**Методические рекомендации родителям по социально-бытовой ориентировке слепых и слабовидящих детей в условиях**

**школы-интерната.**

Под социально-бытовой ориентировкой подразумевается комплекс знаний и умений, непосредственно связанный с организацией собственного поведения и общения с окружающими людьми в различных социально-бытовых ситуациях. В своем общем смысле социально-бытовая ориентировка предполагает умение самостоятельно строить свое поведение во всех жизненных ситуациях вне рамок учебной или профессиональной (трудовой) деятельности.

Значительное снижение зрения или его полное отсутствие накладывает специфические особенности на ориентировку человека в бытовой и социальной сферах жизни человека. Более того, само овладение необходимыми для этого навыками также имеет свои особенности, так как практически не может формироваться у слепых и слабовидящих по подражанию в виду глубокого дефекта зрения.

Недооценка значения знаний, навыков и умений, позволяющих человеку быть независимым в быту, отрицательно сказывается на всей жизни учащихся и выпускников школ для слепых и слабовидящих детей. Более того, в тифлологии имеется немало примеров, когда выпускники школ слепых и слабовидящих, имеющие высокую интеллектуальную подготовку, испытывают настолько большие трудности в вопросах организации своего быта, что от этого непоправимо страдает и их профессиональная деятельность, и личная жизнь.

Необходимость коррекционного курса "Социально-бытовая ориентировка" вызвана еще и тем, что проживая длительное время в условиях школы-интерната, слепые и слабовидящие дети (как, впрочем, и зрячие) лишены возможности полноценно включаться в жизнь, протекающую вне стен школы. Быт их внутри школы ограничен спальней, игровой комнатой, классом и другими помещениями. Дети отдалены от непосредственного приготовления пищи, ухода за одеждой, от целого ряда мелочей быта, составляющих уклад жизни современной семьи. И главное, дети выключены из сферы жизни зрячих людей. В результате они не могут получить необходимых знаний и умений, которые позволили бы им самостоятельно организовать свой быт вне школы-интерната. Этот пробел не может восполнить и семья ребенка, так как во многих семьях они содержатся под очень большой опекой, что ни в коей мере не способствует выработке у них навыков, необходимых для самостоятельной жизни.

Главная цель курса СБО в начальной школе — помочь ребенку с глубоким нарушением зрения адаптироваться к школьной жизни, активно включиться в нее, сформировать у ребенка первоначальные, но адекватные представления о бытовой и социальной сферах жизни человечка. Достижение этих целей делает достаточно комфортной жизнь ребенка в школе, повышает его статус в семье, обогащает его знаниями и умениями, которые позволяют расширить круг общения и доступных видов предметно-практической деятельности.  
В средней школе занятия по СБО призваны создать прочную базу для полноценной самостоятельной жизни после окончания школы.

По мере взросления ребенка расширяется число новых социальных ситуаций, в которых он оказывается, углубляется общение со сверстниками и взрослыми. Резко возрастает круг предметов, с которыми ребенку приходится иметь дело. Все это требует формирования все более и более сложных навыков по социально-бытовой ориентировке. Поэтому содержание обучения по курсу СБО от класса к классу расширяется и усложняется.  
Знакомство с миром общения и человеческих отношений призвано способствовать усвоению правил поведения в повседневной жизни и в общественных местах, выработке навыков общения со сверстниками и взрослыми с нормальным зрением и нарушенным; формированию правильных представлений о различных службах и учреждениях и умений обращаться к их услугам.

Исходя из целей и задач курса СБО, в обучении выделяется два направления. Первое из них включает формирование у детей тех навыков, которые необходимы в повседневной жизни, в первую очередь в условиях школы-интерната. Одновременно формируются навыки обращения с различными предметами быта, формирования навыков культуры поведения в быту. Речь идет о достижении такой цели, как выработка у детей с нарушением зрения, в особенности, у незрячих "физической независимости", связанной с выполнением множества ежедневных дел с минимальной посторонней помощью или вовсе без нее.

Другое направление связано с достижением более отдаленной цели — овладение теми знаниями и умениями, которые потребуются детям в их самостоятельной жизни. Это направление включает в себя ознакомление детей со сферой социально-бытовой деятельности человека (службами, учреждениями и организациями), воспитание культуры поведения в школе, в семье, в общественных местах, формирование навыков общения.

Нарушение зрения отрицательно сказывается на спонтанном формировании у детей навыков практической деятельности, связанной с оперированием предметами быта, с ориентировкой в малом и большом пространстве, с нормами поведения и общения в семье, в школе, в общественных местах. Для преодоления негативных последствий в области социально-бытовой ориентировки слепых и слабовидящих детей им необходимы специальные занятия, направленные на элементарную абилитацию учащихся в вопросах СБО. Такая абилитация предполагает формирование специальных знаний, навыков и умений, обеспечивающих самостоятельность в быту в условиях глубокого нарушения зрения.

