувати рельєфну наочність.
Афакія (відсутність кришталика)	Неможливість сприйняття при слабкому освітленні, сповільнене сприйняття.	Добре освітлити об'єкт, збільшити час сприйняття.
Ушкодження сітківки та зорового нерва.	Складно розрізнявати світлі об'єкти на світлому фоні.	Використовувати темні зображення на світлому фоні.

Виявивши порушення зору у дитини, батькам слід звернути увагу на:

1. Стан хребта. Наявність непомічених, досить часто, родових підвивихів хребців може серйозно позначитися на стані зору і стати першопричиною його зниження. Необхідно звернутися до спеціаліста (лікаря-ортопеда), обережно і послідовно зайнятися зміцненням м'язів спини, живота і грудей. Ортопедичний корсет, який призначить лікар, забезпечить підтримку хребта. Постіль дитини повинна бути твердою і рівною, без подушки.

2. Харчування і спосіб життя. Харчування повинне бути повноцінне, збалансоване, бажано роздільне (окремо приймати білкову і вуглеводну їжу). Не можна перегодувати дитину, годувати і вклатати спати слід «на вимогу», стежити, щоб не було закресів. Правильне харчування сприяє хорошій роботі шлунково-кишкового тракту.

Обов'язково слід забезпечити дитині спокійний сон.

3. Стрес-фактори. Причиною порушення зору або навіть виникнення косоокості може стати звичайний переляк, перебування дитини у постійному страху (мене покарають, якщо я щось не так зроблю), зайве хвилювання. Сімейна атмосфера, де виховується дитина, повинна бути спокійною, доброзичливою.

РОЗВИТОК ДИТИНИ ВІД 0 ДО 3-Х РОКІВ

Дитина до 1 року

У перші місяці життя поведінка дитини з порушеннями зору буде такою самою, як поведінка зрячої. Важливо більше часу приділяти близькому контакту з дитиною: частіше тримати її на руках, обличчям до себе. Це дасть дитині змогу краще роздивитися обличчя мами.

Особливо важливим у перші місяці життя дитини з порушенням зору є подразнення коркових центрів мозку. Для цього на пляшечку для води одягніть смугастий чорно-білий чохол; на стінку повісьте чорно-білий килимок (у смужечку або клітинку), використовуйте чорно-біле поєднання кольорів у своєму вбранні.

Вдягайтеся в речі яскравих кольорів, що мали б контраст з оточенням. Над ліжечком немовляти підвісьте контрастні іграшки, щоб їхній привабливий вигляд заохочував дитину дивитися на них.

У 4 місяці дитина охоче бавиться своїми ручками, оглядає їх і намагається піднести до обличчя. Щоб вона затримувала погляд на своїх ручках, одягніть на неї сорочечку або светрик з контрастними, кольоровими рукавичками. На будь-яку сорочечку можна одягнути різнокольорові нарукавники або манжетки, наприклад, з кольорових шарпеток. Підвішуйте на стрічці, натягнутій між бильцями ліжечка, такі іграшки: брязкальця, плюшеві талісмани, «пищавки», іграшки, що можна гризти. Можна скористатися спеціальною вішалкою з прищипками для легких об'єктів.

Дієвий засіб заохотити роздивлятися — підвісити в полі зору дитини кольорові повітряні кульки. Навіть легкий подих повітря зрушує їх, що спонукає переведення погляду з однієї на іншу. Саме це й потрібно! Підвішені іграшки не повинні знаходитися дуже близько або дуже далеко від дитини. Бажано

спочатку розташовувати їх на відстані близько 20 см, а пізніше — 30 см. Іграшки для немовляти з порушеннями зору потрібно купувати яскравих, контрастних кольорів. Вони мають бути безпечними, міцними, нетоксичними.

Кольорова іграшка буде привабливішою, якщо видаватиме приємний звук. Добираючи звукові іграшки, зверніть увагу на те, щоб звуки були різними, наприклад, звук тихих дзвіночків, звук калаталки тощо; мали різну фактуру (поверхню) — гладенькі, шорсткі, слизькі, тверді, м'які, кошлаті, теплі, холодні. Спробуйте самі обшити кубики матеріалами різної фактури, пошійте ковдру з різних клаптиків матеріалу (ворсистої фланелі, гладенького ситцю, слизької підкладочної тканини).

У 5—6 місяців дитина вже простягає ручки до предмета, що їй показують, усміхається до свого відображення в дзеркалі, приглядається до обличчя мами, тата чи бабусі та вміє зчитувати з нього вираз задоволення чи незадоволення її діями. У дітей з порушеннями зору бачення на відстані може бути порушеним, тому предмети та іграшки не слід розташовувати надто далеко від них.

Крім іграшок, дитина повинна мати змогу побачити меблі та різні предмети найближчого оточення (шафу, стіл, полочки, килим, квіти, лампу та ін.). Важливо навчити дитину оглядати речі, що її оточують, з різних позицій та рівнів. Це забезпечить формування правильних образів предметів навколишньої дійсності.

Немовлят з порушеннями зору потрібно частіше брати на руки, притуляти до себе, дозволяти ручками торкатися свого обличчя, на якому відображається настрій мами (спокій, радість, смуток). У цих ситуаціях важливий словесний контакт. Промовляння до дитини пестливих слів, розповідь про те, що вона робить (наприклад, «Одягаю сорочечку, завиваю пелюшку» тощо), теж надзвичайно важливий засіб тренування переведення погляду в напрямку джерела звуку.

У 7 місяців дитина, яка нормально розвивається і бачить, обертає іграшку в ручках, шукає предмет, що в неї впав, прагне до зорового контакту з дорослим. Дитина з порушеннями зору без допомоги дорослих може мати труднощі в опа-

нуванні цих умінь. Тому й надалі створюйте ситуації, в яких би здійснювався розвиток її зорових функцій.

Частіше змінюйте об'єкти, що знаходяться в полі її зору. Кожну нову річ, що покажете дитині, обов'язково називайте. Привабливість іграшки посилиться, якщо вона звучатиме (м'ячки з дзвіночками; ляльки, що вимовляють слова; ведмедики, що гарчать). Усі ці іграшки мають бути не лише в полі зору, а й у радіусі досягнення руки. Це сприятиме формуванню координації «око — рука».

Зроча 7-місячна дитина стежить зором за предметом, що падає, шукає цей предмет. Щоб дитина з порушеннями зору змогла сама знайти іграшку, поверхня килимка, ковдри, простирадла, на яку падають іграшки, має бути контрастного кольору (наприклад, білого — для яскравих іграшок). Щоб дитина цей предмет побачила, візьміть її на руки і разом з нею пошукайте.