**Рекомендации родителям в соответствии с основными разделами**

**программы по СБО для начальных классов школ**

**для детей с нарушением зрения.**

**Личная гигиена.**

***Уход за глазами.***

Формированию у учащихся навыков личной гигиены систематически уделяется внимание с первых дней их пребывания в школах для детей с нарушением зрения. Но, к сожалению, среди слепых и слабовидящих, окончивших специальные школы, имеется немалое число людей, недостаточно владеющих навыками ухода за телом, зубами, волосами, глазами и т.д. Например, человек умывается, но при этом плохо промывает глаза, а больные глаза гноятся чаще здоровых и требуют большего ухода. Но слепые и слабовидящие не видят, как отталкивающе выглядят гнойные глаза и без специального обучения не контролируют их частоту с помощью осязания. Следовательно, применительно к приведенному примеру родители должны объяснить, как некрасиво смотрятся они с гноем в уголках глаз и на ресницах. Конечно, одних объяснений недостаточно. Всех детей с нарушением зрения надо научить определять чистоту глаз с помощью осязания, а затем сформировать навык мыть их не только утром и вечером, но и в течение дня.

***Уход за зубами.***

При чистке зубов людям с дефектом зрения также целесообразно пользоваться специальным способом. При плохом зрении или его отсутствии зубную пасту удобно выдавливать не на щетку, а прямо в рот. Тогда паста не будет падать с щетки в раковину, что часто случается не только у слепых и слабовидящих, но и у зрячих с монокулярным характером зрения. Ртом же человек очень легко может контролировать объем выдавливаемой пасты.

Для этого сначала маме самой надо выдавить достаточное для одного раза количество пасты, а ребенку взять тюбик с выдавленной пастой и губами и языком тщательно обследовать выдавленное количество пасты. Дело в том, что осязательная чувствительность во рту гораздо выше и ребенку следует запомнить именно оральные ощущения.

Для самостоятельного выдавливания пасты ребенка надо научить нажимать на тюбик до тех пор пока он ни ощутит во рту именно этот знакомый уже объем пасты. Слабовидящий ребенок может, конечно, сначала выдавить пасту длиной примерно в 1 см, а затем ее взять в рот. Однако самым удобным для всех, страдающих тяжелым нарушением зрения, остается способ выдавливания зубной пасты непосредственно в рот.

***Уход за руками.***

Большую сложность при глубоком нарушении зрения представляет стрижка ногтей. Нередки случаи, когда слепце и слабовидящие не только не умеют подстричь ногти ровно, но и наносят себе ранения. Последнее к слабовидящим относится не в меньшей, а даже в большей степени, ибо при очень низком зрении они ранят не только пальцы, но даже глаза, веки, нос, потому что очень близко подносят ножницы к глазам.

Для того чтобы человек с плохим зрением не подносил ножницы близко к глазам, ему надо сначала объяснить как важно научиться осязанием определять место стрижки и ножницами чувствовать какая часть ногтя захватывается (инструментальное осязание). Затем следует потренироваться в стрижке ногтей с осязательным контролем. Конечно, если ребенок имеет какое-то зрение, то он должен его использовать, но надо учить держать руки как можно дальше от глаз, то есть примерно на том же расстоянии, что и нормально видящие. Со стороны это будет выглядеть обычной стрижкой ногтей, а на самом деле описанный прием поможет компенсировать отсутствие или недостаток зрения.  
Люди со слабым зрением часто не видят грязи под ногтями, а с тотальной слепотой и светоощущением не замечают ее. Между тем, черные полосы под ногтями могут отталкивать от слепых и слабовидящих зрячих, затруднять общение с ними. Об этом педагогу следует не только непременно рассказать учащимся, но и научить их в обязательном порядке ежедневно мыть ногти щеткой, чтобы этот навык у детей стал стереотипным.

***Уход за предметами личной гигиены.***

С младшего школьного возраста детей с нарушением зрения, также как нормально видящих, необходимо приучать содержать в чистоте предметы личной гигиены: расческу, мыльницу, зубную щетку и т.п.  
Так, загрязненность расчески не всегда легко определяется с помощью осязания. Поэтому дети должны знать способы чистки расчески и обязательно пользоваться ими в повседневной жизни. Например, если ребенок намыленные волосы расчешет, держа расческу сначала в одной руке, а затем в другой, то она очистится. Помимо этого следует периодически во время утреннего или вечернего туалета мыть расческу намыленной щеткой для рук.  
Точно также надо объяснить ребенку, что, намылив грязные руки, надо ополоснуть кусок мыла, иначе в мыльницу с мыла стечет грязь, перешедшая на мыло с рук и мыльница будет с черными подтеками и полосами, что не гигиенично, некрасиво.

**Одежда и обувь.**

Главной задачей раздела "Одежда и обувь" является формирование у учащихся знаний и умений одевать и носить одежду аккуратно и в соответствии с сезоном, назначением, фасоном, цветом. Под особым наблюдением должны быть мальчики. Дело в том, что слепые и слабовидящие (особенно мальчики) дольше, чем их зрячие сверстники, а иногда и всю жизнь не осознают, как важно быть хорошо и опрятно одетым. Из-за глубокого нарушения зрения они плохо представляют, как одеты окружающие и без специального обучения у них не формируется желание и умение аккуратно деваться. Вместе с тем неряшливый внешний вид затрудняет слепым и слабовидящим контакты со зрячими, так как производит неприятное впечатление.  
 Очень важно именно с начальных классов приучить детей контролировать заправлена ли рубашка, одернута ли юбка, застегнуты ли пуговицы и т.д. Если необходимые контролирующие движения не сложатся в младшем школьном возрасте, то добиться аккуратности у слепых и слабовидящих позднее, как показывает опыт, оказывается весьма трудной задачей.  
 Все вышеперечисленные действия родители должны показать ребёнку. Как и в большинстве случаев обучения практическим действиям наиболее эффективным и здесь является способ сопряженных действий, то есть мама встает сзади ребенка, берет его руки в свои и выполняет все необходимые действия, сопровождая их словесными пояснениями.

***Обучение детей приёмам утюжки.***

Начинать следует с обследования утюга и его деталей, изучения вариантов меток на утюгах.

В процессе обучения глажению одежды слепые и слабовидящие должны усвоить следующие правила.

1. Гладить надо двумя руками. Левая рука движется перед правой, расправляя ткань (изделие). Когда правая рука с утюгом уходит вправо, левая рука следует за ней, одновременно контролируя результат работы на только что проглаженном участке. При этом надо потренировать детей в том, чтобы левая рука, следуя перед утюгом или за ним, по температурным ощущениям чувствовала тепло утюга на некотором расстоянии от него. Тренировка этих ощущений и осязательный контроль обязательны как для слепых, так и для слабовидящих. Последних это освобождает от необходимости сильно склоняться над изделием, что делает процесс утюжки опасным и внешне некрасивым.  
 2. Утюг следует располагать безопасно. Например, он ставится вертикально, справа, на краю стола так, чтобы ручка слегка выступала за край стола. Скользя рукой по краю стола, слепой может находить утюг, не обжигаясь. Другой прием. Утюг вешается на металлические дуги, один конец каждой из которых укреплен на гладильной доске; гладящий ведет ладонью вправо, коснувшись друг, руки скользят по ним до ручки утюга, который на них висит.  
 3. Полезно знать при нарушениях зрения безопасные способы проверки степени нагретости утюга. Делать это можно по-разному. Например, провести утюгом несколько раз по гладильной доске, затем потрогать ее поверхность и по температурным ощущениям сделать вывод о степени нагретости утюга. Другой способ. На гладильную доску положить влажную ткань, дотронуться до нее утюгом. Если утюг горячий, то послышится шипение.

***Хранение, чистка, стирка одежды.***

Хорошо адаптированные инвалиды по зрению хранят одежду в шкафах только в строго определенном порядке.

Так, в шифоньере одежда может висеть, например, в следующей последовательности: слева костюмы, за ними платья, юбки, блузки. В таком случае, если нужна блузка, то рука автоматически тянется в правую часть шифоньера и нужную блузку можно найти быстро даже без использования зрения.

Обучение учащихся размещению одежды на вешалках, раскладыванию на спинке стула и складыванию перед сном также важно для повседневной жизни. Без соответствующих навыков слепые и слабовидящие долго одеваются. А при заведенном порядке это делается без лишней суеты, а, кроме того, исключаются лишние причины для ощущения своей беспомощности.

Дети должны знать удобные способы различения изнаночной и лицевой сторон одежды. В зависимости от вида изделия (платье, юбка, майка, рубашка, трусики, носки) изнанку можно определить по швам, пуговицам, ниточкам-махрушкам.

Обязательно надо отработать прием сухой чистки одежды щеткой: сверху вниз, полосами. Полосы слегка должны заходить одна на другую. Ворот, обшлаги, карманы, низ изделия требуют особенно тщательной чистки. Влажную чистку наиболее загрязненных мест удобнее всего делать губкой.  
Следует объяснить детям, что зрячим чистить проще, потому что они могут прикладывать усилия только в загрязненных местах, а слепые и слабовидящие должны чистить изделие последовательно (по плану) и на всех участках тщательно.  
 В процессе стирки людям с глубоким нарушением зрения также трудно, а слепым и невозможно видеть загрязненные места. Поэтому в процессе обучения стирка должна соблюдаться стандартная последовательность (воротник, манжеты и т.д.) как в намыливании, так и самой стирке. Это является залогом прочности формируемого навыка, а значит и эффективности стирки. Дети должны знать у каких вещей и какие места оказываются наиболее загрязненными и уметь находить их на мокром изделии.