8-й місяць життя дитини — це період удосконалення вмінь, що з'явилися раніше. Дитина зі зростаючою увагою починає оглядати не лише навколишні предмети, а й людей, які займаються певною діяльністю. Тому не слід її ізолювати, треба давати змогу спостерігати (якщо це не шкодить дитині) за вашою домашньою працею. Це дає їй відчуття близькості, безпеки і створює можливість для отримання нових вражень через усі збережені відчуття. Мама, яка пореагує на кухні, змушує очі дитини дивитися, стежити, переводити погляд з місця на місце. Якщо мама, коментуючи свої дії, перебуває у полі зору дитини, то її голос «спрямовує» дитину на те, що мама хоче зробити, і змушує її дивитися.

На кухні дитина відкриває світ нових звуків: шум води з крану, свисток чайника, звук нарізання овочів, миття посуду. Працюючи на кухні, намагайтеся повертатися обличчям до дитини. Розповідайте про те, що відбувається навколо неї, стимулюйте роботу всіх органів чуття. Аналогічно поведіться під час прання у ванній кімнаті, коли прибираєте квартиру чи робите щось інше.

Прогулянки. Надзвичайно корисними для стимуляції зорових функцій є прогулянки у візочку, коли малюка кладуть на живіт. Це має значення не тільки для зміцнення м'язів, а й для того, щоб він мав змогу дивитися і спостерігати,

як змінюється довкілля навколо нього. У положенні на животі дитина змушена сама дивитися на навколишній світ.

Наприкінці першого року життя дитина має більше цікавитися маленькими предметами. Така зацікавленість виявляється під час виконання різних видів діяльності. Це можуть бути, наприклад, крапочки на м'ячику, очі ляльки чи ведмедика, колеса або фари автомобіля, гудзик сорочки тощо, а також очі, ніс, брови тата і мами.

У 10 місяців дитина навчається захоплювати великим і вказівним пальцями дрібні предмети. Із часом це вміння вдосконалюється. Дитина в рік кидає маленькі предмети (гудзик, намистинку, квасолу тощо) до посудини з маленьким отвором (наприклад, до пляшки з горлечком діаметром близько 2—3 см).

Тренувати ці вміння можна не тільки у процесі гри. Коли під час годування розкришиться печиво, дозвольте дитині зібрати крихти. Викладайте тістечка, скибки хліба не на білу, а на темну тарілку чи серветку (якщо печиво світле). Контрастний фон тарілки або серветки допоможе дитині побачити крихти.

Кидати намистинки у прозорі пляшечки для дитини з порушеннями зору дуже складно. Спочатку дайте дитині посудину більшого діаметра, наприклад, близько 8—10 см. Бажано, щоб внутрішня і зовнішня стінки посудини були різного кольору. Так дитині легше буде побачити отвір, через який потрібно кидати дрібні предмети.

11-місячна дитина знаходить також схований у неї на очах предмет. Ви в присутності дитини кидаєте в коробку кубик і питаєте: «Де мій кубик?» Дитина має знайти схований предмет. Якщо при цьому виникнуть проблеми, спробуйте змінити (збільшити або зменшити) освітлення поверхні, яка розглядається, або змініть предмети, якими граєтеся, на більш контрастні.

Щоб дитина опанувала вміння, що відповідають першому роковій життю, вам знадобляться: кубики різної фактури і розміру, ємності для вкладання одна в одну (формочки, мотрійки, пірамідки); скриньки з кришками; коробочки із сюрпризом (наприклад, натискання кнопки спричиняє звучання голосів різних звірят); картонні книжечки з виразними кольоровими

малюнками; столик-крісло, на якому розташовують різні елементи для маніпулювання. Стануть у пригоді також предмети щоденного вжитку (чашки, миски, ложки).

Будьте особливо уважними в період, коли дитина почала цікавитися дрібними предметами. Подбайте про те, щоб у зоні досяжності не було потенційно небезпечних речей.

У 12 місяців дитина реагує на прості доручення. Почувши: «Дай кубик!» — подає кубик у руку. Пробує також використовувати предмети відповідно до їх призначення, наприклад, розчісує волосся гребінцем. Дитині з порушеннями зору покажіть, як гратися з різними іграшками, предметами. Спочатку зробіть це самі у полі зору дитини, не залучаючи її. Дитина спостерігатиме за вашою діяльністю, а через певний час сама захоче це зробити.

Дитина від 1 до 2 років

У перші місяці 2 року життя пізнавальні можливості дитини зростають, адже вона починає самостійно ходити. Щоб дитина мала змогу бачити вас під час подолання відстані, спочатку не ставайте дуже далеко від неї. Додатковою допомогою для малюка є голос мами, яка промовляє до дитини: «Йди, йди до мене!», сигналізуючи про своє місце знаходження. У такій ситуації дитина самостійно йде, а близькість батьків дає їй відчуття безпеки.

Заохочуйте дитину ходити, показуючи їй також привабливі іграшки. З часом, коли вміння ходити стане автоматичним, дитина охоче бавитиметься іграшками, що можна за собою тягнути (візочки для ляльок, метелики з рухомими крильцями та ін.). Усі іграшки, що рухаються, обертаються, брязкають під час руху, заохочуватимуть, а зрештою й змушуватимуть дитину дивитися, спостерігати рухи. А це дуже корисні вправи для розвитку у дитини всіх зорових функцій.

Намагайтеся частіше разом розглядати малюнки. Вони мають бути середньої величини, контрастних кольорів. Перші книжечки повинні містити зображення окремих речей або предметів. Згодом давайте дитині малюнки із зображенням простих сюжетних ситуацій.

Спільне розглядання книжечок впливає не лише на розвиток зорових функцій, а також і на розвиток мовлення. Зорово-рухову координацію дуже добре розвивають маніпуляційні ігри, до яких належать: нанизування намистинок; складання пірамідки (дерев'яної, пластикової); кубики різного розміру; коробочки, що закриваються; відерце, лопатка.

Гра з піском, водою — чи не найулюбленіші дітьми форми маніпуляції. Пересипання піску, переливання води, копання лопаткою піску дуже захоплюють дитину, і ви маєте забезпечити їй можливість для таких забав.

Дитина від 2 до 3 років

У цей період з'являється новий вид діяльності, що нею необхідно зацікавити дитину, — малювання. У першому півріччі 2 року життя дитина вже може користуватися олівцем або крейдою. Оскільки дитина з порушеннями зору може сама не виявити зацікавлення малюванням, спробуйте заохотити її.