***Уход за обувью.***

Ухаживать за обувью дети могут уже в младшем школьном возрасте. Можно специально показать учащимся прием намазывания обуви кремом с помощью тряпочки, намотанной на указательный палец. Во время чистки осуществляется тактильный контроль: на левую руку надевается ботинок, а правая, двигаясь снаружи, ориентируется на модельные особенности обуви.

**Питание.**

***Приготовление бутербродов.***

Для того чтобы человек с дефектом зрения мог самостоятельно и достаточно легко справляться со всеми действиями, связанными с питанием, ему также необходимо овладеть целым набором специальных знаний и умений.  
 Приготовление без зрительного контроля бутербродов с сыром, колбасой и другими продуктами, которые кладутся на хлеб, не представляет особых сложностей. Трудности, как правило, возникают при намазывании хлеба маслом, джемом, паштетом или другим пастообразным продуктом. Слепому человеку способ намазывания на хлеб можно объяснить следующим образом: "Возьмите кусок хлеба в левую руку и положите на его середину масло (паштет, ждем или что-нибудь подобное) и, постепенно поворачивая хлеб, намазывайте его в направлении к краям куска; нож при этом направляйте к себе. Следите за тем, чтобы лезвие ножа лежало плоско на хлебе".  
При намазывании на хлеб пастообразного продукта надо потренировать детей в том, чтобы они ножом чувствовали равномерность покрытия куска. Слабовидящим это поможет делать бутерброды, не поднося куски близко к глазам, то есть здесь опять же надо добиваться от них хорошего инструментального осязания (в данном случае таким инструментом является нож).  
 Такое же инструментальное осязание необходимо и при нарезке сыра, колбасы, хлеба и других продуктов. Тотально слепые пользуются им поневоле, так как нет другого способа, не считая, конечно, применения ножа-дозатора. А слабовидящие в большинстве случаев норовят толщину куска контролировать с помощью зрения.

Вместе с тем, при достаточной тренировке можно, например, указательным пальцем левой руки (остальные пальцы помогают удерживать весь кусок, от которого отрезается, в неподвижном положении) отступить от края на желаемое расстояние (желаемую толщину), затем приставить нож и отрезать продукт. При этом важно ногтевую фалангу указательного пальца держать почти вертикально.

***Первичная обработка продуктов.***

К первичной обработке продуктов относится их сортировка, мытье, чистка. В процессе сортировки необходимо научить детей с помощью сохранных анализаторов определять степень доброкачественности пищевых продуктов (с помощью обоняния, тактильной чувствительности, остаточного зрения).  
Для мытья овощей и фруктов удобно использовать небольшие щетки. Они обеспечивают хорошее качество работы и оберегают руки от повреждений, которые могут снизить тактильную чувствительность. Учащиеся как минимум должны уметь чистить картофель и морковь. У слабовидящих эти операции, как правило, особых трудностей не вызывают, а слепым даются сложнее. Можно показать детям три способа чистки картофеля, а они будут вырабатывать навыки, используя тот способ, который посчитают для себя более удобным.

Первый. Тщательно вымытый картофель режется на крупные круги. Затем каждый круг чистится по периметру.

Второй. У вымытого клубня картофеля на ощупь определяются и удаляются глазки, а далее клубень чистится по вертикальным полоскам. Главное здесь — проконтролировать качество работы с торцевых сторон клубня. При чистке левая рука (для правшей) держится клубень, а правая рука ведет нож по нему (это, как и у зрячих). Одновременно левая рука поворачивает клубень, а большой палец левой руки скользит рядом, но чуть-чуть ниже ножа. Этот палец, передвигаясь, должен искать линию, разделяющую очищенную и неочищенную части поверхности клубня. Таким образом, он выполняет функции поиска неочищенной поверхности и контроля за качеством работы.

Третий. Клубень чистится вкруговую по спирали. Начинают чистить с торца до торца по кругу, то есть посредине картофелины. Движением по спирали очищается сначала одна половина клубня, а затем вторая. Большой палец левой руки, как и в предыдущем случае, выполняет функции поиска и контроля.

***Сервировка, приём пищи и уход за посудой.***

Стол надо начинать накрывать с середины, постепенно продвигаясь к его краям, при этом в первую очередь расставлять на столе низкие предметы (блюда, тарелки и т.д.). После этого можно ставить более высокие предметы (вазочки, стаканы и т.п.).

Следует научить подавать и забирать блюда, ориентируясь на голос, при наличии остаточного зрения на цвет посуды.

Родители должны научить детей с помощью вилки, ложки (используется инструментальное осязание!) и запаха (используется обоняние) определять в каком количестве и что именно находится в тарелке. При достаточной тренировке слепые с этим справляются хорошо. В то же время я неоднократно наблюдала, как люди с плохим зрением низко склоняются над тарелкой или подносят ее к глазам, чтобы рассмотреть содержимое.  
Также важно с начальных классов научить детей опрятно есть, не роняя пищу на стол и на пол. Этого можно добиться, если у края тарелки придерживать пищу кусочком хлеба (но не пальцем!), направляя ее к столовому прибору, которым пища подхватывается.

Следовательно, слепых и слабовидящих надо одинаково учить мыть посуду, то есть приучать тщательно вести осязательный контроль и обязательно тереть в местах, которые обычно пачкаются больше. Это те места чашек, о которых говорилось выше; это с обеих сторон донышко столовых тарелок; это дно, ручки и прилегающая к ручкам поверхность кастрюль и т.д., и т.п. Главное здесь — добиться того, чтобы дети поняли, какие места и почему пачкаются больше. Используя эти знания и осязание слепой будет мыть всегда чисто, а слабовидящий будет и мыть чисто, и выглядеть как зрячий, так как этот прием позволит ему не крутить посуду у глаз,. Проверяя ее чистоту. Кстати, наблюдая слабовидящего при таком занятии можно подумать, что он обнюхивает посуду, потому что она оказывается не только у глаз, но и у носа.

**Жилище.**

***Обследование замкнутого пространства*.**

Помещение и предметы, его наполняющие, последовательно обследуются от двери сначала по периметру в двух направлениях, затем прямо и по диагоналям.

Когда ребенок научится правильно обследовать одну комнату, т.е. усвоит принцип ознакомления с замкнутым пространством, необходимо специально создать ситуации для перенесения полученных знаний в повседневную практику.  
 Владея описанным способом, человек с дефектом зрения может самостоятельно или с посторонней помощью, но быстро сориентироваться в новом для него помещении (жилая комната, рабочий кабинет и др.).

***Уборка помещения.***

Поливать комнатные растения удобнее всего из сосуда (кувшинчика, заварного чайника или специального) с достаточно длинным и узким носиком, потому что так легче не травмировать листья.  
 При слепоте и слабовидении люди часто не замечают пыли в тех местах, которые не попадают им непосредственно под руки: перекладины на стульях, кроватях, оконных рамах, на потолке (паутина), шкафах и т.д., и т.п. поэтому очень важно объяснить детям, где накапливается пыль, показать эти места, дать возможность хорошо ощутить руками пыль различного слоя и происхождения, и, конечно, научить ее вытирать без зрительного контроля или практически без него (для слабовидящих).

На следующем этапе надо отработать прием вытирания пыли по плану, мысленно разбив поверхность на участки, по полоскам, слегка заходящим одна на другую, в направлении "на себя" или по горизонтальным линиям. При вытирании пыли левая рука (у правшей) контролирует качество работы. Слабовидящих надо тоже приучать пользоваться этим приемом, чтобы они для контроля не склонялись сильно над вытираемой поверхностью и не пропускали загрязненные участки.

***Уборка пола.***

При нарушении зрения пол также удобно убирать (мести или мыть) по плану, то есть то же участками, которые можно выделить какими-нибудь ориентирами (парты, стол, диван и т.д.). И слепые, и слабовидящие часто моют пол скомканной тряпкой. Это неудобно и снижает качество работы. Но без специального показа действий, сопровождаемых словесными пояснениями, неправильный прием сам по себе не корригируется. Для объяснения приема родителю надо встать сзади ученика, взять его руки и самому руками ученика произвести все действия, сопровождая, например, следующими словами: "Опускаем тряпку в ведро с водой. Несколькими движениями как бы стираем ее, чтобы смыть прилипшие к ней пыль, грязь и мусор (можно просто полоскать), затем слегка отжимаем. Надо, чтобы вода сильно не стекала с тряпки, но и не была сухой. Теперь подносим тряпку к полу, расправляем и такой расправленной тряпкой ведем по полу. Веди тряпку полосами, думай, как удобнее сделать. Это зависит от покрытия пола (линолеум, ДСП, кафель и т.п.) и участков. Теперь опять опускаем тряпку в воду, полощем, хорошо отжимаем, расправляем над ведром, слегка встряхиваем и расправленной на полу тряпкой вытираем вымытый участок досуха".

Ведро с водой для мытья пола лучше ставить в одно определенное место, если комната небольшая. Если площадь достаточно велика, то надо приучать детей на каждом участке ставить ведро только в одно, но удобное место, то есть место, где на ведро не наткнешься и не опрокинешь.

В семьях инвалидов по зрению очень часто двери около ручек, ванная, раковины, унитазы бывают очень грязными. Эта грязь часто отталкивает от инвалидов их зрячих знакомых, которые стесняясь сказать причину, просто перестают заходить к слепым. Поэтому очень важно объяснить учащимся, в каких именно местах наиболее сильно пачкаются перечисленные предметы и с помощью каких приспособлений и средств их можно отмыть и вычистить.  
Детей школьного возраста достаточно научить отмывать захватанные двери, подоконники, парты.