Для малювання виберіть м'яку крейду (наприклад, воскову), аркуш паперу (за кольором контрастний із крейдою). Якщо умови помешкання дозволяють, папір або дошку для малювання можна повісити на стіні.

Змінюйте колір крейди, паперу. Іноді можна купити флуоресцентну крейду (яка світиться). Заохочуйте дитину до малювання на піску. Під час малювання вдома забезпечте хороше освітлення місця малювання або зменште кількість світла (що особливо важливо для дітей зі світлобоязню).

Дворічна дитина прагне все робити самостійно («Я сам»). Вона вже може пити із чашки, яку самостійно підтримує однією ручкою, набирати ложечкою їжу, знаходити на столі свій посуд і користуватися ним; знімати з голови попередньо розв'язану шапочку, надягати її на голову, просовувати голову, руки, ноги у відповідні отвори одягу, знімати попередньо розстібнуту курточку, роз'єднувати застібку-блискавку, знімати розшнуровані черевички; мити руки з милом з допомогою дорослого; самостійно сідати на горщик, коли відчуває в цьому потребу.

Опанування навичок самообслуговування дуже важливе, бо дає дитині відчуття самостійності.

Важливо, щоб атмосфера спілкування була спокійною, душевною. Не розпочинайте навчати дитину, коли вона в поганому настрої. Будьте стримані, спокійні, але рішучі. Намагайтеся помітити кожний, навіть найменший успіх дитини і похвалити її за добре виконану роботу.

Поради батькам

- ✓ Пити із чашки, що тримається однією рукою, дитина навчиться швидше, якщо чашка має одне вушко і не надто важка. Спочатку наливайте меншу кількість рідини, щоб запобігти розливанню.
- ✓ Набирати ложечкою їжу дитині легше навчитися, якщо пропонувані страви будуть не надто густі і не надто рідкі, наприклад, протерте яблуко, сирок, пудинг. Посуд, з якого дитина набиратиме їжу, не повинен бути мілкий. Особливо на перших етапах давайте дитині страви у глибокій тарілці (мисочці) з високими краями, щоб їх було добре видно на тарілці: сирок — у темній мисочці, а протерте яблуко — у світлій. Якщо дитині складно самій набирати їжу, візьміть її ручку у свою і зробіть це разом.
- ✓ Знайти на столі посуд і взяти його в руки допоможе його розташування на контрастній таці або підставці.
- ✓ Навчаючи дитину просовувати руки, ноги, голову у відповідні частини одягу, розпочинайте із сорочки з короткими рукавами і коротких штанців. Спочатку покажіть, як виглядають місця, куди вона має вставити ноги. Використовуйте гру (наприклад, запитайте: «Де ніжка?», а коли з'явиться в штанині, промовляйте: «Ку-ку, ось вона!»).

Дитина від 3 років

У 3 роки вміння дитини (ходити, малювати, говорити, гратися) удосконалюються і стають провідною метою її діяльності, слугують більш точному пізнаванню оточення.

Основними вправами з розвитку зорових функцій дитини залишається розглядання малюнків і обговорення побаченого. На малюнках має бути зображено більше предметів, ніж для 2-річних дітей. Вони мають ілюструвати прості події, бути контрастних кольорів. Під час розглядання малюнків запитуйте в дитини: «Що тут відбувається?», попросіть: «Розкажи, що ти тут бачиш?».

Використовуйте розрізані на дві частини малюнки. Навіть найпростіші пазли для 3-річного малюка можуть бути надто складними. Тому самі розріжте малюнок (наприклад, листівку) із зображенням звірятка або якогось предмета на 2—3 частини. Для зразка добре мати такий самий цілий малюнок. По-кращенню зорових функцій слугуватиме також лото, в якому потрібно знаходити і називати подібні зображення.

Образотворчі заняття (малювання, ліплення з пластиліну, глини) розвивають у дитини зорово-рухову координацію та естетичні почуття.

Захопливим видом образотворчих занять є ліплення з пластиліну. Трирічна дитина, можливо, ще не зможе виліпити кульку чи валик обома ручками, але однією скачає валик, з якого спільно з дорослим зможе виліпити прості речі: равлика, драбинку, пліт тощо.

Бажано, щоб для образотворчих занять у дитини було постійне місце, де вона вільно малюватиме, ліпитиме, не переживаючи, що щось забрудниться фарбою, що випадково розлилася. У цьому куточку розташуйте все необхідне для цих занять: крейду, фарби, фломастери, папір для малювання, обгортковий папір, а також дошку, на якій можна презентувати вироби дитини.

Багато можливостей для тренування зорово-рухової координації забезпечує *самообслуговування*. Тому дозволяйте дитині самостійно виконувати певні дії навіть тоді, коли вона робить щось повільно або неідеально.

Враховуючи психофізичні властивості трирічної дитини (рухливість, стомлюваність, труднощі з тривалим зосередженням уваги на об'єкті спостереження), рекомендується:

- час від часу змінювати напрямки рухів дитини;
- не перевтомлювати дитину під час заняття;
- не карати дитину за те, що вона ненавмисно розбила посуд, випустила з рук чашку з напоєм. Це сталося не лише через слабку рухову координацію, а й через недостатню концентрацію уваги;
- не гальмувати природну активність дитини;
- не критикувати дитину за невдалі роботи (малюнки, вироби).

Найкращою формою заохочення є похвала за будь-яку виконану дитиною роботу, демонстру-

вання її на сімейних виставках, де роботи побачать та оцінять усі родичі, сусіди і знайомі.

Батькам потрібно знати!

Особливості сімейного виховання впливають на розвиток дитини з порушеннями зору.

Емоційне неприйняття — батьки мало виявляють емоцій до дитини і дуже скоро дитина також відчується виявляти емоції відносно батьків, а надалі і до людей навколо.

Такі діти виростають замкненими, у них збіднена емоційна сфера (спотворюється потреба в емоційних контактах), низька самооцінка. Руйнується довіра до людей навколо, загалом занижується розвитковий потенціал.

Гіперопіка та вседозволеність — прагнення батьків повністю контролювати дитину і захистити її від зовнішнього світу. Зрозуміло, що коли дитина має проблеми зі здоров'ям, вона потребує більшої опіки і більшої допомоги, викликає більше тривоги і хвилювань у батьків. Тому їм нелегко віднайти баланс і «золоту» середину між недостатньою і надмірною допомогою. Часто надмірна опіка та вседозволеність є наслідком почуття жалю до дитини, почуття хибної провини, компенсацією «обмеженості» порівняно з іншими дітьми. Такі діти виростають егоїстичними, не відчувають власної компетенції ні в побутових проблемах, ні в навчальних. Це стає перешкодою до здорового особистісного розвитку і формує нездорові міжособистісні стосунки з однолітками і дорослими, впливає на рівень самооцінки та самоконтролю.