***Правила пользования аппаратурой.***

Дети с нарушением зрения очень рано проявляют интерес к аудио- и видеотехнике. Во многом это вызвано вынужденной ограниченностью общения со сверстниками. Радиоприемники, магнитофоны, проигрыватели, телевизоры многим из них заполняют свободное время дома. Во избежании каких-либо травм и для общего развития надо познакомить учащихся с названной техникой.  
 Всю аппаратуру показать невозможно, да и не нужно к этому стремиться.  
Главное — научить детей придерживаться следующих правил.  
 1. Осваивать аппарат в присутствии и под руководством взрослых.  
 2. Самостоятельно включать любой аппарат или электроприбор только после того, как твердо уверен, что умеешь им пользоваться.  
 3. Браться за аппаратуру только сухими руками, штепсельную вилку держать за корпус, а не за провод или шнур.  
 4. Постараться быстрее запомнить назначение и порядок расположения кнопок (включения, выключения, выбора программ и др., и ручек (регулятора громкости, настройки и т.п.), чтобы легко пользоваться аппаратом самостоятельно.

**Транспорт.**

***Городской транспорт.***

Для того, чтобы слепые и слабовидящие могли реализовать большие возможности городского транспорта в передвижении по городу, их надо научить хорошо различать на сух вид транспорта, представлять места нахождения остановок транспортных средств, их салоны, маршруты, уметь садиться в транспортное средство и выходить из него — в общем владеть целым комплексом знаний, умений и навыков, позволяющих при глубоком нарушении зрения пользоваться транспортными средствами.  
Уже в I классе следует обязательно научить детей садиться в городские виды транспорта: автобус, троллейбус, трамвай. Для этого учащимся надо показать варианты расположения поручней у дверей перечисленных средств передвижения и объяснить, что человек с дефектом зрения должен прежде всего искать поручень, взявший за который можно ногой искать ступеньку, а свободной рукой, слегка выставив ее перед собой, контролировать расстояние перед собой, чтобы не удариться о впереди входящего пассажира или не толкнуть его.

Многим слабовидящим их зрение не позволяет правильно оценивать расстояние, поэтому они не реже слепых спотыкаются о ступеньки или соскальзывают с них. Поэтому навык входа и выхода из салона транспортного средства с опорой на поручень должен быть обязательным для всех детей.  
 Зрячие люди, помогая слепому при посадке в транспортное средство, часто пытаются подтащить его к двери и подсадить, то есть они не знают, как следует помочь инвалиду по зрению и создают излишнюю суету. В таких случаях незрячий сам должен подсказать меру их помощи: "Подведите меня к двери. Положите мою руку на поручень… Спасибо".  
Для свободной ориентировки в салоне транспортного средства у детей надо воспитывать желание изучать и запоминать высоту и количество ступенек, расположение сидений, более и менее приподнятые участки пола в салоне и т.п. В этой работе нет мелочей, потому что все это помогает ориентироваться на транспорте.

***Железнодорожный транспорт.***

В каждом интернате для детей с нарушением зрения есть учащиеся, семьи которых живут далеко от школы. Таких детей родители привозят в школу на междугородних видах транспорта, в частности, на поездах. Поэтому целесообразно познакомить детей с специальными приемами пользования железнодорожным транспортом.  
 Так, чтобы сесть в вагон поезда или электрички с высокой платформы, надо найти поручень (самостоятельно или с помощью окружающих), крепко взяться за него, тростью или одной ногой нащупать пол тамбура, поставить прочно на пол ногу и только после этого оторвать от перрона вторую ногу и войти в вагон.  
 Зная, каким образом нумеруются места в общих, плацкартных, купейных и других типах вагонов, слепые и слабовидящие сами могут легко найти (высчитать) свое место. Учить детей этому следует в начальных классах, чтобы, подрастая и взрослея, они быстрее смогли пользоваться железнодорожным транспортом самостоятельно.

Чтобы легче ориентироваться в вагоне поезда, надо помнить, что количество купе в вагоне соответствует количеству окон по обеим его сторонам. В купейном вагоне человек, отличающий свет от тьмы, может найти свое купе не по номеру, а по тому, напротив какого по счету окна оно находится.  
 Обучение проезду и поведению на транспорте надо проводить тоже поэтапно с учетом имеющегося опыта учащегося.

***Переход улицы.***

Очень многие слепые с остаточным зрением и слабовидящие не могут днем пользоваться светофором, так как не видят его огней. Поэтому им удобно на перекрестках ориентироваться на поведение пешеходов. Если улицу переходит толпа людей, то слабовидящему лучше находиться в ее центре. Таким образом, можно подстраховаться с двух сторон.