Підвищена моральна відповідальність, надмірна увага до розвитку дитини — покладання на дитину нездійснених сподівань і надій, намагання компенсувати обмеження в одній сфері розвитку особливими досягненнями в іншій і, навпаки, коли батьки недооцінюють можливостей щодо розвитку дітей. Хвороба сприймається як нездоланна перешкода до повноцінного життя. Емоційна сфера таких дітей також бідна, вони губляться в інтенсивних емоційно забарвлених ситуаціях, формується комплекс неповноцінності (меншовартості), обмежуються соціальні контакти. Такі діти виростають тривожними, недовірливими.

Суперечливе виховання — дитина зростає в умовах протиріччя, неузгоджених вимог батька і матері, духовна атмосфера сім'ї не має спокою, миру, благополуччя, стабільності, тобто всіх тих умов, які необхідні для повноцінного духовного і психічного розвитку дитини. Такі діти виростають тривожними, недовірливими, знижується здатність дитини до адаптації. Така дитина не вірить нікому, бо пережила думку, що нікому не потрібна і з'явилася на світ випадково, а ще її переслідує почуття провини за розлучення батьків.

Іпохондричність розвивається в тих сім'ях, де дитина довго хворіє на тяжкі захворювання або має проблеми зі здоров'ям від народження. Усе життя сім'ї «зав'язане» на самопочутті дитини, усе сприймається крізь призму хвороби. Такі діти егоцентричні, тиснуть на жалість, тривожні, невпевнені, малоініціативні, капризні. Такий стан формує нездорові міжособистісні стосунки з однолітками і дорослими, впливає на рівень самооцінки та самоконтролю.

ВИБІР ДОШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ДЛЯ ДИТИНИ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ

Згідно із законодавством нашої держави батьки мають право обирати заклад освіти для своєї дитини. Ви також маєте право продовжити відпустку з догляду за дитиною до 6 років. Якщо ви переконані, що вашій дитині буде краще навчатися вдома і ви зможете дати їй більше, ніж спеціалісти дошкільного закладу, ми не будемо переконувати вас у хибності такого рішення. Дійсно, ніхто так не знає свого малюка, як ви, і жоден спеціаліст не зможе йому допомогти без вашої участі. Однак перевагою дошкільного навчання дитини у спеціальному дошкільному закладі є апаратне лікування зору, корекційні заняття тифлопедагога, спілкування з однолітками, під час якого дитина отримує важливі навички соціалізації.

В Україні функціонує розгалужена система дошкільних навчальних закладів для дітей з різними порушеннями зору. Зокрема, спеціалізовані дошкільні заклади і групи для цієї категорії дітей при масових дошкільних закладах, навчально-реабілітаційні центри. Усі ці заклади працюють за спеціальними загальноосвітніми та корекційними програмами, розробленими з урахуванням діагнозу, віку дітей та особливостей їхнього психофізичного розвитку.

Окрім загальноосвітнього розвитку і навчання, що здійснює в спеціалізованому дошкільному закладі *вихователь*, вкрай необхідну корекційну роботу проводить *учитель-тифлопедагог*: з розвитку в дітей зорового сприйняття, пізнавальної діяльності, просторового та

соціально-побутового орієнтування, формування компенсаторних способів пізнавальної, предметно-практичної, ігрової діяльності. *Логопед* виправляє наявні у дітей порушення мовлення, розвиває зв'язне усне мовлення. *Інструктор з лікувальної фізичної культури (ЛФК)* — можливі порушення опорно-рухового апарата (порушення постави, сколіози, плоскостопість, парези), що можуть негативно впливати на функціонування зорової системи дитини. *Психолог-дефектолог* стежить за динамікою розвитку дитини в корекційному процесі, проводить індивідуальні заняття з тими дітьми, які відстають у психічному розвитку, надає допомогу батькам, тифлопедагогу, вихователям в організації навчання і виховання дошкільника в умовах сім'ї та дошкільного закладу, спільно з вихователем розробляє індивідуальні завдання для батьків з урахуванням складності зорового порушення дитини, її віку та індивідуальних особливостей.

Батькам дошкільників з порушеннями зору особливо важливо знати, що в спеціалізованих дошкільних навчальних закладах їхня дитина щоденно отримуватиме саме ту офтальмологічну допомогу, якої вона потребує згідно зі своїм діагнозом. До штату спеціалізованого дошкільного закладу обов'язково входить *лікар-окуліст та медсестра-ортоптистка*, які здійснюють лікувально-відновлювальну роботу. Функціонують спеціальні кабінети, де діти отримують необхідну офтальмологічну допомогу, — лікування, підтримку і відновлення порушень зору на спеціальній апаратурі.

У дошкільному закладі індивідуально для кожної дитини залежно від стану її зору і періоду відновлювальної роботи **підбирають** розвивальні та корекційні ігри-вправи та завдання для розвитку зорового сприйняття.

Для відновлення гостроти зору і розвитку зорових функцій використовуються спеціальні дидактичні ігри-вправи і завдання, які повинні тренувати зір, формувати в дітей певні уявлення про предмети і явища, розвивати зорову увагу, пам'ять.

Ігри на розвиток гостроти зору:

1. Мозаїка різної величини і форми.
2. Конструктор.
3. Сортування насіння, кісточок.
4. Нанизування намиста на шнурок.
5. Вишивання по крапках.
6. Обведення по зовнішньому і внутрішньому контурах.
7. Плетення «килимів» із різнокольорових смужок.
8. Різні види шнурування.
9. Малювання через кальку.
10. Розглядання картинок у моноскопі.

Ігри на розвиток окорухаючої функції:

1. Обведення по зовнішньому і внутрішньому контурах.
2. Малювання по пересіченому контуру.
3. Малювання через кальку.
4. Спостереження за іграшкою, що рухається.
5. Лабіринти (прості й складні).
6. Малювання по крапках.

Ігри на розвиток бінокулярного і стереоскопічного зору:

1. «Злови рибку».
2. Кільцекиди.
3. Метання в ціль, в обруч.
4. Більярд.
5. Футбол (настільний).
6. Конструктор.
7. Зіставлення об'єктів за контуром.
8. Розглядання картинок у стереоскопі.

Ігри на формування просторових уявлень і орієнтування:

1. Лабіринти.
2. Слухові диктанти.
3. «Що ближче? Що далі?».
4. «Що справа? Що зліва?».
5. «Скажи, де знаходиться?».
6. План-схема.