Однако зрячие иногда переходят улицу, не обращая внимание на показания светофора. Людям с плохим зрением надо помнить об этом и проявлять осторожность. Надо прислушиваться к звукам моторов машин. Если машины тормозят у светофора или моторы работают приглушенно, то это означает, что загорелся зеленый свет и с толпой можно безбоязненно переходить улицу.  
Если моторы начинают усиливать рев и от транспортного средства исходит звук, характерный для машины, набирающей скорость, то надо остановиться, так как в данном случае горит желтый свет светофора, а зеленому осталось гореть несколько секунд. В подобных случаях лучше не рисковать жизнью, остановиться, а не бежать за недисциплинированными пешеходами. Спешка может привести к дополнительным увечьям. Человеку с плохим зрением (конечно, как и любому другому!) надо об этом помнить и сдерживать себя.

**Торговля.**

В процессе изучения материала раздела "Торговля" целесообразно привлечь внимание детей к специальным способам определения вида магазинов и ориентировки в них.

Успешная ориентировка слепых и слабовидящих в торговых учреждениях базируется на знании видов магазинов, их отделов, форм размещения в них товаров (в продовольственном, обувном, хозяйственном и т.д.), а главное — самих товаров (продается в упаковках или на вес, какой запах издает, какую форму имеет, цвет, величину и т.п.). Перечисленные знания, приобретенные с участием всех сохранных анализаторов, позволяют слабовидящим и слепым с остаточным зрением узнавать товары, расположенные от них на недоступном для рук расстоянии.

Ориентироваться в магазинах (впрочем, как и в других местах) помогает людям с дефектом зрения и логическое мышление. Например, человек не различает ясно товары, но видит очень яркие ряды вещей, слышит как стучат каблучки. Отсюда следует вывод — в этом отделе универмага продается женская одежда.  
 Полезно ставить перед детьми проблемы и вместе с ними искать их решение. Например: "Продавец помог вам выбрать вещь. Ее надо оплатить. Как можно определить местоположение кассы?" Внимание учащихся надо зафиксировать на тех ответах, которые помогут достичь цели задания. Так, кассу можно найти, постояв и послушав звуки. Если слышится работа нескольких касс и все они рядом с отделом (слева, справа, сзади), то лучше спросить у продавца, в какую кассу следует заплатить, и жестом уточнить, правильно ли понят ответ.

Другое решение. Слепой с остаточным зрением или слабовидящий выбрал товар. Теперь ему надо оплатить его. Он осмотрелся, но кассу не увидел. Однако увидел рядом стоящего человека, который отложил покупку в том же отделе, что и он (то есть слабовидящий). Следовательно теперь этот человек должен направиться к кассе. Он зрячий, значит, найдет ее быстрее и без труда для слабовидящего, если последний последует за ним.

**Средства связи.**

***Заполнение бланков.***

В своей социально-бытовой деятельности человеку часто приходится оформлять различные документы, в частности, заполнять бланки: бланки оплаты различных коммунальных услуг, бланки отправлений телеграмм, бандеролей, почтовых переводов и т.п.

Применение бланков способствует ускорению и облегчению составления различных документов, их унификации и стандартизации.  
Самостоятельное заполнение бланков для тотально слепых дело невозможное. Для слепых с остаточным зрением и слабовидящих оно весьма сложное, а порой, как и для тотально слепых невозможное.  
Дело в том, что инвалиды по зрению не могут самостоятельно прочитать реквизиты в бланках, а, следовательно, не могут отразить в бланках необходимые сведения. Вместе с тем многие из них видят линии, на которых эти сведения должны размещаться. Опираясь на эти возможности слабовидящих, их можно научить заполнять бланки совершенно самостоятельно.  
 Для этого с детства надо целенаправленно формировать у детей желание изучать содержание стандартных бланков, собирать и хранить с образцами их заполнения. Весь печатный текст бланков запоминать нет необходимости. Главное — запомнить, что именно и на каких строчках должен написать заполняющий.

Зрячим кажется, что этот прием очень сложный. На самом же деле им успешно и широко пользуются хорошо адаптированные слепые с остаточным зрением.  
 Кстати, точное запоминание своих паспортных данных в сочетании с описанным способом заполнения бланков дает возможность человеку с очень низким зрением заполнять бланки со скоростью нормально видящего человека. Естественно, формировать этот навык следует не в начальной школе, а в IX—Х классах, то есть после получения паспорта.

На занятии по СБО учащиеся от педагога узнали о службах отделения связи, а на почту пошли в свободное от уроков и занятий время вместе с родителем, чтобы применить теоретические знания на практике: купить открытки, отправить письма, выписать родителю или кому-нибудь другому газету, пообщаться с работниками отделения связи, сориентироваться в этом учреждении с тем, чтобы понять как именно можно воспользоваться его услугами.  
 Таким образом, совместная работа преподавателя СБО, воспитателя и родителей позволяет совершенствовать навыки учащихся, применять полученные знания и сформированные умения в конкретных жизненных ситуациях.