7. «Знайди скарб».
8. Ряди і стовпчики.
9. Знайди напрямок.
10. Проклади доріжку.
11. «Відшукай доріжку для зайчика».
12. «Відшукай, де захована іграшка».

Ігри на розвиток функцій розрізнення кольорів і форм:

1. Кольорові замочки.
2. «Полагодь килимок».
3. Підбери за кольором (формою).
4. Підбери комплекти (сервіз, костюм) за поданим еталоном кольору чи форми.
5. Зіставлення за контуром.
6. Розклади за відтінками.
7. Виклади за зразком.
8. Дофарбуй веселку.
9. Чарівний килимок.
10. Одягни ляльку.
11. Склади з геометричних форм.

Ігри-вправи на розвиток психічних процесів (уваги, пам'яті, мислення):

1. Склади картинку.
2. Склади ціле з частин.
3. Лото.
4. Матрьошки, пірамідки, коробки-вкладки.
5. Що змінилося?
6. Знайди два однакові об'єкти.
7. Чим відрізняються?
8. Виклади за зразком, по пам'яті.

ПІДГОТОВКА ДО НАВЧАННЯ У ШКОЛІ

Якщо дитина не відвідувала спеціальний дошкільний заклад, підготовка до шкільного навчання повністю покладається на батьків. Ця підготовка має відбуватися за такими напрямками:

Розвиток мислення

На момент вступу до школи у дитини 6—7 років має бути сформоване *практично-дійове мислення* — основа для розвитку словесно-образного мислення, що є запорукою успішного навчання у початковій школі.

Ушкодження зору не має негативного впливу безпосередньо на розвиток мислення вашої дитини. Однак серйозні порушення зору утруднюють процеси сприйняття, зокрема формування цілісного образу, виділення його суттєвих ознак, їх повноти і точності.

Практично-дієве мислення дітей з порушеннями зору формується в дошкільний період у процесі *ігрової діяльності*, що має бути спеціально організованою і відбуватися за участі дорослого та під його керівництвом.

Ефективним засобом розвитку цього виду мислення є *конструювання*. Тому бажано, щоб батьки незрячої дитини або дитини з порушеннями зору придбали найрізноманітніші конструктори (дерев'яні, пластмасові), різні предмети, макети тощо, що спочатку збираються разом із дорослим, при цьому кожна дія супроводжується словесним поясненням. Потім дитині пропонується зробити це самостійно за зразком, по пам'яті і, нарешті, за словесною інструкцією. Коли дитина спробує сконструювати об'єкт за власним задумом, це свідчитиме про появу в неї *словесно-образного мислення*.

Розвиток практично-дієвого мислення здійснюється також у процесі залучення дітей до різноманітних сюжетно-рольових

ігор, де дитина виконує різні ролі або сама вигадує сюжет і самостійно його реалізує.

Розвинути у дітей *логічне мислення* допоможуть такі вправи:

1) «Четвертий зайвий». Завдання передбачає вилучення одного предмета, що не має певної ознаки, спільної для інших трьох (яблуко, груша, слива, морква; корова, коза, свиня, вовк).

2) Утворення відсутніх частин тексту: початку, основної частини, закінчення.

3) Гра «Скажи навпаки». Дорослий говорить якесь слово і залучає дитину теж назвати слово, але із протилежним значенням: *великий — маленький, чорний — білий, чистий — брудний, легкий — важкий, вода — вогонь* тощо. Можна дібрати різні пари слів, орієнтуючись на досвід дитини.

Розвиток моторики та координації рухів

У дітей 6—7 років з порушеннями зору вкрай низький рівень розвитку моторики і координації рухів (несформована координація і точність рухів, погане володіння своїм тілом). Недостатній розвиток моторики пояснюється недосконалістю зорового контролю за виконанням певних рухів та дій.

У цьому віці діти мають ще недостатньо повні просторові уявлення, що також ускладнює виконання різноманітних дій, їхню координацію. Несформовані й графічні навички.

Першим етапом формування графічних навичок та підготовки руки до письма є аналіз зразка. Уважно розгляньте разом з дитиною зразок, проаналізуйте всі деталі. Доцільно тут скористатися прийомом «рука в руці», коли дорослий бере ручку дитини в свою і разом обстежують зразок, супроводжуючи аналіз мовленням. *На другому етапі* зразок відтворюється фломастером чи маркером, котрим проводять товсту лінію. Особливу увагу приділяйте не лише виробленню у дитини рухової навички, а й тому, щоб дитина постійно співвідносила свою діяльність зі зразком.

Пропонуємо для цієї роботи кілька завдань:

- Намалювати (викласти зі шнурочка) простий візерунок.
- Гра «Важкі дороги». Для гри використовують іграшки або малюнки машинки і будиночка. Ви говорите дитині: «Ти — водій. Тобі треба проїхати дорогою до цього будиночка. Шлях цей непростий. Тому будь уважний і обережний». Дитина має олівцем, не відриваючи руки, «проїхати» звивистим шляхом.

- Робота з конструктором, мозаїкою, аплікацією, а також ліплення, вирізування (не відриваючи ножиць від паперу) тощо розвивають дрібні рухи.

З метою розвитку загальної координації і точності рухів можна запропонувати дітям такі ігри:

- «Їстівний — неїстівний» — гра з м'ячем.
- «Дзеркало» (дитині пропонується бути дзеркалом і повторювати всі рухи дорослого). Роль ведучого можна передавати дитині.

- «Тир». Влучання в ціль різними предметами (м'ячем, кільцями тощо). Ця гра сприяє не лише координації рухів, а й розвитку їхньої точності, окоміру. Для вдосконалення цих навичок доцільно послідовно зменшувати розмір кидальних предметів і мішені, збільшуючи відстань до неї.

Розвиткові моторики і координації рухів сприяють також доступні дітям спортивні ігри, фізичні вправи, танці, заняття ритмікою, аеробікою.

Розвиток збережених відчуттів

Дитину зі значними порушеннями зору варто навчити обстежувати предмети за допомогою *дотику*. Навчіть її обмацувати предмети обома руками, п'ястями рук, планомірно обстежувати їх згори донизу, зліва направо.

Під час дотикового обстеження предметів дитина з порушеним зором має називати їхні *властивості: величину* (великий — маленький, високий — низький, широкий — вузький, довгий — короткий), *щільність* (твердий — м'який), *вагу* (важкий — легкий). Навчіть дитину розрізняти *матеріал*, з якого виготовлені предмети: дерево, камінь, скло, метал, папір, тканина, шкіра, пластмаса. Можна погратися

в гру «Чарівний мішечок», до якого вкладаються предмети, виготовлені з різних матеріалів, різні за розміром, формою. Дитина виймає з мішечка по одному предмету, обстежує і називає їхні властивості. Дерев'яні предмети відкладає ліворуч, металеві — праворуч.

Корисною є гра «Що впало?» Дитина має впізнати за звуком падіння, з якого матеріалу зроблений предмет.

Важливо ознайомити дітей із такою властивістю предметів, як *здатність плавати*. Разом із дитиною проведіть експеримент: налейте в миску води, нехай дитина опускає в неї різні предмети і сама визначає, що плаває, а що тоне.

Для ознайомлення з довкіллям важливо розвивати у дитини *слухове сприйняття*, вміння слухати, прислуховуватися і розуміти те, що діється навколо неї. Запропонуйте їй посидіти мовчки 2—3 хвилини і послухати тишу. Потім нехай вона розповість, які звуки почула. Це можуть бути чийсь кроки, відчинення дверей в під'їзді будинку, шум вітру, дощу, шарудіння листя за вікном тощо.

Корисно погратися в гру «Що я роблю?» Дорослий стає за спиною дитини і здійснює різні шумові дії: ріже папір і зминає його, переливає воду, підмітає підлогу віником, відчиняє двері до іншої кімнати, холодильника, висуває шухлядки та ін. Дитина має сказати, що робить дорослий.

Допоможіть дитині користуватися всіма збереженими відчуттями — дотиковими, звуковими, температурними, смаковими!

Формування уявлень

Шестирічна дитина зі зниженим зором має знати якомога більше понять, зокрема: овочі, фрукти, меблі, одяг, тварини (свійські, дикі), рослини (квіти, дерева, кущі), птахи тощо, вміти їх узагальнювати та порівнювати. Якщо неможливо ознайомити дитину з якимось предметом через його розмір або віддаленість, скористайтеся іграшками. Наприклад, через іграшкові машинки можна ознайомити дітей з різними видами транспорту; через м'які іграшкові тварини — зі свійськими і дикими тваринами. При цьому обов'язково звертайте увагу на реальні розміри обстежуваних об'єктів.

Обов'язково навчайте дітей з порушеннями зору *порівнювати* різні предмети між собою за їх якостями, особливостями, почергово обстежуючи їх. Поставте перед дитиною 2 предмети. Після того, як вона їх обстежить, запропонуйте розповісти, чим вони схожі і чим відрізняються. Важливо не просто запитувати дитину, а спільно з нею здійснювати порівняння. Поступово з вашою допомогою дитина навчиться знаходити відмінності у предметах, починаючи від призначення і закінчуючи дрібними деталями.

Порівняння предметів за різними ознаками ефективно сприяє розвитку мислення, мовлення, зорового і дотикового сприйняття, допомагає більш повно ознайомитися з довкіллям!

Обов'язково враховуйте бажання і настрої дитини. Спробуйте захопити її власною зацікавленістю у вивченні різних предметів, перетворіть заняття на змагання: хто назве більше ознак предметів — мама чи дитина, мама із сином (донькою) чи тато?

Ознайомте дитину з *геометричними формами*: кубом (кубик), кулею (м'ячик), циліндром (стовпчик), призмою (дах), паралелепіпедом (цеглина). Це сприятиме розвитку просторових уявлень, найскладніших для дітей з порушеннями зору. Можна скористатися «Чарівним мішечком»: виймаючи з нього предмети різних геометричних форм, дитина називає їх і визначає суттєву ознаку — форму. Якщо дитина ще не готова до самостійної роботи, поставте перед нею, наприклад, циліндр і запропонуйте знайти в мішечку такий самий, або скажіть: «Знайди циліндр (куб, кулю тощо)».

Корисними для формування в дітей з порушеннями зору предметних уявлень та збагачення словника будуть *спеціальні вправи з предметними малюнками*:

- визначити, що зображено на малюнку (або хто зображений);
- розкласти малюнки на групи, наприклад, живі предмети і неживі;
- ігри із серією малюнків, на яких зображено живі предмети: «Хто де живе?»; «Хто що їсть?»; «Хто які звуки видає?»; «Хто що вміє робити?» тощо.

Розвиток зв'язного усного мовлення і навичок спілкування

Через недостатність повноцінного сприйняття довкілля під час уточнення і збагачення словникового запасу дитини належну увагу приділіть *правильному розумінню нею значень слів*, співвіднесеності слів з предметами, що вони означають, поглибленню уявлень і реальних знань дітей про навколишній світ.

Для запобігання характерних для дітей із порушеним зором аграматизмів і задля розвитку граматичного ладу мовлення доцільно тренувати їх у розумінні зв'язків слів у словосполученнях і реченнях різних конструкцій.

Доцільно спонукати дитину до самостійних висловлювань — розповідей та описів, елементарних міркувань (наприклад, «Чому ти так думаєш?»), до переказу прослуханих текстів, з'ясування змісту.

Звертайте їхню увагу на інтонаційну забарвленість речень, добір слів, що найточніше передають сутність розповіді, на логічність і послідовність викладу. Створюйте різні ситуації, що стимулюватимуть самостійні висловлювання дітей.

Більше уваги звертайте на розвиток *спілкування*, адже ваша дитина прийде у шкільний колектив і спілкуватиметься з однокласниками, педагогами, працівниками школи. Крім того, спілкування сприяє розвиткові пізнавальних процесів, становленню емоційно-вольової сфери особистості.

Формуванню навичок спілкування допомагають сюжетно-рольові ігри, інсценування улюблених казок. Якщо дитина не відвідує дошкільний заклад, обов'язково організуйте їй спілкування з однолітками та іншими дорослими вдома, в гостях у знайомих, на прогулянках.

Опанування читання, письма та лічби

Насамперед, слід навчити дитину *орієнтуватися на аркуші паперу*: знаходити верх та низ, а потім лівий і правий бік аркуша; правий верхній, лівий верхній, правий нижній, лівий нижній кути, а також середину (центр) аркуша.

У цьому допоможуть такі заняття та ігри: попросіть дитину покласти кубик у певний кут аркуша або його центр. Для цього скористайтеся шаховою дошкою, в кутах якої

поставте різні фігури (гра «Де яка фігура живе?»). Фігури можна міняти місцями і «ходити» ними одна до одної в гості. Не бійтеся фантазувати та імпровізувати!

Під час гри «Що де стояло?» на аркуші паперу або на дошці розкладіть від 2 до 5 предметів (або іграшок). Після того, як дитина їх обстежить і назве словом, заберіть один предмет (або поміняйте їх місцями). Дитина має визначити, якого предмета бракує і де він стояв або які предмети помінялися місцями.