**Заключение.**

Эффективная реализация программных требований курса СБО возможна только при условии тесной взаимосвязи всех участников педагогического процесса: учителя, воспитателя, родителей. При этом на коррекционных занятиях учащимся сообщаются предусмотренные программой по СБО знания, у них формируются первоначальные представления и умения, преодолеваются индивидуальные трудности овладения сложными для них действиями. Отработка умений, доведение их до автоматизированных навыков — это дело всех работающих с детьми педагогов.

Овладение детьми социальным опытом, усвоение ими норм поведения в обществе, закрепление умений обслуживать себя должно осуществляться и в семье.  
 К сожалению, многие родители детей с нарушением зрения, не умея помочь своему ребенку, полностью перекладывают на школу все проблемы их подготовки к самостоятельной жизни

Однако этих проблем так много, что без участия семьи успех в абилитационной работе, связанной с социально-бытовой ориентировкой, никогда не будет полным.

При включении родителей в проводимую школой коррекционную работу необходимы не только и не столько родительские собрания, сколько практические занятия по демонстрации способов выполнения учащимися трудных для них предметно-практических действий (глажения, чистки овощей, обуви и т.п.) и результатов обучения.

Такие занятия особенно полезны перед каникулами. Формы проведения могут быть самыми разнообразными. Главное то, что все они должны быть направлены на демонстрацию успехов учащихся и путей преодоления возникающих трудностей. Например, в присутствии родителей дети могут сдавать зачет по основным разделам курса СБО, можно раздать родителям памятки с перечислением тех конкретных заданий (бытовых обязанностей), которые ребенок умеет уже выполнять, но ему еще необходимо дома потренироваться.  
 В школе желательно иметь несколько видеокассет с демонстрацией приемов выполнения незрячими домашней работы: подметания пола, чистки пылесосом ковра, вытирания пыли и др. Просмотр таких видеоматериалов очень полезен для изменения взгляда родителей на возможности человека с нарушением зрения и их отношения непосредственно к своему ребенку.  
Увидев каким образом слепые и слабовидящие школьники делают то, что зрячим родителям казалось невозможным, они начинают доверять своему ребенку и предоставлять ему больше самостоятельности.  
 Преподавателю СБО, воспитателю и учителю начальных классов необходимо поддерживать постоянный контакт с родителями, привлекать их к сотрудничеству с собой в деле овладения их детьми знаниями и умениями, предусмотреными программой по СБО. Родителям следует объяснять, что именно они должны требовать от своих детей, какие поручения им давать, как при необходимости объяснять способ выполнения того или иного действия.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЙ РОДИТЕЛЯМ.**

1.В помощь родителям детей, имеющих нарушения зрения и слуха: Сб. ст./ Под общ. Ред. И.В. Соломатиной / Рос.гос. б-ка для слепых.- М.: 2002.- 67с.- (Заоч. шк. для родителей).

2.Воспитание и обучение слепого дошкольника/ Под ред. Л.И. Солнцевой, Е.Н. Подколзиной.- 2-е изд., доп., с изм.- М.: ООО «ИПТК «Логос» ВОС», 2005. – с.265.

3.Денискина, В.З. Коррекционные занятия по социально-бытовой ориентировке в школах для детей с нарушениями зрения.- М.: ООО «ИПТК «Логос» ВОС», 2008. – 150с.

4.Денискина, В.З. Особенности обучения социально-бытовой ориентировке детей с нарушениями зрения.- Уфа: Изд-вофилиала МГОПУ им. М.А. Шолохова, 2004.- 62с.

5.Первая помощь» родителям слепых детей/ Респ. спец. б-ка для слепых.- Улан-Удэ, 2010.- 38с.

6.Советы для тех, кто воспитывает детей с тяжелыми нарушениями зрения: метод. пособ./ РГБС, отв. за выпуск А.Д.Макеева, ред.-сост. Г.П. Коваленко.- М., 2001.- 18с.- (Заоч. шк. для родителей).

7.Солнцева Л.И., Хорош С.М. Советы родителям по воспитанию слепых детей раннего возраста.- 3-е изд. — М.: ООО «ИПТК «Логос» ВОС», 2003. – с.161.

8.Овладение инвалидами по зрению умениями и навыками самообслуживания и ведения хозяйства / Под ред. Э.М.Стерниной, В.А.Феоктистовой. – Воронеж, 1992.

9.Содержание и методы коррекционных занятий по социально-бытовой ориентировке // Особенности проведения занятий со слепыми детьми в часы коррекции / Под науч. ред. док. Психол. наук профессора Л.И.Солнцевой. – М., ВОС, 1990.