Щоб опанування письма у школі було успішним, необхідно спеціально *підготувати до цього руку дитини*. Для розвитку дрібних рухів пальців рук скористайтеся мозаїкою. Спочатку навчіть дитину викладати мозаїку з країв поля, а потім спробуйте перейти до простих орнаментів.

Розвиткові рухів пальців та їх чутливості сприяють на низування намистинок, перебирання гороху і квасолі (ігри «Допоможи бабусі», «Робота Попелюшки»). Ці завдання виконуватимуться успішніше, якщо дитина знатиме, що виконує дійсно потрібну для бабусі чи мами роботу.

Щоденно працюйте із м'язами пальців і рук дитини (3–5 хвилин). Ці вправи слід розпочинати з масажу п'ясті руки: погладжуйте, розминайте, розтирайте м'язи, щоб дитина відчула тепло в долонях; виконуйте «пальчикові ігри».

Як навчити дитину лічби?

Спершу дитина має опанувати поняття «один» і «багато» (на реальних предметах). Після цього навчайте рахувати предмети. Наприклад: «Один кубик і ще один кубик — два кубики. Скільки разом? Два кубики. Ще покладемо один кубик. Виходить: один, два, три кубики. Скільки разом? Три кубики».

І таким чином до 10. Але робіть це поступово, від одного числа до наступного. Якщо дитина впорається із цим завданням, запропонуйте такі:

- Скільки тут гудзиків? (Під час лічби дитина відсуває по одному гудзику або торкається до них).
- Дай мені (назвіть кількість) цукерок (або паличок, кубиків, яблук, камінців тощо).

- Скільки тут яблук? А тепер я покладу ще одне. Скільки стало? Порахуй.

Після того як дитина навчиться рахувати до 10, спробуйте розв'язувати задачі спочатку на додавання, а потім на віднімання (також на реальних предметах).

Якщо ви відчули, що дитина втомилася, почала відволікатися, зробіть перерву або закінчіть на сьогодні заняття. Важливо також уміти відчувати, якої саме допомоги потребує дитина в кожному конкретному випадку, адже передозування допомоги, як і її відсутність у потрібний момент, можуть нашкодити дитині.

ДИТИНА В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Початок навчання у школі для дитини пов'язаний зі значними навантаженнями на зір. Це призводить до хронічної перевтоми зору, може стати причиною негативного ставлення до навчання та призвести до поганої успішності. Щоб цьому запобігти, варто скористатися такими рекомендаціями:

Якщо ви помітили ознаки втомлюваності зору у своєї дитини, потрібно:

- ✓ звернутися до лікаря-окуліста для обстеження очей і зору, виконувати всі його рекомендації;
- ✓ обстежити дитину у педіатра та невропатолога, щоб виключити додаткові фактори втомлюваності;
- ✓ забезпечити дитині зручне робоче місце і правильне його освітлення, стежити за правильною посадкою за столом;
- ✓ упорядкувати режим зорової роботи: 35—45 хв. занять — 15 хв. відпочинку (але не біля телевізора чи комп'ютера).

Попередити і зняти втому очей також допоможе нормальний психологічний клімат у сім'ї, відсутність стресових ситуацій, емоційна підтримка, заняття фізкультурою і спортом, гімнастика для очей.

Комплекс гімнастичних вправ для очей

Вправи для зняття зорової втоми
(на розслаблення м'язів ока
та покращення кровопостачання):

1. Виконувати сидячи. Міцно замружити очі на 3–5 сек., потім відкрити на 3–5 сек. Повторювати 6–8 разів.
2. Виконувати сидячи. Швидко моргати протягом 1–2 хв.

3. Виконувати стоячи. Дивитися вдалину прямо перед собою 2–3 сек. Поставити палець руки по середній лінії обличчя напроти перенісся на відстані 25–30 см від ока. Перевести погляд на кінчик пальця і дивитися на нього 3–5 сек. Опустити руку. Повторити 10–12 разів.

4. Виконувати сидячи. Закрити повіки. Промасажувати їх за допомогою кругових рухів пальця протягом 1 хв.

5. «Понюхаємо квіточку». Виконувати стоячи. Витягнути вперед руку. Стежити поглядом за нігтем пальця, повільно наближаючи його до носа, а потім так само, повільно відсуваючи назад. Повторити вправу 5–6 разів.

6. «Позначка на склі». При виконанні цієї вправи дитина стає біля вікна на віддалі 30–35 см від віконного скла. На цьому склі на рівні її очей прикріплюється кругла позначка діаметром 3–5 мм, бажано зеленого кольору.

Вдалині (не менше 2 м) на лінії погляду, який проходить через цю позначку, обирається предмет для фіксації. Потім пропонується дитині почергово перевести погляд то на позначку на склі, то на предмет. Ця вправа проводиться 2 рази на день протягом 25–30 днів. При відсутності стійкої нормалізації акомодативної здатності такі вправи повторюють систематично з перервою в 10–15 днів. Перші 2 дні тривалість повинна бути 3 хв., наступні 2 дні – 5 хв., а решту днів – 7 хв.

7. Виконувати сидячи. Трьома пальцями кожної руки легенько натиснути на верхню повіку однойменного ока. Через 1–2 сек. зняти пальці з повік. Повторити 3–4 рази.

У дітей зорові функції пластичні і піддаються впливу, тому спеціальні корекційні вправи здебільшого дають змогу покращити зір. Але підходити до цього треба досить серйозно не лише в навчальному закладі, а й у домашніх умовах. Вправи виконувати систематично та послідовно, правильно чергувати різні види діяльності дитини з відпочинком для очей.

Під час виконання вправ використовувати яскраві іграшки, предмети, щоб дитині було цікаво й корисно. Починати виконання вправ слід із розслаблення скелетних м'язів.

Корисні поради батькам дітей з порушеннями зору

1. Формуйте та збагачуйте досвід спілкування дитини з раннього віку. Не обмежуйте коло спілкування, а давайте можливість для постійних контактів та ігрової діяльності з дітками з типовим рівнем розвитку.

2. Стимулюйте активність у спілкуванні та розвивайте вміння встановлювати взаємини з людьми.

3. Вчіть соціальних норм і давайте можливість вправлятися на практиці: як розпочати і завершити діалог, як уникнути при недоцільності.

4. Включайте дитину в діалог: «А ти як гадаєш?», «Я як би ти вчинив?»

5. Вчіть дитину адекватно оцінювати свої можливості, дитина має усвідомлювати: «Я повноправний член суспільства».

6. Допоможіть розкрити творчий потенціал дитини, розвивайте творчі здібності.

7. Переконайте дитину в самостійності: давайте посильні доручення, фіксуйте успіхи і хваліть.

8. Вчіть долати перешкоди і труднощі, знаходити оптимальний шлях для досягнення результату.

9. Виховуйте активну життєву позицію.

10. Уникайте гіперопіки.

ДО УВАГИ БАТЬКІВ, УЧИТЕЛІВ, ВИХОВАТЕЛІВ!

- Переконайте дитину в тому, що окуляри надають їй обличчю значущості і навіть прикрашають.
- Замість букв і цифр використовуйте картки із зображеннями тварин, рослин тощо.
- Дитина може дивитися на віддалені об'єкти і називати їх, а може дивитися і зображувати їх у себе на аркушах для малювання.
- Для розвитку рухливості очей корисні будь-які механічні іграшки, що рухаються, ігри з м'ячем.
- У школі дитина має сидіти так, щоб бачити написане на дошці без напруження. Час від часу їй корисно дивитися у вікно.
- Учть дітей кліпати повіками, не горбитися, частіше переводити погляд з ближнього об'єкта на віддалений і навпаки.
- Щоб дитина з порушеннями зору гармонійно фізично і психічно розвивалася, вона має багато рухатися.

Необхідно постійно стимулювати дитину до рухів, до мобільності, щоб викликати у неї потребу в русі, забезпечити безпеку під час самостійного пересування, в іграх, у праці. Дитина має відчувати задоволення від вільного руху у просторі — це неодмінна умова її успішної інтеграції у суспільство.

Пам'ятайте! Дитина, яка неспроможна повноцінно користуватися ушкодженим зором, дуже прагне вашої любові, вашої мудрої допомоги, щоб самій стати особистістю, незалежною (наскільки це можливо) від вас та інших людей. Повага в сім'ї до дитини, її найменших успіхів — це фундамент шанобливого ставлення до вас на сьогодні і в майбутньому.

ДЕ МОЖНА ОТРИМАТИ ДОПОМОГУ

Міські та обласні психолого-медико-педагогічні консультації — ПМПК.

Навчально-реабілітаційний центр «Левеня». Адреса: 79053, м. Львів, вул. В. Великого, 87-А, тел.: (0322) 63-41-72, 63-40-88. Директор: Ремажевська Віра Миколаївна.

«Сходинки подолання». Харківський центр ранньої допомоги сім'ям, які виховують дітей з тяжкими вадами зору. Адреса: 61022, м. Харків, вул. Данилевського, 2, тел.: (057) 755-05-86, 756-18-76. Керівник: Бутенко Валентина Антонівна. E-mail: choice.iatp.org.ua <http://pravovibora.narod.ru>

Кам'янець-Подільський навчально-виховний комплекс із центром реабілітації дітей з порушеннями зору. Адреса: 32300 м. Кам'янець-Подільський, вул. Суворова 20, тел.: (03849) 2-32-14, 2-54-97. Директор: Буданцева Алла Іванівна.

Рубіжанський навчально-реабілітаційний центр «Кришталік». Адреса: 93000, м. Рубіжне, вул. Будівельників, 27, Луганська обл. Директор: Колодна Наталія Анатоліївна.

Навчально-реабілітаційний центр для дітей з вадами зору «Дитячий садок № 1 — Початкова школа № 31» «Надія». Адреса: 84638 Донецька обл., м. Горлівка, вул. Леніна 130-А, тел.: (06242) 2-71-50, 2-41-19. Директор: Артемова Юлія Анатоліївна.

Інститут спеціальної педагогіки НАПН України. Адреса: м. Київ, вул. М. Берлінського, 9, тел.: (044) 440-42-92.

Всеукраїнський фонд «Крок за кроком». Адреса: 01034, м. Київ, вул. Пушкінська, 9, к.4, тел.: (044) 235-11-36, 531-12-76. e-mail: sofly@irf.kiev.ru.

Національна асамблея інвалідів України. Адреса: 01034 м. Київ, вул. Рейтарська, 8/5А, к. 110, тел.: (044) 279-61-82. e-mail: office@naiu.org.ua; <http://www.naiu.org.ua>.

Всесвітній союз сліпих (надає загальну інформацію про незрячих, знайомить із текстом Конституції Всесвітнього союзу сліпих, переліком країн-учасниць та календарним планом заходів союзу). Журнал Всесвітнього союзу сліпих, e-mail: <http://www.once.es>

Міжнародний центр охорони зору — віртуальна клініка — діагностика та лікування. Очні хвороби та методи їх зцілення. Посилання на найкращі англомовні офтальмологічні сайти, e-mail: <http://www.lasik.ru>

КОРИСНІ САЙТИ

www.specialneeds.ru — Інтернет-проект про дітей з особливостями розвитку.

www.unicef.org/ceecis/media_3021.html — ЮНІСЕФ: діти з інвалідністю.

www.defectolog.ru — Сайт для батьків дітей з особливими потребами.

www.tiflocomp.ru — Комп'ютерні технології для незрячих і слабозорих.

www.webcenter.ru/-scdl — Електронна бібліотека «Особый ребёнок».

www.osoboedetstvo.ru/books.htm — Корисна література — книжковий розділ сайту «Особое детство».

www.psyoparents.ru — Сайт «Детская психология для родителей».

www.childpsy.ru — Сайт «Детский психолог».

Серія «Інклюзивне навчання»

Навчально-методичне видання

Костенко Тетяна Миколаївна

Дитина з порушенням зору

Головний редактор *Ю. Єрмоленко*

Відповідальний редактор *А. Литовченко*

Художній редактор *О. Демченко*

Технічний редактор *В. Мельник*

КН881002У. Підписано до друку 12.04.2018

Формат 70х100/16. Папір офсетний. Ум. друк. арк. 2,6

Наклад 3000 прим. Зам. № 19/05/2

ТОВ Видавництво «Ранок».

Свідоцтво ДК №5215 від 22.09. 2016

61071, м. Харків, вул. Кібальчича, 27, к. 135

З питань реалізації звертатися:

м. Харків, тел.: (057) 727-70-80

e-mail: commerce@ranok.com.ua

Інтернет-магазин: www.ranok.com.ua

Тел.: (057) 727-70-90, (067) 546-53-73,

e-mail: pochta@ranok.com.ua,

61051, м. Харків, вул. Котельниківська, 5

Висновок державної санітарно-епідеміологічної експертизи

№ 602-123-20-1/27191 від 23.08.2017 р.

Надруковано ТОВ «СТЕАМ». м. Харків, вул. Гольдбергівська, 63

тел. 050-323-60-22, 095-972-38-19

e-mail: steam.printinghouse@gmail.com

<https://steam.kh.ua>